



Guide des accommodements, enrichissements, concentrations artistiques et sportives et des programmes Arts-Sports-Études



eeee



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION-----	4
PROJET PÉDAGOGIQUE PARTICULIER-----	4
ACCOMMODEMENTS-----	6
ENRICHISSEMENT-----	7
CONCENTRATIONS ARTISTIQUES ET SPORTIVES (CAS) ET CONCENTRATIONS ARTISTIQUES ET SPORTIVES + (CAS+)-----	7
PROGRAMME ARTS-SPORTS-ÉTUDES (ASE)-----	8
LES COÛTS APPROXIMATIFS-----	8
TRANSPORT-----	8
DESCRIPTIONS DES PARTENAIRES-----	9
ARTS PLASTIQUES LANGEVIN-----	9
ARTS PLASTIQUES PAUL-HUBERT-----	10
ASSOCIATION DE BASKETBALL DE RIMOUSKI [ABR]-----	11
ASSOCIATION DU BASEBALL MINEUR DE RIMOUSKI-----	12
ASSOCIATION DU HOCKEY MINEUR DE RIMOUSKI (AHMR)-----	13
ATHLÉTISME CLUB COUBERTIN-----	14
BADMINTON RIMOUSKI-----	15
BASKETBALL LANGEVIN-SAINT-JEAN-----	16
BASKETBALL PAUL-HUBERT-----	17
BOXE RIMOUSKI-----	18
CIRQUE - CENTRE ATHLÉTIQUE LE MOUVEMENT-----	19
CLUB D'HALTÉROPHILIE - ARMADA DE L'EST-----	21
CLUB DE NATATION DES DAUPHINS DE RIMOUSKI-----	23
CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE RIMOUSKI-----	24
CLUB DE PATINAGE DE VITESSE LES CYCLONES DE RIMOUSKI-----	26
CLUB DES PETITS DÉJEUNERS (ADAPTATION SCOLAIRE)-----	28
CLUB DE SOCCER FURY DE RIMOUSKI-----	30
CLUB D'ESCRIME LES PIRATES DE L'EST-----	32
CLUB MOUSKI-NORDIQUE-----	33
CLUB RIKIGYM-----	34
CLUB ROBOTIQUE RIKITIK-----	35
CLUB VIVELO DE RIMOUSKI-----	36
CONSERVATOIRE DE MUSIQUE DE RIMOUSKI-----	37
ÉCOLE DE DANSE QUATRE TEMPS-----	39
ÉCOLE DE MUSIQUE DU BAS-SAINT-LAURENT-----	40
EXPLORATION PLEIN-AIR-----	41
ÉDUCATION PHYSIQUE SAINT-JEAN-----	42
FERME DES SORBRIERS - CENTRE ÉQUESTRE-----	43
FOOTBALL MISTRAL-----	44
GUITARE MISTRAL-----	45
HARMONIE LANGEVIN-----	46

HARMONIE DU MISTRAL -----	47
HARMONIE VENTS DU FLEUVE -----	49
HOCKEY MISTRAL -----	51
KARATÉ KYOKUSHIN-----	52
LES TENNIS DE RIMOUSKI INC.-----	53
OPTION ART CINÉMATOGRAPHIQUE -----	55
OPTION ARTS PLASTIQUES-----	56
OPTION CONDITIONNEMENT PHYSIQUE-----	57
OPTION ÉDUCATION PHYSIQUE -----	58
OPTION ENSEMBLE ROCK-----	59
OPTION ESPAGNOL-----	60
OPTION FAUNE -----	61
OPTION INFORMATIQUE -----	62
OPTION MUSIQUE GUITARE-----	63
OPTION PSYCHOLOGIE ET SOCIÉTÉ-----	64
PROGRAMME ANGLAIS ENRICHIE -----	65
PROGRAMME D'ÉDUCATION INTERMÉDIAIRE (PEI)-----	66
RESSOURCES FAUNIQUES-----	67
RIKI BLOC – COOPÉRATIVE D'ESCALADE-----	68
SÉLECT HOCKEY-----	69
THÉATRE / ARTS DE LA SCÈNE -----	70
TROUPE DE COMÉDIE MUSICALE AMALGAME DU PAUL-HUBERT-----	71
VÉLO DE MONTAGNE RIMOUSKI-----	72
VOLET EXPLORATOIRE -----	73
VOLLEYBALL -----	74



INTRODUCTION

Les écoles offrent des **projets pédagogiques particuliers (PPP)** qui enrichissent le parcours scolaire en proposant des volets spécialisés, comme les arts, le sport, les sciences ou encore l'entrepreneuriat. Ces projets permettent aux jeunes de s'épanouir dans un domaine qui les anime, tout en respectant le cadre du programme de formation.

PROJET PÉDAGOGIQUE PARTICULIER

Un projet pédagogique particulier c'est ...

Un projet pédagogique particulier est un projet approuvé par le conseil d'établissement et réalisé pour un ou plusieurs groupes d'élèves inscrits aux services de l'enseignement primaire ou secondaire, parmi les suivants :

- les projets de type Concentration ou Profil;
- les programmes Sport-études reconnus par le ministère (au secondaire seulement);
- les programmes Arts-études reconnus par le ministère;
- les programmes reconnus par l'organisation Baccalauréat international;
- autres types de projets pédagogiques particuliers.

Des frais peuvent être exigés pour les services dispensés dans le cadre de tous les types de projets pédagogiques particuliers.

L'offre de projets pédagogiques particuliers dans les écoles s'appuie notamment sur :

1. Le projet éducatif de l'école;
2. Les besoins des élèves;
3. Les intérêts et expertises du personnel enseignant.

Ces projets sont encadrés par la Loi sur l'instruction publique et doivent être approuvés par le **conseil d'établissement**. Celui-ci s'assure qu'ils respectent les objectifs éducatifs et la grille-matière.

L'offre au CSS des Phares

Le écoles du **Centre de services scolaire des Phares** proposent plusieurs PPP au secondaire, tels que :

- Enrichissement
- Concentrations artistiques et sportives (CAS et CAS+)
- Programmes Arts-Études et Sport-Études
- Programme intermédiaire du baccalauréat international (PEI)





Ces projets sont répartis dans différentes écoles du territoire et visent à stimuler la motivation et la réussite des élèves.

Critère d'admission dans les projets pédagogiques particuliers

Il n'existe pas de critères liés aux résultats académiques de l'élève. Il s'agit plutôt d'une réflexion sur la capacité de l'élève à conjuguer le scolaire et la pratique d'une discipline.

Principe directeur : La participation à un PPP ne doit pas compromettre la réussite scolaire de l'élève.

Pour les PPP identifiés enrichissement, PEI et volet, les élèves sont acceptés sous réserve de contraintes liées à l'organisation scolaire

- Nombre de groupe;
- Nombre maximal d'élève par groupe;
- Possibilité de confectionner un horaire pour l'élève.

Pour les PPP identifiées Arts-études, Sports-études et concentration, des critères de priorisation des demandes sont établis.

Critère de priorisation des demandes

- Élève reconnu au programme ASE;
- Élève qui pratique déjà une discipline artistique ou sportive (poursuite du développement);
- Liste de priorités établie par les partenaires en lien avec ses critères de sélection;
- Répartition des élèves dans les différents programmes offerts.

Attentes signifiées à l'élève admis au PPP Arts-études, Sports-études et aux concentrations :

- Faire preuve d'autonomie;
- Avoir un bon sens des responsabilités;
- S'investir sérieusement dans son travail scolaire;
- Adopter un comportement respectueux;
- Avoir une attitude positive;
- Respecter les attentes.

Il est à noter que pour les programmes reconnus Arts-études et Sports-études ainsi que pour les concentrations, un nombre limité de places est disponible.

Environ 50 % des demandes sont refusées pour ces deux modèles de PPP, principalement par manque de places. Il nous apparaît donc extrêmement important d'accompagner votre enfant dans le processus et de le préparer à recevoir un refus.





Conseils pratiques pour les parents

Accompagner son enfant en cas de refus

Recevoir un refus pour un projet pédagogique particulier peut être une grande déception pour votre enfant. C'est normal qu'il ressente de la tristesse ou de la frustration. Votre rôle comme parent est crucial pour l'aider à traverser cette étape et à rester motivé.

Le rôle des parents

- Accompagner son enfant dans la gestion de la déception, en valorisant ses forces et en explorant d'autres options enrichissantes offertes par l'école.
- Encourager la persévérance scolaire, en rappelant que la réussite ne dépend pas uniquement d'un projet particulier.
- Maintenir le dialogue avec l'école, afin de connaître les alternatives disponibles (ex. activités parascolaires, projets locaux). Cette attitude positive aide l'enfant à rester engagé dans son parcours scolaire.
- Cultiver la résilience, transformer cette expérience en apprentissage : parler de la persévérance, de l'importance de rebondir et de garder confiance en soi. Ces compétences sont précieuses pour la vie.

À retenir :

- Un refus n'est pas un échec, mais une occasion de découvrir d'autres passions;
- La motivation et la persévérance sont les clés de la réussite;
- Restez positif et ouvert aux alternatives;
- Impliquez votre enfant dans le choix des activités complémentaires.

ACCOMMODEMENTS

Un accommodement c'est ...

L'accommodelement est offert au primaire et **exclusivement** pour les écoles secondaires de périphérie. Une libération de l'élève sur les heures de cours pour participer à une activité artistique ou sportive avec une ressource externe à raison d'une fois par semaine jusqu'à un maximum de deux heures. Il s'agit d'un aménagement d'horaire envisagé lorsque toutes les conditions d'admissibilité sont respectées et **sur approbation de la direction de l'école**. Un accommodement n'est pas un projet pédagogique particulier. Pour plus de détails : <https://www.cssphares.gouv.qc.ca/parents-et-eleves/accommodement/>





ENRICHISSEMENT

Un enrichissement c'est ...

Dans le cadre d'un projet pédagogique particulier, l'enrichissement désigne l'ensemble des activités, contenus ou approches qui visent à **approfondir, élargir ou diversifier les apprentissages au-delà des exigences du programme de base**, afin de stimuler la curiosité, la créativité et le développement des compétences des élèves. Cet enrichissement peut faire partie intégrante de l'horaire de l'élève ou se dérouler au cours de l'année selon un calendrier spécifique (ex. : Anglais enrichi, volet exploratoire, santé plein air, etc.).

CONCENTRATIONS ARTISTIQUES ET SPORTIVES (CAS) ET CONCENTRATIONS ARTISTIQUES ET SPORTIVES + (CAS+)

Une concentration c'est ...

Une concentration c'est un aménagement de l'horaire de cours pour permettre à l'élève de participer à une activité artistique ou sportive. La pratique de la discipline peut varier d'une à cinq fois par semaine, du temps d'étude peut aussi être offert à l'élève. Cet aménagement peut être envisagé lorsque toutes les conditions d'admissibilité sont respectées et **sur approbation de la direction de l'école**.

L'école Paul-Hubert offre deux horaires de concentration soit :

- **Concentration** : l'élève est libéré lors de la dernière période ce cours.
- **Concentration +** : l'élève est libéré l'après-midi, mais aura une période de cours sur l'heure du midi (12h30 à 13h30). La concentration+ comprend les élèves du programme Arts-Sports-Études.

L'école Langevin-Saint-Jean offre deux horaires de concentration soit :

- **Concentration** : l'élève est libéré lors de la dernière période ce cours.
- **Concentration +** : l'élève est libéré l'après-midi, mais aura une reprise de cours le matin et/ou sur l'heure du midi.

L'école du Mistral offre un horaire de concentration soit :

- **Concentration** : Un horaire sur 15 jours permet l'intégration de la concentration à l'horaire de l'élève.

* Depuis 2024-2025, l'appellation "concentration locale" a été remplacée par "concentration", tandis que "concentration régionale" est désormais appelée "concentration +".





PROGRAMME ARTS-SPORTS-ÉTUDES (ASE)

Le programme arts-sports-études c'est ...

Les programmes Art-études et Sport-études visant à soutenir des élèves athlètes ou artistes reconnus par leur fédération ou leur organisme dans la pratique de leur art ou de leur sport et dans la réussite de leurs études au secondaire. Ils permettent à un élève athlète de concilier ses objectifs scolaires et artistiques ou sportifs, **à la condition d'accorder une priorité à sa réussite scolaire**. L'horaire de l'élève est aménagé afin qu'il puisse pratiquer sa discipline tous les après-midis pour un total de 15h par semaine.

