

OFFRE D'ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

École secondaire Joseph-François-Perrault

Année 2023-24

Table des matières

1. Activités physiques & plein-air.....	4
1.0. Club de plein-air	4
1.1. Salle d'entraînement	4
1.2. Club de course à pied	5
1.3. Filles en action.....	5
2. Activités sportives	6
2.0. Arts martiaux.....	6
2.1. Yoga	6
2.2. Cheerleading.....	7
2.3. Skate	7
3. Activités artistiques & culturelles	8
3.0. Atelier d'écriture (rap, slam, poésie).....	8
3.1. Band rock	8
3.2. Club de lecture	8
3.3. Danse Hip-Hop.....	9
3.4. Improvisation.....	9
3.5. Latino Club.....	9
3.6. Midis mélomane	10
3.7. Troupe de théâtre l'invisible Rideau	10
4. Activités scientifiques.....	11
4.0. Création de jeux vidéo	11
5. Activités socioéducatives	11
5.0. Donjons et dragons.....	11
5.1. La tablée des chefs	12
5.2. Comité du bal des finissants.....	12
5.3. Comité de l'album des finissants.....	13
5.4. COOP	13
6. Activités d'engagement communautaire.....	13
6.1. Collations zéro déchets.....	13
6.2. Composte	14
6.3. Comité des Fêtes à JFP!.....	14

6.4. Pousséidon (Hydroponie & Jardin)	14
6.5. Vaisselle lavable	15
6.6. Parlement Étudiant	15
6.7. Comité LGBTQ+	15



PROGRAMME D'ACTIVITÉS PARASCOLAIRES 2023-24

Modalités d'inscription : Les inscriptions se feront en personne les 6 et 7 septembre 2023, sur l'heure du midi, dans le gymnase de l'école. Après ces dates, il est possible de s'inscrire auprès des responsables, si des places sont toujours disponibles. Un nombre minimum et maximum de participants est requis pour certaines activités.

Annulation : Il y a annulation des activités lorsque l'école ferme ses portes en raison de la mauvaise température et lors des congés scolaires. En période d'examens, les responsables peuvent décider d'annuler les activités.

Païement : Quasiment toutes les activités hors équipes sportives sont gratuites mais un engagement de votre part est requis. Nous vous demandons d'être sérieux dans vos démarches et d'être présent aux activités si vous décidez de vous y inscrire.

Pour plus d'informations :

- ❖ Laurie-Megan McCarthy, technicienne en loisir et responsable des sports par interim | 418-686-4040 poste 6044 | local 022
- ❖ Éric Duguay, animateur de vie spirituelle et d'engagement communautaire | 418-686-4040 poste 6031 | local 021

1. Activités physiques & plein-air

1.0. Club de plein-air

Description : Le club de plein-air a pour but de développer ton goût de l'aventure et de l'activité physiques. C'est un cours d'initiation, où, à travers différentes activités extérieures, tu pourras développer tes connaissances en environnement ainsi que quelques techniques de plein-air et même la gastronomie de plein-air. Bref, tu auras la chance de participer à une expérience de groupe formidable et qui sort de l'ordinaire, tout en étant en relation avec ton environnement.

Responsable : Florent Dumont

Quand : Une activité par mois. Toute l'année d'octobre à mai

Où : À l'extérieur, rendez-vous dans le stationnement Lucien-Borne

Matériel requis : Vêtements et espadrilles d'extérieur

Qui : 24 élèves maximum

****Possibilité de participer à un voyage de fin d'année (\$\$)**

1.1. Salle d'entraînement

Description : L'école met à la disposition des élèves une salle d'entraînement moderne et équipée. L'animation de la salle est sous la responsabilité des enseignants en éducation physique qui ont toutes les compétences nécessaires pour évaluer votre condition physique.

Responsable : Carl Tremblay, Fedja Lisica et Vincent Racicot

Quand : en rénovation jusqu'en janvier

Où : Salle d'entraînement (sous-sol)

1.2. Club de course à pied

Description : L'école secondaire Joseph-François-Perrault a mis sur pied un club de course afin de participer, en outre, à la Course au secondaire du Grand défi Pierre Lavoie. Les élèves, dès le début de l'année scolaire, pourront s'inscrire au club et s'entraîner deux fois semaine des enseignants qui pourront leur enseigner les rouages de la course à pied.

