



Couverture réalisée par Anaïs Tremblay



Harry Lévesque,  
ministre de la Culture et des  
Communications

Rose Parent,  
Première ministre

Natanyel Tessier,  
ministre de  
l'Environnement

# GOVERNEMENT DES ÉLÈVES

Jours 3 et 7 (réunions) et activités à horaires variables

- \* Pour animer des kiosques sur l'heure du midi;
- \* Pour aider la vie étudiante à organiser des événements importants (ex.: Halloween, Noël, Saint-Valentin, Pâques);
- \* Pour donner ton avis sur les façons d'améliorer l'école.

## EXEMPLES D'ACTIVITÉS



Journée « Porte ton pyj »  
Enfant-Soleil



Dîner de Noël  
Journée d'activité de Noël



Défis annuels sportifs

## ÇA T'INTÉRESSE?

On recherche...

- Un député par niveau (secondaires 1 à 5) ;
- Un député des parcours adaptés.

Pour poser ta candidature avant le 30 septembre  
prochain, viens voir Jonathan Lord au R-100B!



# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES... POUR T'IMPLIQUER À L'ÉCOLE

Cliquer sur le nom  
d'une activité

Pour t'inscrire,  
tu peux...

Te présenter aux  
bureaux de la vie  
étudiante (R-100)



## Comité de décorations (horaire variable)

Décoration de l'école pour les fêtes et  
les saisons  
Responsable: Raphaëlle Gingras



## Escouade environnementale (horaire variable)

Sensibilisation, implantation d'idées vertes,  
corvées de nettoyage  
Responsables: Jonathan Lord et  
Natanyel Tessier, ministre de l'environnement



## Comité d'Halloween Horaire variable tout le mois d'octobre

Préparation d'activités diverses comme  
l'animation d'un jeu d'évasion, concours  
de costume, etc...  
Responsable: Jonathan Lord

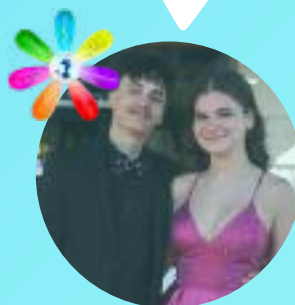


## POUR LES FINISSANTS



## Comité du gala (jour 5, 1 cycle sur 2 et jour 8) \*à partir de décembre 2025

Remise de prix et réalisation de  
sketchs (vidéos ou en direct)  
Responsable: Jonathan Lord



## Comité du bal (jour 1, 1 cycle sur 2) Choix de la thématique, du repas et de la décoration Responsable: Jonathan Lord



## Comité de l'album (jour 1, 1 cycle sur 2 et jour 5) \*D'octobre 2025 à mars 2026

Conception de la couverture  
et des pages  
Responsable: Jonathan Lord



Élèves du PÉI: si vous voyez ce logo à côté d'une activité,  
vous pouvez la compter dans votre Service-action!



# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES... POUR DÉPENSER TON ÉNERGIE

Cliquer sur le nom  
d'une activité

Pour t'inscrire,  
tu peux...

Te présenter aux  
bureaux de la vie  
étudiante (R-100)



## Club de course (mercredi midi, Stade Premier-Tech)

Échauffements et course  
Responsable: Stéphane Perreault



## Conditionnement physique (tous les midis, sous-sol)

Entraînement à la salle de sport  
Responsable: Département  
d'éducation physique



## Fillactive

(jour 2 et 1 autre jour cycle)  
Activités physiques variées entre  
filles  
Responsables: À venir

## Savais-tu que...



Pratiquer un sport n'est pas seulement bon pour te garder en forme physique. Selon la Fondation jeunes en tête, cela réduit les risques de troubles anxieux et dépressifs, en plus d'aider à développer...

- L'organisation;
- La persévérance;
- Le travail d'équipe;
- La gestion des priorités.

NOUVEAU!