LES COÛTS APPROXIMATIFS

Veuillez noter que les coûts annoncés sont sujets à changement et sont à titre indicatif seulement. Nous vous invitons à vérifier les tarifs auprès des partenaires externes au moment de votre inscription pour vous assurer d'avoir les informations les plus à jour.

TRANSPORT

Transport pour concentration et programmes arts-sports-études (secteur de Rimouski) :

Une offre de service de transport, sous principe d'utilisateur-paileur, est disponible pour les élèves des concentrations et des programmes ASE pratiquant leur discipline dans l'une des infrastructures se situant au centre-ville de Rimouski. Le territoire desservi se situe de la rue Tessier jusqu'à la rue Léonidas et du boulevard Arthur-Buies jusqu'à la rue St-Germain.

Pour les élèves du primaire, ce service est offert le matin lors du retour à l'école après l'activité soit à 10h. Le transport du matin vers l'activité de l'élève est de la responsabilité du parent.

Pour les élèves du secondaire, ce service est offert à 13h30 ou 14h45 pour diriger les élèves vers leur activité. Le transport à la fin de l'activité de l'élève est de la responsabilité du parent.

Une demande d'accès au transport devra être complétée en début d'année scolaire via un formulaire transmis lors de l'envoi des protocoles-parent. La facturation sera établie selon le nombre d'utilisateurs et acheminée par le portail Mozaïk-Parent à la fin de l'année.



DESCRIPTIONS DES PARTENAIRES

ARTS PLASTIQUES LANGEVIN

Discipline offerte : Arts plastiques

Offert en formule : Enrichissement

Écoles où le programme est offert :

- École Langevin-Saint-Jean

Nombre d'heures par semaine : 2 heures par cycle

Temps à l'extérieur du scolaire Aucun

Coût approximatif 374,95\$



Critères de sélection :

Le portrait de l'élève (forces et défis), son intérêt marqué pour les arts plastiques et vouloir s'impliquer dans ce volet.

Description du programme offert aux élèves :

Les élèves du volet arts plastiques ont l'occasion d'approfondir davantage leurs connaissances en arts.





ARTS PLASTIQUES PAUL-HUBERT

Discipline offerte : Arts plastiques

Offert en formule : Concentration 2e cycle du secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : 6 périodes de 75 min sur un cycle de 9 jours

Temps à l'extérieur du scolaire Aucun



Coût approximatif 160\$

Critères de sélection :

- Référé par les autres enseignants du premier cycle du secondaire

Description du programme offert aux élèves :

Ce programme met l'accent sur le travail de création. D'approfondir le plus de techniques possibles et d'avoir le bénéfice de pouvoir découvrir une variété de matériaux spécialisés tout au long d'un parcours échelonné sur 3 ans.





ASSOCIATION DE BASKETBALL DE RIMOUSKI [ABR]

Discipline offerte : Basketball

Offert en formule : Accommodement (primaire)

Écoles où le programme est offert :

- Accommodement – Toutes les écoles primaire et écoles secondaire en périphérie (Rimouski-Neigette)

Nombre d'heures par semaine : Un entraînement de 110 minutes par semaine (1h50), soit le mercredi ou le jeudi de 10h à 11h50

Temps à l'extérieur du scolaire S'applique seulement selon les inscriptions sélectionnées parmi nos autres activités. L'inscription à l'accommodelement concerne seulement la période hebdomadaire d'accommodelement telle que décrite ci-haut.

Coût approximatif Inscription saison unique : 200\$ | Inscription annuelle : 300\$

Critères de sélection :



- acceptation de libération de l'élève par l'école
- athlète élite AA ou A
- athlète élite en devenir pour le AA ou A
- athlète non répertorié (si place encore disponible)

Description du programme offert aux élèves :

Programme visant les jeunes de 4e, 5e et 6e année du primaire et ayant pour objectif le développement de certaines qualités et techniques en basketball.

Il est aussi un complément au développement des joueurs élites de l'Association de basketball de Rimouski.





ASSOCIATION DU BASEBALL MINEUR DE RIMOUSKI

Discipline offerte :	Baseball
Offert en formule :	Accommodement (primaire) - de janvier à mai uniquement Concentration 1er cycle du secondaire Concentration 2e cycle du secondaire Programme Arts-Sports-Études

Écoles où le programme est offert :

- Accommodement – Toutes les écoles primaire et écoles secondaire en périphérie (Rimouski-Neigette)
- Concentration : École Langevin-Saint-Jean et école Paul-Hubert
- Programme Arts-Sports-Études : École Langevin-Saint-Jean et école Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine :	Accommodement primaire: 2h par semaine Concentration : 10h Programme Arts-Sports-Études : 15h
--------------------------------------	---

Temps à l'extérieur du scolaire	Accommodement : Aucun Concentration et programme Arts-Sports-Études : Deux à trois fin de semaine pour des tournois et/ou matchs hors-concours.
--	--

Coût approximatif	Accommodement : 220\$ Concentration : 2 000\$ Programme Arts-Sports-Études : 3 000\$
--------------------------	--



Critères de sélection :

- Pour tous: Jeunes évoluants dans une association de baseball mineur de Baseball Québec
- Programme Arts-Sports-Études : Aspirant jouer au niveau AA et AAA

Description du programme offert aux élèves :

Le programme de concentration baseball vise à soutenir des élèves-athlètes dans la pratique de leur sport et dans la réussite de leurs études au secondaire. Ils permettent à un élève-athlète de concilier ses objectifs scolaires et sportifs, à la condition d'accorder une priorité à sa réussite scolaire.

Notre programme baseball permet :

- Un volume d'entraînement supérieur;
- Un développement technique et physique accru;
- Un encadrement par des entraîneurs formés et certifiés;
- Le développement d'une autonomie et d'une éthique sportive.

Le programme est découpé en 5 phases où nous aborderons les thèmes comme le multi-sport, l'entraînement en salle, la cohésion du jeu d'équipe, l'entraînement technique spécifique au baseball ainsi que la préparation à la prochaine saison.





ASSOCIATION DU HOCKEY MINEUR DE RIMOUSKI (AHMR)

Discipline offerte : Hockey sur glace

Offert en formule : Accommodement (primaire)
Accommodement 1^{er} cycle du secondaire (écoles en périphérie)

Écoles où le programme est offert :

- Accommodement – Toutes les écoles primaire et écoles secondaire en périphérie (Rimouski-Neigette)

Nombre d'heures par semaine : Un entraînement de 75 minutes par semaine (1h15), soit le mardi, le mercredi ou le jeudi de 8h00 à 9h15

Temps à l'extérieur du scolaire Maximum 2 h00, l'élève doit être de retour en classe avant 10h05

Coût approximatif Inscription annuelle : environ 650\$



Critères de sélection :

- Acceptation de libération de l'élève par l'école
- Tous les élèves intéressés et membres de l'AHMR (ou sous entente avec l'AHMR).
- Maximum de 12 places pour des joueurs/jour et 2 places pour des gardiens de but/jour (Total de 42 places).

Description du programme offert aux élèves :

Programme visant les jeunes de 4e, 5^e, 6e année du primaire et secondaire 1 et 2 pour les écoles en périphérie de Rimouski. Il a pour objectif le développement des habiletés techniques et collectives requises au hockey sur glace par des entraîneurs qualifiés et expérimentés.

Joueurs :

- Patinage avant-arrière; Agilité; Passes; Lancer; Approche au porteur; Maniement et feintes; Protection de rondelle; Situations de jeu en offensive et en défensive. Des exercices sont également prévus pour développer l'aspect tactique en situation de match.

Gardien :

- Positionnement; Déplacement; Contrôle de rondelle (ratio d'un entraîneur pour un ou deux gardiens).

Il est aussi un complément au développement des joueurs de l'Association du hockey mineur de Rimouski permettant d'augmenter le volume d'entraînement des jeunes athlètes.





ATHLÉTISME CLUB COUBERTIN

Discipline offerte : Athlétisme

Offert en formule : Concentration 1er cycle du secondaire
Concentration 2e cycle du secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École Langevin-Saint-Jean
- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : 2 heures par semaine, le mardi et jeudi à la dernière période de la journée au club santé 2000. Le lundi - mercredi et vendredi les athlètes restent à l'école faire des devoirs.

Temps à l'extérieur du scolaire Entre 4 et 6 heures par semaine. Le lundi - mercredi et/ou vendredi de 16h30 à 18h30 à la piste d'athlétisme. Ainsi qu'au Claire l'heureux Dubé et Colisée à l'hiver lors des premières.

Coût approximatif 292\$ (2x/semaine) ou 332\$ (3x/semaine) par session (Automne/Printemps) comprend les 2 entraînements de la concentration au santé 2000 + 2 entraînements au Coubertin au choix: lundi - mercredi ou vendredi de 16h30 à 18h30.

De plus, le jeune devra prendre un abonnement au Santé 2000 (un rabais étudiant est offert).



Critères de sélection :

- L'athlète doit être inscrit à un minimum de 2 entraînements par semaine avec le club Coubertin de soir soit: le lundi - mercredi et/ou vendredi de 16h30 à 18h30.
- L'athlète doit être affilié à Athlétisme Québec
- L'athlète doit avoir fait au minimum une session dans le club Coubertin afin que l'entraîneur puisse valider l'intégration de l'athlète à la concentration.
- L'athlète doit aussi participer minimalement à une compétition à la session d'automne et deux compétitions à la session d'hiver.

Description du programme offert aux élèves :

L'athlétisme est un sport très varié et plusieurs disciplines, ces dernières sont travaillées lors des entraînements du soir avec le club Coubertin. Passant par les sauts, les lancers, les sprints ainsi que la course d'endurance. La pratique de toutes les disciplines est obligatoire dans le développement de l'athlète. Plus l'athlète prendra de l'expérience, plus il pourra concentrer son intérêt sur certaines sphères de l'athlétisme.

Lors de l'entraînement de la concentration le mardi et jeudi au santé 2000, l'athlète pratique la musculation en salle. L'entraînement proposé est adapté à la planification du calendrier de compétition d'athlétisme et des qualités recherchées dans la pratique de ce sport.



Pour toutes questions: Clubcoubertin@gmail.com



BADMINTON RIMOUSKI

Discipline offerte : Badminton

Offert en formule : Concentration 1er cycle du secondaire
Concentration 2e cycle du secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École Langevin-Saint-Jean
- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : 3h à 4h par semaine

Temps à l'extérieur du scolaire 1h à 2h par semaine

Coût approximatif 900\$



Critères de sélection :

Avoir déjà pratiqué le sport pendant au moins 1 an.

Avoir un désir de s'améliorer.

Avoir un esprit compétitif.

Description du programme offert aux élèves :

Le programme offre une pratique de badminton de 2h par semaine. Cette pratique est utilisée afin de voir des aspects plus techniques du sport qui, combinée aux 2 entraînements du Sélect (parascolaire), permet d'apporter les jeunes athlètes à un autre niveau de jeu.

De plus, le programme offre un entraînement supervisé à la salle de gym Santé 2000 où des tests physiques sont effectués 3 fois par année pour évaluer la progression des jeunes.





BASKETBALL LANGEVIN-SAINT-JEAN

Discipline offerte : Basketball

Offert en formule : Concentration 1er cycle du secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École Langevin-Saint-Jean

Nombre d'heures par semaine : 5 h aux 2 semaines (2,5 h par semaine en moyenne)

Temps à l'extérieur du scolaire Varie selon l'équipe Sélect dans laquelle le jeune évolue

Coût approximatif 500 à 550\$ (incluant les frais de coordination de 200 à 250\$ maintenant chargé par l'école)

Critères de sélection :



- Attitude, éthique de travail et motivation à s'améliorer et se dépasser
- Habilétiés fonctionnelles au niveau du basketball (passe, lancer, dribble, défensive individuelle et collective, prise de décision, etc.)
- Potentiel de développement

Description du programme offert aux élèves :

La concentration basketball au Langevin est la base de notre programme Sport-Études basketball reconnu en secondaire 3-4-5. C'est donc à cet âge que le jeune développe ses techniques, tactiques et stratégies individuelles et collectives plus avancées. Les périodes en concentration basketball sont offertes pendant la dernière période scolaire et avant les cours le matin, selon la disponibilité des plateaux dans la ville.

Au basketball, le côté académique sera toujours mis de l'avant afin de favoriser la réussite de l'élève-athlète. Les jeunes ayant une grande motivation à travailler fort et à s'améliorer (autant au basketball qu'au niveau scolaire) trouveront leur place dans un programme comme celui-ci.





