



Externat St-Jean-Berchmans

Activités parascolaires — Session automne 2026

Inscription : du 10 septembre à 9 h au 13 septembre

(Inscription aux activités de musique : du 11 septembre à 9 h au 13 septembre)

Sports et activités physiques

Activité	Niveaux		Horaire	Début des cours	Prix
Karaté (Karaté Sportif Lebourgneuf) <i>Arts martiaux, activité physique et développement personnel (confiance, concentration, maîtrise de soi). Combat sans contact, cassage de planches. Kimono obligatoire. 8 cours.</i> Pour les élèves n'ayant pas de kimono, des frais de 68,94\$ doivent être payés par chèque au nom de Karaté Sportif Lebourgneuf et remis à la réception avant le premier cours.	Préscolaire	Mardi	11 h 30 à 12 h 15	6 oct.	200 \$
	1 ^{re}	Mercredi	11 h 30 à 12 h 15	7 oct.	
	1 ^{re} et 2 ^e	Jeudi	15 h 30 à 16 h 15	8 oct.	
	3 ^e et 4 ^e	Jeudi	16 h 15 à 17 h 00	8 oct.	
	4 ^e à 6 ^e	Mardi	12 h 30 à 13 h 15	6 oct.	
Multisports (Violette Bernier et Simone Dion) <i>Découverte de différents sports et jeux traditionnels pour développer les habiletés motrices en s'amusant. Costume d'éducation physique requis. 8 cours.</i>	Préscolaire	Lundi	15 h 30 à 16 h 15	21 sept.	140 \$
Sport-yoga (Immuart Inc.) <i>Expérimentation ludique de mouvements de yoga et défis sportifs à travers l'imaginaire. Prise de conscience du corps et de la respiration. 10 cours.</i>	Préscolaire à 3 ^e	Mercredi	15 h 30 à 16 h 15	30 sept.	175 \$
	4 ^e à 6 ^e	Vendredi	12 h 30 à 13 h 15	18 sept.	
Hip-Hop (Studio Dépendance) <i>Mélange de styles variés pour varier le rythme, apprentissage d'une chorégraphie complète. Spectacle de fin de session. 9 cours.</i>	1 ^{re} et 2 ^e	Jeudi	11 h 30 à 12 h 20	1 ^{er} oct.	275 \$
	3 ^e et 4 ^e	Vendredi	15 h 30 à 16 h 30	18 sept.	
Boxe (Le Ring by Outsider) <i>Boxe éducative sans contact. Session dynamique combinant jeux, techniques de base, renforcement musculaire, coordination et discipline. 10 cours.</i>	1 ^{re} à 3 ^e	Mercredi	15 h 30 à 16 h 30	30 sept.	375 \$
	4 ^e à 6 ^e	Mercredi	16 h 30 à 17 h 30	30 sept.	
Soccer extérieur (Académie de soccer Euro Class) <i>Entraînement technique et petites parties à l'extérieur. Esprit d'équipe, respect et discipline. Crampons et protège-tibias obligatoires. Prévoir des vêtements adaptés à la température. 8 cours.</i>	2 ^e et 3 ^e	Mercredi	15 h 30 à 16 h 30	16 sept.	165 \$
	4 ^e à 6 ^e	Mercredi	16 h 30 à 17 h 30	16 sept.	
Katag (Animation Katag) <i>Jeu de stratégie et affrontements sportifs amicaux à l'aide d'épées en mousse dans des scénarios imaginaires. Tenue sportive requise. 8 cours.</i>	2 ^e à 6 ^e	Mercredi	15 h 30 à 16 h 30	16 sept.	195 \$
Cross-Country (Mme Marie-Josée Fillion) <i>Entraînement à l'extérieur par tous les temps. Veuillez prévoir des vêtements adaptés à la température.</i> 2 compétitions prévues : ASIP (date à venir) et RSEQ (18 octobre). L'Externat s'occupe des frais et de la prise en charge des compétitions. 4 ou 9 cours, selon le groupe.	3 ^e et 4 ^e	Mardi	15 h 30 à 16 h 15	15 sept.	100 \$
	5 ^e et 6 ^e	Mardi et Jeudi	15 h 30 à 16 h 15	15 sept.	180 \$
Filles actives (Mme Lyne Ferroni) <i>Un cours entre filles pour découvrir le plaisir de bouger dans un environnement positif et bienveillant. À travers différentes activités, les participantes développeront leur confiance, s'encourageront et s'entraideront, sans pression de performance ni compétition. 10 cours.</i>	4 ^e à 6 ^e	Jeudi	12 h 30 à 13 h 20	1 ^{er} oct.	180 \$

Perfectionnement Basketball (M. Louis-Charles et M. Thomas Kirouac).

