



Programme parascolaire 2025-2026

École secondaire Saint-Charles
Inscription le 5 septembre 12 h 15
Petit gymnase



Les midis à l'ESSC

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9
Aréna Début 18 septembre	Hockey RSEQ M. Gabriel M. Rhéaume		Ringuette pour tous M. Pierre		Hockey libre pour tous M. Gabriel	Soccer extérieur (sept-oct) Dek hockey 1er cycle M. Pierre		Hockey RSEQ M. Gabriel M. Rhéaume	
Salle d'entraînement	Fillactive Mme Françoise	M. Glenn	M. Vincent D.	Mme Françoise	M. Vincent D.	Muscu pour filles Mme Françoise	Mme Lise	Mme Caroline G.	M. Vincent F.
Autres locaux	Club de course Mme Karine et M. Matthieu	Club de course Mme Karine et M. Matthieu		Tricot et crochet Local 241 Mme Marie- Hélène	Fabrications produits corporels Cuisine Mme Audrey et Mme Élisabeth		Comité Vert Mme Émilie	Reliure creative local Mme Sylvie	Donjons et dragons local M. Nicolas
Midi Loup-Garou Local (jour à déterminer avec les participants)								Club de course Mme Karine et M. Matthieu	Club de course Mme Karine et M. Matthieu
Équipe technique (à l'occasion)				Génie en herbe M. William Local		Génie en herbe M. William Local			
				Impro sec 1-2-3 Local				Comité finissants Mme Lysandre Local	

Les récup à l'ESSC

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9
	Reprise d'examen Local 243	Études Local 241	Reprise d'examen Local 243	Études Local 241	Reprise d'examen Local 243	Études Local 241	Reprise d'examen Local 243	Études Local 241	Reprise d'examen Local 243
Sec 1	Musique M. Jean-Philippe Local 250	Math M. Charles Local 216	Anglais Mme Caroline Local 209	Français Mme Lucie Local 207	Math Mme Élizabeth Local 226	Anglais Mme Caroline Local 209 M. Glenn Local 225		Science Mme Audrey Local 307	Science M. Pierre Local 307
		Science Mme Audrey Local 307			Géographie M. William Local 218	Français Mme Lucie Local 207		Géographie M .William Local 218	Math Mme Élizabeth Local 226
						Musique M. Jean-Philippe Local 250			
						Math Mme Élizabeth Local			
Sec 2	Math Mme Stéphanie Local 259	Science M. Yan Local 234	Anglais Mme Caroline Local 209	Math Mme Stéphanie Local 259		Math Mme Stéphanie Local 305	Français Mme Caroline Local 209	Univers Social Mme Caroline Local 207	
	Musique M. Jean-Philippe Local 250		Univers Social Mme Caroline Local 207	Français Mme Josée Local 262		Musique M. Jean-Philippe Local 250		Français Mme Josée Local 262	
						Science M. Yan Local 234			
	Sciencxe Mme Émilie Atelier				Sciencxe Mme Émilie Atelier	Anglais Mme Caroline Local 209			

Les récup à l'ESSC

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9
Sec 3	Math Mme Stéphanie Local 259	Français M. Nicolas Local 230	ATS Mme Audrey Local 307	Math Mme Stéphanie Local 259	Histoire M. William Local 218	Math Mme Stéphanie Local 305		ATS Mme Audrey Local 307	Science M. Pierre Local 307
	Musique M. Jean-Philippe Local 250		Anglais Mme Caroline Local 209		Français Mme Natalie Local 219	Anglais Mme Caroline Local 209		Histoire M. William Local 218	Français Mme Natalie Local 219
			Math Mme Karine Local 258			Musique M. Jean-Philippe Local 250		Math Mme Karine Local 258	
						Math Mme Karine Local 258			
Sec 4	Français Mme Ruth-Élizabeth Local 208	Anglais Mme Stéphanie Local 217	Math SN-TS M. Patrick Local 259	Histoire M. Frédéric Local 243	Français Mme Ruth-Élizabeth Local 208	Anglais Mme Stéphanie Local 217		Science M. Raynald Local 231	Math SN-TS M. Patrick Local 259
	Science M. Raynald Local 231	ST-STE M. Yan Local 234		Science M. Raynald Local 231	ATS Mme Émilie Atelier	Math SN-TS M. Patrick Local 259			
	Musique M. Jean-Philippe Local 250	Math CST Mme Karine Local 258				ST-STE M. Yan Local 234			
	ATS Mme Émilie Atelier					Musique M. Jean-Philippe Local 250			
						Math CST Mme Karine Local 258			