BASKETBALL PAUL-HUBERT

Discipline offerte : Basketball

Offert en formule : Programme Arts-Sports-Études

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : 12,5 h (13h35 à 16h05, du lundi au vendredi)
(Officiellement 15h de libération pour l'élève : 13h30 à 16h30. Inclut les déplacements pour se rendre au basket et pour retourner à la maison.)

Temps à l'extérieur du scolaire Varie selon l'équipe Sélect dans laquelle le jeune évolue.

Coût approximatif 1 200\$ (incluant les frais de coordination de 250\$ maintenant chargés par l'école)



Critères de sélection :

- Attitude, éthique de travail et motivation à s'améliorer et se dépasser
- Habilétiés fonctionnelles au niveau du basketball (passe, lancer, dribble, défensive individuelle et collective, prise de décision, etc.)
- Potentiel de développement

Description du programme offert aux élèves :

Le programme Sport-Études basketball est un programme reconnu par le ministère de l'éducation et évalué par la fédération de basketball du Québec de façon récurrente. Nous offrons une structure complète du développement de l'athlète en basketball, incluant des périodes de basketball, des périodes d'entraînement en salle avec un préparateur physique, des modules de psychologie sportive ainsi que des périodes d'analyse vidéo et de théorie en basketball.

La planification annuelle en basketball prend en considération les différents moments plus chargés de l'élève pendant l'année scolaire (examens, évaluations, compétitions, etc.) avec des périodes contrôlées de diminution de la charge de travail en sport afin de permettre un développement optimal des habiletés individuelles et collectives tout au long de l'année. Le programme compte 2 éducateurs physiques comme entraîneurs et ceux-ci attribuent une grande importance à la réussite scolaire. Des mesures peuvent être mise en place afin d'aider les jeunes en difficultés scolaires à conjuguer le programme Sport-Études avec leur réussite scolaire. Le côté académique sera toujours mis de l'avant afin de favoriser la réussite de l'élève-athlète.

Les jeunes ayant une grande motivation à travailler fort et à s'améliorer (autant au basketball qu'au niveau scolaire) trouveront leur place dans un programme comme celui-ci.





BOXE RIMOUSKI

Discipline offerte :	Boxe
Offert en formule :	Concentration 1er cycle du secondaire Concentration + 1er cycle du secondaire Concentration 2e cycle du secondaire Concentration + 2e cycle du secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert
- École Langevin-Saint-Jean

Nombre d'heures par semaine : 5h pour la concentration
15h pour la concentration +

Temps à l'extérieur du scolaire? 1h30 en préparation de compétition de temps en temps

Coût approximatif Concentration : 1 099 \$ plus taxes
Concentration + : 1 999 \$ plus taxes



Critères de sélection :

Aucun

Description du programme offert aux élèves :

Le volet boxe a pour but de permettre aux athlètes d'apprendre les rudiments de la boxe, d'améliorer leur condition physique, de perfectionner leur connaissance en pratiquant ce sport, dans un environnement décontracté où l'apprentissage commence avec le respect et la discipline.





CIRQUE - CENTRE ATHLÉTIQUE LE MOUVEMENT

Discipline offerte :	Cirque (moderne)
Offert en formule :	Concentration 1er cycle du secondaire Concentration 2e cycle du secondaire Accommodement (primaire) – en développement

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert
- École Langevin-Saint-Jean

Nombre d'heures par semaine : 10h par semaine (+ accès illimité au Centre si désiré)

Temps à l'extérieur du scolaire 5h par semaine

Coût approximatif 3 600\$ + taxes
(2 campagnes de financement sont prévues pour diminuer les frais)
L'encadrement privé et semi-privé

Critères de sélection :



Nous recherchons des jeunes engagés, autonomes et proactifs. Ceux et celles qui ne craignent pas de sortir de leur zone de confort! Nous recherchons également des jeunes avec un esprit d'équipe et un sentiment d'unité fort

Description du programme offert aux élèves :

L'humain de l'avant, dans Le Mouvement

Ici, on veut faire vivre le rêve de l'athlète dans un contexte de développement physique, mental et social dans un encadrement sain où l'athlète, l'individu et l'humain sont mis de l'avant.

LE CALM c'est un milieu de vie où peu importe ton objectif et ton niveau athlétique, nous désirons t'encadrer au mieux afin de te permettre d'atteindre tes ambitions personnelles ou sportives. Nous nous voulons un espace rassembleur où la communauté fait preuve d'inclusion, d'écoute, d'encouragement et de soutien afin de se dépasser tous ensemble. Nous pensons que c'est avec plaisir et avec une structure d'entraînement intelligente que tu t'accompliras.

Avec la concentration Cirque, tu apprendras notamment différentes aptitudes, telles que:

L'aérien : Performances sur des appareils suspendus comme le tissu, les sangles ou le cerceau.

L'acrobatie : Combinaisons de figures gymniques incluant: sauts, rotations, vrilles, équilibres, etc. (Au sol et sur air Track)

Les équilibres sur les mains : Performances d'équilibre sur les mains. Apprentissage des ATR.

La jonglerie : Manipulation d'objets tels que les balles, les quilles et les diabolos.

Mains-à-mains et Acrosport: Exécution d'acrobaties à 2 ou plus, nécessitant de se soutenir et de se propulser les uns les autres.





Jeu théâtral : Jeu physique et technique de scène;
Création scénique: création de performances et de numéros de cirque;
Préparation physique et flexibilité;

Programme encadré:

Enseignement par des artistes de cirque;
Accompagnement en préparation physique par des kinésiologues;
Soutien en Nutrition par un Nutritionniste Sportif reconnu;
Ateliers de préparation mentale à la performance;
Etc.
L'encadrement privé et semi-privé

Méthodologue d'apprentissage: Approche de conscientisation et de développement par micro-apprentissages.

C'est dans un contexte motivant et de développement d'aptitudes humaines fondamentales et transversales que tu expérimenteras de nouveaux « Skills » et la magie de la physique du cirque! En somme, on veut te faire tripper et tripper avec toi dans notre belle communauté qui, nous l'espérons deviendra ton 2e chez toi. Le tout en se dépassant physiquement et mentalement, tous ensemble!

Prêt à embarquer?
Suis Le Mouvement, viens nous rencontrer!





CLUB D'HALTÉROPHILIE - ARMADA DE L'EST

Discipline offerte :	Haltérophilie
Offert en formule :	Concentration 1er cycle du secondaire
	Concentration + 1er cycle du secondaire
	Concentration 2e cycle du secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert
- École Langevin-Saint-Jean

Nombre d'heures par semaine :	6h pour la concentration (4 x 1,5 heures) 8h pour le Programme Arts-Sports-Étude et concentration +
--------------------------------------	--

Temps à l'extérieur du scolaire	2h (4 x 30 min)
--	-----------------

Coût approximatif	Concentration : 225 \$ + taxes mensuellement (environ 2070 \$ + taxes annuellement) Programme Arts-Sports-Études et concentration + : 350 \$ + taxes mensuellement (3250 \$ + taxes annuellement)
--------------------------	--

Critères de sélection :



- Pratique déjà le sport ou s'engage à s'initier au sport auprès d'un entraîneur en privé
- Volonté de compétitionner

Description du programme offert aux élèves :

L'haltérophilie est un sport olympique qui consiste à soulever la charge la plus lourde à bout de bras par l'exécution de deux mouvements : l'arraché et l'épaulé-jeté. Ce sport s'adresse autant aux hommes qu'aux femmes. Les charges sont soulevées avec l'aide d'une barre olympique à laquelle on rajoute des poids de différentes tailles.

La Fédération d'Haltérophilie du Québec (FHQ) assure le développement de ses pratiquants de l'initiation jusqu'au développement de l'élite.

L'haltérophilie est présente à tous les grands Jeux : Jeux du Commonwealth, Jeux panaméricains et Jeux olympiques. Elle est également présente lors de la Finale des Jeux du Québec. Au Québec, il existe également un réseau de compétitions régionales et provinciales dans lequel chaque athlète peut participer, indépendamment de son niveau.

L'athlète qui soulève le total le plus élevé à l'arraché et à l'épaulé-jeté, à l'intérieur de sa catégorie de poids, gagne la compétition.

Les habiletés physiques requises des athlètes sont la puissance, la force, la vitesse, la coordination et la flexibilité.

Les habiletés psychologiques requises des athlètes sont la concentration, la visualisation, la confiance, la détermination et la persévérance.

En plus d'être un sport plus que complet, l'haltérophilie est également un excellent sport complémentaire pour la plupart des sports de puissance (ex. : sprints, lancers, judo, baseball, hockey, etc.).





Les deux mouvements

L'arraché

C'est le premier mouvement exécuté en compétition.

La barre est placée horizontalement devant les jambes de l'athlète qui saisit cette dernière des mains en prise large et la lève d'un seul coup jusqu'à bout de bras. Les bras doivent être tendus lorsque la barre arrive au-dessus de la tête.

C'est un mouvement qui requiert une bonne coordination et une bonne vitesse d'exécution.

L'épaule-jeté

C'est le deuxième mouvement effectué en compétition et s'effectue en deux temps.

Pour l'épaule, la barre est placée horizontalement devant les jambes de l'athlète qui saisit cette dernière des mains en pronation et l'amène d'un seul coup jusqu'aux épaules. Il est permis que la barre touche les cuisses au passage, mais elle ne doit pas toucher la poitrine avant la position finale, c'est-à-dire lorsqu'elle est appuyée sur les épaules et les clavicules.

Pour le jeté, l'athlète fléchit les jambes et effectue une poussée afin d'amener la barre d'un seul coup jusqu'à bout de bras. Les bras doivent être tendus lorsque la barre arrive au-dessus de la tête.

L'épaule-jeté est le mouvement avec lequel les athlètes soulèvent le plus lourd, puisqu'il est effectué en deux temps. Généralement, les charges soulevées à l'arraché sont environ 80 % de celles soulevées à l'épaule-jeté.





CLUB DE NATATION DES DAUPHINS DE RIMOUSKI

Discipline offerte : Natation

Offert en formule : Accommodement (primaire)
Programme Arts-Sports-Études

Écoles où le programme est offert :

- Accommodement – Toutes les écoles primaire et écoles secondaire en périphérie
- Programme Arts-Sports-Études – École Langevin-Saint-Jean et École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : Accommodement : 1,5h par semaine
Programme Arts-Sports-études : 15h par semaine

Temps à l'extérieur du scolaire Accommodement : non
Programme Arts-Sports-études : oui

Coût approximatif Accommodement : 400 \$ par année (début octobre à fin mai)
Programme Arts-Sports-études : 2 100 \$ par année



Critères de sélection :

- Accommodement : être dans le volet compétitif et être en 4e,5e ou 6e année.
- Sport-études : Être affilié CNDR et détenir au minimum les standards régionaux de l'Est-du-Québec. Le nageur doit avoir la capacité à s'entraîner 6 jours sur 7 à raison d'environ 15h semaine. L'année précédent la demande d'entrée au sport-études, le nageur doit minimalement nager 4x par semaine (Groupe Espoir).

Description du programme offert aux élèves :

- En partenariat avec le club Vivelot : de la natation artistique et compétitive afin de développer différentes aptitudes dans l'eau.
- Supporter et soutenir les athlètes dans leur démarche sportive de haut niveau en natation. Le programme est adapté pour permettre à l'élève de se développer selon les étapes respectives de sa vie et lui offrir une grande flexibilité au plan académique, lorsqu'il y a des compétitions. La force du programme Sport-Études Natation réside dans la conciliation entre le sport et les études ainsi que dans tous les services offerts afin d'atteindre cet équilibre.





CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE RIMOUSKI

Discipline offerte :	Patinage artistique
Offert en formule :	Accommodement (primaire) Accommodement 1er cycle du secondaire (écoles en périphérie) (seulement si des places sont restantes) Concentration Primaire Concentration 1er cycle du secondaire Concentration + 1er cycle du secondaire Concentration 2e cycle du secondaire Concentration + 2e cycle du secondaire Programme Arts-Sports-Études

Écoles où le programme est offert :

- Accommodement – Toutes les écoles primaire et écoles secondaire en périphérie (Rimouski-Neigette)
- Concentration primaire : Grand-Pavois – de Ste-Agnès
- Concentration secondaire et ASE : Langevin (secondaire 1 et 2) et Paul-Hubert (secondaire 3 à 5)

Nombre d'heures par semaine :	Accommodement primaire : 2h Concentration primaire : 6h Accommodement secondaire : 3h Concentration secondaire : 6h30 Concentration secondaire + : 12h30 Arts-sports-études : 15h
--------------------------------------	--



Temps à l'extérieur du scolaire Entre 2h et 5h selon le niveau

Coût approximatif	Accommodement primaire et secondaire : 960\$ Concentration primaire : 1 900\$ Concentration secondaire : 1 800\$ Concentration secondaire + : 2 350\$ Arts-sports-études : 2 850\$
--------------------------	--

**L'encadrement privé ou semi-privé sur glace n'est pas inclus dans les coûts.

Critères de sélection :

- Au niveau primaire :
Le jeune doit avoir complété les 6 étapes du programme Patinage Plus.
- Au niveau secondaire :
Les athlètes reconnus par Patinage Québec sont priorisés. Nous offrons ensuite les places restantes aux jeunes en fonction des niveaux de tests atteints et de l'engagement démontré.





Description du programme offert aux élèves :

Tous nos programmes comprennent du temps sur la glace à travailler les carres, les sauts, les pirouettes et les programmes hors glace pour la mise en forme, la posture et la souplesse.





CLUB DE PATINAGE DE VITESSE LES CYCLONES DE RIMOUSKI

Discipline offerte : Patinage de vitesse (courte et longue piste)

Offert en formule :

- Accommodement (primaire)
- Accommodement 1er cycle du secondaire (écoles en périphérie)
- Concentration + 1er cycle du secondaire
- Concentration + 2e cycle du secondaire
- Programme Arts-Sports-Études

Écoles où le programme est offert :

- Accommodement – Toutes les écoles primaire et écoles secondaire en périphérie
- Arts-Sports-Études et concentration – École Langevin-Saint-Jean et École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : Programme Arts-Sports-études et concentration : entre 15h et 20h selon la période de l'année

Accommodement primaire : 2h

Accommodement secondaire : à voir selon entente

Temps à l'extérieur du scolaire De 0 à 5 heures semaine. (La majorité de la période de compétition, il y a 2,5 heures de plus, les heures sont plus nombreuses lorsque les entraînements extérieurs de longue piste sont possibles)

Coût approximatif 2 460\$



Critères de sélection :

Programme Arts-Sports -études et concentration :

- Attitude positive et engagement dans l'entraînement.
- Niveau technique répondant au calibre moyen interrégional.
- Attitude responsable et sécuritaire sur la patinoire.
- Atteinte des standards interrégionaux.

Accommodement :

- Attitude positive.
- Bonne écoute.
- Engagement dans l'entraînement.

Description du programme offert aux élèves :

Programme Arts-Sports-études et concentration :

- Selon les périodes de l'année, entre 5 et 8 heures d'entraînement sur glace/semaine en courte piste sont offertes. Lorsque les conditions le permettent, jusqu'à 4 heures de longue piste peut s'ajouter à l'extérieur. Les jeunes bénéficient d'entraînement hors glace personnalisés et structurés de 5 à 8 heures/semaine, comprenant musculation, imitations, courroies, entraînement sur vélo et entraînement en course à pied. Deux heures de préparation mentale, formations diverses (Ex : préparation mentale, nutrition) et analyse vidéo sont offerts par semaine. Le programme inclut également l'encadrement en compétition en courte et longue piste, de même que l'encadrement lors de quelques camps et journées d'entraînement.



Accommodement :

- L'accompagnement se veut une introduction aux activités hors glace liées au patinage de vitesse. Les jeunes explorent les différents aspects de l'entraînement adaptés à leur développement : équilibre, proprioception, imitation, exercices de câbles et courroies, etc. Il s'initie également à la préparation mentale.





CLUB DES PETITS DÉJEUNERS (ADAPTATION SCOLAIRE)

Discipline offerte : Projet pédagogique particulier des Petits Déjeuners

Offert en formule : Concentration secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École du Mistral – Classes d'adaptation scolaire

Nombre d'heures par semaine : 3 à 6 heures par semaine

Temps à l'extérieur du scolaire N/A

Coût approximatif Gratuit



Critères de sélection :

Aucun

Description du programme offert aux élèves :

Le projet pédagogique en adaptation scolaire vise à permettre aux élèves des classes spécialisées de préparer des petits déjeuners trois matins par semaine pour les élèves de différents groupes de l'école. Ce projet a pour objectifs de renforcer le lien social, de développer l'autonomie des élèves et de favoriser une meilleure concentration et attention dès le début de la journée.

Ce projet s'inscrit dans une **démarche interdisciplinaire** qui permet l'intégration concrète de plusieurs matières du Programme de formation de l'école québécoise. En **français**, les élèves développent leurs compétences par la lecture de recettes, l'écriture de listes d'ingrédients, la rédaction de menus et de consignes. En **mathématiques**, ils travaillent les notions de mesures, de fractions, de proportions, de gestion de budgets et de calculs liés aux quantités. En **sciences**, ils explorent les principes de base liés à l'alimentation, à l'hygiène, à la conservation des aliments et aux transformations physiques des aliments. En **univers social (histoire et géographie)**, ils découvrent les traditions alimentaires, les habitudes culturelles et l'évolution des pratiques alimentaires à travers le temps et les sociétés.

Les élèves sont impliqués dans l'ensemble du processus : planification des menus hebdomadaires, organisation des achats, apprentissage des techniques culinaires de base et répartition des tâches nécessaires à la préparation des déjeuners. Chaque classe se relaie selon un calendrier établi afin de prendre en charge l'organisation complète d'une semaine de service.





Les petits déjeuners sont partagés à la cafétéria durant la première période du matin, créant un moment privilégié d'échanges entre les élèves, leurs pairs et les intervenants. Ce temps de partage permet aux jeunes de se découvrir dans un autre contexte que la structure habituelle de la classe, de tisser des liens authentiques et de débuter la journée dans un climat apaisé et positif.

Ce projet contribue au **développement des saines habitudes de vie**, notamment en sensibilisant les élèves à l'importance d'une alimentation équilibrée, à l'hygiène alimentaire et à la responsabilité individuelle et collective liée au fait de bien se nourrir. Il s'inscrit dans une vision globale visant à outiller les élèves pour qu'ils développent des habiletés durables favorisant leur santé, leur bien-être et leur réussite scolaire.





CLUB DE SOCCER FURY DE RIMOUSKI

Discipline offerte :	Soccer / Futsal
Offert en formule :	Accommodement (primaire) Concentration Primaire Concentration 1er cycle du secondaire Concentration 2e cycle du secondaire Concentration + 2e cycle du secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert
- École Langevin-Saint-Jean
- École du Grand-Pavois de Ste-Agnès

Nombre d'heures par semaine :	4h au Langevin 2h Paul-Hubert CAS / 5h Paul-Hubert CAS + 4h au primaire (Concentration) 2h (Accommodement)
-------------------------------	---

Temps à l'extérieur du scolaire	Le programme Sélect Futsal est le réseau de compétition au secondaire. Deux entraînements par semaine d'une durée de 1h45 chacun et environ 6 à 8 sorties dans la saison.
	Au niveau primaire, il n'y a pas de temps à l'extérieur outre des activités sporadiques (journées de matchs hors-concours / Tournoi ASL en janvier (Québec)

Coût approximatif	675\$ au Primaire (375\$ en accommodement) 1 150\$ Langevin 675\$ Paul-Hubert CAS / 1375\$ Paul-Hubert CAS+
-------------------	---



Critères de sélection :

- Habiléités en soccer
- Comportement
- Efforts déployés
- Autonomie
- Attitude positive

Description du programme offert aux élèves :

Il s'agit d'un perfectionnement technique et technico-tactique offert aux joueurs de soccer qui souhaitent progresser et atteindre des plus hauts niveaux. La programmation offre des entraînements techniques et physiques favorisant le développement des compétences principalement individuelles.

Un cadre fixe est offert mais dans lequel les jeunes progressent dans le plaisir.





Les mois d'août/septembre/avril/mai/juin sont axés sur le soccer (entraînement extérieur) et les mois de novembre/décembre/janvier/février/mars mettent l'emphase sur le futsal (en gymnase). Le mois d'octobre en est un de transition selon la température.

Nous avons aussi une offre en préparation physique globale pour permettre à l'athlète d'être apte physiquement à progresser et prévenir les blessures.

Pour informations, contactez Maxime Fournier, directeur sportif du Club de Soccer Fury :
directeursportif@furyrimouski.com





CLUB D'ESCRIME LES PIRATES DE L'EST

Discipline offerte : Escrime

Offert en formule : Concentration primaire
Concentration 1er cycle du secondaire
Concentration 2e cycle du secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert
- École Langevin-Saint-Jean

Nombre d'heures par semaine : 3h

Temps à l'extérieur du scolaire Non obligatoire

Coût approximatif 1 300 \$



Critères de sélection :

Aucun

Description du programme offert aux élèves :

Cours d'escrime offert à la salle d'arme du club. Les participants développeront leurs aptitudes à l'aide d'exercice technique, de leçons individuelles et de combat amical ajusté à leur niveau d'expérience.





CLUB MOUSKI-NORDIQUE

Discipline offerte :	Ski de fond
Offert en formule :	Concentration 1er cycle du secondaire Concentration 2e cycle du secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert
- École Langevin-Saint-Jean (M14 deuxième année, c'est-à-dire 13 ans au 31 décembre)

Nombre d'heures par semaine : 3-4h à l'intérieur des heures scolaires

Temps à l'extérieur du scolaire 4-9h selon le niveau et le groupe d'âge

Coût approximatif 1 400 \$/an (n'inclut pas les compétitions, les camps et l'accès à la Coop Mouski-Nordique)



Critères de sélection :

- Avoir minimalement 13 ans au 31 décembre (2e année M14).
- Être capable de skier dans les deux styles reconnus sur neige (classique et patin).
- Être capable de faire un entraînement complet en ski à roulette en terrain sec et détenir les agilités nécessaires (sécurité).
- Être engagé dans son développement et avoir l'intérêt à participer à des compétitions (régionales et/ou provinciales).

Description du programme offert aux élèves :

- Équipe d'entraîneurs dévoués et formés (apprendre à compétitionner du PNCE).
- Entraînement sur une période de 11 mois de début mai à fin mars avec une période de repos en avril par la nature du sport (neige).
- Plan d'entraînement hebdomadaire incluant :
 - Plan de musculation
 - Entraînements supervisés et en solo adaptés aux différents groupes d'âge et niveaux dont trois pendant les périodes scolaires (un entraînement de ski et deux musculations)
- Camps d'entraînement en terrain sec et sur neige (frais en sus) sur des périodes variant d'une fin de semaine à plus d'une semaine selon les âges.
- Participation à des compétitions régionales et plus selon le niveau et l'intérêt.





CLUB RIKIGYM

Discipline offerte :	Gymnastique et cheerleading
Offert en formule :	Accommodement (primaire)
	Accommodement 1er cycle du secondaire (écoles en périphérie)
	Concentration Primaire
	Concentration 1er cycle du secondaire
	Concentration + 1er cycle du secondaire
	Concentration 2e cycle du secondaire
	Concentration + 2e cycle du secondaire
	Programme Arts-Sports-Études

Écoles où le programme est offert :

- Toutes les écoles (Rimouski-Neigette)

Nombre d'heures par semaine :	<ul style="list-style-type: none">• Accommodement (primaire) - 1x 2h30• Accommodement 1er cycle du secondaire (écoles en périphérie) - 1x 2h30• Concentration Primaire - 3x 2h30• Concentration 1er cycle du secondaire - 2x 1h• Concentration + 1er cycle du secondaire - 5x 3h• Concentration 2e cycle du secondaire - 2x1h• Concentration + 2e cycle du secondaire - 5x3h• Programme Arts-Sports-Études – 5x3h
Temps à l'extérieur du scolaire	À confirmer
Coût approximatif	500 \$ à 3 000 \$ (régional)

Critères de sélection :

- Primaire : être au secteur compétitif
 - Secondaire volet concentration : être au secteur compétitif
 - Secondaire volet concentration + : Avoir le niveau N6 provincial féminin et N1 provincial masculin

Description du programme offert aux élèves :

Pour tous nos programmes :

- Offrir un service sécuritaire et encadré tout en bâtissant les composantes physiques et motrices dont la gymnastique requiert pour avancer, en plus de développer toutes les sphères de vie de l'athlète en lui apportant soutien et accompagnement dans le cheminement des objectifs qu'il veut atteindre.





