



École secondaire Cap-Jeunesse

C'EST LE DÉBUT DE TON AVENTURE
AU SECONDAIRE !



Voici le guide 2025-2026
pour t'accompagner en première secondaire

Table des matières

MOT DE BIENVENUE	2
NOS SERVICES	3
NOTRE ORGANISATION SCOLAIRE	4
ANGLAIS ENRICHI	4
NOS PROGRAMMES	5
PROGRAMME ARTS PLASTIQUES	5
PROGRAMME DANSE	5
PROGRAMME ART DRAMATIQUE.....	6
PROGRAMME FOOTBALL	6
PROGRAMME SPORT PLEIN AIR	7
PROGRAMME MULTISPORTS.....	7
PROGRAMME ÉQUESTRE.....	8
ARTS POUR LES 2 PROGRAMMES DE SPORTS	9
ÉTAPES ET RÈGLES ADMINISTRATIVES DU CHOIX DE COURS	10
MON CHOIX DE PROGRAMMES	11

Mot de bienvenue

Bientôt, tu te retrouveras au secondaire et afin de bien vivre cette transition, nous t'avons préparé une panoplie d'activités qui te permettront de découvrir ton nouveau milieu scolaire.

Tout d'abord, deux enseignantes de Cap-Jeunesse sont venues te visiter dans le but de te faire vivre une belle activité en lien avec la lecture! Nous espérons que tu as aimé et que tu as choisi ton livre.

Ensuite, au mois de mai ou juin, tu viendras passer une journée au secondaire avec tes amis et ton enseignant du primaire. Si cela s'avère impossible, nous te ferons vivre d'autres genres d'activités afin de te familiariser à ta future école secondaire !

La vie au secondaire sera différente, mais nous serons là pour t'aider à t'y adapter. D'ailleurs, tu auras la chance de t'inscrire à différentes activités étudiantes qui te permettront de bien t'approprier ta nouvelle école. Nous avons réellement hâte de vivre de beaux moments avec toi!

À bientôt!

L'équipe de 1^{re} secondaire



NOS SERVICES À L'ÉCOLE

Il existe plusieurs personnes qui offrent des services aux élèves à l'école :

- ✓ technicien en éducation spécialisée;
- ✓ infirmière;
- ✓ techniciennes en loisirs;
- ✓ conseiller en orientation;
- ✓ surveillant du midi;
- ✓ psychoéducateur;
- ✓ policier éducateur.



AUTRES SERVICES OFFERTS

- ✓ bibliothèque;
- ✓ Salle de conditionnement physique;
- ✓ cafétéria.

LA RÉUSSITE ET LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRES

Diverses mesures sont mises en place pour te placer sur la voie de la réussite et de la persévérance :

- ✓ l'enseignant titulaire suit l'élève toute l'année scolaire;
- ✓ des périodes de récupération ont lieu sur l'heure du dîner;
- ✓ l'école fait vivre aux élèves des activités en lien avec des contenus en orientation scolaire et professionnelle.
- ✓ Thématiques-ateliers-conférences

NOS THÉMATIQUES: RÉFLÉCHIES EN FONCTION DES MOIS DE SENSIBILISATION DES ORGANISMES ET DU CALENDRIER SCOLAIRE.

Septembre	Septembre	Octobre	Novembre	Janvier	Avril
• Je suis CAP JEUNESSE	• Je suis Respect (Violence-intimidation)	• Je suis Organisation (Techniques d'études efficaces)	• Je suis Liberté (Dépendance)	• Je suis Équilibre + Je suis Important (Santé mentale/ prévention suicide)	• Je suis Unique (Diversité)

LE PORT DE L'UNIFORME

L'école a misé sur le port d'une tenue vestimentaire obligatoire (haut, chandail, veste, etc.).

Une gamme de vêtements est offerte chez RaphaëlU : <https://secures.raphaelu.ca>. Les informations seront transmises sous peu.

VISITE DE TA FUTURE ÉCOLE

Après la relâche, tu recevras une invitation pour nous visiter avec ton école primaire afin de te familiariser avec ton prochain milieu scolaire.

