

École secondaire Cap-Jeunesse

C'EST LE DÉBUT DE TON AVENTURE
AU SECONDAIRE !



Voici le guide 2026-2027
pour t'accompagner en première secondaire

Table des matières

Mot de bienvenue	Page 3
Nos services à l'école	Page 4
La réussite et la persévérance scolaire.....	Page 4
Visite de ta future école.....	Page 4
La porte de l'uniforme	Page 5
Notre organisation scolaire	Page 5
• Cours obligatoires	Page 5
• Horaire de l'école	Page 5
• Horaire d'élève.....	Page 6
Nos programmes	Page 7
• Programme Arts plastiques	Page 7
• Programme Danse.....	Page 7
• Programme Arts dramatiques.....	Page 8
• Programme Football.....	Page 8
• Programme Sport plein-air	Page 9
• Programme Multisports	Page 9
• Programme Équestre.....	Page 10
Arts pour les 4 programmes sportifs.....	Page 11
• Arts dramatiques.....	Page 11
• Arts plastiques	Page 11
• Arts danse	Page 11
Étape et règles administratives du choix de cours	Page 12
• Mon choix de programme	Page 12

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.

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 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 et des directions de l'école



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.



La réussite et la persévérance scolaire

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;
- Plusieurs ateliers sont offerts tout au long de l'année scolaire.



ACTIVITÉS DE PRÉVENTION



	Septembre	Octobre	Novembre-Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril
	Je suis Cap-Jeunesse Je suis Organisation 22 au 30 septembre	Je suis respect 1er au 17 octobre	Je suis Liberté 17 au 28 novembre	Je suis Équilibre Je suis important 7 au 16 janvier	Je suis Motivation 9 au 20 février	Je suis Constant 16 au 27 mars	Je suis Unique À déterminer
SEC 1	Atelier : Guide méthodologique Utilisation agenda (Tuteur) Atelier : Vapotage 8 au 19 septembre (Maxime T-M)	Atelier : conflit-violence- intimidation (Patrick G.-Tanya R.-Karine P.) SEXTO (Policier-éducateur)	Atelier : Dépendance aux écrans Es-tu connecté à la réalité ? ToxicAction (Nicolas)	Atelier : Prévention du stress (Patricia J.-Maxime T-M)	Atelier : Estime de soi – Confiance en soi – Motivation personnelle (Patrick G.-Maxime T-M)	Atelier : Vapotage (Maxime T.-M.)	Atelier : Acceptation de la différence (Patricia-Maxime T-M)

Visite de ta future école

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

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://www.raphaelu.ca/fr/> . Les informations seront transmises sous peu par courriel.

Chandails chauds



Manches courtes



Notre organisation scolaire

Cours obligatoires

- mathématiques;
- français;
- anglais;
- histoire et géographie (univers social);
- sciences;
- culture et citoyenneté québécoise
- éducation physique;
- arts.

Horaire de l'école


- L'horaire est de 9 jours (début 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.

Horaire d'élève

Voici un exemple d'horaire que tu auras en septembre prochain :

Centre
de services scolaire
de la Rivière-du-Nord
Québec

Centre de services scolaire de la Rivière-du-Nord
École secondaire Cap-Jeunesse

Nom, Prénom				Fiche : 1234567 	
Code permanent: AAAA12345678	Cycle: 1	Classification: G1	Code individu : 123		
Ordre d'enseignement: Secondaire	Année du cycle: 1	Classe: 1	Casier: 123		

Tuteur : Nom et prénom	Groupe-tuteur: 123
------------------------	--------------------

