



## Activités parascolaires Session d'hiver et printemps 2024 Externat St-Jean-Berchmans

	Degrés visés	Local	Nombre de cours	Heure	Jour	Début des cours	Fin des cours	Prix
<b>Karaté</b> En collaboration avec <i>Karaté Sportif</i> Des frais de 49,95 \$ plus taxes seront facturés pour le kimono (si votre enfant n'en possède pas déjà un)	Précolaire	Local d'anglais	8	11 h 25 à 12 h 10	Mardi	16 janvier	12 mars	175 \$
<b>Karaté (Session printemps)</b> En collaboration avec <i>Karaté Sportif</i> Des frais de 49,95 \$ plus taxes seront facturés pour le kimono (si votre enfant n'en possède pas déjà un)	Précolaire	Local d'anglais	8	11 h 25 à 12 h 10	Mardi	9 avril	4 juin	175 \$
<b>Multisports</b> Sous la supervision de M. Jonathan Grégoire	Précolaire	Cafétéria	10	15 h 30 à 16 h 30	Vendredi	26 janvier	3 mai	120 \$
<b>Sport-Yoga</b> En collaboration avec <i>Yoga Immuart</i>	Précolaire à 3 <sup>e</sup>	Cafétéria	10	15 h 30 à 16 h 15	Mercredi	24 janvier	3 avril	130 \$
<b>Zoothérapie</b> En collaboration avec <i>Services d'interventions Mélissa Robitaille</i>	1 <sup>re</sup> à 3 <sup>e</sup>	Local d'anglais	8	11 h 10 à 12 h 10	Lundi	29 janvier	15 avril	365 \$
<b>Katag</b> En collaboration avec <i>Animation Katag</i>	1 <sup>re</sup> à 3 <sup>e</sup>	Cafétéria	8	15 h 30 à 16 h 30	Mardi	23 janvier	19 mars	120 \$
<b>Cours d'espagnol</b> Sous la supervision de Mme Margarita Orozco, enseignante en espagnol	1 <sup>re</sup> à 3 <sup>e</sup>	Classe	10	15 h 30 à 16 h 00	Jeudi	1 <sup>er</sup> février	11 avril	75 \$
<b>Karaté</b> En collaboration avec <i>Karaté Sportif</i> Des frais de 49,95 \$ plus taxes seront facturés pour le kimono (si votre enfant n'en possède pas déjà un)	1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup>	Cafétéria	8	15 h 30 à 16 h 15	Jeudi	18 janvier	14 mars	175 \$
<b>Karaté (Session printemps)</b> En collaboration avec <i>Karaté Sportif</i> Des frais de 49,95 \$ plus taxes seront facturés pour le kimono (si votre enfant n'en possède pas déjà un)	1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup>	Cafétéria	8	15 h 30 à 16 h 15	Jeudi	4 avril	23 mai	175 \$
<b>Multi-arts</b> Sous la supervision de M. Jérémy Simard	1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup>	Bibliothèque	10	16 h 00 à 17 h 00	Lundi	22 janvier	15 avril	100 \$
<b>Art : Dessin</b> Sous la supervision de Mme Valérie Mignault, enseignante en arts plastiques	1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup>	Classe	10	11 h 10 à 12 h 10	Mardi	23 janvier	9 avril	210 \$
<b>Mini-basket</b> Sous la supervision de M. Jean-Sébastien Quirion	2 <sup>e</sup>	Gymnase A et B	8	15 h 30 à 16 h 30	Mercredi	7 février	3 avril	140 \$
<b>Ballet</b> En collaboration avec <i>Académie de ballet Christy</i>	2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup>	Cafétéria	15	15 h 30 à 16 h 30	Lundi	22 janvier	27 mai	215 \$
<b>Art : Dessin *</b> Sous la supervision de Mme Valérie Mignault, enseignante en arts plastiques	2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup>	Local d'anglais	10	11 h 10 à 12 h 10	Mercredi	24 janvier	3 avril	210 \$
<b>Échecs *</b> En collaboration avec <i>Dimension Sportive et Culturelle</i>	2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup>	Classe	10	11 h 10 à 12 h 10	Mardi	23 janvier	9 avril	125 \$
<b>Théâtre (Enquête et mystère)</b> En collaboration avec <i>Immuart inc.</i>	2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup>	Classe	10	11 h 10 à 12 h 10	Mardi	23 janvier	9 avril	130 \$