Développement des habiletés individuelles (maniement de ballon, décisions offensives/défensives). Pour les élèves inscrits au mini-basket compétitif. 11 cours.

5^e à 6^e

Jeudi

15 h 30 à 16 h 30

24 sept.

125 \$

Mini-basket compétitif

Équipes de compétition de l'Externat. Inscription sur le portail à partir du 18 septembre. L'élève doit participer aux séances de formation des équipes au préalable.

Premières équipes féminines et masculines

5^e et 6^e

2 entraînements de 1h par semaine. Environ 40 séances.

Dans la
semaine du 21
sept.

575 \$

Autres équipes féminines et masculines

4^e à 6^e

2 entraînements de 1h par semaine. Environ 20 séances.

Horaires à venir après les
sélections

Dans la
semaine du
21 sept.

450 \$

Arts, sciences et langues

Activité	Niveaux		Horaire	Début des cours	Prix
Anglais (Dimension Sportive et Culturelle)					
<i>Ateliers de conversation et de vocabulaire adaptés au niveau (formulation de phrases, présentations ou conversation simple). 8 cours.</i>					
<u>Niveau débutant</u>	1 ^{re} à 3 ^e	Mercredi	11 h 50 à 12 h 20	23 sept.	110 \$
	4 ^e à 6 ^e	Mercredi	12 h 30 à 13 h 20	23 sept.	
<u>Niveau avancé</u>	1 ^{re} à 3 ^e	Lundi	11 h 40 à 12 h 20	21 sept.	
L'élève doit être capable de formuler des phrases complètes.	4 ^e à 6 ^e	Lundi	12 h 30 à 13 h 20	21 sept.	
Art : Dessin & Exploration (Mme Valérie Migneault)					
<i>Techniques variées, dessin d'observation et d'imagination, manipulation de médiums et supports créatifs. Matériel fourni. 10 cours.</i>					
	2 ^e	Mercredi	11 h 10 à 12 h 10	23 sept.	250 \$
	3 ^e	Mardi	11 h 10 à 12 h 10	22 sept.	
	4 ^e	Mardi	12 h 20 à 13 h 20	22 sept.	
	5 ^e et 6 ^e	Mercredi	12 h 20 à 13 h 20	23 sept.	
Sciences (Sciences en Folie)					
<i>Ateliers scientifiques interactifs favorisant la manipulation, l'expérimentation et le questionnement scientifique. 5 cours.</i>					
	2 ^e	Jeudi	11 h 10 à 12 h 10	5 nov.	135 \$
	3 ^e	Jeudi	11 h 10 à 12 h 10	24 sept.	
Théâtre - Enquête et Mystère (Immuart Inc.)					
<i>Jeu de rôle interactif. Les élèves incarnent un personnage pour résoudre une énigme dirigée par l'animateur. 10 cours.</i>					
	2 ^e et 3 ^e	Mardi	11 h 10 à 12 h 10	22 sept.	180 \$
	4 ^e à 6 ^e	Mardi	12 h 20 à 13 h 20	22 sept.	

Activités diverses

Activité	Niveaux		Horaire	Début des cours	Prix
Échecs (Les Narrateurs)					
<i>Apprentissage des stratégies, théorie, jeu libre et tournois avec un expert. 8 cours.</i>					
	2 ^e et 3 ^e	Vendredi	11 h 30 à 12 h 20	2 oct.	190 \$
Magie (M. Jules Caron)					
<i>Notions fondamentales, mise en scène de tours de magie pour émerveiller. Matériel inclus à rapporter. Diplôme d'Apprenti Magicien. 10 cours.</i>					
	2 ^e et 3 ^e	Vendredi	11 h 30 à 12 h 20	18 sept.	150 \$

