



Renseignements sur l'inscription

- L'inscription est par ordre d'arrivée, sauf pour les équipes sportives du RSEQ où il y aura des essais pour déterminer les listes de l'équipe.
- L'administration a le pouvoir d'annuler ou de modifier une activité à tout moment.
- Le code de conduite est en vigueur pendant toutes les activités. Les enseignants et les entraîneurs peuvent refuser de participer aux activités en raison d'un mauvais comportement. Veuillez consulter notre code de conduite disponible [ici](#).

AUTOBUS DE FIN DE JOURNÉE – Les étudiants qui souhaitent prendre un autobus de fin de journée doivent s'inscrire pour utiliser ce service avant l'heure du déjeuner le jour de l'activité prévue.

Comment s'inscrire

La journée annuelle de la foire de l'ACE aura lieu le mercredi 4 septembre 2024, pendant la pause du déjeuner de 11 h 30 à 12 h 30. Les informations des entraîneurs et des enseignants ainsi que les fiches d'inscription seront disponibles dans la zone inférieure de l'activité. Pour toutes les équipes sportives du RSEQ automne/hiver, il y aura aussi des essais où les listes finales seront établies d'ici la fin de septembre. Pour ces sports et le football de drapeau d'automne, les entraînements commenceront presque immédiatement avec des essais et des essais qui débiteront la semaine du 9 septembre. Les étudiants ont jusqu'au vendredi 20 septembre 2024 pour s'inscrire en tenant compte du fait que certains sports, comme mentionné précédemment vont commencer immédiatement. Dans la mesure du possible, les horaires des entraînements seront établis pour permettre aux élèves de jouer dans plus d'une équipe.

LUNCHTIME ACTIVITIES

Yoga – Visite guidée Ms. Vero

Le yoga est prouvé pour aider à la concentration, la flexibilité, la réduction du stress ainsi que l'amélioration de la performance scolaire et sportive!

Journées des filles

Ms. Vero

www.daysforgirls.org

Vous êtes invités à vous joindre au combat pour l'équité, la santé, la dignité et les possibilités offertes aux filles et aux femmes du monde entier. Nous allons aider à créer des troussees menstruelles réutilisables pour les filles qui seront distribuées à l'échelle internationale et nous allons également réfléchir aux moyens de recueillir des fonds pour financer ces troussees.

Salon de détente – Sec 1 et 2 – Drop in Mlle McCullough

Apportez votre déjeuner et venez vous détendre avec Mme McCullough et ses amies. Nous écouterons de la musique pendant que vous pourrez faire toute activité tranquille qui vous intéresse. (Lire, dessiner, discuter avec des amis, fabriquer des bracelets, etc.) Un endroit calme et relaxant pour se détendre.

Club de jeux de société M. Young

Le but de ce club est d'offrir un endroit à l'heure du déjeuner où les enfants peuvent aller socialiser en jouant des jeux de société et développer leurs compétences et techniques. Activité de visite – mais vous devez vous inscrire.

Chess Club Mr. Judd

Apprenez le jeu, travaillez sur la stratégie et améliorez votre maîtrise des échecs!

Clubs de la diversité, de l'équité et de l'inclusion (DEI)

Le club de diversité, d'équité et d'inclusion du LRHS explorera les dimensions de la diversité, du pouvoir et des privilèges, de l'action sociale, de l'alliance, de la médiation des conflits, des préjugés et de la discrimination. Le programme See Different présente les principes fondamentaux de la DEI, notamment l'exploration

La langue et la terminologie de l'IED, le renforcement de la sensibilisation aux différentes dimensions de la diversité et la compréhension de l'histoire du Canada en matière de racisme et de discrimination systémiques. Au fur et à mesure que les élèves se déplacent

Grâce au programme, ils approfondiront leur compréhension des thèmes de la partialité, de l'équité et de l'allégeance, ce qui aboutira à la création et à la mise en œuvre d'un projet qui les aidera à instaurer le changement dans leurs propres collectivités et écoles.

Salle de musculation M. Judd, M. Nicholson, Mlle Wicki

Apprenez la bonne forme pour utiliser des poids libres, des machines universelles et différents exercices pour augmenter la force du tronc, la flexibilité et la force musculaire. Toutes les compétences et tous les niveaux sont encouragés à participer. Apprenez les techniques FITT et concevez votre propre programme pour obtenir l'entraînement que vous voulez! Si vous inscrivez suffisamment, des JOURS SÉPARÉS POUR LES DAMES SEULEMENT seront programmés

Annuaire des CommitteesMS. McCullough et Mme Mittan

Apprenez-en davantage sur les communications numériques, la photographie et la mise en page graphique. Faites partie de la vie étudiante en capturant des souvenirs scolaires étonnants qui seront immortalisés dans l'Annuaire! Grand plaisir pour les esprits créatifs, les photographes et les conteurs.

Club de jeu Mr. Young

JEUX VIDÉO! Venez interagir avec d'autres qui aiment le jeu autant que vous avec ce club amusant! Parlez, jouez et trouvez de nouveaux jeux non-violents!