<b>Mini-basket</b> Sous la supervision de M. Jean-Sébastien Quirion	3 <sup>e</sup>	Gymnase A et B	8	16 h 30 à 17 h 30	Mercredi	7 février	3 avril	140 \$
<b>Karaté</b> En collaboration avec <i>Karaté Sportif</i> Des frais de 49,95 \$ plus taxes seront facturés pour le kimono (si votre enfant n'en possède pas déjà un)	3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup>	Cafétéria	8	16 h 15 à 17 h 00	Jeudi	18 janvier	14 mars	175 \$
<b>Karaté (Session printemps)</b> En collaboration avec <i>Karaté Sportif</i> Des frais de 49,95 \$ plus taxes seront facturés pour le kimono (si votre enfant n'en possède pas déjà un)	3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup>	Cafétéria	8	16 h 15 à 17 h 00	Jeudi	4 avril	23 mai	175 \$
<b>Formation Prêt à rester seul avec attestation de réussite</b> En collaboration avec la <i>Croix Rouge Canadienne</i> , <i>donné par le Réseau Infirmia, en partenariat avec Medic</i>  (L'enfant doit être âgé de 9 ans et plus)	3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup>	Local d'anglais	1	8 h 00 à 14 h 00	Vendredi	16 février		85 \$
<b>Préparation aux sacrements du pardon et à la première communion (Voir exigences dans les descriptions)</b> Sous la supervision de Mme Linda Doyon	3 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup>	Classe	15	15 h 25 à 16 h 15	Mardi	16 janvier	7 mai	120 \$
<b>Art : Dessin *</b> Sous la supervision de Mme Valérie Mignault, enseignante en arts plastiques	4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup>	Bibliothèque	10	12 h 10 à 13 h 10	Vendredi	26 janvier	19 avril	210 \$
<b>Théâtre (Enquête et mystère)</b> En collaboration avec <i>Immuart inc.</i>	4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup>	Classe	10	12 h 10 à 13 h 10	Mardi	23 janvier	9 avril	130 \$
<b>Mini tennis</b> En collaboration avec <i>Le Club de Tennis Montcalm Inc.</i>	4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup>	Gymnase A et B	10	15 h 30 à 16 h 30	Mardi	13 février	30 avril	170 \$
<b>Karaté</b> En collaboration avec <i>Karaté Sportif</i> Des frais de 49,95 \$ plus taxes seront facturés pour le kimono (si votre enfant n'en possède pas déjà un)	4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup>	Bibliothèque	8	12 h 25 à 13 h 10	Mardi	16 janvier	12 mars	175 \$
<b>Karaté (Session printemps)</b> En collaboration avec <i>Karaté Sportif</i> Des frais de 49,95 \$ plus taxes seront facturés pour le kimono (si votre enfant n'en possède pas déjà un)	4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup>	Bibliothèque	8	12 h 25 à 13 h 10	Mardi	9 avril	4 juin	175 \$
<b>Zoothérapie</b> En collaboration avec <i>Services d'interventions Mélissa Robitaille</i>	4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup>	Local d'anglais	8	12 h 10 à 13 h 10	Lundi	29 janvier	15 avril	365 \$
<b>Échecs *</b> En collaboration avec <i>Dimension Sportive et Culturelle</i>	4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup>	Classe	10	12 h 10 à 13 h 10	Jeudi	25 janvier	4 avril	125 \$
<b>Cours d'espagnol</b> Sous la supervision de Mme Margarita Orozco, enseignante en espagnol	4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup>	Classe	10	16 h 00 à 16 h 30	Jeudi	1 <sup>er</sup> février	11 avril	75 \$
<b>Sport-Yoga</b> En collaboration avec <i>Immuart</i>	4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup>	Classe	10	12 h 10 à 13 h 10	Lundi	22 janvier	15 avril	130 \$
<b>Art : Assemblage-collage *(session printemps)</b> Sous la supervision Mme Valérie Mignault, enseignante en arts plastiques	4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup>	Classe	10	12 h 10 à 13 h 10	Mercredi	10 avril	12 juin	210 \$
<b>Katag</b> En collaboration avec <i>Animation Katag</i>	4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup>	Cafétéria	8	16 h 30 à 17 h 30	Mardi	23 janvier	19 mars	120 \$
<b>Athlétisme</b> Sous la supervision de Mme Roxanne Bessette	4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup>	Extérieur	7	15 h 30 à 16 h 45	Mardi Jeudi	30 avril	23 mai	130 \$

