PROGRAMMES SPORT-ÉTUDES

SPORT ÉTUDES
Le sceau de reconnaissance pour les élèves-athlètes

Les programmes Sport-études s'adressent aux élèves-athlètes ou à des élèves désireux de développer leur potentiel d'athlète. Il leur permet de concilier la réussite de leurs études tout en poursuivant un entraînement plus assidu.

Prévoir entre 2 500 $ et 5 000 $ pour l'encadrement sportif.
Ce montant s'ajoute aux frais scolaires habituels qui peuvent varier entre 200 $ et 260 $.

GOLF

- Pratiques extérieures au Club de golf Venise
- Entraînement spécifique en musculation et en développement psychologique

Spécifique au jeu:

- Entraînement intérieur l'hiver au stade de l'Université de Sherbrooke et aux simulateurs de golf au Zone Golf In Sherbrooke.
- Planification et suivi en compétition

Responsable :
Pierre Lallier
plallier.birdie3@gmail.com

Golf Québec — Initier des passions, nourrir des rêves.

GYMNASTIQUE FÉDÉRÉE

Ce programme s'adresse aux élèves qui ont une grande expérience de la gymnastique et des compétitions. Les élèves inscrits en gymnastique doivent pouvoir compétitionner dans une catégorie provinciale 6+ ou plus et avoir été admis au programme par la coordonnatrice du Club de gymnastique Dymagym.

Le programme Sport-études gymnastique exige
18 h 45 de pratique par semaine :
de 14 h 15 à 18 h 00, du lundi au vendredi.

Responsable :
Marjolaine Sévigny
magog.gymnastique@hotmail.com

DymaGym MAGOG

SKI ALPIN - COMPÉTITION

Ce programme vise à développer et encadrer l'élite régionale de ski alpin et préparer ces jeunes athlètes pour les niveaux supérieurs.

- Conçu pour les jeunes inscrits à un club de compétitions au Québec
- Entraînements sur neige, de décembre à mars;
- Groupe restreint;
- Compétitions régionales et provinciales

Responsable :
Stéphanie P. Simard
entraineurchef.csmo@gmail.com

CSMO Club de ski Mont Orford

SKI DE FOND - CYCLISME

Ski : Entraînement sur terrain sec et sur neige, ski à roulettes, course à pied en forêt, musculation en gymnase et sur circuit extérieur, ski classique et patin. Apprentissages et informations en lien
avec l'évolution et la vie d'un fondeur. Camp d'entraînement et voyage de compétition au Québec, au Canada et en Europe.

Cyclisme : Préparation technique et physiologique. Entraînement sur vélo stationnaire, vélo de route et de montagne. Musculation spécifique, tests, apprentissage de l'entraînement pour un développement à long terme vers des objectifs établis avec les athlètes!

Responsable :
Gilles Lefebvre
ami-ghil@hotmail.com

Ski de fond Orford — Club de ski de fond du Parc du Mont-Orford

TRIATHLON

Le triathlon, c'est un sport, et plus encore! C'est une passion, un mode de vie, un art de bouger et d'avancer. C'est une discipline sportive qu'il suffit d'incorporer dans sa vie en nageant, en roulant et en courant un petit peu plus chaque jour.

En fonction du profil choisi, différentes activités te seront proposées :

- Natation, course à pied, vélo et spinning, musculation
- Compétitions de natation et d'athlétisme sur piste et sur route
- Participation à des triathlons scolaires et civils
- Psychologie sportive et nutrition
- Sports d'équipe, raid aventure, ski alpin, ski de fond, randonnée pédestre.

Toutes ces activités sont encadrées par un entraîneur certifié et qualifié.

Responsable :
Daniel Soucy
danielsoucy.coach@gmail.com

tri memphré MAGOG

1255, boul. des Étudiants, Magog (Québec) J1X 3Y6
819 843-1343, poste 12701
laruche@csdessommets.qc.ca

Centre de services scolaire des Sommets
Québec

2021-2022

LA RUCHE

BIENVENUE À L'ÉCOLE SECONDAIRE DE LA RUCHE!

1er cycle d'adaptation scolaire
Tout en répondant mieux à tes besoins, fais ton choix parmi

1er cycle régulier
Fais ton choix parmi
15 concentrations ***et***
5 programmes Sport-études.

