

Activités parascolaires 26-27

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 : 6 octobre

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 et jeudi 11h30 à 12h40
Mercredi 15h30 à 17h30
Vendredi : 15h30 à 18h



Date de début : 7 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 : 28 septembre rencontre auditorium

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 à l'auditorium durant la semaine du 21 septembre.

Jour : mercredi de 16h à 17h

Local : entrée du bloc sportif

Date de début : 30 septembre



Skatepark : Le skateboard 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. **On prête sinon le matériel gratuitement.**

Jours : Lundi au vendredi de 11h30 à 12h40

Local : Skatepark, aile mauve

Date de début : 28 septembre

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

Jour : à venir 11h45 à 12h30

Local : Aréna Mont-Royal

Date de début : à venir



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.

Coût d'inscription : 50 \$

Jour : à venir 15h45 à 17h15

Local : Auditorium

Date de début : à venir

Cours de chant et de technique vocale : Rejoins l'atelier de chant pour travailler ta technique grâce à de l'échauffement vocal, exploration d'un répertoire francophone et/ou international, et même créer tes propres compositions. Accompagné à la guitare ou au piano, tu pourras développer aussi ta présence scénique grâce à des jeux de scène et des chorégraphies sur mesure. Ta participation aux ateliers te permettra de progresser pas à pas pour briller à ta façon! Activité en collaboration avec Oxy-jeunes.

Jour : Lundi de 15h45 à 16h45

Local : Auditorium

Début : 19 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



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 : Jeudi de 11h45 à 12h30

Local : J108

Date de début : 17 septembre

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 15h40 à 17h30

Local : J012

Date de début : 6 octobre



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. L'activité sera animée par une technicienne en éducation spécialisée (TES).

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.

Jour : mercredi de 11h35 à 12h35

Local : J204

Date de début : 7 octobre

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 les mercredis (17h à 20h) sont prévus. Maximum, 16 participants. **Coût d'inscription : 50 \$**

Jour : mercredi de 15h45 à 16h45 (entraînements)

Local : R006

Date de début : 7 octobre

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 : 3, et 7 de 12h à 12h30

Date de début : mercredi 7 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 : mardi et jeudi 15h45 à 17h30

Local : M002

Date de début : à venir

Club de mécano-vélo: Ce club combine l'apprentissage de la mécanique et la pratique du vélo en groupe. Une formation concrète et complète sera donnée à l'atelier de vélo sur l'heure du midi. Des sorties à vélo seront organisées après l'école, dans le but de découvrir les environs et développer ses capacités à vélo. Le but n'est pas la performance sportive, mais l'apprentissage et le plaisir de rouler en groupe.

Séance d'information obligatoire pour les intéressés.es ! 29 septembre à 11h40

Jour : Mardi de 11h45 à 12h30 (mécanique)
Jeudi de 16h45 à 17h15 (sorti vélo)

Local : M015

Date de début : 6 octobre

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 nationaux et internationaux.

Jour : 3 de 11h45 à 12h35

Local : R313

Début : 30 septembre



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.

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.

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. 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 : Mardi de 15h45 à 16h45

Local : bibliothèque

Date de début : 6 octobre

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 : 1^e octobre

Inscriptions

16 et 17 septembre 2026

11h30 à 12h40

Hall



Agathe Bujold
Technicienne en loisirs
bujoldag@csgm.qc.ca
514-596-5815 #73819