<b>Photographie – Analyse et création</b> Sous la supervision de Mme Tammy Lacasse, photographe	5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup>	Classe	10	15 h 30 à 16 h 45	Jeudi	18 janvier	28 mars	285 \$
<b>Mini volley</b> Sous la supervision de M. Émyl Smith en association avec le RSEQ	5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup>	Gymnase A et B	10	16 h 30 à 17 h 30	Lundi	29 janvier	22 avril	250 \$
<b>Formation de Gardiens avertis avec certification</b> En collaboration avec la Croix Rouge Canadienne, donné par le Réseau Infirmia, en partenariat avec Medic  (L'enfant doit être âgé de 11 ans et plus)	5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup>	Local d'anglais	1	8 h 00 à 16 h 00	Vendredi	26 avril		90\$
<b>Perfectionnement en Football</b> Sous la supervision de M. Jessy Gagné	5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup>	Gymnase A et B	7	15 h 25 à 16 h 25	Lundi	29 janvier	18 mars	130 \$
<b>Football</b> Sous la supervision de M. Jessy Gagné	Préscolaire à 2 <sup>e</sup>	Stade Telus	16	15 h 50 à 17 h 10	Lundi Mercredi	25 mars	22 mai	325 \$
<b>Football compétitif</b> Sous la supervision de M. Jessy Gagné	3 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup>	Stade Telus	16 + 3 tournois (5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> )	15 h 50 à 17 h 30	Lundi Mercredi	25 mars	22 mai	410 \$

## À venir

<b>Anglais</b> Sous la supervision de Mme Mia Jomphe	Préscolaire à 5 <sup>e</sup>	Classe	10	Heure et dates à venir				75 \$
<b>Cheerleading</b> En collaboration avec Cobra Québec Cheerleading	1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup> 3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup>	Gymnase	10	Heure et dates à venir				160 \$
<b>Hip-Hop</b> En collaboration avec Studio Party Time	1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup> 3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup>	Cafétéria	10	Heure et dates à venir				160 \$
<b>Sciences</b> En collaboration avec Sciences en folie	Préscolaire	Classe	5	Heure et dates à venir				80 \$

## DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

### ART: ASSEMBLAGE-COLLAGE

La réalisation d'un grand projet en faisant la récupération de petits objets dans le but de créer un bas-relief figuratif. L'élève sera invité à choisir des objets (bouchons, vieux bijoux, tissus défraîchis, etc.), créer sa composition pour ensuite coller et assembler ces objets en une œuvre entière. Par exemple, un portrait d'un personnage en boutons. Matériel fourni.

### ART: DESSIN 1<sup>RE</sup> À 3<sup>E</sup>

Une exploration du dessin par des techniques et des médiums variés. Dans le but de développer son sens artistique, l'élève explorera des façons loufoques et créatives de dessiner. Les différentes expériences l'amèneront à réaliser ses propres créations et à découvrir différentes manipulations des médiums, papiers et supports variés. Matériel fourni.

### ART: DESSIN 4<sup>E</sup> À 6<sup>E</sup>

Apprendre des techniques de dessin et pratiquer le langage plastique via le dessin d'observation et le dessin d'imagination. Dans un cadre ludique, où l'évolution et l'apprentissage de l'élève sont une priorité, les enfants sont invités à explorer, à manipuler des outils et à essayer plusieurs applications possibles des médiums sur des papiers et supports variés. Matériel fourni.