CLUB ROBOTIQUE RIKITIK

Discipline offerte : Robotique

Offert en formule : Concentration secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : 1 à 5 ateliers par semaine (remplacement de la 4e période, selon le nombre d'inscriptions)

Temps à l'extérieur du scolaire Variable selon les projets, compétitions ou défis de robotique proposés

Coût approximatif 2 200\$ par année ou 185\$ par semaine

Critères de sélection :

- Intérêt pour la robotique, la technologie et la résolution de problèmes
- Attitude, éthique de travail et désir de se dépasser
- Habilétiés fonctionnelles en mathématiques, en logique ou en conception (atout, mais non obligatoire)



Description du programme offert aux élèves :

Le programme Robotique-Études de Rikitik permet aux élèves du secondaire 1 à 5 de découvrir et de développer des compétences avancées en robotique, en ingénierie et en programmation. Une à cinq fois par semaine, la 4e période est remplacée par un atelier pratique où les jeunes réalisent différents projets technologiques. Des activités structurées sont également offertes afin de renforcer leurs connaissances théoriques et pratiques.

Les élèves sont appelés à programmer, concevoir, modéliser, fabriquer et tester des systèmes mécaniques, électroniques et robotiques. Ils évoluent dans un environnement stimulant qui favorise la créativité, la collaboration et la pensée critique.





CLUB VIVÉO DE RIMOUSKI

Discipline offerte :	Natation artistique
Offert en formule :	Accommodement (primaire) Concentration 1er cycle du secondaire (à déterminer selon la capacité du club) Programme Arts-Sports-Études

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert
- École Langevin-Saint-Jean
- Toutes les écoles primaire (selon les demandes-Rimouski-Neigette)

Nombre d'heures par semaine :	Accommodement : 1h30 Concentration : 5h Programme Arts-Sports-Études : 12h
--------------------------------------	--

Temps à l'extérieur du scolaire	Accommodement : Entre 5h et 8h30/semaine Concentration : 8h30/semaine Programme Arts-Sports-Études : entre 2h et 3h30/semaine
--	---

Coût approximatif	Accommodement : 400 \$ par année en plus des coûts pour les entraînements à l'extérieur de l'accommodement (entre 2 300 \$ et 2 600 \$ par année) Concentration : 3 800 \$ par année Programme Arts-Sports-Études : 3 900 \$ par année
--------------------------	--

Critères de sélection :

- Accommodement : Faire partie d'une équipe compétitive (régionale ou provinciale).
- Concentration : Faire partie d'une équipe compétitive depuis plus d'un an.
- Programme Arts-Sports-Études : Faire partie d'une équipe provinciale depuis plus d'un an et atteindre les critères espoirs.



Description du programme offert aux élèves :

- Accommodement : Période de développement des habiletés de natation et de natation artistique en partenariat avec le club des Dauphins de Rimouski.
- Concentration : Périodes de perfectionnement supplémentaire afin de travailler les différents éléments de son sport.
- Programme Arts-Sports-Études : Programme permettant aux athlètes qualifiés d'espoirs de se perfectionner dans leur sport. Les athlètes travaillent tous les éléments de leur sport sur les heures allouées par l'école





CONSERVATOIRE DE MUSIQUE DE RIMOUSKI

Discipline offerte :

Musique - toutes les disciplines offertes au Conservatoire : alto, chant, clarinette, clavecin, contrebasse, cor, euphonium, flûte, guitare, hautbois, orgue, percussion, piano, saxophone, trombone, trompette, violon et violoncelle.

Offert en formule :

Accommodement (primaire)
Accommodement 1er cycle du secondaire (écoles en périphérie)
Concentration 1er cycle du secondaire
Concentration + 1er cycle du secondaire
Concentration 2e cycle du secondaire
Concentration + 2e cycle du secondaire
Programme Arts-Sports-Études

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert
- École Langevin-Saint-Jean
- Accommodement – Toutes les écoles primaire et écoles secondaire en périphérie
(Possibilité de valider avec l'école)

Nombre d'heures par semaine :

Concentration secondaire : 7h30 par semaine
Concentration secondaire + : 12h30 par semaine
Accommodements : maximum 2 heures par semaine

Temps à l'extérieur du scolaire

Pour la concentration et concentration + et Arts-Sports-Études, le programme termine à 16h30. Le transport pour le retour doit donc être assumé par les parents.
Accommodements : les cours peuvent être donnés par exemple le matin dès 8h

Coût approximatif

Les coûts sont ceux d'inscription au Conservatoire uniquement (aucuns frais supplémentaires pour faire partie du programme). Ceux-ci s'élèvent à 375 \$ pour l'année.

Critères de sélection :



En plus des résultats scolaires, sérieux de l'élève à l'apprentissage de sa discipline instrumentale ou vocale, respect, comportement approprié, résultats répondant aux exigences à l'audition et aux examens du Conservatoire.

Description du programme offert aux élèves :

Cours de spécialité instrumentale ou chant dans toutes les disciplines offertes au Conservatoire : alto, clarinette, clavecin, contrebasse, cor, euphonium, flûte, guitare, hautbois, orgue, percussion, piano, saxophone, trombone, trompette, violon et violoncelle.

Cours de formation auditive, cours d'ensemble pour certaines disciplines.





Temps de répétition personnel et avec pianiste accompagnateur pour certaines disciplines.

Ateliers divers sur une base hebdomadaire :

- atelier rythmique
- atelier de littérature musicale
- chant choral

Activités occasionnelles :

- cours de maître dans différentes disciplines
- prestations et concerts
- événements spéciaux (concerts, conférences diverses, ateliers découverte)

Pour en savoir plus :

<https://www.conservatoire.gouv.qc.ca/fr/conservatoires/rimouski/programmes/arts-etudes/>

<https://www.conservatoire.gouv.qc.ca/fr/conservatoires/rimouski/vivre-le-cmr/>





ÉCOLE DE DANSE QUATRE TEMPS

Discipline offerte :	Danse
Offert en formule :	Accommodement (primaire) Concentration Primaire Concentration 1er cycle du secondaire Concentration 2e cycle du secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert
- École Langevin-Saint-Jean
- École du Grand-Pavois de Sainte-Agnès

Nombre d'heures par semaine :

10 h

Temps à l'extérieur du scolaire

Variable selon les années

Primaire : 5h à 6h

Secondaire : 2h à 5h par semaine

Coût approximatif

3 000 \$



Critères de sélection :

Avoir déjà dansé plusieurs styles de danse est un atout qui donne un avantage dans l'ordre prioritaire ainsi qu'un bon comportement si le jeune est déjà membre chez nous. Si le jeune provient de l'extérieur, des vidéos ou CV peuvent être demandés.

Description du programme offert aux élèves :

Formation intensive de 10 heures et plus par semaine. Ce programme est dispensé et encadré par des professionnels de la danse. Le programme s'adresse aux élèves passionnés, motivés et sérieux qui désirent progresser rapidement et acquérir des notions en danse préparant l'élève à auditionner dans les écoles de danse professionnelle ou simplement de développer une discipline personnelle et une technique solide.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Favoriser un développement progressif des élèves selon leurs capacités dans le respect des limites du corps;
- Prôner la multidisciplinarité en visant un enseignement complet et rigoureux;
- Encourager l'éveil et l'appréciation artistique chez les danseurs;
- Offrir une programmation variée dont les activités touchent autant l'aspect physique qu'intellectuel de la danse;
- Répondre aux attentes d'entrée des grandes écoles professionnelles en danse;
- Inculquer des valeurs de respect, d'engagement, de persévérance et de coopération à travers les cours.





ÉCOLE DE MUSIQUE DU BAS-SAINT-LAURENT

Discipline offerte :	Alto, Basse, Batterie, Chant, Clarinette, Clavecin, Contrebasse, Guitare, Flûte, Orgue, Percussions, Piano, Saxophone, Trompette, Trombone, Violon, Violoncelle
Offert en formule :	Accommodement (primaire) Accommodement 1er cycle du secondaire (écoles en périphérie) Concentration Primaire Concentration 1er cycle du secondaire Concentration 2e cycle du secondaire

Écoles où le programme est offert :

- Accommodement – Toutes les écoles primaire et écoles secondaire en périphérie (La majorité des écoles selon la demande)
- Concentration primaire : Grand-Pavois
- Concentration secondaire : Langevin et Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine :	Accommodement dans les écoles : Cours individuels de 30, 45 ou 60 minutes Accommodement à l'École de musique : de 45 à 105 minutes Concentration primaire : 4 heures par semaine Concentration secondaire : de 4,5 heures à 7,5 heures par semaine (3 à 5 jours)
Temps à l'extérieur du scolaire	Primaire : 15 à 30 minutes 3 fois par semaine de pratique individuelle Secondaire : 30 à 60 minutes 3 fois par semaine
Coût approximatif	Accommodement dans les écoles : 892,95 \$ (30 min semaine), 1 102,50 \$ (45 min semaine), 1 295,55 \$ (60 min semaine) Accommodement à l'École de musique : 1 520, 55 \$ Concentration primaire : 1 970, 55 \$ Concentration secondaire : de 1 820,55 \$ à 2 893,05 \$ en fonction des cours choisis

Critères de sélection :



- Avoir un intérêt pour l'apprentissage de la musique
- Avoir déjà suivi une année de cours

*Certaines exceptions pourraient être accordées

Description du programme offert aux élèves :

Accommodement dans les écoles : Cours individuels d'instruments

Accommodement à l'École de musique : Cours individuels avec un cours de groupe (chorale, Musescore, Formation auditive)

Concentration primaire : 60 min cours individuel, 45 minutes Formation auditive, 45 minutes Chorale, 30 minutes de Musescore (logiciel d'Écriture musicale), 30 minutes de pratique supervisée

Concentration secondaire : 60 min cours individuel, 45 minutes Formation auditive, 45 minutes d'un

atelier parmi les suivants : Musescore, Logic, Sonorisation, Percussions africaines, Histoire de la musique, Écriture de chansons





EXPLORATION PLEIN-AIR

Discipline offerte : Exploration plein air

Offert en formule : Concentration secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École de Sainte-Luce

Nombre d'heures par semaine : 2,5 heures par cycle de 9 jours

Temps à l'extérieur du scolaire Variable selon les activités prévues

Coût approximatif Aucun



Critères de sélection :

Aucun

Description du programme offert aux élèves :

Volet sport/ exploration plein-air : dans ce volet, les élèves auront la chance d'explorer différents sports de gymnase et de plein air de façon plus approfondie. Ils auront deux périodes supplémentaires d'éducation physique qui seront regroupées en une demi-journée afin de favoriser les sports extérieurs.

Ces volets seront deux périodes par cycle de 9 jours, regroupés en une demi-journée.
Les deux niveaux (sec.1 et 2) seront en même temps et jumelés.





ÉDUCATION PHYSIQUE SAINT-JEAN

Discipline offerte : Éducation physique

Offert en formule : Enrichissement

Écoles où le programme est offert :

- École Langevin-Saint-Jean

Nombre d'heures par semaine : 2 heures cycle

Temps à l'extérieur du scolaire 2 heures cycle

Coût approximatif 369,19\$



Critères de sélection :

Le portrait de l'élève (forces et défis), son intérêt ainsi que ses aptitudes sont pris en compte. L'élève doit avoir un intérêt marqué pour le sport de plein air et pour l'éducation physique. Il doit s'impliquer activement dans les différentes disciplines et vouloir se dépasser. Il doit faire preuve d'éthique sportive et d'ouverture.

Description du programme offert aux élèves :

Les élèves du volet éducation physique ont l'occasion de perfectionner leurs techniques et découvrir différentes activités sportives à l'extérieur de l'école





FERME DES SORBIERS - CENTRE ÉQUESTRE

Discipline offerte : Équitation, arts équestres

Offert en formule : Accommodement (primaire)
Accommodement 1er cycle du secondaire (écoles en périphérie)
Concentration 1er cycle du secondaire
Concentration 2e cycle du secondaire

Écoles où le programme est offert :

- Accommodement – Toutes les écoles primaire et écoles secondaire en périphérie (Rimouski-Neigette)
- École Langevin-Saint-Jean
- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : Accommodement : 1h30
Concentration : 3h

Temps à l'extérieur du scolaire Variable. 1h30 semaine pour certains jeunes

Coût approximatif 3 500 \$ par année scolaire



Critères de sélection :

Expérience avec les chevaux. Minimum Cavalier niveau 1. Intérêt pour l'art équestre et l'expression artistique

Description du programme offert aux élèves :

Le programme des Étoiles de Zac vise à former de jeunes cavaliers aux différentes disciplines reliées à l'art équestre: monte western et classique, travail avec le cheval en liberté, la voltige et autres. L'objectif du programme est de monter un spectacle équestre, présenté devant public, en fin d'année scolaire. Selon les aptitudes des jeunes, certains numéros pourront intégrer danse, musique ou art clownesque. Nous voulons favoriser l'expression artistique par le cheval sous toutes ses formes. L'élève pourra développer ses aptitudes et sa technique afin de passer les différents brevets de Cavalier de Cheval-Québec. La première partie de l'année est concentrée sur le développement des compétences, alors qu'après les Fêtes nous allons davantage préparer les numéros du spectacle de fin d'année.





