

Activités parascolaires Session hiver et printemps 2025

Externat St-Jean-Berchmans

★ MUSIQUE : inscription du 9 janvier au 11 janvier ★

Cours de groupe	Degrés visés	Nombre de cours	Heure	Jour	Début des cours	Fin des cours	Prix
Chorale préscolaire	Préscolaire	≈ 20	À déterminer	À déterminer	Janvier	Mai	150 \$
Chorale 1-2-3 *	1 ^{re} à 3 ^e	≈ 15	11 h 40 à 12 h 10	Lundi	13 janvier	26 mai	150 \$
Chorale 4-5-6 *	4 ^e à 6 ^e	≈ 20	12 h 30 à 13 h 15	Mercredi	8 janvier	28 mai	150 \$
Drumline Berchmans *	3° à 6°	≈ 20	15 h 20 à 16 h 00	Jeudi	9 janvier	29 mai	200 \$
Orchestre d'harmonie *	5° et 6°	≈ 20	12 h 20 à 13 h 20	Mardi	7 janvier	27 mai	200 \$

^{*} Veuillez noter que les élèves déjà inscrits à l'automne n'ont pas à s'inscrire à nouveau. Seuls les élèves désirant s'ajouter aux différents groupes doivent procéder à 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. Les élèves de la chorale participeront au concert de fin d'année de l'Externat.

Drumline Berchmans

Le 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.

Que ce soit pour encourager les équipes de Berchmans ou en solo, il n'en demeure pas moins que la Drumline Berchmans saura créer une ambiance électrisante et mémorable dont votre enfant sera ravi.

Orchestre d'harmonie

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 mariste de Québec et dirigés par M. Félix Dumais. Les élèves participeront au *Viens Jouer Avec Nous* le samedi 24 mai 2025. De nombreux projets sont à venir!

Cours individuels	Degrés visés	Nombre de cours	Disponibilités	Début des cours	Prix
Basse électrique 30 minutes	3° à 6°	20	Jeudi PM (2)	Semaine du 13 janv.	610 \$
Batterie 30 minutes	1 ^{re} à 6 ^e	20	Jeudi PM	Semaine du 13 janv.	610 \$
Chant 30 minutes	1 ^{re} à 6 ^e	20	Lundi Midi (8) Lundi PM (4) Mardi midi (4) Mercredi midi (8) Jeudi midi (4) Jeudi PM (4) Vendredi midi (4)	Semaine du 13 janv.	610 \$
Guitare 30 minutes	1 ^{re} à 6 ^e	20	Mardi récré (2) Mardi midi (4) Mercredi récré (2) Mercredi Midi (4) Jeudi récré (2) Jeudi Midi (4)	Semaine du 13 janv.	610 \$
Piano 30 minutes	1 ^{re} à 6 ^e	20	Lundi PM (8) Mardi Midi (8) Mardi PM (12) Mercredi midi (4) Mercredi PM (8) Jeudi midi (4) Jeudi PM (4) Vendredi midi (4)	Semaine du 13 janv.	610 \$
Ukulele 30 minutes	Préscolaire 1 ^{re} à 6 ^e	20	Mardi Mercredi Jeudi	Semaine du 13 janv.	610 \$
Violon 30 minutes	1 ^{re} à 6 ^e	20	Lundi PM Mardi PM Mercredi PM	Semaine du 13 janv.	610 \$

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.

Basse électrique

Cours de basse électrique, répertoire tantôt populaire ou d'orchestre, lecture de notes dans la portée ou lecture de tablature. Possibilité de concerts. Attendre la confirmation du professeur après l'inscription.

Batterie

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

Guitare

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

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. Possibilité de concerts ainsi que de nombreux projets à venir. 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. Possibilité de concerts. Attendre la confirmation du professeur après l'inscription.