Responsables : Fabrice Métivier et Virginie Larochelle

Quand : voir calendrier mensuel

Où : À l'extérieur beau temps, mauvais temps. Rendez-vous devant les gymnases

Matériel requis : Vêtements et espadrilles d'extérieur

Des frais d'inscriptions de **60\$** sont chargés pour couvrir les frais d'un chandail du club de course de l'école ainsi que la participation à des courses officielles.

Qui : Ouvert à tous, maximum 30 élèves

1.3. Filles en action

Description : En collaboration avec l'organisme FillActive, cette activité parascolaire souhaite Amener les adolescentes à être actives pour la vie, en créant des moments inoubliables pour elles et en bâtissant une communauté de gens inspirants et engagés autour d'elles.

Responsable : Lucie Fortin & Virginie Larochelle

Quand : Les jours 1 et 5 sur l'heure du midi

Où : Ancien gymnase

Matériel requis : vêtements de sport et espadrilles

Qui : Pour tous, 30 élèves maximum

2. Activités sportives

2.0. Arts martiaux

Description : Apprends la base de nouveaux sports de combats comme la boxe, le kick-boxing, le muay-thaï, le jiu-jitsu ou la lutte olympique!

Responsable : Philippe Brassard

Quand : Les mardis soir de 16h à 17h

Où : Palestre du Lucien-Borne les vendredis soir

Matériel requis : aucun

Qui : Pour tous, 30 élèves maximum

2.1. Yoga

Description : Discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Les techniques employées utilisent des postures physiques, des pratiques respiratoires et de méditation, ainsi que la relaxation profonde. Bienvenue à tous, débutants ou non!

Responsable : Manon Caron

Quand : Jour 1

Où : Local 311

Matériel requis : aucun

Qui : Pour tous, 20 élèves maximum

2.2. Cheerleading

Description : Le cheerleading est l'une des traditions au sein de plusieurs équipes sportives qui vise à encourager l'équipe et mousser la participation de l'assistance. Ces jeunes athlètes du secondaire, autant les garçons que les filles, apprennent les rudiments de figures acrobatiques (pyramides et structures humaines, sauts et danse) pour éventuellement, offrir des spectacles lors d'événements et de championnats sportifs.

Frais d'inscriptions de 175\$ comprenant 30h de pratique avec un coach, participation à une compétition (Ville de Québec), une pratique dans un gymnase spécialisé, une boucle (que vous gardez) ainsi que le prêt des uniformes.

Responsable : Audrey Potvin

Quand : Lundi de 15h30 à 16h45 (y compris lors des pédagogiques)

Où : Palestre de Lucien-Borne

Matériel requis : aucun

Qui : Pour tous, 10 élèves minimum

2.3. Skate

Description : Cours d'initiation au skateboard pour les débutants et de perfectionnement pour les plus avancés. Casque obligatoire. Pas besoin d'avoir son propre skate car il sera fourni.

Frais de 50\$ pour 10 semaines, la location d'équipement, le prêt de modules et l'entraîneur spécialisé.

Responsable : SkateCamp Québec (Louis Grégoire)

Quand : Mercredi de 15h45 à 17h15

Où : Salle des nations

Matériel requis : aucun (matériel fournit)

Qui : Pour tous, débutants bienvenus, 15 élèves maximum

3. Activités artistiques & culturelles

3.0. Atelier d'écriture (rap, slam, poésie)

Description : Atelier d'écriture abordant différents aspects artistiques comme le rap, le slam et la poésie, l'humour et la création littéraire.