### ATHLÉTISME

Ce cours est axé sur 3 familles d'actions fondamentales: les courses, les sauts et les lancers. Les élèves seront amenés à développer de nombreuses habiletés techniques qui leur permettront d'augmenter leur efficacité individuelle. L'athlétisme fait appel à la volonté, le sens de l'effort et de la persévérance, qu'il est fondamental de développer très tôt chez les enfants. Beau temps mauvais temps, les cours auront lieu. Les élèves qui le désirent pourront participer à une compétition.

## BALLET

Style de danse reconnu pour sa technique exigeante, ses mouvements gracieux, fluides et précis, le ballet est un style de danse théâtrale nécessitant une bonne discipline. Passion, persévérance et discipline sont les valeurs de l'Académie de Ballet Christy. Les élèves inscrits au cours participeront au spectacle de l'Académie à la fin de la session, au début du mois de juin.

Tenue de ballet à respecter pour le groupe de votre enfant :

- maillot rose très pâle, de l'Académie de Ballet Christy (achat à la boutique [Arts Sports Costumes](#));
- collant rose très pâle;
- Chaussons roses en cuir ou en tissu;
- Cheveux noués en chignon avec filets et bobby pins.... **si possible** (filets en vente chez Jean Coutu).

**\*\*\*pas de jupette, pas de tutu, pas de bijoux, pas d'extra.**

## ÉCHECS

Jeu des rois et roi des jeux ! Patience, stratégie, règles de base et logique seront au menu. Offert à tous, autant aux élèves débutants qu'aux élèves de niveau avancé. Les séances seront meublées par des jeux éducatifs et des parties amicales.

## ESPAGNOL

Cours interactif donné par une enseignante d'espagnol d'expérience. Jeux, animations et conversations seront au programme pour vivre une immersion en espagnol. Des activités ludiques basées sur divers thèmes de la vie de tous les jours. Des chansons et des jeux adaptés augmenteront leur aisance et amélioreront leur prononciation. ¡Bienvenido mi amigo!

## FOOTBALL

Ce cours est offert aux élèves du préscolaire à la 6<sup>e</sup> année sous la supervision de M. Jessy Gagné et de son équipe de 12 entraîneurs. Pour les élèves du préscolaire à la 2<sup>e</sup> année, ce cours est une initiation aux habiletés sportives du football et au jeu avec drapeaux. Pour les élèves de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années, ce cours est une continuité de la progression des habiletés motrices et mentales du football. Les élèves seront amenés à jouer à effectif réduit avec drapeaux. Les élèves de 5<sup>e</sup> et de 6<sup>e</sup> années seront amenés à utiliser des habiletés techniques et stratégiques lors des compétitions interscolaires tout en se perfectionnant lors des séances d'entraînement.

## GARDIENS AVERTIS

La formation de *Gardiens Avertis* est un cours qui s'adresse aux jeunes de 11 à 15 ans qui désirent garder des enfants. Ce cours offre également aux jeunes la formation nécessaire pour promouvoir leurs services comme gardien averti auprès des parents potentiellement intéressés. Les participants apprennent à s'occuper d'enfants plus jeunes qu'eux, à prévenir les urgences et y répondre. Pour les parents, c'est le gage qu'ils ont affaire à un gardien averti, outillé, attentionné et plein de ressources. Ce cours présente les techniques de secourisme de base et les compétences nécessaires pour prendre soin des enfants de tout âge. Ce cours couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardiens d'enfants. Le cours *Gardiens Avertis* approfondira et renforcera le sentiment de responsabilité que les jeunes ressentent lorsqu'ils gardent des enfants. Un gardien averti en vaut deux!

Informations importantes :

- Si vous avez une poupée bébé à la maison, demandez à votre enfant de l'apporter;
- Avoir un crayon;
- Prévoir un repas froid pour le dîner.

## KARATÉ

Pour les élèves n'ayant pas de kimono, des frais de 49,95 \$ plus taxes seront facturés. Il est obligatoire pour participer au cours. Pour effectuer le paiement, vous devez sélectionner l'option avec kimono lors de l'inscription.

