



Choix PEC 2026-2027
Parcours engagement certifié
2^e, 3^e, CPT2-3, FPT1, FMSS

*****IMPORTANT*****

Tu dois faire 4 choix de 1 à 4 par ordre de préférence.

Échecs

Activité passion qui s'adresse autant à ceux qui connaissent les échecs qu'à ceux qui aimeraient apprendre à jouer. Tu pourras jouer aux échecs, mais aussi apprendre des stratégies pour t'améliorer. À l'occasion durant l'année, d'autres jeux de logique te seront proposés (ex : Cube Rubik's, Backgammon et d'autres).



Le programme te permettra de recevoir une certification de compétence de niveau débutant, intermédiaire ou avancé.

Cette certification attestera des compétences en lien avec :

- Le déplacement et les particularités des différentes pièces;
- Différentes stratégies d'ouverture ou de défense;
- La recherche du meilleur coup durant le milieu ou la fin d'une partie;
- L'apprentissage du jeu en utilisant une horloge.

Coût: Gratuit (Remboursement du MEQ de 25\$)

Flag football 2

Approfondis tes compétences en flag football ou découvre les bases de ce sport dans un environnement sécuritaire et motivant. Cette activité s'adresse aux filles qui veulent découvrir ou approfondir leurs connaissances et leurs compétences en flag football : lecture de jeu, précision, attraper dans différents contextes, stratégies offensives/défensives. À travers différents ateliers techniques et des matchs adaptés, les participantes développeront leurs habiletés et leur compréhension du jeu.



Chaque élève ayant complété le programme de flag football se verra remettre une certification de compétence en flag football – niveau intermédiaire/avancé

Cette certification attestera :

- Du perfectionnement technique;
- De la compréhension tactique;
- De l'exécution en situation de match;
- De l'engagement et de l'esprit d'équipe.

Coût: Gratuit

Mandalas et lecture

Cette activité permet à l'élève de se recentrer, de vivre le moment présent et de réduire le stress dans un climat calme. Une démarche personnalisée et individualisée est proposée au moyen de lecture et de production de mandalas. Les élèves pourront profiter d'un climat approprié de la bibliothèque. De plus, la disponibilité des livres à cet endroit favorise grandement la lecture. Des crayons de couleurs ainsi que des dessins de mandalas seront aussi mis à leur disposition.



Chaque élève recevra un certificat.

- Appliquer soigneusement des couleurs à un dessin;
- Agencer différentes couleurs
- À compléter la lecture d'un livre.

Coût: Gratuit : (Remboursement du MEQ de 20\$)

Jeux de Société

Développer des aptitudes cognitives :



- Concentration;
- Logique et stratégie;
- Mémoire;
- Créativité.

Développer des compétences sociales :

- Patience;
- Gestion de l'échec et des émotions;
- Coopération et communication.

Attestation de compétences cognitives et sociales.

Coût: Gratuit (Remboursement du MEQ de 30\$)

Hockey

Le programme s'adresse autant aux habitués qu'aux nouveaux joueurs qui désirent s'améliorer tout en s'amusant sur la glace à l'aréna. Un entraîneur certifié sera présent pour faire des exercices axés sur le développement des différentes habiletés reliées au hockey. Un temps sera également réservé pour faire des mini-matches.

Comme il faut se rendre à l'aréna et que nous serons sur la glace pendant 50 minutes, l'activité débordera sur la pause du dîner. Il est fortement recommandé d'apporter un lunch étant donné que nous reviendrons à la polyvalente autour de 13h05.

Les participants doivent avoir un équipement complet et approuvé. Un local sera disponible pour laisser l'équipement. À partir de la fin avril, lorsque la glace ne sera plus accessible, différentes activités sportives seront offertes à la polyvalente.

Cette certification attestera des compétences en lien avec :

- Des techniques de patinage avec et sans la rondelle;
- L'agilité dans le maniement de la rondelle;
- La précision des passes et des lancers aux buts;
- La compréhension du jeu avec et sans la rondelle.