Responsable : Xavier Cadenas Gobeil

Quand : Jeudi de 11 :30 à 12 :30

Matériel requis : cahier et crayon

Où : à confirmer

3.1. Band rock

Responsable : Florent Dumont

Quand : Mardis et vendredis soir de 15h30 à 17h30

Matériel requis : aucun

Où : Local multimédia S-21

3.2. Club de lecture

Responsable : Manon Caron

Quand : Jour 2

Où : Local 113

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous, 20 élèves maximum

3.3. Danse Hip-Hop

Responsable : Lucie-Anne Fortin

Quand : les vendredis de 15h45 à 17h15

Où : Palestre du Lucien-Borne

Matériel requis : vêtement de sport et espadrilles

Qui : Réservé aux 11-15 ans

3.4. Improvisation

Description : Faites partie de la LIS, la ligue d'improvisation scolaire et participez à trois tournois avec les autres écoles secondaires de la région ainsi qu'au Championnat de la ligue.

Responsable : Rafael Savard, entraîneur

Quand : Mardi soir, d'octobre à mai

Où : Salle des nations

Matériel requis : Pantalons confortables noirs (de type « joggings ») et des espadrilles

Qui : Minimum de 6 élèves par équipe (dont minimum 2 filles ou 2 garçons), il y a deux catégories

JUNIOR	1 ^{re} , 2 ^e , 3 ^e secondaire
SENIOR	3 ^e , 4 ^e , 5 ^e , secondaire

3.5. Latino Club

Responsable : Myriam Dugas

Quand : Jour 7

Où : 116

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous, 20 élèves maximum

3.6. Midis mélomane

Responsable : Alexi Emond

Quand : Jour 4

Où : Local 310

Matériel requis : aucun mais doit aimer la musique 😊

Qui : Ouvert à tous, 20 élèves maximum

3.7. Troupe de théâtre l'invisible Rideau

Description : Depuis plusieurs années, la troupe de théâtre de l'école permet à plusieurs élèves d'incarner des personnages sur scène ou de participer à la scénographie d'une pièce. La troupe fait partie des activités parascolaires de l'école : les répétitions se tiennent après les heures de cours. Les élèves qui sont intéressés à jouer un rôle dans la pièce présentée à la fin de l'année scolaire doivent passer une audition au mois de septembre.

Pourquoi avoir choisi ce nom? Parce qu'au départ, de rideau, il n'y en avait pas. Le combat pour l'obtenir fut tel que nous devons garder en mémoire que, dans la vie, il est important de travailler fort et de se battre pour obtenir des résultats.

Responsable : Mia Bernard-Landry

Quand : Les lundis soir de 15h30 à 17h30, d'octobre à mai

Où : Salle des nations

Matériel requis : aucun

Qui : Maximum 10 à 15 élèves avec processus d'audition

4. Activités scientifiques

4.0. Création de jeux vidéo

Description : Le programme de création de jeux vidéo permet d'éveiller les jeunes au monde des technologies et du design grâce à la réalisation complète d'un jeu vidéo. Tout en découvrant les éléments essentiels du jeu vidéo, les élèves passent à travers toutes les étapes de création d'un jeu : la conception d'idées, la préproduction et le prototypage, la production, ainsi que la finition et commercialisation du jeu. Ils apprennent ainsi à maîtriser un éventail d'outils technologiques lié aux différents aspects du projet (visuel, programmation, musique et son, etc.). Ils auront même un mentor d'Ubisoft qui sera présent à quelques reprises durant l'année!

Responsable : Fusion jeunesse (Simon Taddio)

Quand : à partir d'octobre

Où : Local informatique (210)

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous, 20 élèves maximum

5. Activités socioéducatives

5.0. Donjons et dragons

Description : Donjons et Dragons (D&D) est le plus ancien des jeux de rôle médiéval fantastique. Médiéval signifie que l'action se déroule dans une ambiance assez proche de notre société moyenâgeuse. Fantastique indique que la magie et les monstres existent. Les personnages y incarnent des guerriers, magiciens, prêtres, voleurs... qui vivent des aventures épiques, combattant l'adversité et empêchant de sombres complots.

Groupe 1 : Florent Dumont, lundis midi

Groupe 2 : Charlotte Demers-Fontaine, mercredi de 11 :30 à 12 :30

Groupe 3 : Jérémie Robitaille, jour 8 local 017

Groupe 4 : Florent Dumont, lundis soir 15h30 à 17h30

Groupe 5 : Félix Schreiner, mardi de 11 :30 à 12 :30

Groupe 6 : Alice Lachance, jeudi de 11 :30 à 12 :30

Groupe 7 : Vincent Roy-Robert, mercredi de 11 :30 à 12 :30

Groupe 8 : Vincent Roy-Robert, mardi de 11 :30 à 12 :30

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous, 6 personnes par groupe maximum

5.1. La tablée des chefs

Description : Les Brigades Culinaires c'est 20 ateliers culinaires pratiques et 3 défis pour apprendre à cuisiner et approfondir des notions culinaires et nutritionnelles.