1er cycle d'adaptation scolaire

Parcours pour les élèves qui ont besoin d'un support particulier. **Responsable** : Lisanne Gaivin, lisanne.gaivin@csdessommets.qc.ca

1er CYCLE MODIFIÉ

Élèves avec 2 ans et plus de retard en math et en français
Cours supplémentaires en math et en français
Moins d'enseignants : 1 titulaire et 3 spécialistes
Programme de 1re secondaire avec modifications
Concentrations à 5 périodes sur 9 jours parmi les choix suivants
Art dramatique (Coût 30 $), Arts plastiques (Coût 50 $), Multisports (Coût 30 $) ou Musique-Percussion (Coût 30 $)

1er CYCLE ADAPTÉ

Élèves avec difficultés d'apprentissage en math et en français, ou des difficultés d'organisation.
Cours supplémentaires en math et en français
Moins d'enseignants : 1 titulaire et 3 spécialistes
Programme de 1re secondaire avec les mêmes évaluations qu'au régulier en juin
Concentrations à 5 périodes sur 9 jours parmi les choix suivants :
Art dramatique (Coût 30 $), Arts plastiques (Coût 50 $), Multisports (Coût 30 $) , Musique-Percussion (Coût 30 $), Basketball Multisports (Coût 200 $) ou Danse (Coût 50 $)

1er cycle régulier

Parcours pour les élèves en réussite au primaire
Encadrement avec études dédiées et dirigées
Retrait de périodes dans toutes les matières pour la concentration
8 enseignants, dont 1 tuteur et 1 responsable de concen-

Note importante: Les concentrations seront offertes si le nombre d'inscriptions est suffisant pour la mise en place d'un groupe.
Les coûts peuvent être sujets à changement. Ils représentent les frais encourus par la concentration, par exemple pour des déplacements et du matériel spécialisé. Le coût de la concentration s'ajoute à celui des frais scolaires habituels qui peuvent varier entre 200 $ et 260 $.

ART DRAMATIQUE *(Coût : 100 $)*

Tu veux créer, t'épanouir, t'ouvrir aux autres et t'affirmer? Viens vivre l'expérience incroyable de la famille de l'art dramatique. Tu pourras y acquérir:
- Une meilleure confiance en soi
- Une capacité à t'exprimer et à prendre la parole;
- Une plus grande facilité à créer des histoires, à interpréter des personnages et à apprécier des pièces de théâtre
- Une plus grande connaissance des notions et techniques de l'art dramatique

En plus des activités d'apprentissage très variées en classe, tu pourras assister à trois pièces de théâtre (deux spectacles à Sherbrooke et un à Montréal).

Responsables :
Vicky Perron et Patrick Cantin
vicky.perron@csdessommets.qc.ca
patrick.cantin@csdessommets.qc.ca

ARTS PLASTIQUES *(Coût : 100 $)*

Tu es curieux, créatif, imaginatif et tu as besoin d'être dans l'action? Tu souhaites expérimenter, travailler de tes mains et développer ta créativité?
Les arts plastiques sont pour toi!
En vivant des ateliers d'arts intensifs, tu auras l'opportunité de t'épanouir, de te réaliser et de cultiver tes passions.
- Dessin : graphite, fusain, encre
- Sculpture et moulage : argile, papier mâché, plâtre
- Impression : sérigraphie et gravure
- Visites de musées et de galeries d'art, rencontres d'artistes et participation à des expositions et des concours

https://site.csdessommets.qc.ca/larucheenarts/

Responsable :
Néloumta Blanchet
néloumta.blanchet@csdessommets.qc.ca

BASKETBALL - MULTISPORTS *(Coût : 200 $)*

La concentration basketball-multisports te permettra de :
- Pratiquer différents sports tels que : soccer, volleyball, musculation, badminton, natation, etc.
- Pratiquer le basketball en moyenne 4 périodes par cycle
- Découvrir de nouveaux sports

En plus, tu pourras vivre des sorties stimulantes comme le ski, les quilles, arbre-aventure, etc.

