

Activités parascolaires 23-24

Que ce soit le midi ou encore après l'école, l'équipe de Jeanne-Mance rend possibles de nombreuses activités pour les élèves.



Activités Sportives

Hockey cosom : Viens t'amuser avec Monsieur Maurice, tu apprendras les techniques de base du hockey cosom et fera des parties amicales. Ce n'est pas un réseau compétitif. Début : 25 septembre

Jour : lundi 16h à 17h15

Local : Palestre

Nombre d'élèves inscrits : 10 élèves

Tennis de table : Pratique le tennis de table (ping pong) dans un cadre sympathique sous l'oeil avisé d'un entraîneur. Tu apprendras les techniques ainsi que les règles de jeux. Possibilités de faire des tournois.

Jour : à venir de 15h45 à 16h45

Local : 003-R

Date de début : mi-octobre

Nombre d'élèves inscrits : 15 élèves

Judo : Le judo, c'est plus qu'un sport, c'est une discipline avec des principes fondamentaux, des objectifs, une méthode. Grâce au judo, nous allons pouvoir développer de nombreuses habiletés telles que la coordination, la sensation, l'appropriation du corps, mais cela va permettre également aux enfants de se synchroniser et d'apprendre à communiquer entre eux. C'est un levier exceptionnel pour travailler en équipe, sensibiliser l'approche de la victoire et de la défaite.

Jour : Mardi 15h45 à 16h45

Local : Dojo (mauve)

Nombre d'élèves inscrits : 20 élèves

Salle de Musculation (14 ans et +) : La musculation est un sport qui aide à prévenir les effets du vieillissement sur le corps. Pratiquer cette discipline est bon pour la santé, le corps et la forme. Mais ça l'est aussi pour la santé cardiaque, osseuse et mentale. Activité sous la supervision d'une entraîneuse. Serviette et vêtements de sport obligatoire.

Horaire : Lundi, mardi et jeudi 11h30 à 12h40

Mardi et vendredi de 15h30 à 18h30

Nombre d'élèves inscrits : 40 élèves et +

Patin libre : Viens faire du patin à glace avec tes ami(e)s. Les patins peuvent être fourni par l'école.

Jour : Mardi de 11h45 à 12h30

Local : Aréna Mont-Royal

Date de début : à venir

Nombre d'élèves inscrits : 16 élèves

Club de course : Le club est ouvert à tout le monde, sportifs comme débutants. On s'adapte aux jeunes ! Tu dois te présenter deux fois sur trois pour participer aux événements. En hiver, on court aussi. Bienvenue à tous.

Jour : Lundi, mercredi et vendredi à 15h45

Local : vestiaire du Mauve

Date de début : à venir

Nombre d'élèves inscrits : 21 élèves

Skatepark : Le skateboard ou le skate est une discipline qui permet de réaliser des figures techniques et artistiques à l'aide d'une planche à roulette. Apporte ton casque, ton lunch et ta planche et viens t'amuser au JM court.

Jours : Lundi au jeudi de 11h30 à 12h40

Local : départ dans le hall coté rouge

Nombre d'élèves inscrits : 25 élèves

Elle-O-sport : Projet d'intervention qui vise à encourager la participation sportive des adolescentes par différents objectifs. Il est important de favoriser leur inclusion afin qu'elles puissent améliorer leur confiance en elle dans diverses sphères de leur vie. Que ce soit leur image corporelle, l'estime de soi, la confiance dans la pratique d'un sport, le projet Elle-O-sport se veut également un moyen pour les filles de développer de saines habitudes de vie et apprendre à gérer leur surplus de stress et/ou d'anxiété. Le but ultime est de permettre à ces adolescentes de s'épanouir davantage dans leur cheminement personnel et de promouvoir une image positive d'elles-mêmes. Le projet est encadré par une entraîneuse professionnelle, des intervenantes et des bénévoles afin d'offrir un cadre positif et sécuritaire à votre enfant. La majorité des cours se déroulent dans les locaux du Centre Sablon. Il y aura également durant l'année, des sorties à l'extérieur (base en plein air, escalade, etc.) afin de motiver le groupe et leur faire découvrir d'autres endroits intéressants pour bouger !