Responsable : Laurence Gauthier-Brown

Quand : jeudi 15h45 à 17h15

Où : Salle des nations

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous, maximum 20 élèves

5.2. Comité du bal des finissants

Description : Les élèves planifieront et organiseront le bal des finissants. Ils prendront des décisions importantes concernant la planification de la soirée: cocktail, décor, musique et la salle de bal pour créer une ambiance inoubliable pour les finissants.

Responsable : Julie Bouillon, Laurence Gauthier-Brown & Jean-Simon Duchesne

Quand : Jour 6

Où : Local 215

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous les finissants, 5 élèves maximum

5.3. Comité de l'album des finissants

Description : Tout au long de l'année, des photos des événements et activités auxquels les élèves de 5^e secondaire auront participé se retrouveront dans l'album des finissants. Les élèves du comité prendront les photos et participeront à la conception des pages de l'album pour que les finissants puissent garder de merveilleux souvenirs de leur dernière année.

Responsable : Jacques Racine

Quand : Jour 4

Où : Local 016

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous les finissants, 5 élèves maximum

5.4. COOP

Responsable : Marie-Julie Boucher

Quand : Mardi et jeudi

Où : COOP

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous, 12 élèves maximum

6. Activités d'engagement communautaire

6.1. Collations zéro déchets

Responsable : Sonia Galarneau & Marie-France Courteau

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous

6.2. Composte

Responsable : Sonia Galarneau & Marie-France Courteau

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous

6.3. Comité des Fêtes à JFP!

Tu as le sens de l'organisation, tu aimes mettre la main à la pâte, tu es créatif et tu aimes t'impliquer dans ton école ? Ce comité est fait pour toi! Tu pourras aider à la réalisation de toutes les fêtes à JFP : Halloween, Noël, St-Valentin, Pâques, Festival à Ti-Jo, Carnaval Étudiant, Fête de fin d'année, etc. autant dans la recherche d'idées que dans le montage/démontage, animation.

Responsable : Laurie-Megan McCarthy

Quand : quelques rencontres ponctuelles selon les fêtes à venir

Où : Salle de réunion

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous, 6 élèves maximum

6.4. Pousséidon (Hydroponie & Jardin)

Responsable : Nichola Blomfield

Quand : Jours 1 et 6

Où : Local 222

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous

6.5. Vaisselle lavable

Responsable : Sonia Galarneau & Marie-France Courteau

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous

6.6. Parlement Étudiant

Description : Ça prend des élèves pour savoir comment mieux répondre aux besoins des élèves! Tu as des idées pour améliorer la qualité de vie à l'école? Des projets, petits et grands, pour animer ton milieu? C'est au Parlement que ça se passe! Le Parlement est formé de députés de niveau (2-3 représentants par niveau) ainsi que d'un premier ministre et d'un vice-premier ministre (des élus de secondaire 4 ou 5). Les élections ont lieu en septembre et le Parlement se rencontre tous les jours 8 au midi dès le début du mois d'octobre.

Responsable : Éric Duguay

Quand : mercredis midi

Où : à confirmer

Matériel requis : aucun

Qui : Tous (députés); sec. 4-5 (PM et VPM)

6.7. Comité LGBTQ+

Description : Ce charmant comité s'adresse à tous les élèves qui souhaitent échanger au sujet de la diversité sexuelle et de genre, que ce soit simplement pour jaser ou encore pour organiser des événements de sensibilisation ou autres. Pas de gêne, on est ouverts! Gars, filles, L, G, B, T, Q, +, Alliés... dans le respect, vous êtes tous bienvenus 😊

Responsable : Alyson Lessard-Thivierge

Quand : Jour 8

Où : Local 112

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous les élèves