NOTRE ORGANISATION SCOLAIRE

HORAIRE

- L'horaire est de 9 jours (débute à 9h30 et termine à 16h00);
- il y a 4 périodes de 75 minutes par jour;
- il y a 2 pauses de 15 minutes;
- le temps pour dîner est d'une heure.

École Technologique Cap-Jeunesse BONNE ANNEE SCOLAIRE 2018-2019 !									
*** Horaire de l'élève ***									
TO NOM									
Fiche	Code permanent	Classif.	Classe	Dist.	Groupe/éducateur	Caser			
1111111	RON111111111	G1	1	100	118				
Code d'individu		Ordre d'enseignement							
1111		Secondaire							
Jour 1	09h25 à 10h40	10h55 à 12h10		Dîner		13h15 à 14h30		14h45 à 16h00	
	FRAH18-18 Français Poule/Elmer; Racer	PHOC16-18 Hockey et éducation Gagnon, Perrin				ARD114-14 Art dramatique Pomerleau; Assante		UNGH15-18 Univers social Neff; Neige	
Jour 2	216	216	ARENA				144	213	
	MATH15-18 Mathématique Girard; Venise	ANGH14-18 Anglais Perron, Gérald				SCT114-18 Science et technologie Rober; Jean-Baptiste		FRAH18-18 Français Poule/Elmer; Racer	
Jour 3	201	201	UNSH16-18 Univers social Joe, Noémie	221			242	219	
Jour 4	203	203	UNSH16-18 Univers social Joe, Noémie	212		FRAH18-18 Français Poule/Elmer; Racer		ETH112-18 Ethique et culture religieuse Thibault; Marin	
Jour 5	144	144	UNSH16-18 Univers social Joe, Noémie	213		MATH16-18 Mathématique Girard; Venise	203	203	
Jour 6	242	242	ARD114-14 Art dramatique Pomerleau; Assante	219		PHOC16-18 Hockey et éducation Gagnon, Perrin	203	211	
Jour 7	213	213	SCT114-18 Science et technologie Rober; Jean-Baptiste	144		ARENA		FRAH18-18 Français Poule/Elmer; Racer	
Jour 8	219	219	FRAH18-18 Français Poule/Elmer; Racer	201		ANGH14-18 Anglais Perron, Gérald		MATH15-18 Mathématique Girard; Venise	
Jour 9	203	203	ETH112-18 Ethique et culture religieuse Thibault; Marin	221		UNSH16-18 Univers social Neff, Neige	221	203	
			FRAH18-18 Français Poule/Elmer; Racer	219		MATH16-18 Mathématique Girard; Venise	213	203	
				203		UNSH16-18 Univers social Neff, Neige	203	203	
				221		ARD114-14 Art dramatique Pomerleau; Assante	144		

COURS OBLIGATOIRES

- mathématiques;
- français;
- anglais régulier et enrichi;
- univers social;
- sciences;
- éthique et culture religieuse;
- éducation physique;
- arts.

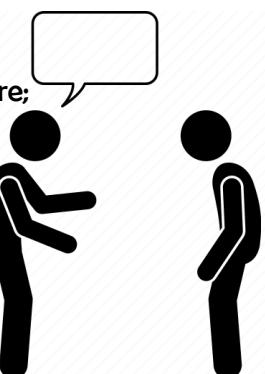
ANGLAIS ENRICHÉ

ANGLAIS ENRICHÉ

Si tu désires choisir l'anglais enrichi, nous demanderons une recommandation de ton enseignant d'anglais du primaire. Cette démarche se sera entre l'école primaire et l'école secondaire.

Critères de sélection :

- Démontrer un intérêt marqué;
- Recommandation de l'enseignant/e;
- Avoir maintenu un sommaire de plus de 80% en anglais – 6^e année primaire;
- Possibilité de pige.



NOS PROGRAMMES



PROGRAMME ARTS PLASTIQUES

Le programme ne vise pas à former de futurs artistes professionnels, mais plutôt à t'aider à t'épanouir et à prendre confiance en toi afin de mieux réussir ton parcours scolaire. En choisissant ce profil, tu devras en premier lieu avoir un intérêt pour les arts.