Le programme de *karaté Ninja 4-5 ans* s'adresse aux enfants d'âge préscolaire. Il s'agit d'une initiation au karaté sportif. À travers des mouvements d'arts martiaux, des jeux, des exercices et des parcours sportifs, les enfants développeront leurs habiletés physiques et psychomotrices. Notre programme unique stimule l'intérêt des tout-

petits pour l'activité physique et développe leur goût de se dépasser et de persévérer malgré les difficultés.

Le programme *karaté Apprenti 6-12 ans* : L'amélioration de la confiance en soi et de la forme physique... Voilà une combinaison parfaite! Avec *Karaté Sportif*, vous aurez le meilleur des deux mondes. Grâce à nos cours, vos enfants se sentiront plus en sécurité. Notre objectif est cependant beaucoup plus que de l'autodéfense. Nous enseignons le contrôle de la colère et la solution pacifique des conflits. Nous développons les techniques vitales de concentration et nous instaurons la confiance et l'estime de soi par l'entremise de notre programme complet du développement de la personne. <https://karatesportif.com>

- Le respect : « Je respecte mes engagements... Je suis un expert des consignes ».
- La discipline personnelle : « Je fais les choses importantes en premier ».
- La persévérance : « Je termine ce que je commence ».
- Le contrôle : « Je contrôle ma colère et mes émotions ».
- La politesse : « Je dis autant de Merci que de S'il vous plait ».
- La confiance : « Je dis NON à ce qui est mauvais pour moi ».
- L'estime de soi : « Je suis capable de réussir ».

### **KATAG (activité sportive avec épées en mousse)**

Jeu où deux équipes s'affrontent à l'aide d'épées mousse dans des scénarios touchant l'imaginaire des enfants. Des affrontements amicaux et sportifs d'une grande envergure sont à l'horaire. Ce cours est offert en partenariat avec *Animation Katag*. Il est important de prévoir une tenue sportive et des espadrilles sécuritaires. Les cheveux longs doivent être attachés et les bijoux sont interdits. <https://www.katag.ca>

### **MINI-BASKET**

Ce cours est offert aux élèves de 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> années. Il s'agit d'une initiation aux techniques de base utilisées en basketball. Les élèves seront amenés à appliquer les notions apprises dans des situations de jeu à effectif réduit.

### **MINI-TENNIS**

Cours offert par *Le Club de Tennis Montcalm* et *l'Académie JMG*. Des entraîneurs d'expérience offriront des sessions d'entraînement structurées. Apprenez à frapper la balle dans une ambiance amicale avec le cours de tennis pour joueurs débutants et intermédiaires. Sur le terrain, les élèves s'initieront à la technique et aux règles du jeu. Coup droit, revers et échanges seront démythifiés pour vous faire progresser.

### **MINI-VOLLEY**

Ce cours est offert aux élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années en association avec le RSEQ. La session comprendra 10 semaines, avec une pratique par semaine, un tournoi par semaine à partir de la 3<sup>e</sup> semaine et un championnat à la toute fin de la session (date à venir). Expérience par le passé de l'entraîneur avec la ligue RSEQ.

### **MULTI-ARTS**

Ce cours permet aux élèves d'explorer plusieurs types d'arts. Chaque cours porte sur un thème ou un médium différent et les élèves réalisent plusieurs projets au cours de ces 10 séances.

### **MULTISPORTS**

Le but du cours est de faire découvrir aux enfants différents sports et jeux traditionnels. Tout en s'amusant, les participants pourront développer leurs connaissances des sports et améliorer leurs habiletés motrices. Il faut prévoir un costume d'éducation physique.

### **PERFECTIONNEMENT EN FOOTBALL**

Les élèves du 3<sup>e</sup> cycle pourront bénéficier de quelques heures supplémentaires pour se préparer au niveau technique et stratégique avant le début du camp printanier de football. Certaines positions seront ciblées comme receveur de passe, quart-arrière, porteur de ballon et demi-défensif. Aussi, ce perfectionnement aura pour objectif de bien comprendre toutes les variantes de jeu qu'implique cette discipline.

### **PHOTOGRAPHIE – ANALYSE ET CRÉATION**

*Tammy Lacasse photographe* offre l'opportunité unique à des élèves de l'Externat de vivre une expérience créative hors du commun. Dans ce cours, chaque élève aura accès à un mentorat créatif, du support personnalisé et aura son propre matériel photographique.

