



Activités Parascolaires

1^{er} cycle – à l'heure du dîner

Cette vaste catégorie s'adresse à ceux et celles qui souhaitent développer leurs talents artistiques, culturels et sociaux.

Autodéfense

\$

L'activité *Autodéfense* permet d'acquérir physiquement et psychologiquement l'art de se défendre et de contrôler des situations d'agression par des notions fondamentales de l'autodéfense, la connaissance des différents points sensibles de l'individu et une préparation physique et mentale de l'individu pour l'autodéfense.

Couture

\$

L'activité *Couture* permet de confectionner des morceaux utiles, d'acquérir des techniques de base par la coupe du vêtement, la confection et l'ajustement, de lire et d'interpréter un patron et de s'exercer avec la machine à coudre. L'élève devra acheter lui-même le tissu et le patron désirés.

Échecs et Maths

\$

L'activité *Échecs et maths* permet de développer la mémoire, la concentration et l'intuition, de développer la compétition sans agressivité, de développer les stratégies de base et de développer la patience et le calme.

Escrime

\$

L'activité *Escrime* permet de maintenir la condition physique générale, de développer la coordination motrice fine et « oculo-manuelle », de développer le sens du rythme et du maintien de la posture, d'acquérir, par la pratique d'un sport de combat, la maîtrise de soi et la conscience de ses moyens propres en rapport avec d'autres. Uniforme d'éducation physique obligatoire.

Fabrication de bijoux

\$

L'activité *Fabrication de bijoux* permet d'apprendre à concevoir ses propres bijoux selon ses goûts personnels, par le survol des principales techniques de fabrication de bijoux à l'aide de différents matériaux, du maniement des outils propres à ces techniques, de la réalisation de plusieurs projets personnels (colliers, bracelets et boucles d'oreilles).

Golf

\$

L'activité *Golf* est un sport de précision se jouant en plein air. Le but du jeu consiste à envoyer une balle dans un trou, sur un parcours défini à l'aide de bâtons, avec le moins de coups possible. Précision, endurance, technicité, concentration sont des qualités indispensables pour cette activité.

Initiation à l'improvisation

Gratuit

Cette activité d'initiation a pour but de faire connaître l'improvisation à ceux et celles qui désirent expérimenter avant de se lancer dans une équipe compétitive. L'activité est gratuite et se déroule en présence de l'entraîneur des équipes d'improvisation du collège. Cette activité midi ne comporte pas de matchs contre d'autres écoles.

KinoCRA

Gratuit

L'activité *KinoCRA* permet aux jeunes de s'échanger des ressources liées au monde du multimédia. Que ce soit pour des projets école ou personnels, l'élève sera amené à s'impliquer dans de projets à courts ou long terme, de manière volontaire. Dans ce midi, les élèves pourront parler courts métrages, photos, publicités, vidéoclip, etc. et en réaliser en équipe avec un professionnel.