	Période 1 9:30 à 10:45	Période 2 11:00 à 12:15	Dîner	Période 3 13:15 à 14:30	Période 4 14:45 à 16:00
Jour 1	MAT106-04 Math. S1 <i>Fournier, Alain</i> 253	FRA108-04 Français S1 <i>Désy, Fanny-Pascale</i> 202		UNI106-04 Univers social <i>Noël, Nadine</i> 213	ANG104-07 Anglais S1 <i>Bouhlet, Fatma</i> 256
Jour 2	FRA108-04 Français S1 <i>Désy, Fanny-Pascale</i> 201	SCI104-04 Sciences S1 <i>Léonard, Mélanie</i> 226		MAT106-04 Math. S1 <i>Fournier, Alain</i> 253	UNI106-04 Univers social <i>Noël, Nadine</i> 213
Jour 3	PAPL14-07 Profil arts plast <i>Riopel, Isabelle</i> 140	CCQ102-02 CCQ S1 <i>Tremblay, Martin</i> 277		FRA108-04 Français S1 <i>Désy, Fanny-Pascale</i> 202	EDU102-01 Éducation physique <i>Roberge, Olivier</i> GYM2
Jour 4	ANG104-07 Anglais S1 <i>Bouhlet, Fatma</i> 256	MAT106-04 Math. S1 <i>Fournier, Alain</i> 253		SCI104-04 Sciences S1 <i>Léonard, Mélanie</i> 226	FRA108-04 Français S1 <i>Désy, Fanny-Pascale</i> 202
Jour 5	UNI106-04 Univers social <i>Noël, Nadine</i> 213	PAPL14-07 Profil arts plast <i>Riopel, Isabelle</i> 140		MAT106-04 Math. S1 <i>Fournier, Alain</i> 253	FRA108-04 Français S1 <i>Désy, Fanny-Pascale</i> 202
Jour 6	UNI106-04 Univers social <i>Noël, Nadine</i> 213	ANG104-07 Anglais S1 <i>Bouhlet, Fatma</i> 256		FRA108-04 Français S1 <i>Désy, Fanny-Pascale</i> 201	SCI104-04 Sciences S1 <i>Léonard, Mélanie</i> 226
Jour 7	MAT106-04 Math. S1 <i>Fournier, Alain</i> 253	UNI106-04 Univers social <i>Noël, Nadine</i> 213		PAPL14-07 Profil arts plast <i>Riopel, Isabelle</i> 140	CCQ102-02 CCQ S1 <i>Tremblay, Martin</i> 277
Jour 8	FRA108-04 Français S1 <i>Désy, Fanny-Pascale</i> 202	EDU102-01 Éducation physique <i>Roberge, Olivier</i> GYM2		ANG104-07 Anglais S1 <i>Bouhlet, Fatma</i> 256	MAT106-04 Math. S1 <i>Fournier, Alain</i> 253
Jour 9	SCI104-04 Sciences S1 <i>Léonard, Mélanie</i> 226	FRA108-04 Français S1 <i>Désy, Fanny-Pascale</i> 202		UNI106-04 Univers social <i>Noël, Nadine</i> 213	PAPL14-07 Profil arts plast <i>Riopel, Isabelle</i> 140

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 sur un cycle de 9 jours).

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 sur un cycle de 9 jours).



Matériels obligatoires : Un t-shirt noir 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 Arts dramatiques

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 sur un cycle de 9 jours).

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 :

- Entraînements hebdomadaires sur le terrain.
- Séances de conditionnement physique adaptées.
- Ateliers théoriques sur les règles du jeu et les stratégies.
- Matches 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 franc jeu 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.

Programme 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 tels que : 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.

Pour l'année scolaire 2025-2026, Voici les sorties qui étaient prévues :

- Judo
- Soccer-bulles
- 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 jours, 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.

Programme hockey

Le profil Hockey sur glace permet de stimuler la motivation et la persévérance scolaire en développant chez l'élève des habiletés techniques et tactiques en hockey dans le cadre d'une saine compétition d'équipe. Parallèlement à sa formation académique, l'élève peut ainsi vivre des situations d'apprentissage où ses intérêts et ses aptitudes seront actualisés pour un meilleur sentiment de réalisation de soi.