Avec le support de leur mentore, chaque élève :

- Apprendra les techniques de bases en photographies. Il apprendra entre autres comment manipuler un appareil photo numérique, comment choisir les paramètres à privilégier selon les différents contextes, comment créer une composition qui plaît à l'œil et qui raconte une histoire, comment traiter une photo en post-production pour qu'elle exprime notre vision ;
- Découvrira différents classiques du monde de la photo, son histoire, divers styles photographiques et du matériel créatif stimulant ;
- Sera amené à analyser le monde qui l'entoure pour développer son esprit d'analyse et sera accompagné à mettre en mots et en images sa vision ;
- Développera des habiletés artistiques qui lui permettront d'exprimer sa propre voix ;
- Et bien plus encore.

Au terme des 10 cours les élèves mettront sur pied une exposition photographique à laquelle seront conviés famille et amis.

### **PRÉPARATION AUX SACREMENTS DU PARDON ET DE LA PREMIÈRE COMMUNION**

Cours de préparation aux sacrements du pardon et de la première communion pour les enfants de la 3<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année qui ont été baptisés. Le cours se donne en collaboration avec la paroisse St-Thomas d'Aquin. Le baptistère de l'enfant doit être remis avant le 30 janvier 2024.

Informations importantes :

- 15 rencontres à l'école tous les mardis, de 15 h 25 à 16 h 15 dès le 16 janvier ;
- 6 rencontres à l'église (dont les dimanches suivants, à 9 h : 4 février, 7 avril, 5 mai) ;
- Camp d'une demi-journée à l'église, le samedi 1<sup>er</sup> juin ;
- Sacrement du pardon : jeudi 22 février de 18 h à 20 h ;
- Sacrement de la première communion : dimanche 2 juin à 10 h 15.

### **PRÊTS À RESTER SEULS**

Les enfants peuvent être amenés à intervenir lorsqu'une situation d'urgence survient. Le programme *Prêts à rester seuls* vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison. Ils seront ainsi *Prêts à rester seuls!*

\* L'élève doit être âgé de 9 ans ou plus (les élèves qui auront 9 ans dans le mois suivant le cours seront aussi acceptés).

### Contenu du cours

- L'importance de faire preuve de respect et de prendre ses responsabilités;
- L'importance d'établir et de suivre des règles de sécurité lorsqu'on est seul;
- Les façons d'assurer sa sécurité à la maison et dans la collectivité;
- Les façons de se préparer aux situations imprévues, de les reconnaître et de bien réagir lorsqu'elles surviennent (p. ex. les intempéries, les rencontres d'étrangers ou les visites inattendues);
- Notions de secourisme abordées;
- L'approche *Vérifier, Appeler, Secourir* (y compris comment appeler les SMU/9-1-1, la position latérale de sécurité, l'obstruction chez une personne consciente (adulte/enfant/soi-même, les maladies, l'asthme (y compris comment utiliser un inhalateur et une chambre de retenue), l'anaphylaxie (y compris comment utiliser un auto-injecteur EpiPen<sup>MD</sup>), les empoisonnements, les piqûres d'insectes, le soin des plaies (p. ex. coupures mineures, égratignures, échardes, saignements de nez, bosses et ecchymoses, hémorragies graves, brûlures).

### **SPORT-YOGA**

C'est le moment d'explorer le plaisir du yoga et son univers. Au programme : un échauffement ludique, des exercices de respiration, des postures rigolotes, l'apprentissage de la relaxation guidée, la découverte d'histoire de sagesse et des échanges intéressants sur les émotions. Ce cours est offert en partenariat avec *Immuart*. Une tenue confortable est à prévoir afin de bien profiter du moment. Aucun matériel requis.

## **THÉÂTRE (ENQUÊTE ET MYSTÈRE)**

C'est à travers le plaisir de jouer que les jeunes se retrouvent au cœur d'une enquête grandeur nature. Un jeu de rôle interactif dans lequel ils devront incarner un personnage et se mettre en action. L'animateur dirigera l'enquête avec une série d'indices, d'énigmes, de solutions et de pistes de réflexion dans le but de découvrir lequel des participants est coupable. Attention, ils devront rester dans leur rôle respectif en respectant les enjeux, le caractère du personnage et le contexte imposé. 5-4-3-2-1 ACTION ! Que l'enquête commence !