CellerMiss Sherry, Miss Kennedy, Miss Demers

Ce comité aide les enseignants à diriger et à aider les activités du LRHS. Comme : Terry Fox Run, spectacle de variétés, journées thématiques, spectacle de danse et/ou de musique.

Club de musique Mr. Stagg

Le club est réservé aux étudiants en musique. Comme les places sont limitées, une feuille d'inscription sera affichée à l'extérieur de la salle de musique les jours où nous nous rencontrons.

Le club de musique est une occasion pour les élèves de jouer, d'essayer de nouveaux instruments et de travailler sur des chansons amusantes. Viens t'amuser un peu. Vous pouvez apprendre une chose ou deux.

Club d'art – Déposer inMs. T, Mme Denis

Poursuivez votre passion pour l'art sous toutes ses formes ! Ce club est ouvert à tous. Les étudiants peuvent travailler sur des projets, apprendre de nouveaux médias et acquérir ou améliorer de nouvelles compétences.

Équipe technique M. Foreman

Apprenez à gérer la production audio, d'éclairage et audiovisuelle pour présenter des spectacles au LRHS! Avoir la meilleure vue dans la maison de CHAQUE ÉVÉNEMENT MAJEUR tout en apprenant un métier qui peut ouvrir des portes sans fin à l'avenir.

Soirée dansante – Dépôt de l'inMme. Denis

Préparez-vous à bouger, danser et libérer votre énergie avec une musique forte et énergique pour vous sentir bien! Préparez-vous à faire du rock!

Grad Committee Ms.Malis, Ms. T, Miss Jette

Le comité des diplômés est responsable de l'organisation d'événements, de collectes de fonds et de cadeaux pour les diplômés de 2025. Tout ce dont nous avons besoin pour faire de cette année une année à retenir, c'est VOUS!

Intramurals à l'heure du déjeuner Miss Charlotte et le département de physique.

Inscrivez-vous à une ligue de basket-ball, volley-ball, flag football ou badminton. Le concours sera organisé parmi les autres étudiants de LRHS

Journée de commémoration Mrà Foreman et Mme Vero

Une cérémonie annuelle du jour du Souvenir est présentée aux élèves, au personnel et aux dignitaires invités par la classe de faits et de fiction du Sec 5. Des auditions seront organisées pour les chanteurs, musiciens et cadets militaires qui souhaitent participer à ce grand spectacle

Fantasy Club Ms. Mittan

Se réunir pour s'engager dans la science-fiction ou le fantastique. (*Star Wars, Le Seigneur des Anneaux, Harry Potter, Donjons et Dragon*). *Les étudiants sont encouragés à présenter leurs propres intérêts aux membres du club et à venir pour un déjeuner relaxant et amusant!*

Bataille des BooksMs. Jetté et Mme. Forget

La bataille des livres est une occasion fabuleuse pour les jeunes lecteurs! Chaque année en avril, les équipes de "La bataille des livres" des écoles participantes de la région se disputent, par un processus d'élimination, un trophée d'or pour leur   cole. L'idée est de lire, discuter et analyser en profondeur les livres choisis puis prouver, à travers une série de questions sélectionnées, que votre équipe a lu et comprend les histoires mieux que quiconque

AFTERSCHOOL ACTIVITIES

Basketball - RSEQ Mlle Charlotte

1 entraînement/semaine/équipe après l'  cole. Les jeux sont en semaine pour les seniors et le samedi ou le dimanche pour les juniors et les cadets. Les saisons se déroulent d'octobre à avril et comportent de 10 à 12 matchs/équipe. Les juniors et les cadets jouent un minimum de 2 matchs/sorties représentant 4-6 tournois/saison. Le calendrier des matchs/tournois sera confirmé par l'entraîneur lorsque les équipes seront confirmées. Il y aura des frais de 125 \$ par élève pour participer à ce sport.

Futsal et soccer - RSEQ Eric Coulombe, Megan Ranger et Ms. Zalavolgyi

1 entraînement/semaine/équipe après l'école. Les jeux sont en semaine pour les seniors et le samedi ou le dimanche pour les juniors et les cadets. Les saisons se déroulent d'octobre à avril et comportent de 10 à 12 matchs/équipe. Les juniors et les cadets jouent un minimum de 2 matchs/sorties représentant 4-6 tournois/saison. Le calendrier des matchs/tournois sera confirmé par l'entraîneur lorsque les équipes seront confirmées. Il y aura des frais de 125 \$ par élève pour participer à ce sport.

Volleyball RSEQ Ms. Kennedy

1 entraînement/semaine/équipe après l'école. Tous les niveaux de tournois de volley-ball, le samedi ou le dimanche. Les saisons se déroulent d'octobre à avril et comportent de 10 à 12 matchs/équipe. Les juniors et les cadets jouent un minimum de 2 matchs/sorties représentant 4-6 tournois/saison. Le calendrier des matchs/tournois sera confirmé par l'entraîneur lorsque les équipes seront confirmées. Il y aura des frais de 125 \$ par élève pour participer à ce sport.

