

Activités parascolaires 25-26

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



Activités sportives



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)

Date de début : 7 oct.

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 12h45

Mardi, mercredi 15h30 à 17h30



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 roulettes. Apporte ton casque, ton lunch et ta planche et viens t'amuser au JM court.



Jours : Lundi au vendredi de 11h30 à 12h40

Local : hall coté rouge

Date de début : 22 septembre

Elle-O-sport : Projet pour les filles de 1^e à 5^e secondaire 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, de pouvoir apprendre à gérer leur surplus de stress et/ou d'anxiété. Le but ultime est de permettre aux participantes de s'épanouir davantage dans leur cheminement personnel et de promouvoir une image féminine positive! Le projet est encadré par une entraîneuse professionnelle, des intervenantes et des enseignantes motivées 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 de plein air, escalade, etc.) afin de motiver le groupe et leur faire découvrir d'autres endroits intéressants pour bouger!

Une rencontre obligatoire pour les filles intéressées le lundi 15 septembre à 15h45 à l'auditorium.

Jour : Mardi et jeudi de 16h à 17h

Local : entrée du bloc sportif

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

Jour : Jeudi 11h45 à 12h30

Local : Aréna Mont-Royal

Date de début : 2 octobre

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. Un frais d'inscription de 5\$ sera demandé pour chacun des événements auxquels les élèves participeront.

Jour : Lundi, mercredi et vendredi à 15h45

Local : vestiaire du mauve

Date de début : 29 septembre rencontre auditorium



Activités artistiques et culturelles



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

Jour : Mercredi de 15h45 à 17h15

Local : Auditorium

Date de début : 24 septembre

Cours de chant et de technique vocale : Viens développer ta passion du chant avec une autrice-compositrice-interprète. Vous allez travailler les techniques de bases, des exercices pour trouver votre voix, mais aussi pour trouver votre personnalité artistique. Activité en collaboration avec Oxy-jeunes.

Jour : Lundi de 15h45 à 16h45

Local : Auditorium

Début : 6 octobre

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 de 11h30 à 12h30



Local : R001

Cours de couture : Apprenez les bases de l'utilisation d'une machine à coudre et de la réparation/altération de vêtements dans l'optique d'encourager une économie circulaire. (le matériel est fourni)

Jour : Mardi de 15h45 à 17h

Local : R110.2



Date de début : janvier 2026

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 de 11h45 à 12h30

Local : B-202

Date de début : 10 septembre

Danse hip-hop : Apprendre les bases du hip-hop et des divers styles de street dance tel 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. Activité en collaboration avec Oxy-jeunes.

Jour : Mercredi de 15h45 à 17h15

Local : R-002



Date de début : 8 oct.

Club d'animé de JM : C'est quoi un animé? Un style d'animation visuelle japonais. La différence avec l'animation japonaise plus mature, fantastique ou futuriste font partie des caractéristiques d'un animé 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. À travers des discussions, des débats, des sorties éducatives, des jeux-questionnaires, des tops 10, des *cosplays* ainsi que des visionnements, le club permet de partager nos opinions.

Jour : Mardi 15h45 à 16h45

Lieu : J-208

Début : 7 oct.

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 l'apprentissage de techniques culinaires de base et des saines habitudes de vie. Un groupe de 12 à 16 élèves maximum qui suit le programme tout au long de l'année bénéficie de près de 40 heures de formation pratique sur la cuisine et la saine alimentation!

Jour : Mardi de 15h40 à 17h30

Local : J-012

Date de début : 30 sept.



Activités récréatives



Club de jeux de société : Le but de l'activité est d'offrir aux élèves un espace accueillant, confortable et sécuritaire où ils pourront se détendre, manger et s'amuser. En participant à des jeux de société variés, les jeunes auront l'occasion de développer des habiletés sociales telles que la communication, la coopération, l'écoute et le respect des règles.

Cet espace se veut aussi un endroit où les élèves peuvent élargir leur cercle d'amis, partager des moments agréables et apprendre à interagir dans un climat positif. Les jeux choisis sont adaptés pour favoriser la participation de tous, peu importe le niveau scolaire ou les habiletés individuelles.

L'activité sera animée par des techniciennes en éducation spécialisée (TES) chaque midi, pour une durée d'une heure. Leur rôle est d'accompagner les élèves, de stimuler leur participation et d'encourager des comportements favorisant une saine socialisation, elle vise à créer une pause conviviale et enrichissante dans la journée scolaire, permettant aux jeunes de combiner plaisir, détente et apprentissage social.

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, 3, 6 et 8 de 12h à 12h30

Date de début : mercredi 1 oct.

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. Des tournois en soirées dans la ligue du RSEQ Montréal (17h à 20h) sont prévus. Maximum, 16 participants.

Jour : mercredi de 15h45 à 16h45 pour les entraînements

Local : à venir

Date de début : 1^e octobre



Activités scientifiques



Robotique : L'activité parascolaire en robotique a deux niveaux de compétition. Étant donné les coûts des compétitions, **une cotisation de 50\$ sera demandée à l'automne** autant en FLL qu'en FTC-FRC.

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

Jour : Mercredi de 15h45 à 17h

Local : R004

Date de début : à venir

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 un robot qui exécutera des tâches précises.

Jour : À venir de 15h45 à 17h30

Local : M118

Date de début : à venir

Club de math : Tu es intéressé.e par les mathématiques ? Le club de math s'adresse à tous les élèves des secondaires 1 à 5. C'est une occasion de faire des maths (Youhou!), de rencontrer des élèves de tous les niveaux et de participer à des concours qui donnent la chance de gagner des prix en argent !

Jour : Les jours 2 de 11h40 à 12h35

Local : B306

Date de début : 26 septembre

Ateliers de réparation de vélo (élève du 2^e cycle seulement) : Tu veux apprendre à entretenir ton vélo et à en faire les réparations de bases, joins-toi à nous sur l'heure du dîner et apporte ton lunch, il y a un micro-onde et un grille panini.

Jour : Mardi de 11h45 à 12h30

Local : M015

Date de début : 7 octobre



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.

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.

Brisco (4^e et 5^e secondaire) : Comme brigadier scolaire, l'élève collabore avec les surveillants pour faciliter les déplacements des élèves à l'intérieur de l'école, sur l'heure du dîner. Tu dois être ponctuel, courtois et responsable. Inscription au local R-003.

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 R-003.

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 représentent chacun des niveaux et 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 R-003. Les rencontres ont lieu sur l'heure du dîner.

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 : À venir de 15h45 à 16h45

Local : bibliothèque

Date de début : À venir

Comité Friperie : 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.

Date de début : octobre 2025

Inscriptions

16 et 17 septembre 2025

11h30 à 12h40

Hall



Agathe Bujold
Technicienne en loisirs
bujoldag@csdm.qc.ca
514-596-5815 #6992