



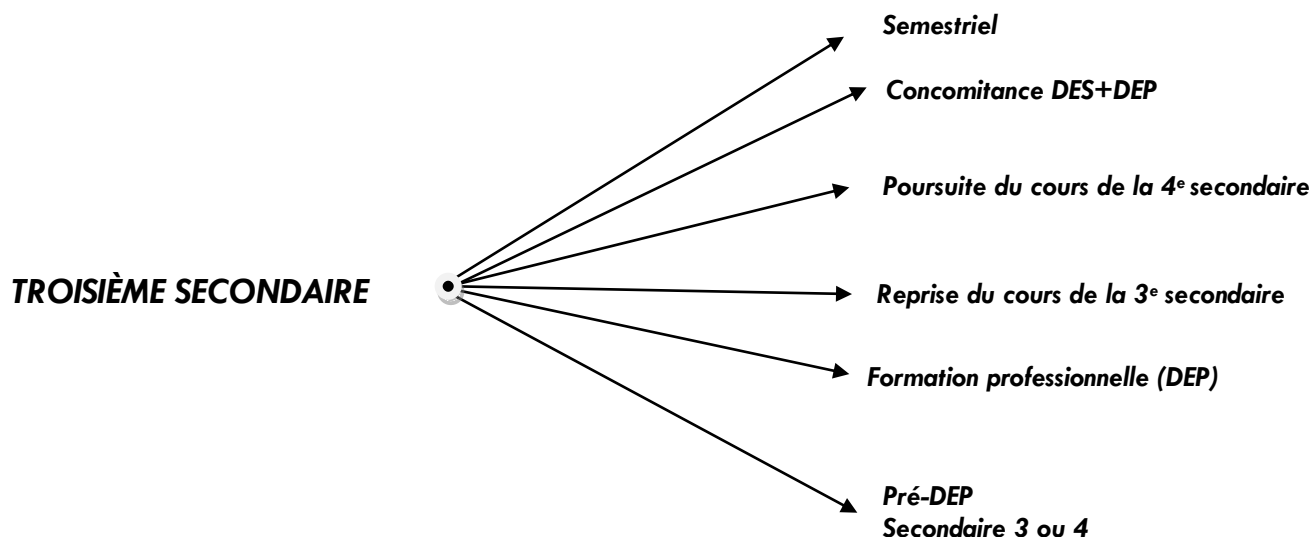
**GUIDE
CHOIX DE COURS**

**MA QUATRIÈME ANNÉE
AU SECONDAIRE**

IV

2025-2026

POSSIBILITÉS DE CLASSEMENT



À partir de la 3^e secondaire, la promotion s'effectue par **matière**. L'élève doit donc réussir TOUTES les matières à la fin de l'année scolaire afin de poursuivre au niveau supérieur.