Flag Football RSEQ Patrick Hall, Kerry Cruise et M. Carrier

1 entraînement/semaine/équipe après l'école. Les jeux sont en semaine pour les seniors et le samedi ou le dimanche pour les juniors et les cadets. Les juniors et les cadets jouent un minimum de 2 matchs/sorties représentant 4-6 tournois/saison. Le football de drapeau d'automne se déroule de septembre à octobre et la ligue de printemps s'étend d'avril à mai. Le calendrier des matchs/tournois sera confirmé par l'entraîneur lorsque les équipes seront confirmées. Il y aura des frais de 125 \$ par élève pour participer à ce sport.

Hockey - RSEQ Mr. Nozzi et M. Cass

Les étudiants doivent avoir leur propre équipement pour participer à cette ECA. Actuellement, aucun entraînement n'est prévu, donc les élèves ne participeront qu'aux tournois. Le calendrier des matchs/tournois sera confirmé par l'entraîneur lorsque les équipes seront confirmées. Il y aura des frais de 125 \$ par élève pour participer à ce sport.

Rugby Miss Kennedy

Entraînement de rugby une fois par semaine après l'école et un match d'exposition. OUVERT À TOUS

AAL – Autisme et arts dans les Laurentides

Jaime Bisailon

Dans ce club créatif, une vaste gamme d'activités est offerte : peinture, sculpture, artisanat, animation, tournage, chant, cercles de tambours et plus encore! AAL accueille un nouveau présentateur axé sur l'art tous les mercredis, de sorte que les choses restent toujours passionnantes et engageantes! Cette activité est une activité extra-scolaire pour le LRHS; Toutefois, vous n'avez pas besoin d'être étudiant du LRHS pour y assister. Le groupe se réunit tous les mercredis de 15 h 30 à 17 h.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter : info@4korners.org

Club équestre LRHS Mme Silverson

Aimez-vous les chevaux et aimeriez-vous passer du temps à l'air frais?

Ce groupe a une réunion de planification une fois par cycle au déjeuner et une sortie à cheval ou à cheval une fois par mois. Aucune expérience de conduite requise!

Thrift Shop and Sewing Club Madame Crevier et Ms. Stites

Vous avez une passion pour la mode ? Vous aimeriez apprendre à coudre, modifier des vêtements et les adapter à votre propre style? Les élèves exploiteront également la boutique de l'école qui vend des articles neufs et d'occasion, ainsi que des articles à concevoir, coudre et créer pour l'achat.

Club de powerlifting ClubGuy Marineau

Pour en savoir plus sur ce sport, veuillez visiter le site Web à fedhalter.qc.ca.

Ce club est un **ECA officiel avec l'école, mais il est hébergé dans l'école. Pour cette raison, il y a une cotisation annuelle pour ce club. Il se déroule de septembre 2024 à juin 2025 et les heures peuvent ne pas coïncider avec notre transport en fin de journée.**

Ski Club Mme. Plante, M. Judd, M. Carrier

Le Club de ski est réservé aux skieurs et snowboarders intermédiaires ou avancés SEULEMENT. Les excursions de ski sont offertes gratuitement à tous nos étudiants. Le coût est couvert par une mesure gouvernementale.

Veillez noter qu'un élève peut se voir refuser la participation à cette activité s'il n'est pas en bonne condition scolaire et/ou ne fait pas preuve d'un bon comportement à l'école.

IMPORTANT :

- Les parents DOIVENT faire apporter du matériel à l'école le jour de l'événement. L'école n'est pas responsable du matériel perdu ou endommagé. Nous ne stockons pas le matériel pendant la nuit à l'école.
- Les élèves quitteront LRHS le matin et retourneront à l'école pour prendre leur autobus habituel.
- Les étudiants doivent avoir leur propre équipement. Aucune location ne sera disponible pour cette sortie scolaire.
- **Les étudiants ne pourront PAS louer de matériel sur la piste.**

Cette saison, il y aura une sortie pour les sec 1 et 2, une pour les sec 3, 4 et 5 et une au Mont Blanc pour tout le groupe. Il y aura 40 places disponibles et l'inscription se fait par ordre d'arrivée

Kitchen Brigade – La Tablée des chefs Ms. Charlotte

Un chef professionnel enseigne aux gourmands en herbe comment préparer, cuisiner et présenter des aliments délicieux et sains, et à faire des concours contre d'autres écoles.

Cours de photographie de 10 semaines

Apprenez les rudiments de la photographie dans ce cours exceptionnel, animé par le photographe primé Tanis Saucier.

Clubs de théâtre Lizzie, Ms. Peterson

APPEL À TOUS LES ESPIONS! Obtenez mordu par le bug d'action dans cette étonnante ECA! Votre amour des arts de la scène sera porté au niveau supérieur, avec la possibilité de deux représentations !