Activités parascolaires Session hiver et printemps 2025

Externat St-Jean-Berchmans

★Inscription aux activités : 8 janvier à 9 h au 10 janvier★

Activités	Degrés visés	Nombre de cours	Heure	Jour	Début des cours	Fin des cours	Prix
Multi-arts Sous la supervision de M ^{me} Audrey Paquet	Préscolaire	10	16 h 00 à 17 h 00	Mercredi	12 fév.	23 avril	120 \$
Karaté En collaboration avec Karaté Sportif Lebourgneuf	Préscolaire	8	11 h 30 à 12 h 15	Mardi	11 février	8 avril	180 \$
Anglais En collaboration avec <i>Dimension Sportive et</i> Culturelle	Préscolaire	10	11 h 50 à 12 h 20	Jeudi	20 février	1 ^{er} mai	95 \$
Espagnol Sous la supervision de M ^{me} Margarita Orozco, enseignante d'espagnol	Préscolaire à 2 ^e	10	15 h 30 à 16 h 00	Lundi	10 février	28 avril	95 \$
Sport-yoga En collaboration avec Immuart Inc.	Préscolaire à 3 ^e	10	15 h 30 à 16 h 15	Mercredi	12 février	23 avril	145 \$
Art : Exploration artistique par le dessin Sous la supervision de M ^{me} Valérie Mignault	1 ^{re}	10	11 h 10 à 12 h 10	Mardi	28 janvier	8 avril	215 \$
Karaté En collaboration avec Karaté Sportif Lebourgneuf	1 ^{re} et 2 ^e	8	15 h 30 à 16 h 15	Jeudi	13 février	17 avril	180 \$
Anglais En collaboration avec Dimension Sportive et Culturelle	1 ^{re} et 2 ^e	10	11 h 10 à 11 h 40	Jeudi	20 février	1 ^{er} mai	95 \$
Magie En collaboration avec Festival de Magie de Québec	1 ^{re} à 3 ^e	10	11 h 10 à 12 h 10	Jeudi	6 février	17 avril	125 \$
Cheerleading En collaboration avec Québec Cobras Cheerleading	1 ^{re} à 4 ^e	10	15 h 30 à 17 h 00	Lundi	10 février	5 mai	270 \$
Art : Exploration artistique par le dessin Sous la supervision de M ^{me} Valérie Mignault	2 ^e	10	11 h 10 à 12 h 10	Mercredi	29 janvier	9 avril	215 \$
Mini basketball Sous la supervision de M. Jean-Sébastien Quirion	2 ^e	8	15 h 30 à 16 h 30	Mercredi	12 mars	30 avril	165 \$
Théâtre - Enquête et mystère En collaboration avec <i>Immuart Inc.</i>	2 ^e et 3 ^e	10	11 h 10 à 12 h 10	Mardi	21 janvier	1 ^{er} avril	155 \$
Échecs En collaboration avec Les Narrateurs	2° et 3°	10	11 h 30 à 12 h 20	Vendredi	7 février	9 mai	185 \$

Anglais En collaboration avec Dimension Sportive et Culturelle	2 ^e et 3 ^e	10	11 h 30 à 12 h 00	Lundi	17 février	5 mai	95\$
Art : Exploration artistique par le dessin Sous la supervision de M ^{me} Valérie Mignault	3°	10	11 h 10 à 12 h 10	Lundi	27 janvier	14 avril	215 \$
Mini basketball Sous la supervision de M. Jean-Sébastien Quirion	3 ^e	8	16 h 30 à 17 h 30	Mercredi	12 mars	30 avril	165 \$
Karaté En collaboration avec Karaté Sportif Lebourgneuf	3 ^e et 4 ^e	8	16 h 15 à 17 h 00	Jeudi	13 février	17 avril	180 \$
Formation Prêt à rester seul En collaboration avec la Croix-Rouge	3° et 4°	1	8 h 30 à 14 h 30	Mardi	20 mai	20 mai	90 \$
Espagnol Sous la supervision de M ^{me} Margarita Orozco, enseignante d'espagnol	3° à 5°	10	16 h 00 à 16 h 30	Lundi	10 février	28 avril	95 \$
Mini tennis En collaboration avec École de tennis JMG Inc.	3° à 5°	10	15 h 30 à 16 h 30	Jeudi	13 février	24 avril	180 \$
Méli-mélo pasto Sous la supervision de M ^{me} Linda Doyon	3° à 6°	10	15 h 30 à 16 h 00	Mercredi	29 janvier	9 avril	70 \$
Art : Dessin Sous la supervision de M ^{me} Valérie Mignault	4 ^e	10	12 h 20 à 13 h 20	Mardi	28 janvier	8 avril	215\$
Magie En collaboration avec Festival de Magie de Québec	4º à 6º	10	12 h 20 à 13 h 20	Jeudi	6 février	17 avril	125 \$
Anglais En collaboration avec Dimension Sportive et Culturelle	4° à 6°	10	12 h 30 à 13 h 10	Lundi	17 février	5 mai	95 \$
Théâtre - Enquête et mystère En collaboration avec <i>Immuart Inc.</i>	4° à 6°	10	12 h 20 à 13 h 20	Mardi	21 janvier	1 ^{er} avril	155 \$
Karaté En collaboration avec Karaté Sportif Lebourgneuf	4° à 6°	8	12 h 30 à 13 h 15	Mardi	11 février	8 avril	180 \$
Sport-yoga En collaboration avec <i>Immuart Inc.</i>	4° à 6°	10	12 h 30 à 13 h 20	Lundi	10 février	28 avril	145 \$
Athlétisme Sous la supervision de M ^{me} Roxanne Bessette	4° à 6°	7	15 h 30 à 16 h 45	Mardi Jeudi	6 mai	29 mai	170 \$
Art : Dessin Sous la supervision de M ^{me} Valérie Mignault	5° et 6°	10	12 h 20 à 13 h 20	Mercredi	29 janvier	9 avril	215 \$
Jeux de rôle En collaboration avec Les Narrateurs	5° et 6°	10	15 h 30 à 17 h 00	Mercredi	12 février	23 avril	225 \$
Mini volleyball Sous la supervision de M. Émyl Smith en association avec le RSEQ	5° et 6°	10	17 h 00 à 18 h 30	À déterminer	3 février	14 avril	320\$
Formation Gardiens avertis En collaboration avec la Croix-Rouge	6 ^e	1	8 h 30 à 16 h 00	Vendredi	28 mars	28 mars	95 \$