Jour : Mardi et jeudi de 16h à 17h

Local : entrée du bloc sportif

Nombre d'élèves inscrits : 48 élèves

Complet

***NOUVEAU ***

Yoga : Apprendre à s'écouter et à se ressourcer par des exercices physiques et des techniques respiratoires. Les méthodes utilisées dans cette discipline rechargent en énergies positives en prenant soin du corps et de l'esprit.

Jour : Lundi de 15h45 à 16h45

Local : 110-J

Date de début : 19 février

Programme chasse et pêche : Le club propose des aventures de chasse, pêche et survie. Ces activités sont précédées de rencontres et de formations tout au long de l'année scolaire. Depuis la naissance du club, plusieurs activités ont été proposées tel que pêche blanche, pêche de printemps en pourvoirie, initiation à la survie, chasse à l'arbalète, cours de chasse, piégeage (colletage), etc. Début en octobre.

Jour : Mercredi 11h45

Local : 112-R

Nombre d'élèves inscrits : 12 élèves

Complet

Club de Plein air : Tu aimes relever des défis, prendre soin de ta santé physique et mentale, faire des activités à l'extérieur et parfois, sortir de Montréal, le Club de plein air Jeanne-Mance est fait pour toi.

Jour : Mardi de 16h à 17h

Local : 113-J

Date de début : à venir

Nombre d'élèves inscrits : 17 élèves



Activités récréatives



Club de jeux vidéo : Les élèves vont jouer à Super Smash Brawl, Mario Kart, etc... sur Nintendo Switch. Rendez-vous dans le hall du côté des portes vertes à 12h, l'enseignant responsable viendra vous chercher.

Jour : 1, 6 et 8

Date de début : 29 janvier

Nombre d'élèves inscrits : 18 élèves

Club d'échecs : Viens t'initier ou améliorer tes connaissances à la pratique des échecs, développer ton esprit logique, ta confiance en toi et ta capacité de concentration dans un cadre stimulant, ludique et structuré. Maximum 14 participants

Jour : mercredi de 15h45 à 16h45

Local : 003-R

Nombre d'élèves inscrits : 20 élèves

Zone de jeux : Viens t'amuser ou améliorer tes connaissances en français, ta confiance en toi et socialiser dans un cadre stimulant, ludique et structuré.

Jour : lundi et mercredi de 15h45 à 17h

Local : café étudiant

Nombre d'élèves inscrits : 15 élèves



Activités artistiques et culturelles



Équipe d'improvisation : Vous aimez faire réagir un public? Vous aimez faire rire? Vous avez un amour pour les arts de la scène? Vous voulez complètement vaincre votre timidité? C'est le moment parfait pour commencer l'improvisation. Ne manquez pas cette occasion! L'équipe d'impro de Jeanne-Mance est pour vous! Des matchs et ateliers de formation du RSEQ Montréal sont prévus.

Jour : Mardi

Heure : 11h45

Local : Auditorium

Date de début : à venir

Nombre d'élèves inscrits : 12 élèves

Ateliers d'improvisation : Découvrez les techniques de base de l'improvisation, la création d'histoires, le mime d'objets, etc.

Jour : à venir

Heure : 11h45

Local : Auditorium

Date de début : à venir

Nombre d'élèves inscrits : 12 élèves

Radio étudiante : La radio étudiante ESJM est une radio faite par les étudiants pour les étudiants. Elle se veut rassembleuse. Les élèves diffusent de la musique variée sur l'heure du dîner.

Jours : 1 à 9

Heure : 11h30 à 12h30

Local : radio étudiante

Nombre d'élèves inscrits : 8 élèves

Atelier de tricot : L'atelier tricot permet de s'initier au tricot de base (le matériel est fourni) ou d'être accompagné dans un projet plus complexe pour ceux qui tricotent déjà. Cette activité est offerte à tous sans exception.