## Dekhockey

(jeudi midi, gymnases)  
Entraînements et parties amicales  
Responsable: Benjamin Roy (TES)



## Ligue de tennis de table

(jours 2-4-6-8, Place Hélène-Dubé)  
\*selon l'horaire des matchs  
Responsable: Jonathan Lord

# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES... POUR EXPLOITER TA CRÉATIVITÉ

Cliquer sur le nom  
d'une activité

Pour t'inscrire,  
tu peux...

Te présenter aux  
bureaux de la vie  
étudiante (R-100)

NOUVEAU!



## Cours de dessin (mercredi midi)

Enseignement de techniques de dessin au crayon de bois.

Responsable: Samuël Lévesque (étudiant au Cégep de Rivière-du-Loup)



## Couture (jours 7 et 8, SS-32)

Apprentissage de l'utilisation d'une machine à coudre et réalisation de projets divers.

Responsables: Nancy Bastille (enseignante) et Améli Beaulieu (TTS)

NOUVEAU!



## Crochet et tricot (jours 6, R-219)

Enseignement des techniques de base et réalisation de projets..

Responsables: Julie Pettigrew et Julie Bouffard (enseignantes)



## Harmonie (mercredi soir, SS-37)

Ensemble musical

Responsables: Steve Leblond (enseignant)



## Improvisation

(Compétitive: Lundi soir de 16 h 15 à 18 h  
Récréative: Jours 2 et 9)

Entraînement de nos équipes compétitives qui participent à des tournois.

Responsable: Félix Harrison (étudiant au Cégep de Rivière-du-Loup)



## Journal étudiant et création de contenu: L'INNÉ-Dit

Écriture, prise de photos et de vidéos  
et couverture de l'actualité

Responsable: Raphaëlle Gingras



## Radio étudiante (Horaire au choix)

Animation d'émissions et sélection  
de musique à jouer dans l'école

Responsable: Simon Fournier (TES)  
et Jonathan Lord



NOUVEAU!

## Scrapbooking

(jour 4, 12h à 12h45 au R-106)

Collages créatifs

Responsable: Nathalie Beaulieu



# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES... POUR SOCIALISER

Cliquer sur le nom  
d'une activité

Pour t'inscrire,  
tu peux...

Te présenter aux  
bureaux de la vie  
étudiante (R-100)



Comité LGBTQ+ et allié.e.s  
(Vendredi midi)  
Groupe de discussions et  
d'activités  
Responsable: Annie-Claude  
Simard (TTS)



Donjons et dragons  
(jours 3 et 7, midi)  
Jeu de rôle sur table  
Responsables: Sébastien  
Gamache (jour 3) et Jérôme  
Lebel (jour 7)



Jeux vidéos  
(jours 9, midi)  
Tournois de jeux variés sur  
Nintendo Switch  
Responsable: Raphaëlle Gingras  
et Rémi Beaulieu



## Savais-tu que...

Selon Alloprof, pratiquer une activité parascolaire avec d'autres adolescent.e.s permet de créer de nouvelles amitiés et de renforcer ses liens avec ses ami.e.s actuel.le.s.



Tablée des chefs  
(jeudi soir)  
Cours et concours de cuisine  
Responsable: Cindy Belley  
(enseignante)



V.I.P. de la bibli  
(jours 5, midi, salle 2)  
Discussions sur la lecture et les  
services de la bibliothèque  
Responsables: Raphaëlle Gingras et  
Vivianne Bourgie (technicienne en  
documentation, bibliothèque)



Zoothérapie  
(jeudi midi, place publique et  
Entre-deux)  
Groupe de discussions en présence  
d'un chien et d'une intervenante  
Responsable: Claudia D'Auteuil  
(conseillère en orientation)

# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES... POUR TE CULTIVER

Cliquer sur le nom  
d'une activité

Pour t'inscrire,  
tu peux...

Te présenter aux  
bureaux de la vie  
étudiante (R-100)



## Club de débats

(jours 4 et 8, R-099)

Échanges sur l'actualité.