De la 1^{re} à la 5^e secondaire, le profil intégré à la grille-horaire permet d'obtenir un diplôme d'études secondaires (DES). Avec un encadrement propre à cette discipline sportive, ce profil amènera l'élève à se dépasser afin d'acquérir des habiletés lors d'entraînements rigoureusement supervisés. Il s'adresse non seulement à l'initié performant, mais aussi à l'initié en défi d'amélioration. En fréquentant l'école, l'élève se donne ainsi un projet individuel où ce qu'il aime s'harmonise avec ce qu'il doit apprendre.

Critères d'admission :

- Remplir le formulaire d'inscription en ligne sur le site internet de l'école
- Fournir une copie du dernier bulletin de l'enfant

Processus de sélection :

- Réussir l'évaluation sur glace qui se fait habituellement en automne, avant la rentrée scolaire (*automne 2025 pour la rentrée scolaire 2026*)
- Étude de dossier scolaire.

Une rencontre d'information est obligatoire pour les élèves de 1^{re} secondaire :

Pour plus de renseignements :

Visitez le site internet de l'école, dans la section profil

Ou

Sébastien Arseneau, coordonnateur du Profil Hockey
arseneaus@cssrdn.gouv.qc.ca

Arts pour les 5 programmes sportifs

(Équestre – Football – Multisport - Sport Plein air - Hockey)

Arts dramatiques

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.

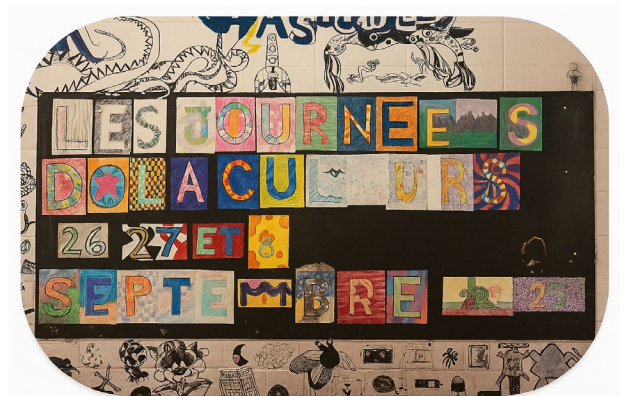
Différentes activités d'apprentissages seront proposées :

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.

Arts 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.

Matériels obligatoires : Un t-shirt noir 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.

La vie à l'école

Rejoint la grande famille des Couguars et fait partie d'une équipe!

Inscription du 31 août au 9 septembre 2026



Culture :

- Troupes de danse
- Improvisation
- Théâtre
- Brigades culinaires
- Arts plastiques

Sport :

- Football (printemps seulement)
- Flag-Football féminin (printemps seulement)
- Fillactive
- Volley-ball
- Basket-ball
- Futsal
- Badminton
- Hockey cosom
- Cheerleading
- CrossFit
- Club de course
- Hockey RSEQ*



Horaire des pratiques possible – selon l'équipe

- 7 h 45 à 9 h 15
- 16 h à 18 h
- 18 h à 20 h

Évènements sportifs CSSRDN et RSEQ

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.



- Cross-country CSSRDN et RSEQ
- Tournoi de ballon-chasseur CSSRDN
- Athlétisme en salle RSEQ
- Athlétisme extérieur CSSRDN et RSEQ
- Triathlon CSSRDN

• Étapes et règles administratives du choix de cours

L'inscription des choix de cours se fera par le Portail Mozaïk Parents. **La période pour remplir le formulaire en ligne est du 13 février au 28 février.** Tous les choix de cours complétés 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 scolaire : 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 de choix de 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	_____ Football***	_____ Sports Plein air***
_____ Arts plastiques	_____ Multisports ***	_____ Équestre***
_____ Danse		

*****ARTS :** Pour les 4 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	_____ Arts dramatiques	_____ Arts danse
-----------------------	------------------------	------------------



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

Pour nous joindre :

Par téléphone au 450-436-1858

Par courriel : ecole.capjeunesse@cssrdn.gouv.qc.ca

Pour nous visiter :

Site web : www.ecolecapjeunesse.com



**Centre
de services scolaire
de la Rivière-du-Nord**

Québec



Secondaire Cap-Jeunesse



Vie_etudiante_escj