Hockey sur glace En collaboration avec École de hockey de la Capitale	Préscolaire à 6 ^e	16	16 h 00 à 18 h 00	Mardi Jeudi	14 janvier	13 mars	890 \$
Perfectionnement en Football Sous la supervision de M. Jessy Gagné	5 ^e et 6 ^e	6	15 h 30 à 16 h 45	Mardi	4 février	18 mars	150 \$
Football Sous la supervision de M. Jessy Gagné	Préscolaire à 3 ^e	16	16 h 00 à 17 h 10	Mardi Jeudi	25 mars	22 mai	350\$
Football compétitif Sous la supervision de M. Jessy Gagné	4 ^e à 6 ^e	16 + 3 tournois	15 h 50 à 17 h 30	Mardi Jeudi	25 mars	22 mai	475\$

À venir	Degrés visés	Nombre de cours	Heure	Jour	Début des cours	Fin des cours	Prix
Hip-hop En collaboration avec Studio Party Time	Préscolaire	10	15 h 20 à 16 h 20	À venir	À venir	À venir	170 \$
Sciences En collaboration avec Sciences en folie	Préscolaire et 1 ^{re}	5	11 h 10 à 12 h 10	À venir	À venir	À venir	115 \$

Anglais

Vos enfants apprendront l'anglais en s'amusant avec leurs amis. L'objectif est d'aider les élèves à communiquer facilement et clairement en anglais. L'approche communicative et les activités interactives de groupe sont privilégiées.

Art: Dessin 1re, 2e et 3e

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 4e à 6e

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 (date et informations à venir).

Cheerleading

Le cours de cheerleading récréatif que nous proposons permet à vos enfants d'apprendre tout en s'amusant. Le programme met l'accent sur l'acquisition de compétences techniques de cheerleading dans un environnement positif et sécuritaire, tout en valorisant l'entraide et la collaboration. Chaque séance encourage les enfants à travailler ensemble, à se soutenir mutuellement et à partager leurs réussites. Notre objectif principal est de faire vivre une expérience positive par la pratique sportive.

Danse hip-hop

Exploration d'une mixité de styles issus de la culture de la danse hip-hop dans le but de s'amuser, de se dépasser, de développer la musicalité, l'affirmation de soi et la bonne forme physique. Les élèves pratiqueront une chorégraphie et la présenteront aux parents lors d'un court spectacle à la fin de la session. Il est important de prévoir une tenue sportive et des espadrilles sécuritaires. Les cheveux longs devront être attachés et les bijoux seront interdits.

Échecs

Débutant, amateur ou maitre? Du pion à la reine, tu peux venir peaufiner tes talents et tes stratégies d'échecs avec un expert sur l'heure du midi. Au menu : théorie, jeu et tournois!

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^e année sous la supervision de M. Jessy Gagné et de son équipe d'entraîneurs. Pour les élèves du préscolaire et de la 1^{re} année, ce cours est une initiation aux habiletés sportives de football et au jeu de drapeaux. Pour les élèves de 2^e et 3^e 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 4^e, 5^e et 6^e années seront amenés à utiliser des habiletés techniques et stratégiques lors des compétitions interscolaires tout en se perfectionnant lors des séances d'entraînement.

Football (perfectionnement)

Les élèves du 3^e 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.

Formation Prêt à rester seul

Dans la vraie vie, même 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, et 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).
- ** Comme la formation se déroule lors d'une journée pédagogique, vous devez venir chercher votre enfant dès qu'elle se termine, à 14 h 30.

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 EpiPenMD), 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).