FOOTBALL MISTRAL

Discipline offerte :	Football et multisports
Offert en formule :	Concentration secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École du Mistral

Nombre d'heures par semaine : 8h

Temps à l'extérieur du scolaire : Matchs durant la fin de semaine

Coût approximatif : 320\$ à 490\$ selon la catégorie, équipement inclus

Critères de sélection :

Profil sportif

Description du programme offert aux élèves :

- Concentration Études-Sports à l'école du Mistral
- Pour les sportifs de la région
- Pour les jeunes de secondaire 1 à 5
- Programme favorisant le développement à long terme de l'athlète et la motivation scolaire





GUITARE MISTRAL

Discipline offerte : Musique guitare en ensemble

Offert en formule : Concentration secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École du Mistral

Nombre d'heures par semaine : 4 x 63 minutes

Temps à l'extérieur du scolaire Occasionnel



Coût approximatif 410\$ avec location d'instrument et 335\$ sans location d'instrument

Critères de sélection :

Goût de jouer de la guitare et de lire la musique

Description du programme offert aux élèves :

Formation en guitare d'ensemble permettant diverses occasions de spectacle, de concours, de formations et diverses autres opportunités. Axés sur la formation à l'instrument dans un contexte d'ensemble.





HARMONIE LANGEVIN

Discipline offerte :	Harmonie
Offert en formule :	Enrichissement

Écoles où le programme est offert :

- École Langevin-Saint-Jean

Nombre d'heures par semaine : 2 heures par cycle

Temps à l'extérieur du scolaire N/A

Coût approximatif 398,10\$



Critères de sélection :

Le portrait de l'élève (forces et défis), son intérêt marqué pour l'harmonie et vouloir s'impliquer dans ce volet.

Description du programme offert aux élèves :

Les élèves du volet harmonie obtiennent une formation musicale complète basée sur tous les volets préconisés par le ministère de l'Éducation du Québec en y consacrant plus de temps.





HARMONIE DU MISTRAL

Discipline offerte : Harmonie

Offert en formule : Concentration secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École du Mistral

Nombre d'heures par semaine : 3 à 5 heures par semaine

Temps à l'extérieur du scolaire Occasionnel, selon les concerts et les compétitions.

Coût approximatif 410\$ avec location d'instrument et 335\$ sans location d'instrument



Critères de sélection :

Tous les élèves inscrits en 1re et 2e secondaire peuvent poser leur candidature au programme concentration artistique.

Tous les élèves inscrits en 3e, 4e et 5e secondaire doivent avoir réussi au moins 1 année en option musique (harmonie ou guitare), selon le cas. (Des exceptions peuvent s'appliquer après discussion)

Description du programme offert aux élèves :

Depuis 25 ans, l'école du Mistral offre un programme en concentration musique harmonie. Ce programme de musique permet à l'école de t'offrir un milieu stimulant, dynamisant qui t'amène à développer au maximum tous tes talents. Ce programme est compatible avec le sport interscolaire du Mistral.

- Chaque semaine, l'école offre, de la première à la cinquième secondaire, plus de 3 heures de musique intégrées à l'horaire de l'élève.
- Quelques répétitions additionnelles sont ajoutées à l'horaire le midi et/ou après l'école de façon occasionnelle

OBJECTIFS VISÉS

- Permettre aux élèves d'enrichir leur formation par un apprentissage musical varié pendant leur secondaire.
- Favoriser le développement de compétences diverses (relations humaines, collaboration, travail d'équipe, etc) lors des spectacles, voyages, ateliers, etc.
- Augmenter la motivation scolaire et le sentiment d'appartenance à leur école auprès d'élèves en difficultés.
- Fournir à l'élève l'occasion de s'exprimer et de communiquer par la musique





ACTIVITÉS PRIVILÉGIÉES

- Concerts ou manifestations à l'intérieur de l'école.
- Concerts ou manifestations à l'extérieur de l'école.
- Journées intensives, camp musical, compétitions dans diverses villes du Québec et en Amérique du Nord, concert à Disney etc

INSTRUMENTS OFFERTS

- BOIS : Hautbois, flûte, basson, clarinette, saxophone
- Cuivres: Trompettes, cor, trombone, euphonium et tuba
- PERCUSSIONS: Caisse claire, grosse caisse, claviers, timbales





HARMONIE VENTS DU FLEUVE

Discipline offerte : Harmonie

Offert en formule : Programme Arts-Sports-Études

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine :

Par cycle de 9 jours, les élèves ont :

- 12,5h (10 périodes) de répétition en grand groupe (3e, 4e et 5e secondaire ensemble)
- 3,75h (3 périodes) de répétition par section d'instruments (ex. : les clarinettes ensemble, les flûtes ensemble, etc.)

Temps à l'extérieur du scolaire

Nous avons des compétitions et du financement en dehors des heures de l'école, mais pas de répétitions.

Coût approximatif

860 \$ par année

Critères de sélection :

Réussir tous ses cours.



Description du programme offert aux élèves :

Les musiciens.nes du programme Arts-Sport-Études, volet Harmonie Vents du Fleuve ont, par cycle de 9 jours, 10 périodes de musique d'harmonie (3e, 4e et 5e secondaire ensemble) ainsi que 3 périodes en section d'instruments (sectionnelles). Les élèves ont aussi 6h de cours privés par année avec un spécialiste de leur instrument. Par exemple, un spécialiste du saxophone vient donner 6h de cours aux saxophonistes de l'harmonie.

Le programme est offert tous les après-midis. Ce qui signifie que les élèves ont des cours (français, anglais, mathématiques, etc.) le matin (8 h 55 à 10 h 10 et 10 h 25 à 11 h 40) et le midi (12 h 30 à 13 h 30). Les élèves se dirigent ensuite vers les locaux de musique afin de participer à l'harmonie à partir de 13 h 30, et ce, jusqu'à 16 h 05. Pendant les après-midis du programme, lorsque les élèves n'ont pas de cours de musique à l'horaire, ils se dirigent dans une salle de classe afin de faire leurs devoirs (période d'étude) à raison de 5 périodes par cycle de 9 jours.

Dans le cadre du programme Harmonie Vents du Fleuve, les jeunes sont amenés à découvrir la musique d'harmonie en jouant de la musique dans divers contextes intéressants et enrichissants (concerts, compétitions, accompagnement d'un.e artiste, etc.). Ils sont aussi amenés à comprendre la théorie musicale entourant l'interprétation, l'appréciation ainsi que la création musicale. Chaque élève est poussé vers un dépassement de soi musical et humain pendant les 3 années de son passage à l'école Paul-Hubert.





Rappelons dès lors quelques bénéfices de la musique, et par le fait même, le développement humain (rigueur, persévérance, écoute, bienveillance, respect, etc.).

Voici les événements annuels récurrents du programme :

- Les élèves participent à 4 concerts :
 - Le concert automnal
 - Le concert de Noël
 - Le concert printanier
 - Le concert avec artiste (l'artiste change chaque année)
- Les élèves doivent participer aux campagnes de financement de l'harmonie :
 - Les concerts
 - L'emballage
 - La collecte de bouteilles
 - L'Harmonie-o-thon, 24 heures de musique en continu
 - Campagne Perfection (dépendant des besoins de financement de la compétition envisagée pour l'année)
 - Toutes autres campagnes de financement jugées nécessaires pour l'obtention des fonds pour partir en compétition
- Finalement, les élèves participent à une ou deux compétitions annuelles, en fonction de l'emplacement choisi par les directeurs musicaux OU des offres d'emplacement de compétition. Pour y participer, les élèves doivent participer à TOUTES les campagnes de financement explicitées ci-dessus OU débourser les frais reliés à chacune d'elles. Par exemple, si un.e élève ne peut pas faire l'activité d'emballage, il ou elle doit payer un montant forfaitaire de 150 \$ afin de couvrir les frais de compétition.





HOCKEY MISTRAL

Discipline offerte : Hockey

Offert en formule : Concentration secondaire (Secondaire 1, 2 et 3)

Écoles où le programme est offert :

- École du Mistral

Nombre d'heures par semaine : 3 entraînements et 2 parties (environ) par semaine. 16 périodes par cycle de 15 jours.

Temps à l'extérieur du scolaire Environ 14 matchs de saison, les séries et les tournois sur la route les vendredis et les fins de semaines.

Coût approximatif 3 800\$
* Le prix pourrait augmenter pour l'année 2026-2027. Cette décision sera présentée au Conseil d'établissement.

Critères de sélection :



Recommandation de la direction et du professeur titulaire en sixième année. Habiléités techniques et niveau de jeu en hockey sur glace. Critères académiques. Le camp de sélection a lieu en avril (pour les élèves de 6^e année vers sec.1

Description du programme offert aux élèves :

3 entraînements et 2 parties (environ) par semaine. 16 périodes par cycle de 15 jours. Calendrier de 24 à 28 matchs par saison. Tournois et séries éliminatoires. Possibilité de participer aux championnats provinciaux. Groupe d'entraînement aussi offert pour l'année 2026-2027. Soirée d'information pour les parents a lieu lors de la porte-ouverte de l'école du Mistral en janvier.





KARATÉ KYOKUSHIN

Discipline offerte : Karaté et entraînement en conditionnement physique

Offert en formule : Concentration 1er cycle du secondaire
Concentration 2e cycle du secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert
- École Langevin-Saint-Jean

Nombre d'heures par semaine : 2h

Temps à l'extérieur du scolaire 3h

Coût approximatif Santé 2000, Le Club = 34.95\$/mois x 9 mois = 314.55\$



Critères de sélection :

Être membre actif de l'école de karaté Kyokushin de St-Anaclet..

Description du programme offert aux élèves :

Les jeunes vont à raison de 2 fois par semaine (mardi et vendredi de 15h à 16h) faire un entraînement en conditionnement physique supervisé au Santé 2000, Le Club.

Les lundis et mercredis soirs à toutes les semaines et sur invitation les jeudis soirs et samedi matin, les jeunes vont apprendre le karaté. Ils sont aussi invités à prendre part à quelques compétitions durant l'année à la grandeur du Québec.





LES TENNIS DE RIMOUSKI INC.

Discipline offerte :

Tennis

Offert en formule :

Accommodement (primaire)

Accommodement 1er cycle du secondaire (écoles en périphérie)

Concentration 1er cycle du secondaire

Concentration + 1er cycle du secondaire

Concentration 2e cycle du secondaire

Concentration + 2e cycle du secondaire

Écoles où le programme est offert :

- Accommodement – Toutes les écoles primaire et écoles secondaire en périphérie (Rimouski-Neigette)
- École Paul-Hubert
- École Langevin-Saint-Jean

Nombre d'heures par semaine :

Accommodement (primaire) : 2h par semaine

Accommodement (secondaire) : 1h à 4h selon la disponibilité de l'athlète

Concentration : 8h par semaine

Concentration + : 11h15 par semaine

Temps à l'extérieur du scolaire

Accommodement (primaire) : mercredi ou jeudi matin 8h10 à 10h10

Accommodement (secondaire) : lundi, mardi, mercredi ou jeudi de 16h10 à 17h10

Concentration : lundi, mardi, mercredi et jeudi de 15h10 à 17h10

Concentration + : lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 13h55 à 16h10

Coût approximatif

Les montants incluent les taxes :

- Accommodement
 - 1h/semaine : 861 \$
 - 2h/semaine : 1 268 \$
 - 3h/semaine : 1 601 \$
 - 4h/semaine : 1 942 \$
- Concentration : Langevin/Paul-Hubert : 3 112 \$
- Concentration + : Langevin : 4 112,50 \$, Paul-Hubert : 4 180 \$



Critères de sélection :

- Expérience et aptitudes tennistiques
- Participe aux compétitions





Description du programme offert aux élèves :

OBJECTIFS DU PROGRAMME

- Mettre de l'avant la réussite scolaire.
- Développer au maximum les compétences athlétiques des joueurs et joueuses.
- Développer au maximum leur niveau de jeu tennistique.
- Développer les compétences sociales et humaines.

