

OFFRE D'ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

Année 2025-26

École secondaire Joseph-François-Perrault

Table des matières

1. Activités physiques & plein-air.....	4
1.0. Arts Martiaux.....	4
1.1. Club de plein-air.....	4
1.2. Salle d'entraînement	5
1.3. Club de course à pied.....	5
1.4. Fillactive.....	6
2. Activités sportives.....	6
2.0. Danse.....	6
2.1. Parkour	7
3. Activités artistiques & culturelles.....	7
3.0. Band (groupe de musique).....	7
3.1. Chorale.....	7
3.2. Création littéraire	8
3.3. Improvisation (Les Spartiates).....	8
3.4. Latino Club	8
3.5. Club de cinéma	9
3.6. Projet théâtral multidisciplinaire Salut Gadou!.....	9
3.7. Radio étudiante	9
3.8. Troupe de théâtre l'invisible Rideau.....	10
4. Activités scientifiques	10
4.0. Club d'échecs.....	10
4.1. Club de robotique.....	10
4.2. Midi Geek (création jeux vidéo + impression 3D).....	11
5. Activités socioéducatives	11
5.0. Donjons et dragons.....	11
5.1. Kanamouche	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. Comités écolos.....	13

6.2. Comité Interculturel.....	14
6.4. Parlement Étudiant	14
6.5. Tisser des liens.....	14



PROGRAMME D'ACTIVITÉS PARASCOLAIRES 2025-26

Modalités d'inscription : Les inscriptions se feront en personne les 10 et 11 septembre, sur l'heure du midi, dans le hall d'entrée du centre communautaire Lucien-Borne. 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.

Paiement : La plupart des 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. Certaines activités sont payantes, vous en serez informés.

Pour plus d'informations :

- ❖ Laurie-Megan McCarthy, technicienne en loisir | 418-686-4660 | local 022
- ❖ Maude Lepage, responsable des sports | 418-686-4660 | local 023
- ❖ Éric Duguay, animateur développement personnel et d'engagement communautaire | 418-686-4660 | local 021

1. Activités physiques & plein-air

1.0. Arts Martiaux

Automne : Boxe française | Hiver : Kick-Boxing | Printemps : Auto-Défense

Responsable : Patrick Mogis (Savateurs de Québec)

Quand : Lundi midi (11h30 à 12h30)

Où : Local SS208 du Lucien-Borne

Matériel requis : Vêtements de sports

Qui : 25 élèves maximum

1.1. 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 : 25 élèves maximum

Frais d'inscription : 350\$

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

1.2. 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 : Enseignants d'éducation physique

Quand : Jours 1-2-3-4-5-7-9

Où : Salle d'entraînement (sous-sol)

1.3. Club de course à pied

Description : L'école secondaire Joseph-François-Perrault a mis sur pied un club de course afin de participer, en autre, à trois courses durant l'année. Les élèves, dès le début de l'année scolaire, pourront s'inscrire au club et s'entraîner deux fois semaine avec des enseignants qui pourront leur enseigner les rouages de la course à pied sur route et en sentiers.

Responsables : Fabrice Métivier et Louis Asselin

Quand : voir calendrier mensuel

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

Matériel requis : Vêtements et espadrilles d'extérieur

Qui : Ouvert à tous, maximum 30 élèves

Des frais d'inscriptions de **100\$** sont chargés pour couvrir les frais d'un chandail du club de course de l'école ainsi que la participation à trois courses officielles.

5 ou 10km Classique Jacques-Cartier (dimanche 9 novembre 2026)

5km route de la Clinique du coureur (9 mai 2026)

5km ou 10km trail dans les sentiers du Lac-Beauport (date à confirmer)

1.4. Fillactive

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. Les filles seront invitées à participer à un grand rassemblement avec toutes les écoles de la grande région de Québec.

Responsable : Lucie Fortin & Virginie Laroche

Quand : Les jours 2, 4 et 5 sur l'heure du midi

Où : Ancien gymnase le jour 4 et salle d'entraînement les jours 2 et 5

Matériel requis : vêtements de sport et espadrilles

Qui : Filles seulement

2. Activités sportives

2.0. Danse

Description : Hip-Hop à l'automne, K-Pop à l'hiver et Afro au printemps

Responsable : Audrey Potvin

Quand : Mercredi de 15h45 à 17h

Où : Salle des nations

Matériel requis : vêtements de sport

Qui : Pour tous, 24 élèves minimum

2.1. Parkour

Responsable : Académie québécoise d'Art du déplacement, entraîneur Elliot Sevigny-Couture