Un cœur prêt pour Noël (Mme Linda Doyon)					
<i>Discussions, contes et traditions autour de Noël à l'aide de grandes figurines. Activité axée sur le partage et la joie. 6 rencontres.</i>	1 ^{re} à 6 ^e	Mardi	15 h 30 à 16 h 00	3 nov.	50 \$
Initiation à la robotique - Partie 1* (Mme Sonia Morissette, Mme Kathleen Garant-Demers, Mme Léa Ouellet)					
<i>Intégration des concepts en robotique et codage, utilisation des lignes de codes pour programmer un robot, explication du montage d'un robot (Spike/EV3), sélection des défis pour la compétition Zone01. 10 rencontres.</i>	5 ^e et 6 ^e	Mardi	12 h 20 à 13 h 20	29 sept.	195 \$
<i>* La partie 2 sera offerte à l'hiver : programmation complète du robot, pratique active des combats Sumo2, compétition Zone01.</i>					
Atelier de cuisine (Mme Linda Doyon)					
<i>Préparation de desserts et recettes simples de tous les jours, tout en aidant les frigos communautaires. 6 rencontres.</i>	5 ^e et 6 ^e	Mercredi	12 h 30 à 13 h 15	30 sept.	125 \$
Donjons et dragons (De gloire et d'aventures)					
<i>Plongez dans un jeu de rôle captivant mêlant magie, combats et intrigues diplomatiques. Négociez avec la pègre ou terrassez des créatures pour faire naître votre légende. Que deviendrez-vous ? 10 cours.</i>	4 ^e à 6 ^e	Mercredi	15 h 30 à 17 h 30	30 sept.	295 \$

Formations spécifiques (journées pédagogiques)

Activité	Niveaux	Horaire		Prix
Formation Prêt à rester seul (Soins infirmiers France Rodrigue) <i>Compétences pour l'autonomie à la maison : règles de sécurité, réactions face aux imprévus, notions de secourisme de base. Certification incluse.</i>	4 ^e année (9 ans et +)	Mardi 13 octobre	9 h 00 à 14 h 30	115 \$
Formation Gardiens avertis (Soins infirmiers France Rodrigue) <i>Techniques de secourisme, gestion des comportements et leadership requis pour la garde d'enfants. Certification incluse.</i>	6 ^e année	Vendredi 4 décembre	8 h 30 à 16 h 00	130 \$

Musique (Inscription du 11 au 13 septembre)

Activité	Niveaux	Horaire		Début des cours	Prix
Chorale (1-2-3 & 4-5-6) <i>Développement de la voix, technique vocale et justesse à travers un répertoire varié. Participation au concert de fin d'année. L'inscription est valable pour toute l'année scolaire 2026-2027. Environ 30 à 35 rencontres.</i>	1 ^{re} , 2 ^e et 3 ^e	Lundi	11 h 40 à 12 h 10	21 sept.	175 \$
	4 ^e , 5 ^e et 6 ^e	Mercredi	12 h 30 à 13 h 15	23 sept.	225 \$
Orchestre d'harmonie					
<i>Interprétation d'un beau répertoire musical. Chapeauté par des élèves du secondaire du Collège mariste de Québec, dirigé par M. Félix Dumais. L'inscription est valable pour toute l'année scolaire 2026-2027. Environ 30 rencontres.</i>	5 ^e et 6 ^e	Mardi	12 h 20 à 13 h 20	22 sept.	225 \$
Drumline Berchmans					
<i>Ensemble de percussions dynamique qui anime les événements sportifs et fait rayonner l'école par ses prestations festives. L'inscription est valable pour toute l'année scolaire 2026-2027. Environ 30 rencontres.</i>	3 ^e à 6 ^e	Lundi	15 h 20 à 16 h 00	21 sept.	225 \$
Cours individuels (30 min)					
<i>Instruments au choix : basse électrique, batterie, chant, guitare, piano, ukulélé. 15 cours. Horaires fixés individuellement.</i>	1 ^{re} à 6 ^e	L'horaire sera établi suite aux inscriptions. Les plages offertes sur le portail sont fictives pour faciliter le processus.		Dans la semaine du 21 sept.	475 \$
Initiation au piano (Dyade) <i>Cours d'introduction à l'instrument et à la musique offert en dyades (2 élèves). 15 cours.</i>	Préscolaire	L'horaire sera établi suite aux inscriptions. Les plages offertes sur le portail sont fictives pour faciliter le processus.		Dans la semaine du 21 sept.	240 \$