PROGRAMMATION

- Atelier sur les blessures
- Atelier sur la nutrition
- Entraînements de tennis
- Évaluations des athlètes
- Fixation d'objectifs
- Multisports
- Préparation d'avant-match/compétition
- Préparation mentale
- Préparation physique
- Séances vidéo avec les athlètes

INCLUSIONS



- Carte de saison
- Ligue junior (dimanche)
- Vêtement à l'effigie du club
- Casier

COMPÉTITIONS

- Tournois régionaux et provinciaux
- Ligue junior
- Ligue provinciale (niveau secondaire)
- Interclubs

RABAIS JOUEURS ET PARENTS

- Joueurs : 20 % de rabais à la boutique sur les produits suivants à prix réguliers : raquettes, sacs et chaussures
- Parents : rabais sur votre droit de jeu si vous jouez avec votre enfant
- Possibilité de commandite pour les jeunes faisant de la compétition





OPTION ART CINÉMATOGRAPHIQUE

Discipline offerte : Option Art cinématographique

Offert en formule : Enrichissement

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : 4 périodes à l'horaire cycle de l'élève

Temps à l'extérieur du scolaire N/A

Coût approximatif À venir



Critères de sélection :

Offert aux élèves du régulier, du CAS / CAS+ de 4e et 5e secondaire et du PEI de 5e secondaire

Description du programme offert aux élèves :

Ce cours permet l'acquisition d'une connaissance sommaire des débuts de la création cinématographique et de l'histoire du cinéma s'échelonnant de 1827 à 1950. Ce cours veut également habituer l'élève à faire des choix cinématographiques éclairés (télévision, vidéo, film en salle) et par le fait même, développer leur sens critique. Pour atteindre cet objectif, l'élève est amené à critiquer les films visionnés selon une démarche de critique cinématographique. En plus de développer le goût du cinéma, l'élève apprendra le vocabulaire spécifique à la discipline et sera en mesure de l'utiliser dans différents contextes académiques.

Cette option permet à l'élève d'expérimenter la création cinématographique par l'élaboration et la réalisation de projets à l'aide d'un matériel spécialisé à cet effet et selon la démarche suivante :

- Préproduction : écriture d'un scénario, découpage technique...;
- Tournage : découverte et manipulation de matériel de tournage professionnel;
- Montage : découverte et utilisation d'un logiciel informatique de montage vidéo;
- Diffusion : préparation des productions dans le cadre d'un festival de film dans l'école.





OPTION ARTS PLASTIQUES

Discipline offerte : Option Arts plastiques

Offert en formule : Enrichissement

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : 4 périodes à l'horaire cycle de l'élève

Temps à l'extérieur du scolaire N/A

Coût approximatif À venir



Critères de sélection :

Offert aux élèves du régulier de tous les niveaux et aux élèves du PEI de 5e secondaire

Description du programme offert aux élèves :

L'option d'arts plastiques s'articule autour de deux compétences complémentaires :

- Créer des images personnelles et des images médiatiques;
- Apprécier des images.

Les apprentissages relatifs à la création d'images personnelles et d'images médiatiques permettent aux élèves de s'approprier les gestes et techniques, le langage et les principes propres aux arts plastiques et de développer leur capacité à créer de façon de plus en plus personnelle et sensible.

Tandis que la compétence touchant l'appréciation des productions artistiques sert d'appui puisqu'elle est essentielle au développement de l'esprit critique et du sens esthétique...





OPTION CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Discipline offerte : Option Conditionnement physique

Offert en formule : Enrichissement

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : 4 périodes à l'horaire cycle de l'élève

Temps à l'extérieur du scolaire N/A

Coût approximatif À venir



Critères de sélection :

Offert aux élèves du régulier de 3e et de 4e secondaire

Description du programme offert aux élèves :

Cette option s'adresse à une clientèle étudiante désireuse de découvrir ou d'approfondir ses connaissances en matière d'entraînement en salle de musculation.

Compétences développées : Agir et Mode de vie sain et actif

Nous allons découvrir la salle et ses appareils, parler et explorer l'alimentation en lien avec la santé en général et l'entraînement, voire de la théorie et essayer différents types d'entraînement musculaire. Il y aura aussi de la théorie sur divers points en lien avec la santé et le bien-être au quotidien (sommeil, activité physique, repos, etc.).





OPTION ÉDUCATION PHYSIQUE

Discipline offerte : Option Éducation physique

Offert en formule : Enrichissement

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : 4 périodes à l'horaire cycle de l'élève

Temps à l'extérieur du scolaire N/A

Coût approximatif À venir



Critères de sélection :

Offert aux élèves du régulier de tous les niveaux, aux élèves du PEI de 5e secondaire et du CAS / CAS+ de 5e secondaire

Description du programme offert aux élèves :

Le programme en éducation physique au deuxième cycle du secondaire touche trois (3) composantes disciplinaires : AGIR, INTERAGIR, MODE DE VIE SAIN ET ACTIF. Plusieurs types d'activités seront exploités tout au long de l'année. Dans cette option, nous irons plus en profondeur dans les compétences AGIR ET INTERAGIR. À travers ces types d'activités, nous travaillerons les savoirs, savoir-être et savoir-faire.





OPTION ENSEMBLE ROCK

Discipline offerte : Option Ensemble Rock

Offert en formule : Enrichissement

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : 4 périodes à l'horaire cycle de l'élève

Temps à l'extérieur du scolaire N/A

Coût approximatif À venir



Critères de sélection :

Offert aux élèves du régulier de tous les niveaux

Description du programme offert aux élèves :

Le cours ensemble rock s'adresse aux élèves qui souhaitent découvrir ou approfondir la musique de style rock, populaire, métal, blues et autres styles apparentés. Que tu sois débutant ou déjà musicien, ce cours est fait pour toi si tu as envie de jouer en groupe et de t'investir dans un projet musical motivant. Aucune expérience préalable n'est obligatoire, mais il est toutefois essentiel d'être motivé à apprendre un instrument et à participer activement au groupe. Tu pourras choisir parmi les instruments d'harmonie (flûte, clarinette, saxophone, trompette, cor français, trombone, euphonium, tuba et percussions) ou ceux d'un ensemble rock (guitare, basse, batterie, chant, piano).





OPTION ESPAGNOL

Discipline offerte : Option Espagnol

Offert en formule : Enrichissement

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : 4 périodes à l'horaire cycle de l'élève

Temps à l'extérieur du scolaire N/A

Coût approximatif À venir



Critères de sélection :

Offert aux élèves du régulier de tous les niveaux

Description du programme offert aux élèves :

Ce que propose l'option d'espagnol, c'est surtout que l'élève non hispanophone communique en espagnol et se familiarise avec quelques cultures reliées à cette langue. Aussi, il propose de susciter, face aux cultures, l'intérêt qui va plus loin que les études dans les écoles secondaires. La formation proposée fournira les instruments de base pour comprendre l'espagnol et s'exprimer dans cette langue, autant à l'oral qu'à l'écrit, dans des situations de la vie quotidienne. Donc, cela permettra de découvrir et de comprendre certaines caractéristiques culturelles des pays hispanophones. Ces nouvelles connaissances pourraient, éventuellement, être profitables dans d'autres contextes.





OPTION FAUNE

Discipline offerte : Option Faune
Offert en formule : Enrichissement

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : 4 périodes à l'horaire cycle de l'élève

Temps à l'extérieur du scolaire N/A

Coût approximatif À venir



Critères de sélection :

Offert aux élèves de tous les niveaux

Description du programme offert aux élèves :

Cette option vise à éveiller l'élève à la vie des animaux sauvages et à leurs habitats, ainsi qu'aux activités et aux différents métiers que l'on peut pratiquer au contact de la nature sauvage. Elle lui offrira l'opportunité de côtoyer des professionnels et des passionnés œuvrant dans diverses disciplines, telles que l'écologie, la chasse, la pêche, la mycologie, l'ornithologie et bien d'autres. L'élève pourra également expérimenter et découvrir de nouvelles techniques liées à ces mêmes disciplines. Il développera son plein potentiel d'apprentissage par des cours et des ateliers structurés et pratiques, très appliqués et très spécifiques portant par exemple sur la reconnaissance et l'écologie des espèces, le tir à l'arc, le piégeage des animaux à fourrure, le montage de mouches pour la pêche, la survie en forêt, la pêche, etc. Des sorties sont également prévues afin de vivre pleinement certaines activités-natures (pêche sur la glace, visite de pourvoirie, interprétation d'aménagement faunique sur la ZEC, ornithologie, etc.) Un volet alimentation est également abordé (Dégustation de champignons, de gibiers, de poissons, etc.)





OPTION INFORMATIQUE

Discipline offerte : Option Informatique

Offert en formule : Enrichissement

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : 4 périodes à l'horaire cycle de l'élève

Temps à l'extérieur du scolaire N/A

Coût approximatif À venir



Critères de sélection :

Offert aux élèves du régulier de tous les niveaux et aux élèves du PEI de 5e secondaire

Description du programme offert aux élèves :

- Notions avancées (Word, Excel, PowerPoint, Canva)
- Manipulation de matériel informatique (démonter un PC, identifier les pièces et comprendre leur rôle)
- Traitement de l'image (Pixlr et Canva), traitement des images en 3D (Blender et Thinkercad) et traitement du son et vidéo (Audacity et OpenShot, Publicité à créer)
- Utilisation des outils WEB (outils Office365, sauvegarde en ligne, recherche efficace d'information, intelligence artificielle)
- Programmation et bases de données (Langage HTML – JavaScript – CSS, création d'un site WEB « vintage » et moderne, Visual Studio (VB) pour 5 projets, Python / C# et +)
- Éthique sur Internet (cybersécurité, vie privée)
- Création de deux projets personnels (novembre et avril)





OPTION MUSIQUE GUITARE

Discipline offerte : Option Musique Guitare

Offert en formule : Enrichissement

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : 4 périodes à l'horaire cycle de l'élève

Temps à l'extérieur du scolaire N/A

Coût approximatif À venir



Critères de sélection :

Offert aux élèves du régulier de tous les niveaux

Description du programme offert aux élèves :

L'option Guitare amène l'élève à développer davantage son potentiel créateur, sa sensibilité artistique, ses qualités d'interprète et de spectateur de même que ses habiletés à s'exprimer et à communiquer par la musique. L'apprentissage de la guitare se fait par des pièces provenant du répertoire classique et populaire. On y travaille également la guitare d'accompagnement et les différents langages appropriés à l'instrument.





OPTION PSYCHOLOGIE ET SOCIÉTÉ

Discipline offerte : Option Psychologie et société

Offert en formule : Enrichissement

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : 4 périodes à l'horaire cycle de l'élève

Temps à l'extérieur du scolaire N/A

Coût approximatif À venir



Critères de sélection :

Offert aux élèves du régulier, du PEI et du CAS / CAS+ de 5e secondaire

Description du programme offert aux élèves :

L'option « Psychologie et société » vise à offrir aux élèves un premier contact avec certains domaines fondamentaux de la psychologie et de la sociologie. Il a pour objectif de les amener à mieux comprendre les comportements humains ainsi que les processus qui influencent les idées, les émotions et les attitudes en contexte social. Ce cours favorise également la réflexion sur des attitudes et des compétences contribuant à la pleine réalisation de l'élève, tant comme individu que comme membre d'une collectivité.

À travers ce cours, l'élève développera sa connaissance de soi, sa compréhension des relations humaines et sa capacité à analyser divers phénomènes psychologiques et sociaux.





PROGRAMME ANGLAIS ENRICHÉ

Discipline offerte : Anglais enrichi

Offert en formule : Enrichissement

Écoles où le programme est offert :

- École Langevin-Saint-Jean

Nombre d'heures par semaine : 2 heures par cycle

Temps à l'extérieur du scolaire N/A

Coût approximatif Aucun frais



Critères de sélection :

Le portrait de l'élève (forces et défis), son intérêt pour la matière ainsi que ses aptitudes seront également pris en compte.

Description du programme offert aux élèves :

Les élèves du volet anglais enrichi développent un niveau supérieur en anglais. Le contenu est celui proposé par le ministère de l'Éducation du Québec ayant comme appellation « enriched ».