OPTIONS	DESCRIPTIONS
Pré-DEP 3 (REPRISE DU SEC.3) École des Studios (1 an)	Avoir 15 ans au 30 septembre prochain et avoir RÉUSSI 2 matières de base de 2^e secondaire (français, mathématique ou anglais) à la fin de l'année OU avoir TOUT réussi. * AVOIR UN INTÉRÊT POUR LES MÉTIERS DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE (DEP) * 4 JOURS DE COURS (français, mathématique et anglais) et 1 journée d'exploration professionnelle
Pré-DEP 4 École des Studios (1 an)	Avoir 15 ans au 30 septembre prochain et avoir RÉUSSI 2 matières de base de 3^e secondaire (français, mathématique ou anglais) à la fin de l'année OU avoir TOUT réussi. * AVOIR UN INTÉRÊT POUR LES MÉTIERS DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE (DEP) * POURSUITE DES COURS DE BASE (français, mathématique et anglais) et journée d'exploration professionnelle selon le domaine choisi
DEP (Diplôme d'études professionnelles)	Avoir 16 ans au 30 septembre prochain et avoir réussi les 3 matières de base (français, mathématique et anglais de 3 ^e secondaire) * AVOIR CHOISIS LE PROGRAMME DEP QUI T'INTÉRESSE ET T'INSCRIRE SUR ADMISSIONFP.COM
FORMATION GÉNÉRALE AUX ADULTES	Avoir 16 ans et plus au 30 juin * VOULOIR ENTREPRENDRE DES ÉTUDES <u>AUTONOMES ET INDIVIDUELLES</u> À SON RYTHME * CENTRE LE PILIER AU CARREFOUR DU NORD
SEMESTRIEL Polyvalente Saint-Jérôme	Avoir réussi 3 matières de base de la 3^e secondaire (français, mathématique et anglais) ou 2 matières de base en réussite et un échec avec une note de 55% à 59% * POURSUITE DE FRANÇAIS, MATHÉMATIQUE, ANGLAIS ET PPO * DEUX SEMESTRES (SEPTEMBRE À DÉCEMBRE / JANVIER À JUIN); Possibilité de terminer son sec.4 et 5 en 1 an * OBJECTIF VISÉ : DEP, DEP/DES OU ADULTES (ne mène pas directement à un DES)
CONCOMITANCE DES + DEP Polyvalente Saint-Jérôme (2 ans)	Avoir 15 ans au 30 septembre prochain Avoir réussi 3 matières de base de la 3^e secondaire (français, mathématique et anglais) * POURSUITE DES COURS NÉCESSAIRES À L'OBTENTION DU DES TOUT EN COMPLÉTANT LE DEP EN MÉCANIQUE AUTOMOBILE OU EN VENTE-CONSEIL * MÈNE À UNE DOUBLE DIPLOMATION : DES + DEP (Possibilité d'aller au cégep par la suite)

SERVICE D'INTERVENTION ÉDUCATIVE ET DE L'ENCADREMENT

Le but du projet éducatif est de permettre l'aménagement d'un environnement de qualité centré sur la réussite.

L'école secondaire Saint-Stanislas vise à instruire, à socialiser et à qualifier ses élèves.

Pour atteindre ces objectifs, l'école s'est donné plusieurs moyens dont ceux-ci :

Services directs aux élèves :

- Psychoéducateur
- Conseillère d'orientation
- Enseignant-ressource
- Éducateurs spécialisés
- Policier éducateur
- Infirmière
- Enseignants
- Direction
- Technicienne en loisirs

L'école s'engage à offrir un milieu structuré et cohérent qui soit sécuritaire, non violent, respectueux des personnes et socialement harmonieux.

Cette orientation se traduit dans la vie de l'école parmi les moyens suivants :

- Milieu cohérent, sécuritaire et suivi personnalisé
- Port de l'uniforme
- Tutorat
- Vouvoiement des enseignants
- Interventions de prévention et de sensibilisation
- Rencontres amicales enseignants-élèves
- Gouvernement étudiant et délégués de classe
- Activités parascolaires
- Tenue de semaines thématiques
- Accompagnement des élèves HDAA



Choix de cours en 4^e secondaire

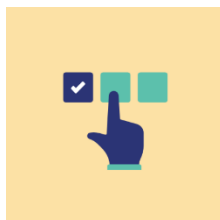
Code de matière	Matière obligatoire	Nombre de périodes	Page au sommaire
FRA406	Français	6	5
HIS404	Histoire et éducation à la citoyenneté	4	6
CCQ404	Culture et citoyenneté québécoise	4	7
CHOIX D'ANGLAIS*			
ANG404	Anglais régulier	4	8
ANE404	Anglais enrichi	4	8
CHOIX DE MATHÉMATIQUE**			
MAT4C6	Mathématique culture, société et technique	6	9
MAT4S6	Mathématique sciences naturelles	6	9
CHOIX SCIENTIFIQUE***			
SCT404	Sciences et technologie	4	10
STE408	Sciences et technologie de l'environnement	8	10
CHOIX D'ÉDUCATION PHYSIQUE			
EDU402	Éducation physique et à la santé	2	7
EDU4F2	Éducation physique et à la santé + Football	2	15
EDU4C2	Éducation physique et à la santé + Cheerleading	2	16
CHOIX D'ART			
ADR402	Art dramatique	2	11
APL402	Art plastique	2	12
CHOIX DE PROFIL			
PARC44	Arts médiatiques	4	13
PMFB44	Mise en forme et bien-être	4	14
TOTAL		36	

* Nous recommandons que l'élève ait **réussi son cours d'anglais enrichi de 3^e secondaire** pour choisir l'anglais enrichi comme premier choix.

