



**Choix PEC 2026-2027**  
**Parcours engagement certifié**  
**4e, 5e, FPT2-3, Pré-Dep (PPP),**  
**Unité de rattrapage**

**\*\*\*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\$)**

**Cinéma et création**

Tu possèdes un esprit créatif et tu t'intéresses à l'univers du cinéma, ce PEC est pour toi!

Apprends les bases du processus cinématographique : écriture du script, casting, tournage et montage. Tu seras amené à créer ton propre projet et à réaliser!

**ATTENTION : Ce PEC n'est pas un temps de visionnement de films\*\***

Avec la certification jeune cinéaste, l'élève sera en mesure :

- D'écrire un script et un découpage technique en respectant les normes de l'industrie;
- De connaître les différents rôles de l'équipe technique lors de la préproduction;
- De se familiariser avec un logiciel de montage.



**Coût: Gratuit : (Remboursement du MEQ de 150\$)**



**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\$**

**Exploration de la peinture**

L'élève développe des compétences techniques et créatives liées à la peinture (gouache et acrylique). Il apprend à différencier et à utiliser adéquatement divers types de pinceaux et d'outils (brosses, spatules, éponges) en fonction des effets recherchés.



Il explore également différents supports (carton, toile, papier épais, bois, matériaux recyclés), ce qui lui permet d'adapter sa technique selon les surfaces et leurs propriétés. Il est amené à expérimenter, à faire des choix artistiques réfléchis et à développer son autonomie dans la réalisation de projets personnels.

Dans le cadre de ce parcours en peinture, les élèves doivent déjà posséder un niveau intermédiaire, incluant la maîtrise des bases telles que les mélanges de couleurs, la connaissance des outils ainsi que certaines techniques fondamentales.

À la fin du programme, chaque participant reçoit une certification. Cette certification atteste :

- D'une aisance à travailler sur différents supports;
- D'une bonne maîtrise des techniques picturales;
- D'une autonomie accrue dans la démarche artistique;
- De la capacité à produire un travail personnel abouti, démontrant une recherche esthétique réfléchie dans la réalisation finale.

**Coût: Gratuit : (Remboursement du MEQ de 40\$)**

**Sports collectifs masculins**

Apprenez les bases et perfectionnez vos compétences, dans une multitude de sports collectifs. Cette activité est offerte pour tous les niveaux, autant pour s'initier à certains sports ou à développer vos performances!



Chaque élève recevra une reconnaissance de la réussite des acquis :

- Connaissance des règlements de base de la plupart des sports collectifs;
- Participer, s'impliquer et essayer la large proposition de sports;
- Travailler en équipe, en coopération et collaboration lors des PEC.

**Coût: Gratuit**

**Musculation**

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 !

À prévoir : soulier de sport et vêtements d'éducation physique.

Chaque élève recevra une certification qui attestera :

- 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.

**Coût: Gratuit**

**English Movie club Romance/Drama/Comedy**

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.



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.


Cette certification attestera des compétences suivantes :

- 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.

**Coût: Gratuit**

**English Movie club Thriller/Horror**

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 mystère, horreur et suspense, s'apparentant au style « jump scare ». Ta participation active est requise dans un environnement sécurisant et motivant.



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.


Cette certification attestera des compétences suivantes :

- 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.

**Coût: Gratuit**

**English Movie club Action/Comedy**

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 actions et comédie, dans le style « plein de rires ». Ta participation active est requise dans un environnement sécurisant et motivant.



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.

Cette certification attestera des compétences suivantes :

- 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.

**Coût: Gratuit**

**Étude et dactylographie**

Apprendre à taper à l'ordinateur avec méthode augmente énormément la vitesse et la précision de frappe. Pour tes rapports de laboratoire en science ou en prévision de tes études au cégep, fais-toi le cadeau d'augmenter ton efficacité dans la rédaction de tes travaux. Ce PEC te permettra de progresser à ton rythme dans l'apprentissage d'une méthode en dactylographie, en plus de bénéficier des ordinateurs et de l'expérience de l'enseignante pour réaliser tes travaux scolaires.