Quand : Mardi de 15h45 à 17h15 pour 8 semaines

Où : Dehors, rendez-vous derrière l'école devant le Lucien-Borne

Matériel requis : vêtements de sports

Qui : Pour tous, 15 élèves minimum

3. Activités artistiques & culturelles

3.0. Band (groupe de musique)

Responsable : Florent Dumont

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

Matériel requis : aucun

Où : Salle des nations

3.1. Chorale

Responsable : Anne-Rose Tremblay

Quand : Vendredis soir de 15h30 à 18h30

Matériel requis : aucun

Où : Salle des nations

3.2. Création littéraire

Responsable : Eric Duguay (adpec)

Quand : Durant les pédagogiques (voir calendrier)

Matériel requis : aucun

Où : Bibliothèque

3.3. Improvisation (Les Spartiates)

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. L'équipe senior participera aussi à 2 tournois hors concours

Responsable : Ulysse Rioux-Martineau, entraîneur

Quand : Mardi soir, de septembre à mai

Où : Local S-21

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

Qui : Minimum de 6 élèves par équipe, il y a deux catégories

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

Frais de 150\$ pour les juniors et 225\$ pour les seniors.

3.4. Latino Club

Responsable : Carlos Garcia Casillas

Quand : Jour 8

Où : 222

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous, 20 élèves maximum

3.5. Club de cinéma

Responsable : Mathilde Bouchard-Bellemare

Quand : à confirmer

Où : à confirmer

Matériel requis : aucun mais doit aimer le cinéma 😊

Qui : Ouvert à tous, 20 élèves maximum

3.6. Projet théâtral multidisciplinaire Salut Gadou!

Projet qui regroupe du jeu, de la danse, de la musique, un chœur, des costumes, des décors

Responsable : Hélène Matte, autrice & poète

Quand : Jeudis de 15h45 à 17h15

Où : Salle des nations

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous, possible processus d'auditions

3.7. Radio étudiante

Responsable : Maxime Tremblay

Quand : Jour 7 (11h30 à 12h30)

Où : Régie

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous

3.8. 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. Club d'échecs

Responsable : Carlos Garcia Casillas

Quand : Jour 6

Où : Local 222

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous, 20 élèves maximum

4.1. Club de robotique

Responsable : Dominic Dubé-Richard

Quand : Jour 4

Où : Local S-26

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous, 20 élèves maximum

4.2. Midi Geek (création jeux vidéo + impression 3D)

Responsable : Dominic Dubé Richard

Quand : Jour 8

Où : Local S-26

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.

Quand ? voir calendrier à côté du local 022

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous, 6 personnes par groupe maximum

5.1. Kanamouche

Description : Atelier de montage de mouches incluant le prêt d'outils et tout le matériel nécessaire pour la fabrication d'une douzaine de mouches (Incluant une petite boîte de remisage pour les mouches).

Atelier de montage de cannes à moucher en graphite ou fibre de incluant le prêt d'outils et tout le matériel nécessaire pour la fabrication de la canne à moucher en graphite (moulinet non inclus).

Quand ? Lundi de 16h à 18h (montage de mouche) Mardi de 16h à 18h (montage de canne 1)
Mercredi de 16h à 18h (montage de canne 2)

Où ? Local 010

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous, 4 personnes par groupe maximum

Frais d'inscriptions : 40\$ pour le cours de montage de mouche et 210\$ pour le cours de montage de canne.

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 : Amélie Laperle-Brisson & Frédérique Baillargeon

Quand : à confirmer

Où : Local à confirmer

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 : à confirmer

Où : COOP

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous, 12 élèves maximum

6. Activités d'engagement communautaire

6.1. Comités écolos

Les élèves peuvent faire partie de plusieurs comités écolos, notamment : vaisselle lavable, frigo partage, verdissement et mur végétal, forêt nourricière et jardin, hydroponie, collation zéro déchets.

Responsables : Catherine Didier, Nichola Blomfield, Charlotte Corriveau, Simone Parent-Lebourdais

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous

6.2. Comité Interculturel

Pour une école inclusive

Responsable : Manuela-Elena Marin, Sara-Jane Tremblay, Clara Guillemette

Quand : à confirmer

Où : à confirmer

Matériel requis : aucun

Qui : Ouvert à tous les élèves

6.4. 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 : mardis midi

Où : à confirmer

Matériel requis : aucun

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

6.5. Tisser des liens

Un comité où l'on peut apprendre l'artisanat sous plusieurs formes; le tricot, la broderie et où on peut jaser de toutes sortes de sujet.

Responsables : Marie-Annick Fortin & Mireille Simard

Quand : Jour 2

Où : Local 124

Matériel requis : si vous avez du matériel, apportez-le sinon, nous en aurons pour vous

Qui : Ouvert à tous les élèves