** Nous recommandons que l'élève ait obtenu une **note finale minimale de 80% en mathématique de 3^e secondaire** pour choisir mathématique sciences naturelles comme premier choix.

*** L'élève qui choisit de suivre le cours de Sciences et technologie de l'environnement aura 8 périodes de sciences à son horaire plutôt que 4 périodes, cela remplacera donc son profil (art médiatiques, stage band ou mise en forme et bien-être). Nous recommandons que l'élève ait obtenu une **note finale minimale de 75% en science et technologie de 3^e secondaire pour choisir STE comme premier choix avec au moins 70% comme note finale dans le volet théorique.**

Rendez-vous sur le Portail-Mozaïk Parents pour faire l'inscription pour l'année prochaine ainsi que le choix de cours !



FRANÇAIS

En écriture : l'élève devra faire preuve d'autonomie dans la planification, la rédaction et la révision de ses textes et acquérir de nombreux automatismes en syntaxe et en orthographe à l'aide du profil du scripteur.

L'élève produira :

- Des textes littéraires, de type narratif (des récits dont un dans lequel un personnage principal vit une transformation psychologique) ⇒ nouvelle littéraire.
- Des textes courants de type argumentatif ⇒ des textes variés dont une lettre d'opinions.

En lecture : l'élève devra accroître sa capacité :

- de saisir l'organisation générale d'un texte et particulièrement celle d'un paragraphe;
- de se servir de divers moyens pour comprendre les phrases difficiles;
- de se servir du contexte et d'un dictionnaire pour comprendre les mots nouveaux;
- d'utiliser les ressources d'une bibliothèque pour faire des recherches;
- d'établir des liens entre ses diverses expériences de lecture.

L'élève abordera des textes littéraires :

- de type narratif (romans, récits, nouvelles);
- de type dialogique (des pièces de théâtre variées).

L'élève abordera des textes courants :

- de type argumentatif (des textes variés dont des lettres ouvertes et des articles critiques).

En communication orale : l'élève poursuivra son apprentissage du vocabulaire et des constructions syntaxiques qui lui permettront de présenter des exposés critiques portant sur des récits, des films, des poèmes, des chansons, des documentaires et des pièces de théâtre. Il devra :

- lire des récits, visionner des films, des documentaires ou visionner des pièces de théâtre.
- présenter des exposés;
- participer aux séances de questions et aux discussions qui suivent les exposés.

L'importance relative de chacun des volets est la suivante :

- | | |
|-----------------------|-----|
| ➤ ÉCRITURE | 40% |
| ➤ LECTURE | 40% |
| ➤ COMMUNICATION ORALE | 20% |



HISTOIRE

Présentation de la discipline

Le programme d'histoire et éducation à la citoyenneté poursuit, au deuxième cycle, les deux visées de formation abordées au premier cycle :

- amener les élèves à comprendre le présent à la lumière du passé;
- préparer les élèves à participer de façon responsable, en tant que citoyens, à la libération, aux choix de société et au vivre-ensemble dans une société démocratique, pluraliste et ouverte sur un monde complexe.

Apport de la discipline à la formation des élèves

Le programme d'histoire et éducation à la citoyenneté contribue à la formation générale des élèves de plusieurs façons. La discipline les amène d'abord à réaliser que le présent émane essentiellement du passé et à comprendre ce présent en l'interrogeant dans une perspective historique, laquelle repose principalement sur une conscience de la durée et une sensibilité à la complexité. Puis, sur le plan du raisonnement, elle leur apprend à chercher de l'information de même qu'à analyser et à interpréter les réalités sociales. La discipline est aussi pour eux l'occasion d'enrichir graduellement leur répertoire de connaissances et le réseau de concepts qu'ils déploient pour comprendre l'univers social. Enfin, sur le plan de l'exercice de la citoyenneté, elle leur permet de saisir l'incidence des actions humaines sur le cours de l'histoire et de réaliser ainsi l'importance d'assumer leurs responsabilités de citoyens.