PROGRAMME D'ÉDUCATION INTERMÉDIAIRE (PEI)

Discipline offerte : Programme d'éducation intermédiaire

Offert en formule : Programme

Écoles où le programme est offert :

- École Langevin-Saint-Jean
- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : Plusieurs projets qui s'imbriquent dans les différentes matières et 2 h de plus d'anglais par cycle.

Temps à l'extérieur du scolaire N/A

Coût approximatif Langevin-Saint-Jean : 535,56\$
Paul-Hubert : 555\$



Critères de sélection :

Le portrait de l'élève (forces et défis), son intérêt ainsi que ses aptitudes sont pris en compte. L'élève doit démontrer de bonnes habiletés sociales et un sens des responsabilités

Description du programme offert aux élèves :

Permettre à l'élève de vivre son parcours scolaire en ayant comme trame de fond une dimension internationale et d'ouverture sur le monde.

En plus de suivre le Programme de formation de l'école québécoise, correspondant à ce qui se vit au parcours général, un modèle d'évaluation spécifique au Baccalauréat International est également utilisé. L'élève est invité à s'impliquer dans sa communauté, doit réaliser des apprentissages dans une troisième langue et compléter un projet personnel en 5^e secondaire. Aussi, l'anglais et le français sont vécus avec un enrichissement culturel.





RESSOURCES FAUNIQUES

Discipline offerte : Ressources fauniques

Offert en formule : Enrichissement

Écoles où le programme est offert :

- École du Mistral

Nombre d'heures par semaine : 2 à 3 heures

Temps à l'extérieur du scolaire N/A



Coût approximatif À préciser

Critères de sélection :

Choix d'option offert aux élèves du régulier en 4e et 5e secondaire

Description du programme offert aux élèves :

Cette option vise à éveiller l'élève à la vie des animaux sauvages et à leurs habitats, ainsi qu'aux activités et aux différents métiers que l'on peut pratiquer au contact de la nature sauvage. Elle lui offrira l'opportunité de côtoyer des professionnels et des passionnés œuvrant dans diverses disciplines, telles que l'écologie, la chasse, la pêche, la mycologie, l'ornithologie et bien d'autres. L'élève pourra également expérimenter et découvrir de nouvelles techniques liées à ces mêmes disciplines. Il développera son plein potentiel d'apprentissage par des cours et des ateliers structurés et pratiques, très appliqués et très spécifiques portant par exemple sur la reconnaissance et l'écologie des espèces, le tir à l'arc, le piégeage des animaux à fourrure, le montage de mouches pour la pêche, la survie en forêt, la pêche, etc. Des sorties sont également prévues afin de vivre pleinement certaines activités-natures (pêche sur la glace, visite de pourvoirie, interprétation d'aménagement faunique sur la ZEC, ornithologie, etc.) Un volet alimentation est également abordé (Dégustation de champignons, de gibiers, de poissons, etc.)





RIKI BLOC – COOPÉRATIVE D'ESCALADE

Discipline offerte :	Escalade
Offert en formule :	Accommodement (primaire) Concentration Primaire Concentration 1er cycle du secondaire Concentration 2e cycle du secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École du Grand-Pavois – de Saint-Yves
- École Langevin Saint-Jean
- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : Primaire : 2h
Secondaire : 6h (3x 2h)

Temps à l'extérieur du scolaire Secondaire : Les séances finissent à 17h (les parents viennent chercher les jeunes au centre d'escalade). Possibilités de sorties extérieures en dehors des heures d'école (ex. : un jour de fin de semaine).

Coût approximatif Primaire : 695 \$ + tx
Secondaire : 1 300 \$ + tx

Critères de sélection :



Secondaire :

- Avoir participé à au moins une session de cours pour jeune
- Réussir 2 problèmes de bloc de niveau V2 en un essai
- Réussir 1 problème V3 en 5 essais ou moins
- Réussir une voie de niveau 5.10 en 1 essai
- Démontrer une compréhension qu'il s'agit d'un engagement sur un an

Primaire :

- Avoir fait au moins 10 séances au Riki Bloc ou avoir suivi une session de cours pour jeunes
- Démontrer une compréhension qu'il s'agit d'un engagement sur un an

Description du programme offert aux élèves :

Secondaire :

3 séances/semaine d'une durée de 2h. Le transport s'effectue dans le cadre d'un partenariat entre la Société de Transport de Rimouski (Taxibus) et le Riki. Bloc Les parents et les jeunes doivent consentir à ce que ces derniers soient en autonome pour le déplacement entre les écoles, les arrêts de Taxibus (CFRN ou la Gare) et le Riki Bloc. Autrement, les parents doivent assurer le transport à l'aller. Les parents doivent venir chercher les jeunes au Riki Bloc à 17h (possibilité de rester plus tard en autonome). Le programme couvre l'escalade sportive telle que standardisée : escalade de bloc et escalade de voie (quoique minimalement en moulinette, possibilité de premier de cordée selon le niveau). Progression au niveau technique, endurance, force physique, mobilité.

Primaire :

Il s'agit d'une séance par semaine de 2h, les matins de 8h à 10h. Les parents doivent venir reconduire les jeunes directement au Riki Bloc à 8h. L'entraîneur va ensuite reconduire les jeunes à l'école à pied. Le programme couvre l'escalade sportive telle que standardisée : escalade de bloc et escalade de voie (quoique limitée à la moulinette). Progression au niveau de la technique.





SÉLECT HOCKEY

Discipline offerte : Hockey

Offert en formule : Concentration Primaire (5e-6e année)
Concentration + (2e cycle du secondaire)

Écoles où le programme est offert :

- École Aquarelle
- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : Aquarelle : 4h30
Paul-Hubert : Tous les après-midi

Temps à l'extérieur du scolaire Les matchs durant la fin de semaine

Coût approximatif Entre 4 000\$ et 5 500\$ selon la catégorie



Critères de sélection :

Le camp de sélection a lieu en janvier (primaire) et en mai (secondaire). Les aptitudes et le niveau au hockey seront évalués par le groupe d'entraîneurs en camp de sélection. Les aptitudes scolaires et comportementales peuvent être prises en considération.

Description du programme offert aux élèves :

Le programme de hockey scolaire comprend trois entraînements sur glace hebdomadaires, dispensés par des entraîneurs qualifiés, ainsi qu'une séance hors glace encadrée par un préparateur physique. Trois périodes d'étude obligatoires de 75 minutes sont également incluses afin assurer un bon équilibre entre études et sport. Les étudiants-athlètes participent à environ 30 matchs de saison régulière dans une ligue du RSEQ, en plus des séries éliminatoires. Ce programme vise à développer les compétences au hockey tout en favorisant la réussite académique.





THÉATRE / ARTS DE LA SCÈNE

Discipline offerte : Théâtre/arts de la scène

Offert en formule : Concentration secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École de Sainte-Luce

Nombre d'heures par semaine : 2,5 heures par cycle de 9 jours

Temps à l'extérieur du scolaire Variable selon les activités prévues

Coût approximatif Aucun



Critères de sélection :

Aucun

Description du programme offert aux élèves :

Volet Arts de la scène/ Théâtre : dans ce volet, les élèves aborderont les différents aspects du théâtre. Ils travailleront tout au long de l'année à la représentation d'une pièce de théâtre qui sera présentée au grand public local.





TROUPE DE COMÉDIE MUSICALE AMALGAME DU PAUL-HUBERT

Discipline offerte : Comédie musicale

Offert en formule : Concentration 2e cycle du secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : Environ 5 heures

Temps à l'extérieur du scolaire Environ 6 journées pédagogiques pendant lesquelles les élèves doivent venir pratiquer à l'école.

3 samedis pour les enchaînements (1 samedi en avril et 2 samedis en mai)

L'horaire des journées de répétitions à l'extérieur du temps scolaire régulier sera transmis aux élèves dès le début de l'année scolaire.

Coût approximatif Frais chargés par l'école Paul-Hubert : 500\$

Frais chargés par l'École de musique du Bas-Saint-Laurent pour les cours de chant : 330\$



Critères de sélection :

Pour être admis, l'élève doit être recommandé par son enseignant tuteur de l'année scolaire en cours. Il est essentiel qu'il fasse preuve d'assiduité, d'autonomie, d'une attitude positive et d'une réelle motivation pour les arts de la scène. L'élève doit avoir un comportement exemplaire.

Un intérêt marqué pour le théâtre, le chant et la danse est requis, mais aucune expérience préalable dans ces disciplines n'est nécessaire pour intégrer le programme.

Les élèves sélectionnés seront contactés sur TEAMS par l'enseignante responsable. Ils devront :

- envoyer un enregistrement audio d'une chanson de leur choix ;
- répondre à quelques questions afin de mieux cerner leur motivation à faire partie du programme.

Description du programme offert aux élèves :

Volet Arts de la scène/ Théâtre : dans ce volet, les élèves aborderont les différents aspects du théâtre. Ils travailleront tout au long de l'année à la représentation d'une pièce de théâtre qui sera présentée au grand public local.





VÉLO DE MONTAGNE RIMOUSKI

Discipline offerte : Vélo de montagne cross-country
Vélo de montagne Gravité

Offert en formule : Concentration secondaire
Concentration locale 1er cycle du secondaire
Concentration locale 2e cycle du secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École Langevin-Saint-Jean
- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : 8 heures d'entraînement par semaine pour les jeunes de secondaire 3-4-5.
Soit du lundi au jeudi de 15h15 à 17h15
6 heures d'entraînement par semaine pour les jeunes de secondaire 1 et 2.
Soit le lundi, mardi et jeudi de 15h15-17h15

Temps à l'extérieur du scolaire 3h pour les secondaires 1 et 2
4h pour les secondaires 3-4 et 5



Coût approximatif Entre 1500\$ et 2000\$ dépendamment du nombre d'inscription.

Critères de sélection :

- 1- Niveau adéquat techniquement, minimum Intermédiaire avancé (pistes noires).
- 2- Bonne condition physique et équipement adéquat
- 3- Priorité aux compétitifs actuels et éventuels

Le tout sera évalué par les coachs lors de l'évaluation de sélection au printemps.

Description du programme offert aux élèves :

Entrainements en vélo de montagne (automne – printemps)

Entrainements en vélo de montagne aux sentiers du parc Beauséjour (4 fois par semaine secondaires 3-4-5 et 3 fois par semaine secondaires 1 et 2) Encadré par un entraîneur certifié FQSC

Départ et retour au Santé 2000

Entreposage des vélos au Santé 2000

Entrainement intérieur ou course à pied en cas d'intempérie

Entrainements en salle et extérieur (hiver)

Entrainement et formations multiples au Santé 2000 et à l'extérieur (4 fois par semaine secondaires 3-4-5 et 3 fois par semaine secondaires 1 et 2) -Volet extérieur: Course en sentiers, raquette, patinage, jeux extérieurs

- Volet entraînement et formation: Spinning, musculation, atelier en mécanique de vélo, nutrition, théorie de l'entraînement et plus





VOLET EXPLORATOIRE

Discipline offerte : Volet exploratoire

Offert en formule : Enrichissement

Écoles où le programme est offert :

- École Langevin-Saint-Jean

Nombre d'heures par semaine : 10 activités tout au long de l'année

Temps à l'extérieur du scolaire N/A.

Coût approximatif À venir



Critères de sélection :

Le portrait de l'élève (forces et défis), son intérêt ainsi que ses aptitudes sont pris en compte.

Description du programme offert aux élèves :

Les élèves du volet exploratoire pourront découvrir différentes activités tout au long de l'année, comme les sports, l'art dramatique, des projets de science, les arts plastiques, la musique et plus encore.





VOLLEYBALL

Discipline offerte : Volleyball

Offert en formule : Concentration 1er cycle du secondaire
Concentration 2e cycle du secondaire

Écoles où le programme est offert :

- École Langevin Saint-Jean
- École Paul-Hubert

Nombre d'heures par semaine : 4h environ

Temps à l'extérieur du scolaire Aucun

Coût approximatif 400\$



Critères de sélection :

Le camp de sélection a lieu en février et mars. Les aptitudes et le niveau au volleyball seront évalués par le groupe d'entraîneurs en camp de sélection.

Description du programme offert aux élèves :

Le programme de volleyball scolaire comprend six entraînements sur un cycle de 9 jours, dispensés par des entraîneurs qualifiés, ainsi qu'une séance par semaine encadrée par un préparateur physique. Trois périodes d'étude obligatoire sont également incluses pour assurer un bon équilibre entre études et sport. Ce programme vise à développer les compétences au volleyball tout en favorisant la réussite académique.