## **ZOOTHÉRAPIE**

8 ateliers de groupe animés par une zootherapeute et une éducatrice spécialisée. Les participants pourront y interagir avec l'animal au travers des jeux, exercices, entraînements, etc. Les ateliers auront comme objectif de développer et solidifier l'estime de soi des participants en développant certains outils et en les mettant en pratique avec le groupe et l'animal. Ils pourront également développer leurs connaissances sur nos animaux ainsi que la compréhension de leur langage afin d'assurer leur respect complet. Pour en connaître plus sur notre approche, veuillez visiter le site internet. [www.interventionsmr.com](http://www.interventionsmr.com)



**Activités parascolaires**  
**MUSIQUE**  
 Session d'hiver et printemps 2024  
 Externat St-Jean-Berchmans

**GRANDS ENSEMBLES - Pour les nouveaux inscrits seulement**

Si votre enfant est déjà inscrit à l'une des activités ci-dessous, vous n'avez pas à le réinscrire.

	Degrés visés	Nombre de cours	Heure	Jour	Début des cours	Fin des cours	Prix
<b>Chorale 1-2-3</b>	1 <sup>re</sup> à 3 <sup>e</sup>	Environ 15	11 h 40 à 12 h 10	Jeudi	16 janvier	31 mai	100 \$
<b>Chorale 4-5-6</b>	4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup>	Environ 15	12 h à 12 h 40	Lundi	16 janvier	31 mai	100 \$
<b>Drumline Berchmans</b>	3 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup>	Environ 15	15 h 30 à 16 h 30	Jeudi	16 janvier	31 mai	130 \$
<b>Orchestre d'harmonie</b>	5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup>	Environ 15	12 h 10 à 13 h 10	Jeudi	16 janvier	31 mai	130 \$

**COURS PRIVÉS**

	Degrés visés	Nombre de cours	Disponibilités	Début des cours	Fin des cours	Prix
<b>Batterie</b> 30 minutes	1 <sup>re</sup> à 6 <sup>e</sup>	15	Mercredi PM (4) Vendredi PM (4)	22 janvier	13 mai	305 \$
<b>Basse électrique</b> 30 minutes	4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup>	15	Jeudi PM (4)	22 janvier	13 mai	305 \$
<b>Chant</b> 30 minutes	1 <sup>re</sup> à 6 <sup>e</sup>	15	Lundi Midi (9) Lundi PM (3) Mardi midi (4) Mardi PM (3) Mercredi midi (5) Mercredi PM (4) Jeudi midi (2) Jeudi PM (3) Vendredi midi (4) Vendredi PM (4)	22 janvier	13 mai	305 \$
<b>Flûte traversière</b> 30 minutes	5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup>	15	Lundi Midi	22 janvier	13 mai	305 \$
<b>Guitare</b> 30 minutes	1 <sup>re</sup> à 6 <sup>e</sup>	15	Mardi midi (4) Mercredi Midi (4) Jeudi Midi (4)	22 janvier	13 mai	305 \$
<b>Guitare en groupe</b> 30 minutes	2 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup>	15	Lundi midi (1) Mardi midi (1) Mercredi midi (1)	22 janvier	13 mai	155 \$



<b>Piano</b> 30 minutes	1 <sup>re</sup> à 6 <sup>e</sup>	15	Lundi Midi (8) Lundi PM (6) Mardi Midi (4) Mardi PM (6) Mercredi midi (4) Mercredi PM (6) Jeudi midi (4) Vendredi midi (6)	22 janvier	13 mai	305 \$
<b>Piano initiation</b> 30 minutes	Préscolaire	15	Lundi midi (4) Mercredi midi (4) Jeudi midi (4) Vendredi midi (4)	22 janvier	13 mai	305 \$
<b>Violon</b> 30 minutes	1 <sup>re</sup> à 6 <sup>e</sup>	15	Lundi Midi Lundi PM Mardi Midi Mardi PM Mercredi PM	22 janvier	13 mai	305 \$
<b>Ukulele</b> 30 minutes	1 <sup>re</sup> à 6 <sup>e</sup>	15	Mardi midi (2) Mercredi midi (2)	22 janvier	13 mai	305 \$

