# PROGRAMMES SPORT-ÉTUDES



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 \$.

#### SKI DE FOND - CYCLISME

Ce programme vise à développer les jeunes dans un contexte de sport visant la performance, mais ceci étant dit, les exigences pour y participer sont seulement de niveau débutant donc pas besoin d'être un(e) expert(e), les seuls critères sont : aimer être dehors, travailler fort, être persévérant, car le ski de fond demande beaucoup d'apprentissages techniques, une forme physique de base (être capable de courir 5 km par exemple).

Le programme est complet et valorisant pour les jeunes. Durant la saison hors compétition (automne mais surtout printemps), le vélo servira de moyen d'entraînement en priorité avec la course à pied. On vous attends pour une expérience inoubliable qui changera votre vie d'adolescent (e).

**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.

#### Responsable:

Gilles Lefebvre ami-ghil@hotmail.com



#### 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 avril
- Entraînement physique durant les autres mois scolaires
- Groupe restreint
- Compétitions régionales et provinciales **Responsable** :

Stéphanie P. Simard entraineurchef.csmo@gmail.com



#### 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 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, du lundi au vendredi.

#### Responsable:

Marjolaine Sévigny competitif@dymagym.com



#### **TRIATHLON**

(Sec.1 et 2: 1055 \$ Sec. 3-4-5: 1440 \$)

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:

Mario Penelle penellem@hotmail.ca



magog.gymnastique@hotmail.com

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

de services scolaire des Sommets Ouébec 2024-2025 TARUCHE



1<sup>er</sup> cycle d'adaptation scolaire

Tout en répondant mieux à tes besoins, fais ton choix parmi 5 concentrations.

1<sup>er</sup> cycle régulier

Fais ton choix parmi 13 concentrations 4 programmes Sport-études.

# 1<sup>er</sup> cycle d'adaptation scolaire

#### 1<sup>er</sup> CYCLE MODIFIÉ (CC)

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 6 périodes sur 9 jours parmi les choix suivants : Basketball (30\$) Arts plastiques (Coût 50 \$) ou Multisports (Coût 30 \$)

#### 1<sup>er</sup> CYCLE ADAPTÉ (CP)

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 6 périodes sur 9 jours parmi les choix suivants :

Art dramatique (Coût 30 \$), Arts plastiques (Coût 50 \$), Multisports (Coût 30 \$), Basketball Multisports (Coût 100 \$) ou Danse (Coût 50 \$).

# 1<sup>er</sup> cycle régulier

Parcours pour les élèves en réussite au primaire Encadrement avec études dédiées et dirigées Concentrations à 7 ou 8 périodes sur 9 jours parmi les choix suivants: Retrait de périodes dans toutes les matières pour la concentration 8 enseignants, dont 1 tuteur et 1 responsable de concentration

<u>Important</u>: Les concentrations seront offertes si le nombre d'inscriptions est suffisant pour la mise en place d'un groupe. L'élève se verra attribuer l'un de ses 4 choix parmi les concentrations suivantes. Les coûts peuvent être **sujets à changement** et conditionnels à l'adoption par le conseil d'établissement. Le coût de la concentration s'ajoute à celui des frais scolaires habituels qui peuvent varier entre 200 \$ et 260 \$.

#### ART DRAMATIQUE (Coût: 200 \$)

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 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 à Sherbrooke et un à Montréal). Tu auras aussi la chance de montrer ton talent et tes créations sur scène lors d'événements publics.

#### Responsables:

Vicky Perron et Patrick Cantin vicky perron@cssds.gouv.qc.ca patrick.cantin@cssds.gouv.qc.ca

#### **DANSE** (Coût: 200 \$)

Les arts de la scène te passionnent? Tu aimes bouger, être créatif et te dépasser? Viens apprendre le hip-hop, le Jazz Smoson, 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@cssds.gouv.qc.ca

#### **BASKETBALL - MULTISPORTS**

(Coût sec.1-2 : 225 \$ Sec.3-4-5 : 275\$)

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,
 randonnée pédestre, etc.

#### Responsable:

Michel Grandmaison

michel.grandmaison@cssds.gouv.qc.ca

#### ARTS PLASTIQUES (Coût: 200 \$)

Tu es curieux, créatif, imaginatif et tu as besoin d'être dans l'action? Tu souhaites expérimenter, travailler de tes mains et développer ta créativté?

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 modelage: 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 :

Laurent Bruneau

laurent.bruneau@cssds.gouv.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 Eddération équestre du Québec (EF
- 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

## (Coût:200 \$) Tu aimes le dek hockey? Tu pratiques

**HOCKEY BALLE - MULTISPORTS** 

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@cssds.gouv.qc.ca

#### **HOCKEY CARNICAS**

(RSEQ provincial D1/D2: 4000 \$)

(RSEQ régional D3 : 3000 \$)
Catégories M14-M15 et M18 selon inscriptions

Concentration hockey spécialisée dans l'encadrement sportif et scolaire des jeunes joueurs de hockey du Centre de services scolaire des Sommets.

Une période de sport par jour (entrainement sur glace, hors glace ou partie)

Participation à divers tournois Entraîneurs certifiés Hockey-Québec Spécification: L'élève doit avoir été sélectionné lors des camps d'entraînement printaniers.

Inscription au camp de sélection : academiecantonniers@gmail.com

## Responsable :

Dany Larochelle dany.larochelle@cssds.gouv.qc.ca

#### NATATION

#### (Sec. 1 et 2: 1055 \$ Sec. 3-4-5: 1440 \$)

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

Mario Penelle penellem@hotmail.ca

#### MUSIQUE (Coût: 200 \$)

Viens vivre et partager ta passion pour la musique! Que tu sois expérimenté ou débutant, 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 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:

Jean-Charles Côté

jean.charles.cote@cssds.gouv.qc.ca

#### PRODUCTION VIDÉO (Coût : 300 \$)

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@cssds.gouv.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 :

Joey Marcotte

Joey.marcotte@cssds.gouv.qc.ca

#### SANTÉ GLOBALE (Coût : 700 \$)

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, 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 (sec.2 seulement) 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@cssds.gouv.qc.ca serge.trudeau@cssds.gouv.qc.ca eric.traversy@cssds.gouv.qc.ca

## VOLLEYBALL - MULTISPORTS

(Coût : 225 \$)

Tu désires faire du sport et du volleyball au quotidien? La concentration VOLLEYBALL – MULTIS-PORTS 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@cssds.gouv.qc.ca