Jour : Mercredi

Heure : 11h45

Local : 202-B

Date de début : 24 janvier

Nombre d'élèves inscrits : 13 élèves

Ateliers de dessin manga : Viens partager ta passion des mangas et du dessin avec les autres! Apprends à dessiner des personnages et faire l'écriture de scénarios. Les cours sont axés sur les techniques propres au manga et permet d'acquérir les bases du dessin manga.

Jour : à venir de 15h45 à 17h15

Lieu : 204-Jaune

Nombre d'élèves inscrits : 14 élèves

Club d'animé (réservé aux classes d'accueil) : Le club d'anime est un rassemblement d'élèves de l'accueil qui ont les mêmes intérêts: les animes et la culture japonaise. À travers des discussions, des débats, des sorties éducatives, des jeux-questionnaires, des tops 10, des *cosplays* ainsi que des visionnements des meilleures scènes d'action ou d'amour, le club permet de partager nos opinions, peu importe lesquelles.

C'est quoi un anime? Un style d'animation visuelle japonais. La différence avec l'animation japonaise et un dessin animé de style *les simpsons* (de style plus nord-américain) est que les personnages et les animations se rapprochent plus de la réalité. Les couleurs vibrantes, les scènes d'action et les thématiques plus matures, fantastiques ou futuristes font partie des caractéristiques d'un anime.

Jour : mardi 15h45 à 16h45

Lieu : 204-Jaune

Nombre d'élèves inscrits : 20 élèves

Théâtre : Le but des ateliers est de t'initier au théâtre ainsi que de perfectionner le jeu de ceux qui ont déjà quelques bases! Improvisation, exercices théâtraux, interprétation, jeu d'acteur, techniques de base, expérimentation de la scène. Cours dynamiques, tout ça dans le fun!

Jour : Mercredi de 15h45 à 16h45

Local : Auditorium

Date de début : à venir

Nombre d'élèves inscrits : 10 élèves

Danse urbaine : Cours de danse avec Martine Castera. Apprendre les bases du hip-hop et des divers styles de street dance tels que le popping, house, whacking, le contemporain et plus. Le cours met l'accent sur l'intérêt des jeunes et les connaissances du professeur. Viens danser, apprendre les techniques et échanger. Un minimum d'inscription est requis.

Jour : lundi de 15h45 à 17h15

Local : 003-R

Date de début : 25 septembre

Nombre d'élèves inscrits : 12 élèves

Brigade culinaire : Les Brigades Culinaires est un programme qui rejoint les jeunes de 12 à 17 ans dans le cadre d'ateliers qui portent sur le message de techniques culinaires de base et des saines habitudes de vie. Un groupe de 12 à 15 élèves qui suit le programme tout au long de l'année bénéficie de près de 40 heures de formation en cuisine et la saine alimentation!

Complet

Jour : Mardi de 15h40 à 17h30

Local :011-J

Date de début :

Nombre d'élèves inscrits : 16 élèves



Activités scientifiques

Robotique : L'activité parascolaire en robotique a deux niveaux de compétition. Étant donné les coûts des compétitions, **une cotisation de 25\$ sera demandée au courant de l'automne** autant en FLL qu'en FTC-FRC.

1^e et 2^e secondaire (12-13 ans): FLL, robotique de type Lego qui se déroule généralement le midi. Nous participerons à une compétition au courant de l'année.

Jour : Lundi et mardi

heure : 15h45 à 17h

Local : 004-R

Date de début : 29 janvier

Nombre d'élèves inscrits : 20 élèves

3^e, -4^e et 5^e secondaire (14-18 ans): FTC et FRC, à ce niveau, l'équipe doit concevoir (modélisation 3D), programmer et construire le robot. Nous irons à deux compétitions, une en FTC (décembre ou janvier) et une en FRC (mars ou avril).