Conception de la discipline

L'enseignement de l'histoire à l'école a pour but d'amener les élèves à s'intéresser aux réalités sociales du présent, à développer des compétences et à construire des connaissances. Les unes et les autres leur permettront, d'une part, de mieux comprendre ces réalités à la lumière du passé et, d'autre part, d'agir en citoyens capables de jugement critique, de nuance et d'analyse.

L'apprentissage de l'histoire favorise, par ailleurs, le développement d'une démarche intellectuelle, d'un langage et d'attitudes qui rendent possible l'approbation graduelle d'un mode de pensée historique. Les élèves apprennent à interroger des réalités sociales dans une perspective historique et à fonder la compréhension qu'ils s'en donnent en recourant à des sources documentaires et en déployant un raisonnement instrumenté.

En Occident, dans le contexte de l'avènement des États-nations au XIX^e siècle, la généralisation de l'éducation historique à l'école publique s'est faite à partir de préoccupations relatives à l'éducation citoyenne. Au moyen d'un récit historique, il s'agissait entre autres d'inculper aux citoyens une identité nationale et la validité de l'ordre social et politique établi. De nos jours, l'éducation à la citoyenneté occupe encore une large place dans l'enseignement de l'histoire et vise à former des citoyens capables d'une participation sociale ouverte et éclairée au sein de l'espace public, conformément aux principes et aux valeurs démocratiques. Le présent programme s'inscrit dans ce courant de pensée : il devrait aider les élèves à développer une éthique citoyenne considérée dans ses dimensions sociale et politique.

Dynamique des compétences disciplinaires

Le programme d'histoire et éducation à la citoyenneté vise le développement de trois compétences :

- Interroger les réalités sociales dans une perspective historique;
- Interpréter les réalités sociales à l'aide de la méthode historique;
- Consolider l'exercice de sa citoyenneté à l'aide de l'histoire.

Étroitement liées, ces trois compétences revêtent une importance égale dans la formation des élèves. Comme l'illustre le schéma ci-dessous, elles se développent de façon intégrée et

Les trois compétences se développent de façon intégrée et en interrelation, à partir d'un même contenu de formation.

en interrelation, à partir d'un même contenu de formation. On peut en observer le déploiement dans une situation d'apprentissage et d'évaluation. Les élèves qui interrogent les réalités sociales dans une perspective historique développent des attitudes qui déterminent la façon dont ils aborderont et interpréteront ces réalités; ils s'en donnent une représentation personnelle. À l'aide de la méthode historique, ils cherchent des réponses à leurs questions et ces réponses soulèvent à leur tour d'autres interrogations. Par ailleurs, c'est par l'interrogation et l'interprétation fréquentes des réalités sociales qu'ils établissent les assises historiques de leur citoyenneté et en consolident l'exercice.

L'histoire est un système d'explication des réalités sociales par le temps.
-Jacques Le Coff



ÉDUCATION PHYSIQUE



L'élève fera l'étude d'actions corporelles variées et développera des habiletés motrices dans des plateaux spécialisés tels que : gymnase, pistes extérieures, etc. Par différents types de manipulations et de déplacements, l'élève cherchera à améliorer ses habiletés physiques.

N.B. : Il s'agit d'un cours obligatoire pour tous les élèves. Pour en être exempté, l'élève doit présenter un certificat médical.

L'élève ne pouvant suivre ce cours obligatoire sera inscrit au programme "Recherche en activité physique". À chaque étape, il aura à préparer un travail de recherche portant sur le contenu du programme dont il est exempté.



CULTURE ET CITOYENNETÉ QUÉBÉCOISE

À travers les modules décrits ci-dessous, l'élève sera amené à comprendre comment différents éléments (valeurs, normes, les grandes réponses, les attitudes, les différences) interviennent avec les autres et à valoriser une attitude d'équilibre afin d'assurer un mieux-être et un mieux-vivre individuels et collectifs.