Formation Gardiens Avertis avec certification

La formation *Gardiens avertis* est un cours qui s'adresse aux jeunes de 11 à 15 ans qui désirent garder des enfants. Ce cours présente les techniques de secourisme de base et les compétences nécessaires pour prendre soin des enfants de tout âge. Il 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. Un gardien averti en vaut deux!

** Comme la formation se déroule lors d'une journée pédagogique, vous devez venir chercher votre enfant dès qu'elle se termine, à 16 h.

Hockey sur glace

En partenariat avec l'École de Hockey de la Capitale, cette activité parascolaire se déroule au PEPS de l'Université Laval. Un chandail de pratique à l'effigie de l'Externat est inclus avec l'inscription.

<u>Développement des compétences</u>: Les séances de pratique se concentrent sur le patinage, le maniement de la rondelle, les tirs, les passes et diverses situations de jeu. Chaque cours est conçue pour améliorer les compétences techniques de votre enfant tout en renforçant son amour pour le hockey.

<u>Entraînement de qualité</u> : Sous la supervision de nos entraîneurs expérimentés, les jeunes joueurs bénéficieront d'un encadrement professionnel et personnalisé. Nous mettons l'accent sur les détails techniques tout en créant un environnement amusant et stimulant.

<u>Divertissement et plaisir</u>: Au-delà de l'entraînement, nous nous assurons que chaque enfant s'amuse et profite pleinement de son sport d'hiver préféré. Le hockey est une excellente façon de rester actif, de se faire de nouveaux amis et de développer un esprit d'équipe.

Installations de premier ordre : Les sessions se déroulent au PEPS de l'Université Laval.

Déroulement des cours :

- Départ en autobus de l'école à 15 h 35 et prise en charge des entraîneurs dès leur arrivée.
- 16 h 00 à 16 h 30 Activation des joueurs avec un entraîneur
- 16 h 30 à 17 h 00 Habillement
- 17 h 00 à 18 h 00 Pratique sur glace
- * Les mardis et les jeudis, les élèves doivent être récupérés directement au PEPS à 18 h 00.
- ** IMPORTANT : pour participer à cette activité parascolaire, l'enfant doit avoir une base en patinage et son équipement de hockey.

Jeux de rôle

Jeu de rôle sur table, où votre enfant pourra incarner des personnages fictifs pour accomplir une quête parfois épique, parfois farfelue, narrée par un maître de jeu expert. Il vivra une aventure de type Donjons et Dragons et explorera différentes possibilités de jeu et de systèmes.

Les élèves participants seront invités à une séance de peinture de leur figurine dans une boutique spécialisée (informations à venir).

Karaté

En collaboration avec *Karaté Sportif Lebourgneuf*, votre enfant pourra expérimenter les différentes facettes du karaté. Beaucoup plus que l'autodéfense, il travaillera le contrôle de la colère, la solution pacifique des conflits, des techniques de concentration et développera sa confiance et son estime de soi. **Le kimono est obligatoire pour participer au cours.**

Pour les élèves n'ayant pas de kimono, des frais de 57,43\$ avec taxes doivent être payés par chèque au nom de Karaté Sportif Lebourgneuf et remis à la réception avant le premier cours.

Magie

Les élèves pourront acquérir des notions fondamentales de notre art, tel que la présentation d'un tour dans le but d'émerveiller et d'amuser les spectateurs. La mise en scène d'un tour ainsi que le respect des spectateurs et entre magiciens seront des thèmes abordés. À chaque atelier, les enfants utiliseront du matériel différent donné par l'enseignant, qu'ils pourront en partie rapporter à la maison. Chaque enfant recevra un diplôme d'*Apprentis Magiciens*.

Méli-mélo pasto

Les élèves participeront à différentes activités de pastorale : des sketchs avec déguisement, des histoires, des chants, des bricolages, des discussions, etc.

Mini basketball

Ce cours est offert aux élèves de 2e et 3e 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 démystifiés pour vous faire progresser.

Mini volleyball

Ce cours est offert aux élèves de 5e et 6e années en association avec le RSEQ.

Informations importantes:

- Une pratique par semaine ;
- Un tournoi par semaine, à partir de la 3e semaine ;
- Un championnat à la fin de la session (date à venir).

Selon l'équipe dans laquelle se trouvera votre enfant, la pratique se déroulera le lundi, le mardi ou le jeudi.

Multi-arts

Ce cours permet aux élèves d'explorer plusieurs types d'art et de réaliser différents projets. Chaque cours porte sur un thème différent.

Sport - Yoga

C'est dans l'esprit du jeu et en utilisant son imaginaire que l'enfant expérimentera différents mouvements de yoga et défis sportifs. Ce cours a pour but de faire bouger les enfants, tout en les amenant à prendre conscience de leur corps et de leur respiration.

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!