**IMPORTANT: Les cours de musiques privés et semi-privés sont fixés dans une plage horaire fictive sur le portail. Les cours auront lieu du lundi au vendredi, le midi ou après les classes. Les horaires seront confirmés par le responsable après l'inscription.**

## DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

### BASSE ÉLECTRIQUE

Cours de basse électrique avec M. Martin Dubé. Répertoire tantôt populaire, tantôt classique. Attendre la confirmation du professeur après l'inscription.

### BATTERIE

Cours de batterie avec un professeur privé. Répertoire pop-rock et rudiments classiques. Attendre la confirmation du professeur après l'inscription.

### CHANT

Cours de chant classique ou populaire. Développement d'une bonne technique de la voix avec des chansons tirées d'un répertoire adapté aux goûts des enfants. Attendre la confirmation du professeur après l'inscription.

### CHORALE

Venez vivre une expérience incroyable de musique en groupe. Les élèves développeront leur voix avec différents exercices vocaux et amélioreront leur justesse et leur technique en chantant un répertoire varié et motivant, tout en tissant des liens avec d'autres enfants. Le 31 mai, les élèves de la chorale participeront au concert de fin d'année de l'Externat. Les élèves déjà inscrits n'auront pas à s'inscrire de nouveau pour la session d'hiver.

### DRUMLINE BERCHMANS

La drumline a pour but d'ajouter un élément festif, spectaculaire et attractif à l'expérience vécue par les partisans lors des sports scolaires tenus à l'Externat ou à l'extérieur. Tantôt stationnaire, tantôt en mouvement, cet ensemble de percussions d'origine militaire saura faire rayonner l'Externat lors de ses prestations. Les élèves pourront éventuellement participer à une compétition contre d'autres écoles.

Que ce soit pour encourager les équipes de Berchmans, impressionner le public ou intimider l'adversaire, il n'en demeure pas moins que la Drumline Berchmans saura contribuer à créer une ambiance électrisante et mémorable dont votre enfant sera ravi. Les élèves déjà inscrits n'auront pas à s'inscrire de nouveau pour la session d'hiver.

### GUITARE EN GROUPE

Cours de guitare en groupe avec un professeur privé. Répertoire classique et populaire. Cours contingenté, priorité aux élèves ayant déjà suivi des cours à l'école. Attendre la confirmation du professeur après l'inscription.

**GUITARE**

Cours de guitare avec un professeur privé. Répertoire classique et populaire. Attendre la confirmation du professeur après l'inscription.

**ORCHESTRE D'HARMONIE – 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années**

L'orchestre d'harmonie est une chance d'enrichir les talents musicaux. Voilà un endroit où des élèves motivés et dynamiques se retrouvent afin d'interpréter le plus beau répertoire! Les jeunes sont chapeautés par des élèves du secondaire du Collège maristes de Québec et dirigés par M. Félix Dumais. Les élèves participeront au *Viens Jouer Avec Nous* le samedi 25 mai 2024. De nombreux projets sont à venir!

**PIANO**

Cours de piano avec un professeur privé. Répertoire classique et populaire. Possibilité d'inscription aux examens de l'école préparatoire de l'Université Laval. Attendre la confirmation du professeur après l'inscription.

**PIANO EN INITIATION AU PRÉSCOLAIRE** (groupe de 2 élèves)

En groupe de deux, les élèves auront la chance de vivre, sous forme d'activité ludique, un éveil musical et pianistique.

**UKULELE**

Cours de ukulele avec un professeur privé. Répertoire populaire. Attendre la confirmation du professeur après l'inscription.

**VIOLON**

Cours de violon avec un professeur privé. Répertoire classique et populaire. Cours contingenté, priorité aux élèves ayant déjà suivi des cours d'instrument en privé. Attendre la confirmation du professeur après l'inscription.