Jour : Mardi et mercredi de 15h30 à 17h30

Local :à venir

Date de début : à venir

Nombre d'élèves inscrits : 15 élèves



Les Comités



Comité bal des finissants (5^e secondaire seulement) : Le comité bal est composé d'élèves de la cinquième secondaire désirant s'impliquer, d'une façon ou d'une autre, dans le déroulement de cette grande soirée. Le bal des finissants est plus qu'un party : c'est un rite de passage qui clôt et culmine un chapitre important dans une vie. Inscription au [local 001-R](#).

Nombre d'élèves inscrits : 14 élèves

Comité album des finissants (5^e secondaire seulement) : Si tu es un élève de 5^e secondaire créatif, impliqué, responsable avec une attitude positive, c'est peut-être toi qu'on recherche afin de faire partie du comité album des finissants. Le comité a comme tâche de prendre des photos des élèves finissants tout au long de l'année, spécialement, lors des journées thématiques. Pour en faire un album contenant les souvenirs de la dernière année et de recueillir son contenu. Inscription au [local 001-R](#).

Nombre d'élèves inscrits : 8 élèves

Brisco (4^e et 5^e secondaire) : Comme brigadier scolaire, je collabore avec les surveillants pour faciliter les déplacements de mes camarades à l'intérieur de l'école, sur l'heure du dîner. Tu dois être ponctuel, courtois et responsable. Inscription au [local 001-R](#).

Nombre d'élèves inscrits : 5 élèves

Équipe technique : Tu as envie de donner de ton temps lors des événements de l'école? Tu seras responsable de l'installation, du fonctionnement et du démontage de l'équipement nécessaire à la réalisation des événements. L'équipement peut inclure la sonorisation, l'éclairage, la projection, etc. Inscription au [local 001-R](#).

Nombre d'élèves inscrits : 6 élèves

Conseil étudiant : Tu as envie de t'impliquer dans la vie étudiante, le **conseil étudiant** est une instance de concertation et de décision qui réunit régulièrement les élèves de l'école qui ont été élus pour traiter démocratiquement des questions et des problèmes rencontrés dans le cadre scolaire. Le conseil étudiant constitue un moyen d'apprentissage idéal de la démocratie. L'un des aspects importants d'un conseil d'élèves est d'élaborer des projets qui répondent aux besoins de leurs pairs et qui visent à améliorer la qualité de vie en milieu scolaire. Viens chercher un formulaire de mise en

candidature au local 001-R. Les rencontres ont lieu un midi par semaine, le jour sera déterminé lors de la première rencontre.

Nombre d'élèves inscrits : 11 élèves

Escouade des entrepreneurs de J. Mance (réservée aux élèves de 14 ans et +) : Tu veux développer ta fibre entrepreneuriale ? Tu veux apprendre à travailler en équipe ? Tu as une idée d'entreprise ou tu voudrais savoir comment créer une entreprise ? Si tu as répondu oui à une de ces questions, cette activité est faite pour toi !

Jour : lundis de 15h45 à 16h45

Local : à venir

Date de début : lundi 25 septembre 2023

Nombre d'élèves inscrits : 5 élèves

Comité Friperie (réservée aux élèves du 2^e cycle) : Tu souhaites t'impliquer dans une activité de bénévolat qui se soucie de l'environnement? La friperie recherche des bénévoles pour du service clientèle, du rangement/classement et de la réparation de vêtements. Plusieurs implications et horaires possibles. Heures reconnues en bénévolat pour les élèves du PEI.

IMPORTANT : RDV le lundi 18 septembre à 15h40 pour la 1^e rencontre d'équipe. Local 009-2 rouge (fond du corridor de musique).

Date de début : octobre 2023



Inscriptions

**12,13 et 14 septembre 2023
11h30 à 12h30
dans le hall**

Agathe Bujold
Technicienne en loisirs
Local 001-R
bujoldag@csgm.qc.ca
514-596-5815 #6992