Les aptitudes requises sont : l'autonomie, avoir un esprit créateur, un bon sens de l'observation ainsi qu'une bonne habileté manuelle.

Avec le programme arts plastiques, tu pourras exploiter les méthodes traditionnelles telles que le dessin, la peinture, le modelage et la sculpture en plus de s'initier à de nouveaux médiums et vivre des activités culturelles. Tu pourras également vivre la réalisation de certains projets spéciaux.

Le programme Arts plastiques est jumelé avec l'option Arts plastiques (total de 4 périodes).

PROGRAMME DANSE

Ce programme s'adresse aux élèves qui souhaitent faire vivre leur école sous le rythme de la danse et qui aimeraient contribuer au développement de son école. Par plusieurs événements publics, tu contribueras ainsi à créer réellement un impact dans le paysage de la danse dans ton école, notamment :

- ✍ approfondir tes connaissances en danse;
- ✍ développer ton talent d'interprétation devant public;
- ✍ vivre des expériences et des rencontres dans le monde préprofessionnel et professionnel de la danse.

Compétences :

- ✍ aimer danser et se dépasser;
- ✍ aimer danser devant différents publics;
- ✍ aimer participer à des événements artistiques;
- ✍ avoir de la facilité à travailler en équipe;
- ✍ aimer surprendre par la créativité et l'originalité;
- ✍ être ouvert aux différentes techniques de la danse.



Le programme Danse est jumelé avec l'option art Danse (total de 4 périodes).

Matériel obligatoire : Un t-shirt de l'option danse (environ 9\$) ainsi qu'un legging long ou un pantalon sport noir ou bleu marin. Le soulier de danse n'est pas nécessaire puisque nous dansons pieds nus.

PROGRAMME ART DRAMATIQUE

L'art dramatique, c'est la création, puis la représentation autour de trois axes principaux: le jeu d'acteur, la mise en scène et l'expérience de spectateur.

C'est sous le thème « Utilisation de la gestuelle » que tu feras des apprentissages des notions sur l'écriture dramatique, écriture théâtrale, improvisation, interprétation de textes de théâtre avec une base de jeu d'acteur.

Le programme Art dramatique est jumelé avec l'option Art dramatique (total de 4 périodes).



PROGRAMME FOOTBALL

Le cours à option "Profil Football" est destiné aux élèves passionnés par le football américain et souhaitant développer leurs compétences techniques, tactiques et physiques dans ce sport. Ce programme offre une formation complète et équilibrée, combinant théorie et pratique, pour permettre aux participants de progresser tout en s'amusant.



Contenu du cours :

- Entrainements hebdomadaires sur le terrain.
- Séances de conditionnement physique adaptées.
- Ateliers théoriques sur les règles du jeu et les stratégies.
- Matchs amicaux et tournois internes.
- Suivi personnalisé et évaluation continue des progrès.

Objectifs du cours :

- Améliorer les compétences techniques de base et avancées (lancers, réceptions, blocages, plaquages, etc.).
- Développer la compréhension tactique du jeu (positionnement, stratégies offensives et défensives).
- Renforcer la condition physique générale et spécifique au football américain (force, endurance, vitesse, agilité).
- Favoriser l'esprit d'équipe, le fair-play et la discipline.
- Préparer les élèves à participer à des compétitions scolaires et locales.

Équipement requis :

- Tenue de sport adaptée (maillot, short, chaussettes, chaussures de football américain).
- Casque et épaulières fournis par l'école.
- Protège-dents.
- Gourde d'eau.

Le programme Football est jumelé avec l'éducation physique

PROGRAMME SPORT PLEIN-AIR

Tu seras amené à découvrir, **par des activités extérieures**, ton potentiel physique tout en développant un sentiment d'appartenance avec ton groupe.

Choisir ce programme, c'est :

- ✓ t'engager à participer régulièrement à des activités extérieures, peu importe les conditions climatiques;
- ✓ t'engager à participer aux activités de fin de semaine.