**L'élève recevra une certification :**  
**Niveau intermédiaire ou avancé en dactylographie (selon la progression de l'élève) pouvant être mesuré en vitesse de rédaction (mots/minute).**



**Coût: Gratuit : (Remboursement du MEQ de 15\$)**

**Entraînement et nutrition**

Dans ce parcours bien chargé, nous explorerons plusieurs sujets en lien avec la santé physique comme l'utilisation des suppléments alimentaires, les régimes et leurs impacts, les différents types d'entraînements, les applications pour se garder en forme, l'impact des influenceurs (créateurs de contenu), etc. Nous allons également expérimenter plusieurs techniques d'entraînement (Gymco, Crossfit, HIIT, yoya, etc.). Nous accueillerons des conférenciers à l'occasion pour mieux comprendre certains concepts à adopter pour notre santé. Il faut être PRÊT-À BOUGER et à dépasser ses limites. Beaucoup de défis valorisants et de fous rire vous attendent.

En complétant ce programme, vous obtiendrez une certification en entraînement de niveau 1 (débutant). Cette certification attestera :

- Que vous avez acquis des notions de base en nutrition;
- Que vous avez acquis des notions de base en entraînement !


**Coût: Gratuit (Remboursement du MEQ de 35\$)**

**Cuisine**

Aimerais-tu développer de bonnes bases en cuisine avant de quitter le nid familial? Ce PEC est pour toi! Tu apprendras à planifier, préparer et réaliser différentes recettes, tout en développant des compétences essentielles en hygiène, salubrité et organisation du travail en cuisine. Tu auras l'occasion de tester des techniques concrètes, de travailler en équipe et de gagner en autonomie des apprentissages qui te seront utiles toute ta vie. La période débordé fréquemment sur l'heure du midi puisque chaque élève est responsable du nettoyage de sa station et de la vaisselle.

Attestation de compétences – Bases en cuisine, hygiène et salubrité

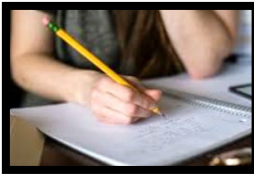
- Appliquer les règles de base en hygiène et salubrité alimentaires;
- Utiliser adéquatement les outils et équipements de cuisine;
- Maîtriser des techniques culinaires de base;
- Respecter des recettes et ajuster les quantités;
- Compétences personnelles et sociales;
- Autonomie et sens des responsabilités;
- Organisation du travail et gestion du temps;
- Collaboration et communication en équipe.



**Coût: Gratuit (Remboursement du MEQ de 300\$)**

**PEC Étude**

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



**Coût : Gratuit**

## Apprentissage d'une 3<sup>e</sup> langue

Cette activité passion permet aux élèves de s'initier à l'apprentissage d'une troisième langue (espagnol, italien, allemand, mandarin ou japonais) dans un contexte autonome, motivant et non évalué.



L'apprentissage se fait principalement à l'aide d'une plateforme numérique structurée (*Duolingo for schools*).

Qui constitue le cœur du parcours d'apprentissage. Cette plateforme permet aux élèves de progresser à leur rythme, selon leur niveau et la langue choisie. Les élèves seront encouragés à pratiquer la langue en dehors des périodes de classe.

En complément, certaines activités ponctuelles seront proposées afin de : favoriser le réinvestissement du vocabulaire, exposer les élèves à la langue authentique et maintenir la motivation et l'intérêt culturel. L'activité vise avant tout le développement de l'autonomie, de la persévérance, de la curiosité linguistique et de bonnes habitudes d'apprentissage, plutôt qu'une maîtrise avancée de la langue.

À la fin de l'année, les élèves recevront une attestation de participation et de réussite basée sur leur progression et leur engagement. Les certificats de complétion des applications utilisées seront également remis.

Exigences : Vous devez fournir une lettre expliquant votre motivation à apprendre une troisième langue et signer un contrat d'engagement.

**Coût: Gratuit : (Remboursement du MEQ de 125\$)**

## 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'améliorera 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\$)**

## Basketball masculin

Le basket est un sport très technique qui nécessite beaucoup de pratique et de travail. Avec ce PEC, l'élève sera appelé à comprendre et maîtriser les différents règlements. Il pourra développer ses capacités et aptitudes en lien avec les nombreuses techniques reliées à ce sport. Il pourra jouer de façon dynamique dans une atmosphère propice à l'apprentissage collectif.

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.



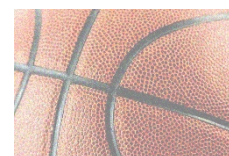
**Coût: Gratuit : (Remboursement du MEQ de 30\$)**

## Basketball féminin

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\$)**

## 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\$)**