



Le programme Extra

Secondaire 1 et 2



- Du temps d'accompagnement par l'orthopédagogue et le tuteur;
- Un suivi selon le profil de l'élève en lecture de 2e secondaire;
- Des capsules de méthodologie et d'organisation, comme la gestion de l'agenda, le parrainage, etc.;
- Des « après-midis PASSIONS » (environ 3 par année);
- Des sorties (environ 2 par année);
- Une activité de fin d'année à l'image des élèves de la cohorte;
- Des cours en option selon TES intérêts qui te permettent d'avoir deux périodes supplémentaires de ce que tu aimes :
 - Art
 - Éducation physique plein air ou multisports
 - Musique



Les sports interscolaires

Cyclones un jour, Cyclones toujours

SPORTS INTERSCOLAIRES

Notre offre interscolaire est diversifiée et à l'image de ce que nos élèves nous demandent. En répondant à leur passion, on s'assure d'avoir des équipes motivées, positives, persévérantes.

Athlétisme
Badminton
Basketball
Crosscountry

Dekhockey
Hockey
Soccer
Volleyball



CONCENTRATION SOCCER



On commence l'année rapidement pour mettre en place nos équipes de soccer et leur offrir des périodes de concentration en même temps que se déroulent les tournois d'interscolaire. À raison de 3 périodes d'1h15 par semaine, de jour, nos athlètes de soccer sont encadrés par un entraîneur pour parfaire leurs habiletés. Tu aimes le soccer? On t'offre encore plus de soccer!



CAMPS DE MISE EN FORME

L'été, les vacances, c'est bien amusant, mais au retour des classes, nos élèves ont hâte de retrouver leur équipe, leur encadrement sportif, leur discipline de vie. Pour commencer la saison en vitesse, on offre des camps de mise en forme à tous nos élèves qui désirent s'impliquer dans l'interscolaire.

PROGRAMME EXTRA - OFFRES SPORTIVES

Dès ton entrée au secondaire, tu peux choisir le profil qui correspond le plus à tes goûts. Le programme Extra, c'est des arts, du sport et/ou de la musique. Ce sont des périodes supplémentaires ajoutées à l'offre des cours réguliers pour que tu puisses passer plus de temps à faire ce que tu aimes. C'est aussi des sorties et des après-midi passions. Viens nous montrer tes talents!





OPTION-SPORTS

En secondaire 3, 4 et 5, le programme Extra s'offre différemment. Les options se multiplient puisqu'à cet âge, différents parcours scolaires s'offrent à toi. Ce qui ne change pas? La possibilité de faire plus de sports. Tu pourras continuer de prendre 2 à 4 périodes supplémentaires pour bouger : piscine, plein air, athlétisme, soccer, ultimate, basketball, badminton, volleyball, hockey, raquette, spikeball ... Les possibilités sont infinies!

CROSS-COUNTRY ET ATHLÉTISME

À chaque début d'année scolaire, on t'offre différents défis pour te surpasser dans tes aptitudes sportives. Au terme de nos cours d'athlétisme, on offre à ceux qui performant le plus la possibilité de représenter notre école lors des compétitions du CSSBE en crosscountry (octobre) et en athlétisme (mai). Ces élèves sont alors invités à des pratiques supplémentaires et ensemble, ils forment nos délégations d'athlètes!





PLATEAUX SPORTIFS

L'école des Appalaches est un immense terrain de jeux! Nos terrains extérieurs sont grands et offrent tellement de possibilités: athlétisme, baseball, basketball, football, soccer, tennis, volleyball, sentiers de raquette, etc.

À l'intérieur, on a un grand gymnase, une salle d'entraînement et une piscine! On a beaucoup de plateaux? Oui, mais on a tellement de sportifs! On arrive à les remplir au quotidien!

COMITÉ SPORTIF

Les sports, tu en manges? En plus, tu aimes t'impliquer dans ton milieu scolaire en apportant tes idées et en prenant part aux décisions? Le comité sportif, c'est pour toi! Ensemble, on décide de l'utilisation de nos plateaux, on organise des événements sportifs, on reçoit des tournois interscolaires, on s'occupe de la vente des vêtements aux couleurs de l'école, etc.



PARASCOLAIRE

Avec la technicienne en loisirs de notre école, on développe pour toi une offre diversifiée et à ton image d'activités parascolaires qui touchent différents domaines. On en profite pour ajouter encore plus de sports à notre offre. Par exemple, cette année, en réponse aux demandes de nos jeunes, on offre du yoga, du crossfit, du vélo de montagne et de la natation. Et toi, qu'est-ce qui te plairerait?



INTRAMUROS

On l'a dit : toujours plus, plus de sports, plus de choix. Et on y croit! Tous les midis, tu peux aller dépenser ton énergie au gymnase, à la salle de conditionnement physique et parfois même, à la piscine! Tu préfères sortir pour utiliser les plateaux extérieurs? Aucun problème, on te fournira le matériel dont tu auras besoin pour jouer avec ta gang au sport de ton choix!



COMPÉTITION ENSEIGNANTS-ÉLÈVES

Chaque année, les enseignants se joignent à nos sportifs le temps de partager des moments compétitifs et conviviales. C'est une façon unique à notre école de développer avec nos élèves des liens plus étroits, plus vrais, plus mémorables. Parfois au hockey ou au dek, parfois en volleyball ou en badminton, le midi ou le soir, c'est toujours avec beaucoup de respect et de plaisir qu'on prend part au jeu pour créer des souvenirs!



GALA SPORTIF

Quand l'année scolaire se termine, c'est également le temps de clore notre saison sportive. C'est lors du gala sportif que toutes nos équipes et nos athlètes se rassemblent pour célébrer leurs victoires et recevoir les honneurs. On en profite pour se rappeler des moments forts de nos saisons sportives et pour bâtir nos espoirs pour l'année qui suivra.