MODULE 1	MODULE 3
<p>Les valeurs et les normes</p> <p>À partir du vécu familial, se pencher sur les valeurs, les rôles joués par les valeurs, les relations et les conflits familiaux. À partir des lieux fréquentés par les adolescents, se sensibiliser aux normes, aux caractéristiques de la norme ainsi que les rôles des normes dans la société.</p>	<p>Comprendre le phénomène religieux</p> <p>Se sensibiliser à la diversité des religions, au sens de la vie et de la mort.</p>
MODULE 2	MODULE 4
<p>Débattre sur des questions éthiques</p> <p>Mettre en application un défi normatif tel que la tolérance, la justice et l'avenir de l'humanité.</p>	<p>Pratiquer le dialogue</p> <p>Sensibilisation au racisme, âge, sexe, les préjugés, les exigences de l'autonomie, les différences et les similitudes des gens ainsi que les exigences de la solidarité.</p>

L'élève participera à diverses activités; expérience de groupe, présentation de travaux, rencontre avec des invités, travail en équipe ou individuel, visionnement de films et lecture de journaux actuels tel que La Presse, etc.

ANGLAIS RÉGULIER

L'élève participera à des activités motivantes qui l'inciteront à comprendre l'anglais et à l'utiliser pour transmettre de l'information qu'il possède ou qu'il veut améliorer.

Ainsi, il sera appelé à lire pour mieux comprendre. Il écouterait des reportages et des conversations radiophoniques tels que des lignes ouvertes et émissions d'information. Il produirait des exposés oraux liés ou non à l'actualité et il fera connaître son opinion oralement et par écrit sur un sujet donné. La progression de l'apprentissage se traduit en termes de difficulté et de complexité des sujets et des textes étudiés. Toutes les activités en classe se déroulent en anglais.

ANGLAIS ENRICHI

Nous proposons aux élèves ce cours d'anglais enrichi à raison de 4 périodes par cycle de 9 jours. Ce cours s'adresse aux élèves de quatrième secondaire ayant des **compétences supérieures aux standards exigés en anglais régulier** et **prêts à s'investir, car c'est un programme exigeant**. Les élèves désirant aller dans ce cours doivent obtenir un **résultat de 85% en anglais régulier de la 3^e secondaire**. Ce cours permet aux élèves de développer leurs habiletés de compréhension et de communication en anglais lors d'activités enrichies et diversifiées.

Les trois compétences évaluées sont les mêmes qu'au programme régulier :

- ⇒ Interagir oralement
- ⇒ Réinvestir sa compréhension des textes
- ⇒ Écrire et produire des textes

N. B. Formation d'un seul groupe d'anglais enrichi.

Sélection : Le résultat disciplinaire accompagné de la recommandation de l'enseignant.



MATHÉMATIQUE

MATHÉMATIQUE

Séquence culture, société et technique (CST)

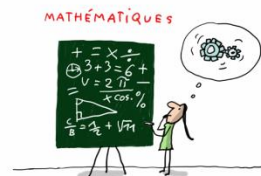
Permet à l'élève d'acquérir un éventail suffisant de connaissances dans une grande variété de champs mathématiques (géométrie et graphes, algèbre, statistiques et probabilités). Met en jeu des situations d'apprentissage liées à des contextes :

- ✓ sociaux, économiques, artistiques, techniques.
- ✓ de finances personnelles, contraintes liées à la production, aménagement, choix sociaux, etc.

Si tu as de l'intérêt pour des problèmes mathématiques variés et concrets qui te seront utiles au quotidien dans ta vie personnelle et professionnelle. Si par tes résultats scolaires, tu satisfais minimalement les exigences ou tu les dépasse. Si tu apprends les mathématiques en ayant recours à des appuis visuels, des images et des démonstrations concrètes. Si tu aspires à analyser, estimer, critiquer, communiquer, échanger, argumenter, débattre des idées, prendre des décisions en faisant preuve de jugement.

- L'accent est mis sur des situations concrètes et pratiques.
- **La réussite de ce cours est obligatoire pour l'obtention du diplôme d'études secondaires.**

Permet d'accéder à la formation professionnelle, à des programmes techniques dans différents domaines d'activités ou à des programmes préuniversitaires dont les sciences humaines ou sociales.