Responsables: Simon Roussel-Roy (suppléant)  
et Harry Lévesque (élève)



## Club d'échecs

(jours 4 et 8, local à venir)

Stratégies et parties d'échecs  
Responsable: Emile Cottenoir



## Club de robotique AMT Moulage

(jours 3, E-332)

Programmation de robots pour des parcours  
Responsable: Liza-Marie Claveau (enseignante)



## Génies en herbe

(jours 2 et 7, E-236)

Questionnaires de connaissance générale  
Responsables: Sébastien Bouchard (anglais),  
Maxime Coulombe-Paquette (enseignants)  
et Raphaëlle Gingras

## Savais-tu que...



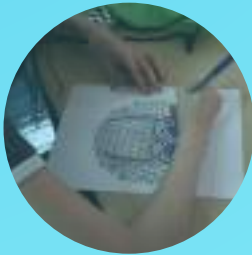
Selon une étude de l'UQTR parue en 2024,  
participer à des activités parascolaires permet  
aux adolescent.e.s de vivre plus d'émotions  
positives à l'école comme...

- La fierté;
- L'enthousiasme;
- L'optimisme.



# ACTIVITÉS LIBRES

**Pas de rencontres régulières. Tu y vas quand ça te tente!**



## **Arts libres (diners)**

R-262: Jour 3

R-225 : Jours 3 et 6

Horaire à venir pour les autres locaux



## **Bibliothèque (pauses et diners)**

Lecture, travaux, emprunt de livres et de films,  
jeux de société



## **Gymnases (à partir de 12h15)**

Sports libres et structurés

Horaire disponible au babillard d'éducation physique



## **Place Hélène-Dubé (11h55 à 12h55)**

Babyfoot, bras de fer, tennis de table,  
mississippi



## **Stade Premier-Tech (à partir de 12h20 à 13h)**

Horaire à venir



# ÉVÉNEMENTS À VENIR

Périodes d'inscription distinctes  
pour chacun d'entre eux.



## Défis annuels sportifs

(Tournois dont les gagants affrontent le personnel)

Septembre et octobre:

Flag football et Kickball

Octobre et novembre: Pickleball et basketball

Janvier et février: Volleyball

Mars et avril: Futsal

Mai et juin: Balle molle



## Quiz *Élèves contre expert*

Un midi par mois, bibliothèque

À partir du mois d'octobre

Thèmes à venir: français, histoire et géographie, films et séries, musique, sciences, mathématiques...



## Journée des arts

Jeudi 23 octobre (jour 1)

Création artistique libre sous la supervision des enseignants en arts plastiques

Inscriptions du 29 septembre au 7 octobre

Deux autres journées à venir au cours de l'année scolaire



## Semaines festives

Activités spéciales reliées aux fêtes  
Halloween: Jeu d'évasion, création de masques et concours de costumes

Noël: Dîner de Noël, journées thématiques d'habillement

Saint-Valentin: Échange de valentins

Pâques: Jeux d'adresse, chasse aux oeufs



## Sculptures sur neige

30 janvier (si la météo le permet)

Création de sculptures en équipes de 4 dans le stationnement de l'école



## Secondaire en spectacle

Spectacle de variété par et pour les élèves

Finale locale en février, finale régionale en avril

# SERVICES



**Bar à salades**  
(mercredi midi, Bistro du  
coin, 5\$)  
Débutera en octobre



**Jeudis smoothies**  
(jeudi matin, Bistro du  
coin, gratuit)  
Débutera en octobre



**Prêt de cartes à jouer et  
d'UNO**  
(11h45 à 12h, bureaux de  
la vie étudiante)

## VIE ÉTUDIANTE

Viens nous voir pour t'inscrire à des  
activités, en suggérer de nouvelles ou  
nous poser des questions!



Raphaëlle Gingras, R-100A



Jonathan Lord, R-100B

## SPORT SCOLAIRE



**Sphinx (sports compétitifs)**  
Maxime St-Gelais, R-168  
[Cliquez ici pour voir la  
programmation et vous inscrire](#)



**Guerriers (football)**  
François Coulombe,  
E-324