Tu vivras des activités variées comme :

- ✓ escalade;
- ✓ survie en forêt, cartographie, orientering; (carte et boussole)
- ✓ vélo, randonnée pédestre;
- ✓ ski alpin ou planche à neige et raquette;
- ✓ kayak;
- ✓ cours de premiers soins, technique de réanimation cardio-respiratoire. (R.C.R.)



Sorties de fin de semaine :

- ✓ escalade en milieu naturel;
- ✓ 2 jours de cyclo-camping.

Le programme plein-air est jumelé avec l'éducation physique.

Matériels obligatoires : Vélo, casque et des vêtements adaptés aux diverses conditions climatiques autant pour l'été que pour l'hiver.

PROGRAMMES MULTISPORTS

Ce programme te permettra de développer tes capacités physiques et de travailler en équipe par l'exploration d'une multitude d'activités physiques différentes des cours d'éducation physique comme: tennis, football, soccer, kinball, ultimate frisbee, initiation à la lutte et la boxe, piscine (water-polo, hockey sous-marin...), athlétisme, intercross, raquette sur neige, glissade sur tube, patin, etc. Il ne s'agit pas de performer, mais bien de chercher continuellement à te dépasser.

Pendant l'année scolaire, trois (3) sorties sont prévues :

- ✓ GymX;
- ✓ jeu de quilles;
- ✓ Ski alpin ou planche à neige.



Le programme multisport est jumelé avec l'éducation physique.

Matériels obligatoires : Vêtements adaptés aux diverses conditions climatiques autant pour l'été que pour l'hiver.

PROGRAMME ÉQUESTRE

Ce profil est accessible aux débutants comme aux cavaliers avancés et te permettra de découvrir la nature et le monde équin de manière privilégiée. Une discipline qui regorge de défis et d'émotions.

Pourquoi rejoindre notre programme équestre ?

1. **Apprentissage pratique** : Vous aurez l'occasion de vous occuper des chevaux, d'apprendre à les monter et à comprendre leur comportement. Chaque séance est une nouvelle aventure!
2. **Développement personnel** : Travailler avec des chevaux renforce la confiance en soi, la patience et la responsabilité. Vous apprendrez à surmonter des défis et à vous fixer des objectifs.
3. **Esprit d'équipe** : Vous ferez partie d'une communauté passionnée. Ensemble, vous partagerez des moments forts, des rires et des réussites.
4. **Bien-être et santé** : Passer du temps avec les chevaux est apaisant et bénéfique pour la santé mentale. C'est une excellente façon de se déconnecter et de se ressourcer.
5. **Compétitions et événements** : Pour les plus aventureux, des compétitions seront organisées, vous permettant de montrer vos talents et de vivre l'excitation de l'équitation en équipe.

Tarification : 4050\$ /élève pour le profil équestre à Cap-Jeunesse (entente de paiement possible)

❖ Exemple de tarification pour des cours de groupe en semi-privé aux parents qui décideraient d'inscrire leur enfant à des cours d'équitation :

55\$/ heure, donc 2 fois par semaine = 110\$, coût total pour 1 mois 440\$, coût total pour l'année 5280\$ minimum.

En intégrant le profil, vous bénéficiez d'une réduction d'un peu plus de 1230\$ pour le même engagement de façon personnelle notamment en raison de l'entente de service.

Les coûts du profil équestre inclus :

- La location du cheval ;
- Les équipements pour la monture ;
- L'accès aux installations ;
- Le casque ;
- Le transport 2 fois sur 4 (profil à 4 périodes par cycle de 9 jour, les parents doivent venir reconduire leur enfant à l'écurie leur du bloc AM et venir le chercher à l'écurie lors du bloc en PM)
- Le matériel académique.

Les coûts du profil équestre exclus :

- Les vêtements adéquats pour la pratique du sport ;
- La carte de membre obligatoire de Cheval Québec (environ 75\$/an).

Le programme équestre est jumelé avec l'éducation physique.



ARTS POUR LES 4 PROGRAMMES SPORT

(Équitation; football; multi-sport; Sport Plein air)

ART DRAMATIQUE

Initiation à la création, puis la représentation autour de trois axes principaux : le jeu d'acteur, la mise en scène et l'expérience de spectateur.