Coût: 575\$ (Remboursement du MEQ 300\$) 275\$

Arts de la scène




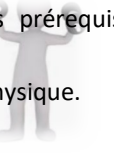
Offrir aux élèves une expérience immersive des arts de la scène en les amenant à créer et interpréter une comédie musicale adaptée. Le projet vise à développer la voix, le corps, la présence scénique, la créativité et le travail d'équipe, tout en valorisant la diversité des talents afin d'emmener les participants à une présentation devant public. Nous proposons un parcours structuré autour des compétences essentielles suivantes : Maîtrise de la voix, techniques de respiration, vocale et harmonies. Maîtrise du corps, danse, mouvement et présence scénique, technique de jeu, approche du texte et des sous-textes, ainsi que les conventions théâtrales.



Chaque élève recevra une certification de participation selon les compétences acquises suivantes :

- Chant et techniques vocales;
- Maîtrise corporelle et danse;
- Jeu théâtral et interprétation;
- Présence scénique.

Coût: Gratuit : (Remboursement du MEQ de 20\$)

<p>Sports collectifs garçons</p> <p>Apprenez les bases des sports collectifs et perfectionnez vos compétences en flag-football, basket-ball, futsal, jeux collectifs et ultimate frisbee, grâce à nos sessions dynamiques et interactives. Activité conçue pour tous les niveaux : découvrir ces sports ou d'améliorer vos performances sur le terrain. Apprendre à collaborer avec différents coéquipiers. Développer un bon esprit d'équipe. Construire des tableaux et tournois. Développer des stratégies et tactiques de jeu.</p> <p>Chaque élève recevra une certification de compétences en sport collectifs-niveau débutant/intermédiaire/avancé</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stratégies et tactiques sur le terrain • Esprit d'équipe, communication sur le terrain et respect des règles et des adversaires; • Élaboration de tableaux de jeux et tournois. <p>Coût: Gratuit</p>	<p>English Movie club Thriller/Horror</p>  <p>Améliorer ta compréhension en anglais, à regarder des films anglophones peut t'aider !</p> <p>Ce PEC mettra l'accent sur des films ou des téléseries du genre mystère, horreur et suspense, s'apparentant au style « jump scare ». Ta participation active est requise dans un environnement sécurisant et motivant.</p> <p>Chaque élève recevra une certification de participation, attribuée selon son niveau de participation et d'engagement dans les différentes activités, en fonction de ses efforts dans la réalisation du carnet ainsi que de sa participation aux interactions orales après les visionnements.</p> <p>Cette certification attestera des compétences suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre du vocabulaire et des expressions utiles en anglais; • Renforcer les notions enseignées à ton niveau; • Comprendre les situations et les thèmes dans les films; • Exprimer tes idées et participer à des discussions en anglais. <p>Coût: Gratuit</p>
<p>English Movie club Romance/Drama/Comedy</p> <p>Améliorer ta compréhension en anglais, à regarder des films anglophones peut t'aider ! Ce PEC mettra l'accent sur des films ou des téléseries du genre romance, drame ou comédie s'apparentant au style « chick flick ». Ta participation active est requise dans un environnement sécurisant et motivant.</p>  <p>Chaque élève recevra une certification de participation, attribuée selon son niveau de participation et d'engagement dans les différentes activités, notamment en fonction de ses efforts dans la réalisation du carnet ainsi que de sa participation aux interactions orales après les visionnements.</p> <p>Cette certification attestera des compétences suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre du vocabulaire et des expressions utiles en anglais; • Renforcer les notions enseignées à ton niveau; • Comprendre les situations et les thèmes dans les films; • Exprimer tes idées et participer à des discussions en anglais. <p>Coût: Gratuit</p>	<p>English Movie club Action/Comedy</p>  <p>Améliorer ta compréhension en anglais, à regarder des films anglophones peut t'aider !</p> <p>Ce PEC mettra l'accent sur des films ou des téléseries du genre actions et comédie, dans le style « plein de rires ». Ta participation active est requise dans un environnement sécurisant et motivant.</p> <p>Chaque élève recevra une certification de participation, attribuée selon son niveau de participation et d'engagement dans les différentes activités, notamment en fonction de ses efforts dans la réalisation du carnet ainsi que de sa participation aux interactions orales après les visionnements.</p> <p>Cette certification attestera des compétences suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre du vocabulaire et des expressions utiles en anglais; • Renforcer les notions enseignées à ton niveau; • Comprendre les situations et les thèmes dans les films; • Exprimer tes idées et participer à des discussions en anglais. <p>Coût: Gratuit</p>
<p>Musculation</p> <p>Viens t'initier à la musculation en salle! Tu apprendras les bases de la musculation en utilisant les appareils et les poids libres de la salle d'entraînement. En début d'année, tu auras à suivre des entraînements préparés par l'enseignant dans le but de connaître les appareils et les exercices utilisés en musculation. Par la suite, selon tes objectifs personnels, comme prendre de la masse ou améliorer ton endurance musculaire, tu pourras toi-même bâtir tes entraînements et devenir autonome en musculation. L'intérêt pour la musculation et la motivation à bouger sont des prérequis essentiels pour choisir ce PEC !</p>  <p>À prévoir : soulier de sport et vêtements d'éducation physique.</p> <p>Chaque élève recevra une certification qui attestera :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des compétences techniques sur l'exécution adéquate des mouvements de base en musculation; • De la connaissance des fondements pour établir un programme d'entraînement selon les objectifs à atteindre; • De la connaissance de l'anatomie du corps et les différents muscles activés lors des exercices. <p>Coût: Gratuit</p>	<p>Exploration artistique et artisanale</p> <p>Exploration artistique permettra aux élèves de développer leur démarche artistique. Ils apprendront à maîtriser divers outils, médiums, techniques et supports. Des activités comme la broderie, l'aquarelle, la linogravure et plusieurs autres leur permettront d'explorer diverses méthodes de travail. Ces nouvelles compétences pourront enrichir tes projets en cours d'arts plastiques et nourrir ta créativité personnelle.</p> <p>Chaque élève recevra une certification en techniques artistiques – niveau débutant.</p> <p>Cette certification atteste :</p> <ul style="list-style-type: none"> • De la maîtrise des diverses techniques réussie au langage plastique, selon les médias. • Une compréhension dans l'utilisation de divers médiums et de différents styles artistiques. <p>Coût: Gratuit : (Remboursement du MEQ de 25\$)</p>