Responsable :
Michel Grandmaison
michel.grandmaison@csdessommets.qc.ca

DANSE *(Coût : 100 $)*

Les arts de la scène te passionnent? Tu aimes bouger, être créatif et te dépasser?
Viens apprendre le hip-hop, le Jazz Simonson, la danse contemporaine, et plusieurs autres styles.
Tu y développeras :
- Ouverture d'esprit, coopération et leadership
- Sensibilité artistique et performance scénique
- Principe d'entrainement relié à la danse (force, endurance, flexibilité)
- Discipline personnelle
- Condition physique et bien-être

De plus, tu auras la chance de vivre des expériences de scène mémorables!

Responsable :
Dominique Blouin
dominique.blouin@csdessommets.qc.ca

ÉQUITATION *(Coût : 3400 $ - Frais de transport non inclus)*

Es-tu prêt à vivre à plein ta passion pour les sports équestres? Es-tu assez déterminé pour développer tes habiletés de cavalier? Si oui, la concentration équitation est pour toi!
Ce que tu vas découvrir et explorer
- Les techniques de dressage et de saut d'obstacle
- La régie d'écurie et les premiers soins
- Le travail en carrousel et en pas de deux
- La manipulation des poulains
- La préparation aux examens de la Fédération équestre du Québec (FEQ)

Spécification : L'élève doit détenir son brevet de cavalier 1 de la FEQ. Possibilité de suivre 10 h de formation à l'Écurie des Diligences afin d'atteindre ce niveau.

Responsable :
Annie Goyer
info@ecuriedesdiligences.com

GYMNASTIQUE CONCENTRATION *(Coût : environ 1200 $)*

La concentration gymnastique permet aux jeunes d'apprendre à travailler en équipe, à persévérer dans leur sport et à s'amuser tout en se fixant des objectifs personnels.
Pour faire partie de cette concentration, l'élève doit être de niveau provincial 5 et être admis par la coordonnatrice du Club de gymnastique Dymagym.

Responsable :
Marjolaine Sévigny
magog.gymnastique@hotmail.com

HOCKEY BALLE - MULTISPORTS *(Coût :200 $)*

Tu aimes le dek hockey? Tu pratiques aussi d'autres sports? À la Ruche, la concentration de dek hockey multisports te permet 8 jours sur 9 de vivre des expériences stimulantes qui vont :

- Parfaire tes habiletés en dek hockey avec une compétition saine et formatrice
- Te faire pratiquer d'autres sports avec une ambiance motivante
- Te faire découvrir des sorties d'école originales et formatrices

Tu es motivé par le sport? Inscris-toi en dek hockey multisports. Une concentration réservée au premier cycle du secondaire.

Responsable :
Érick Breton
erick.breton@csdessommets.qc.ca

HOCKEY CARNICAS *(Coût Benjamin: 3500 $)* *(Coût Cadet et Juvénile: 3500 $)*

Concentration hockey spécialisée dans l'encadrement sportif et scolaire des jeunes joueurs de hockey de la Commission scolaire des Sommets.
Programme de hockey scolaire Benjamin, Cadet et Juvénile de la ligue RSEQ.
Entraînement sur glace : 3 h /semaine
Calendrier: 28 parties
Participation à divers tournois
Entraîneurs PNCE qualifiés
Spécification: L'élève doit avoir été sélectionné lors des camps d'entraînement printaniers.

Responsable :
Dany Larochelle
dany.larochelle@csdessommets.qc.ca

NATATION *(Coût : 965 $)*

Cette concentration s'adresse aux élèves désirant s'initier ou se perfectionner à la pratique de la natation.
Tout au long de l'année, l'élève pourra pratiquer les techniques et les qualités athlétiques nécessaires au développement de la natation. En plus des entraînements, des activités en préparation physique, nutrition ainsi que préparation psychologique sont planifiées pour aider l'élève dans son cheminement d'athlète.
Chaque mois, une activité non spécifique est également prévue au calendrier (Course à obstacle, ski alpin, randonnée, etc.).

Responsable
Daniel Soucy
danielsoucy.coach@gmail.com

MUSIQUE *(Coût : 150 $)*

Viens vivre et partager ta passion pour la musique! Que vous soyez expérimentés ou débutants, viens repousser tes limites dans la connaissance et la pratique d'un ou plusieurs instruments. En concentration musique, tu fais partie d'un groupe tissé serré où la coopération, le leadership et le dépassement de soi sont mis de l'avant.