MATHÉMATIQUE

Séquence sciences naturelles (SN)

(Avoir obtenu 80% en mathématique de 3e secondaire ou recommandation de l'enseignant)

Permet à l'élève d'acquérir un nombre important de connaissances dans des champs mathématiques ciblés (algèbre, géométrie et statistiques). Met en jeu des situations d'apprentissage liées à des contextes :

- Biologiques, physiques, économiques, démographiques ou purement mathématique;
- D'analyser des phénomènes et des modèles théoriques.

Si tu apprends les mathématiques en ayant recours à l'abstraction, le symbolisme, des modèles et des opérations algébriques. Si tu aspires à analyser, étudier, rechercher, vérifier, conseiller et prendre des décisions qui auront un impact sur l'humain. La séquence sciences naturelles est pour toi. En 4^e secondaire, tu aborderas des concepts en entier. En 5^e secondaire, tu en apprendras des nouveaux.

- La réussite de ce cours est obligatoire pour l'obtention du diplôme d'études secondaires.

Permet d'accéder à des programmes préuniversitaires dont les sciences de la nature ou à des programmes techniques en lien avec les sciences.

SCIENCE ET TECHNOLOGIE

SCIENCE ET TECHNOLOGIE

→ 4 périodes

Ce cours de science et technologie est en continuité avec les cours de ST du premier cycle du secondaire et celui de la première année du deuxième cycle du secondaire.

Comme son nom l'indique, l'élève expérimentera des sciences (univers matériel, univers terre et espace et univers vivant) et de la technologie (univers technologique) à travers des situations d'apprentissage en laboratoire, en atelier et à l'aide d'outils industriels.

La réussite de ce cours est nécessaire pour l'obtention du diplôme d'études secondaires.

SCIENCE ET TECHNOLOGIE

Technologie de l'environnement (STE)

(Avoir obtenu 75% en sciences et technologie de 3e secondaire dont au moins 70% à la compétence 2 - volet théorique)

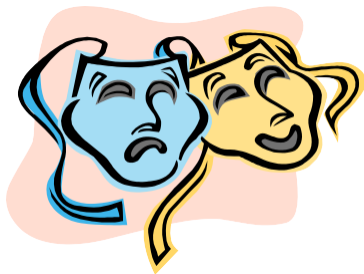
→ 8 périodes

Le cours de STE prévoit l'étude de nombreux concepts qui touchent l'environnement, les enjeux énergétiques, la déforestation, les changements climatiques, les écosystèmes et la génétique des populations. Le volet technologique sera aussi approfondi par la réalisation de divers projets de conception et de fabrication d'objets technologiques.

Les deux premières étapes visent l'acquisition d'une méthode de travail rigoureuse tant sur le plan théorique (calculs) que pratique (laboratoire). Les valeurs telles que l'effort, la curiosité et l'esprit d'équipe sont essentielles à la réussite du cours.

Ce cours permet d'accéder à plusieurs programmes techniques au Cégep et est préalable pour avoir le droit de choisir les cours de chimie et physique en secondaire V.





ART DRAMATIQUE

La formation en art dramatique au deuxième cycle du secondaire s'inscrit dans la continuité des apprentissages réalisés au premier cycle. Elle prend appui sur les acquis disciplinaires et artistiques antérieurs, qu'elle vient approfondir et consolider. Elle est axée sur le développement de trois compétences complémentaires et interdépendantes :

- Créer des œuvres dramatiques;
- Interpréter des œuvres dramatiques;
- Apprécier des œuvres dramatiques.

Tu auras à t'ouvrir à différentes propositions de création. Tu devras démontrer ta capacité à exploiter différentes façons de traduire ces idées en présentation originale.

Voici les différents éléments du langage dramatique ainsi que les techniques qui seront utilisées durant l'année.