Basketball masculin

Cette activité de basketball vise à initier les élèves aux bases du sport tout en leur permettant de perfectionner leurs habiletés techniques et leur condition physique générale. À travers des séances dynamiques, pratiques et interactives, les élèves développeront leurs compétences en dribble, en passes, en tirs ainsi qu'en jeu d'équipe. L'activité s'adresse à tous les niveaux, autant aux débutants qui souhaitent découvrir le basketball qu'à ceux désirant améliorer leurs performances sur le terrain. À la fin du programme, chaque élève recevra une certification de compétences en basketball, correspondant à son niveau.

Cette certification attestera :

- De l'acquisition et du développement des compétences techniques de base (dribble, passes, tirs, déplacement);
- De l'amélioration de la condition physique générale (endurance, coordination, agilité et effort soutenu);
- Du développement de l'esprit d'équipe, de la communication et de la collaboration;
- De la compréhension et de l'application des règles fondamentales du basketball.



Coût: Gratuit : (Remboursement du MEQ de 30\$)

Projets musicaux

Cette activité permet aux élèves de développer l'art de la musique. Que ce soit par l'instrument que tu as dans le cours de musique, ou celui que tu joues à la maison, tu pourras pratiquer. Un casier pour ranger ton instrument personnel, sera mis à ta disposition. Si tu n'as pas de notion de musique, mais que tu veux apprendre et/ou développer ton intérêt pour la sonorisation et la musique assistée par ordinateur, un studio d'enregistrement, deux ordinateurs Mac, des cartes de sons, des consoles audios et plusieurs microphones seront à ta disposition.

En plus, tu pourras pratiquer avec d'autres instrumentistes différentes formations musicales.

Que tu sois inscrit au cours de musique ou non, si tu te reconnais dans la description, tu as ta place.

Durant l'année, l'élève apprendra à réaliser des projets en lien avec la musique assistée par ordinateur (enregistrement d'instrument avec des microphones, enregistrement de musique avec des instruments virtuels, etc.) ou s'améliorer en augmentant la complexité des projets à venir.

L'élève développera différents intérêts en lien avec le monde de la musique (pratiques d'un instrument, découverte de nouveaux styles/interprètes, etc.)

L'élève s'améliorera en développant les compétences académiques musicales (bien pratiquer, développer son sens du rythme, etc.).

Coût: Gratuit : (Remboursement du MEQ de 25\$)

PEC Étude

L'élève ne désirant pas effectuer 3 périodes parcours d'engagement certifié(PEC) pourra choisir 3 périodes d'étude supplémentaires.

Coût : Gratuit