Différentes activités d'apprentissages seront proposées :

Initiation à la gestuelle, improvisation et créations à partir de différentes sources d'inspiration.

ARTS PLASTIQUES

Ce cours te permet de t'initier à différents gestes et techniques à partir de notions du langage plastique. Les propositions de création partent de leur intérêt. Elles sont pour la plupart, mises en lien avec l'œuvre d'artistes afin d'approfondir leur connaissance sur l'histoire de l'art.

Avec l'aide de l'enseignant, tu pourras mettre en pratique les notions apprises par des exercices préparatoires et par la réalisation d'œuvre en 2 dimensions (par exemple, l'enfumage) et en 3 dimensions (par exemple, le monstre en boîte qui consiste à créer un modelage).

Tu seras ainsi amené à développer les compétences suivantes :

- ✓ créer des images personnelles et médiatiques;
- ✓ apprécier des œuvres d'art et des objets culturels du patrimoine artistique, des images personnelles et des images médiatiques.

ART DANSE

La danse, c'est la création en explorant différents exercices d'improvisation. C'est connaître les principes généraux de la danse classique, jazz, moderne, contemporaine et créative.

Tu seras amené à développer les compétences suivantes :

- ✓ pouvoir interpréter une danse;
- ✓ créer une chorégraphie personnelle;
- ✓ apprécier et critiquer différentes formes de danse.

Les chorégraphies créées ou interprétées dans le cadre du programme seront présentées en spectacle. Il est à noter que la participation au spectacle est obligatoire et fait partie de l'évaluation.

Matériel obligatoire : Un t-shirt de l'option danse (environ 9\$)-ainsi qu'un legging long ou un pantalon sport noir ou bleu marin. Le soulier de danse n'est pas nécessaire puisque nous dansons pieds nus.

Étapes et règles administratives du choix de cours

L'inscription des choix de cours se fera par le Portail Mozaïk Parents. La date limite pour compléter le formulaire en ligne vers la mi-février. Tous les choix de cours complété dans les temps alloués seront traités en même temps.

Vous pouvez accéder au Portail Parents en vous rendant sur le site : <https://portailparents.ca/>
Ou par le biais du Centre de services scolaires : www.cssrdn.gouv.qc.ca

Si vous n'avez pas de compte, vous aurez besoin du numéro de fiche ou du code permanent de votre enfant. Le numéro de fiche est composé de 7 chiffres que vous trouverez sur le bulletin. Le code permanent débute par les trois premières lettres du nom de famille ainsi que de la première lettre du prénom, suivi par huit chiffres.

Après l'envoi, les demandes de modifications doivent être faites avant la date de fermeture du formulaire choix cours en ligne.

L'école se réserve le droit à certains changements pour répondre au besoin organisationnel.

La confirmation du choix de cours officielle se fera lors de la réception de l'horaire.

AUCUNE MODIFICATION DE CHOIX DE COURS NE SERA AUTORISÉE, si vous obtenez votre premier ou deuxième choix.



MON CHOIX DE PROGRAMMES

Tu dois faire SEPT (7) choix en les priorisant de 1 à 7.

Choix (1 à 7)

- | | |
|----------------------|-------|
| Art dramatique; | _____ |
| Arts plastiques; | _____ |
| Danse; | _____ |
| Équestre | _____ |
| Football | _____ |
| Multisports ***; | _____ |
| Sports Plein air***. | _____ |



*****ARTS :** Pour les 2 programmes multisports et sport Plein Air (choix d'arts obligatoires voir p. 9)

Tu dois faire quatre (4) choix en les priorisant par 1, 2, 3 et 4.

Choix (1 à 4)

- | | |
|------------------|-------|
| Arts plastiques; | _____ |
| Art dramatique; | _____ |
| Art danse. | _____ |



600, 36^e avenue, Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5W2

Pour nous joindre :

Par téléphone au 450-436-1858

Par courriel : ecole.capjeunesse@csrdn.qc.ca

Pour nous visiter :

Site web : <http://ecolecapjeunesse.com/>