- Apprentissage d'un instrument à vent, à cordes ou à percussions
- Interprétation d'œuvres en orchestre et en petits ensembles
- Temps pour vivre d'autres projets musicaux selon tes intérêts
- Plusieurs prestations (concerts et compétition d'orchestre)
- Et bien d'autres afin de développer ton intelligence musicale et solidifier l'esprit d'équipe de l'orchestre!

Responsable :
Benoît Buchheit
benoit.buchheit@csdessommets.qc.ca

PRODUCTION VIDÉO *(Coût : 100 $)*

Viens t'initier au montage vidéo, aux effets spéciaux, à la prise de son et aux effets sonores, aux angles de caméra, aux fonctions du caméscope professionnel et à l'infographie.

Tout au long de l'année, tu pourras créer des projets vidéo qui t'intéressent. Tes productions seront ensuite publiées sur le site web du cours. Tu auras également la chance de visiter les studios de cinéastes professionnels.

Responsable :
David Hinse
david.hinse@csdessommets.qc.ca

ROBOTIQUE *(Gratuit)*

Tu adores « patenter »? Tu aimes la démarche scientifique? Travailler en équipe et te dépasser te motive? Viens participer à un programme dynamique : la robotique!

C'est pour toi si tu as le goût de :
- Inventer des mécanismes et construire des robots
- Élaborer des plans et faire du dessin 3D
- Relever des défis
- Utiliser les ordinateurs et programmer ton propre jeu vidéo et ton robot
- Partager des découvertes
- Participer au festival de robotique

Responsable :
Jacques Lapointe
jacques.lapointe@csdessommets.qc.ca

SANTÉ GLOBALE *(Coût : 575 $)*

Pour te dépasser activement et expérimenter différents sports et activités de plein air sur une base quotidienne. Santé globale, c'est un programme pour rester en forme et en santé tout en développant ta persévérance. Le programme encourage l'effort et l'autonomie tout en développant l'estime de soi. Il vise également la motivation et la réussite scolaire.
- Sports individuels ou collectifs
- Activités de plein air : randonnées, ski alpin, ski de fond, vélo de montagne, escalade, camping, canot, etc.
- Acquisition de connaissances sur la nutrition, le secourisme, la santé, etc.

Sélection possible basée sur l'aptitude et l'attitude.

L'élève doit posséder un vélo hybride ou de montagne et des vêtements et chaussures de sport intérieur et extérieur appropriés, et ce, pour les quatre saisons.

Responsables :
Patrick Bilodeau, Serge Trudeau et Éric Traversy
patrick.bilodeau@csdessommets.qc.ca
serge.trudeau@csdessommets.qc.ca
eric.traversy@csdessommets.qc.ca

SKI ALPIN ET PLANCHE À NEIGE *(Coût : 1600 $) incluant un casier (Billets de ski et transport non inclus)*

Profite de divers entraînements physiques en attendant l'arrivée de la neige, en collaboration avec nos partenaires externes, tels que Crossfit Magog ainsi que Clinique Performance Santé. Ensuite, tu iras repousser tes limites dans des conditions et contextes variés avec les moniteurs de l'École de glisse du Mont Orford.

Plusieurs surprises et nouveaux entraînements seront de la partie!

Programme Prémoniteur : Les frais d'examen de la saison suivante ne sont pas inclus.

Responsable :
Marianne Lacasse et Sophie Bélanger
ecole@orford.com

VOLLEYBALL - MULTISPORTS *(Coût : 125 $)*

Tu désires faire du sport et du volleyball quotidiennement? La concentration VOLLEYBALL – MULTISPORTS est pour toi.

- Pratiquer le volleyball environ 4 à 5 périodes par cycle
- Pratiquer d'autres sports (basketball, badminton, natation, musculation, etc.) environ 3 à 4 périodes par cycle

En plus, tu pourras vivre des sorties palpitantes.

Responsable :
Francis Rainville
francis.rainville@csdessommets.qc.ca

POUR EN SAVOIR PLUS : LARUCHE.CSDESSOMMETS.QC.CA