Dramaturgie

Didascalie
Dialogue
Monologue

Techniques théâtrales

Jeu masqué
Ombres corporelles
Marionnettes
Jeu clownesque
Théâtre noir
Commedia dell'arte

Théâtralité

Effets spéciaux

Supports médiatiques

Support télévisuel, support publicitaire, vidéoclips
Support cinématographique
Support radiophonique

Genres

Comédie
Drame

Formes dramaturgiques

Théâtre pour enfants, théâtre de rue, théâtre d'intervention

Courants esthétiques

Classique
Réaliste
Symboliste
Surréaliste
Absurde

Environnement sonore

Fonctions et utilisations du son
Effets sonores (bruitage, voix, musique)

Mise en scène

Mise en place
Réponse aux indications de jeu
Réponse aux repères sonores et visuels
Ajustement de son jeu à celui de partenaires
Conventions relatives à l'unité de jeu



ARTS PLASTIQUES

L'élève doit avoir un intérêt pour les arts plastiques et des aptitudes artistiques pour suivre ce cours. L'élève aura à vivre une expérience artistique et réalisera des projets seul ou en équipe. Il développera sa sensibilité, sa créativité, son imagination et son sens d'observation. Pour atteindre ces objectifs, l'élève fera des travaux à deux ou à trois dimensions.

TRAVAUX À DEUX DIMENSIONS :

Technique : Dessin, peinture, gravure, impression, collage, réserve et pochoir.

Médium : Fusain, pastels secs, pastels gras, encre de couleur, crayons feutres, gouache liquide et en pain, encre de Chine, aquarelle et crayons Conté.

TRAVAUX À TROIS DIMENSIONS :

Technique : Modelage, assemblage, taille directe, façonnage, sculpture, pyrogravure et Linogravure.

Médium : Argile, carton, broche, plâtre, objets recyclés, polystyrène, pierre à savon, métal repoussé, bois et linoléum.



ARTS MÉDIATIQUES

Vous êtes créatifs et cultivez un grand intérêt pour la photographie, le cinéma, la publicité, les sites Internet, le graphisme et l'art? Vous avez envie de réaliser des créations personnelles et d'équipe? Le profil Arts médiatiques s'adresse à vous!

Cette formation s'échelonne sur trois ans. Durant ce parcours vous aurez la chance d'apprendre et de mettre à profit votre créativité en réalisant divers projets reliés aux domaines des arts et du multimédia :

- ✓ Conception et réalisation de productions vidéographiques (court-métrage, bande annonce, vidéoclip, etc.)
- ✓ Scénarisation, découpage technique et mise en scène
- ✓ Montage sonore
- ✓ Montage vidéographique et photographique
- ✓ Photographie numérique
- ✓ Familiarisation avec des logiciels de traitement de l'image
- ✓ Analyse du langage et de l'image cinématographiques
- ✓ Création d'affiches publicitaires
- ✓ Création d'une annonce publicitaire
- ✓ Conception d'un site Internet
- ✓ Dessin numérique
- ✓ Différents projets liés à la photographie, à la vidéo et aux arts numériques.

Une sortie sera organisée à chaque année afin que vous puissiez en découvrir davantage sur le monde du multimédia, de la télévision, du cinéma et des arts.

Coût approximatif : ±55\$

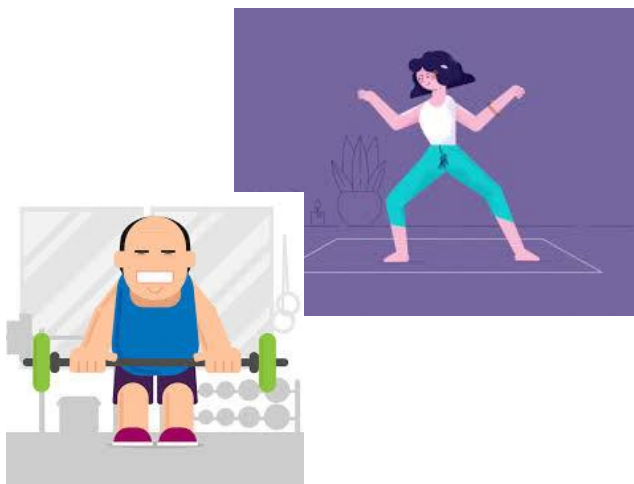
MISE EN FORME ET BIEN-ÊTRE

L'option **Mise en forme et bien-être** a pour but de démontrer l'importance de prendre soin de sa santé à travers des ateliers d'informations et aussi en faisant bouger les élèves à travers différentes activités physiques soit sportives, ludiques, expressives ou de conditionnement physique.

L'option entend développer de bonnes habitudes de vie et des connaissances tout en découvrant de nouvelles activités tout au long de l'année.

Activités proposées:

- ✓ Entraînement cardio-vasculaire
- ✓ Entraînement/musculation en circuit et/ou par intervalle
- ✓ Marche et course à pieds (possibilité de participer à la course FillActives)
- ✓ Yoga
- ✓ Danse
- ✓ Épreuves d'athlétisme (olympiades)
- ✓ Ateliers sur la nutrition
- ✓ Atelier sur le sommeil
- ✓ Ateliers sur la nutrition
- ✓ Atelier sur le sommeil



FOOTBALL



BUT DU PROFIL

Le but de ce profil est de permettre à des athlètes de pratiquer leur sport favori sur une base annuelle, tout en bénéficiant d'un encadrement de premier plan, à la fois sur le plan sportif et sur le plan scolaire. Ce profil s'adresse à tous les élèves qui font partie du programme football. Il s'agit de jouer dans la division élite du sport étudiant.

FONCTIONNEMENT DU PROFIL

- ✓ Perfectionnement des techniques, stratégies et tactiques relatives aux différentes positions offensives et défensives du football.
- ✓ Préparation d'un programme d'entraînement général visant à développer les qualités physiques et psychologiques de l'élève-athlète.
- ✓ Expérimentation de différentes méthodes d'entraînement physique en endurance, en résistance, en force (MUSCULATION), EN VITESSE, en coordination et en flexibilité.
- ✓ Activités extérieures permettant de développer le sentiment d'appartenance.

ÉLIGIBILITÉ AU PROFIL

En plus des critères académiques généraux, les candidats(es) devront :

- ✎ Participer et être évalués lors des camps de sélection et d'évaluation.

CRITÈRES D'ADMISSION :

- Être promu en 4^e secondaire
- Consentir à s'impliquer dans ses études.
- Investir de l'énergie physique et mentale requise pour la pratique du football.
- Participer au camp d'évaluation du printemps.
- **COÛT : ± 1290 \$ - coût visant l'autofinancement du programme.**



CHEERLEADING SECONDAIRE IV

BUT DU PROFIL

Le profil Cheerleading de l'École secondaire Saint-Stanislas est basé sur le cheerleading de type américain. Le but du profil est de permettre à des athlètes de pratiquer une activité sportive encadrée. Membre de la Fédération de Cheerleading du Québec (FCQ), l'équipe participera à diverses compétitions et rencontres amicales. De plus, un souci particulier sera accordé aux qualités athlétiques, à l'expression artistique et au sentiment d'appartenance tout en dotant les participants(es) d'une discipline de travail basée sur l'éthique et la santé. Ce profil s'adresse à tous les élèves de la cinquième secondaire, mais on doit passer par le processus de sélection.

FONCTIONNEMENT DU PROFIL

- ✓ Développement des habiletés motrices liées à l'activité (coordination, flexibilité, équilibre, expression corporelle, force, puissance [mouvements acrobatiques]).
- ✓ Préparation d'un programme d'entraînement général visant à développer les qualités physiques et psychologiques de l'élève -athlète.
- ✓ Développement du sentiment d'appartenance, de l'implication communautaire, de l'entraide et de l'estime de soi.
- ✓ Participer à des compétitions de cheerleading.
- ✓ Mise en valeur d'un mode de vie sain et équilibré : nutrition, valorisation de l'activité physique.
- ✓ Chorégraphies musicales, synchronisme, danse, rythme, mouvements de gymnastique et acrobaties.
- ✓ **Deux cours à l'horaire de 9 jours (2 périodes d'éducation physique consacrées au Cheerleading)**

ÉLIGIBILITÉ AU PROFIL

En plus des **critères généraux et comportementaux**, les candidats(es) devront :

- ✓ Être promu en 4^e secondaire
- ✓ Pour les nouvelles inscriptions, participer à un camp de sélection obligatoire et fournir une copie du plus récent bulletin.
- ✓ Pour ceux et celles qui poursuivent, être recommandés(es) par l'enseignante de cheerleading.
- ✓ Posséder de l'énergie et démontrer de l'intérêt en s'impliquant avec son équipe.

COÛT : ± 850 \$ - coût visant l'autofinancement du programme.