Les récup à l'ESSC

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9
Sec 5	Chimie-Physique M. Raynald Local 231	Anglais Mme Stéphanie Local 217	Math SN-TS M. Patrick Local 259	Chimie-Physique M. Raynald Local 231	Français M. Nicolas Local 230	Anglais Mme Stéphanie Local 217		Chimie-Physique M. Raynald Local 231	Math SN-TS M. Patrick Local 259
	Anglais M. Matthieu Local 217					Math SN-TS M. Patrick Local 259		Anglais M. Matthieu Local 217	
	Musique M. Jean-Philippe Local 250					Musique M. Jean-Philippe Local 250		Math CST M. Charles Local 240	
Tremplin	Math Mme Stéphanie Local 259			Math Mme Stéphanie Local 259		Math Mme Stéphanie Local 305			
Sec. Alt.	Français Mme Annick Local 228-229	30 minutes de récu! Mme Julie Local 228-229		30 minutes de récu! Mme Marie-Do Local 228-229	30 minutes de récu! Mme Marie-Do Local 228-229	30 minutes de récu! Mme Julie Local 228-229	Français Mme Annick Local 228-229		

Les Soirs à l'ESSC

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Petit Gym	16:15 à 17:45	Cheerleading Open 2 Mme Noémie et Alycia (17 h 15 - 19 h 15)	Volley benjamin féminin Mme Amélia et Mme Myralie	Cheerleading Open 2 Mme Noémie et Alycia (1 mercredi sur 2)	Volley cadet féminin M.Hugo et M. Alex	
	17:45 à 19:15		Volleyball juvénile féminin M. Guillaume et Mme Héloïse	Volleyball juvénile féminin M. Guillaume et Mme Héloïse	Basket cadet masculin M. Iannick	Basketball Benjamin masculin M. Julien
Grand gym 1	16:15 à 17:45	Badminton RSEQ Mixte benj-cad-juv. M. Julien		Basket cadet / juvénile féminin Mme MaryJane	Futsal benjamin et cadet M. Dany	Basket cadet masculin M. Iannick
	17:45 à 19:15	Basketball benjamin masculin M. Julien	Volley cadet féminin M. Hugo et M. Alex	Volley masculin juvénile M. Louis-Philippe et M. Mathis	Basket cadet / juvénile féminin Mme MaryJane	Basket juvénile masculin M. Jasmin
Grand gym 2	16:15 à 17:45	X	Basket juvénile masculin M. Jasmin	X	X	X
	17:45 à 19:15	X	Volley masculin cadet /juvénile M. Louis-Philippe et M. Mathis	Volley masculin cadet	Volley benjamin féminin Mme Amélia et Mme Myralie	X
Autres locaux	Robotique M. Patrick et M. Yan 16:00 à 18:00 Soir à déterminer avec les participants		Théâtre Mme Ruth-Elizabeth 16:00 à 18:00 Salle d'entraînement M. Pierre 16 h 00 à 17 h 00 Football benjamin et juvénile 16 h 15 à 18 h 15	Brigades culinaires Mme Lysandre 16:00 à 18:00 Début 8 octobre	Impro Mme Camille 16 h 00 à 18 h 00 Fabrication de mouche pour la pêche M. Raynald 16 h 00 à 18 h 00 Football benjamin et juvénile 16 h 15 à 18 h 15 Hockey RSEQ M. Rhéaume et M. Gabriel 16 h 00 à 17 h 30	

Détails activités du midi

Fillactive	Jour 1 Filles de sec 1 à 5	Entraînement à la salle de musculation destiné aux filles de secondaire 1 à 5. Programmes stimulants et plaisir assuré. Ensemble, on se motive et on s'entraide. Notre mission amener nos adolescentes à être active quotidiennement. Viens bouger avec nous ! 3 sorties prévues cette année!	Françoise Simard Marie-Ève Tremblay Marie-Dominique Boutin
Club de course	Jours 1-2-8-9	Viens renforcer ton système cardiovasculaire, réduire ton stress et ton anxiété, améliorer ton humeur, ta confiance en soi! Joins-toi au club de course les midis. On demande ta présence un midi par semaine. Nous ferons une course officielle dans un événement ce printemps.	Karine Fontaine Matthieu Cloutier
Soccer ext. Dek gymnase aréna	Jour 6	Pour le 1er cycle: automne et printemps, parties de soccer sur le terrain derrière l'école. Dès la neige, dek au gymnase de l'aréna.	Pierre Couture
Basket récréatif benj./cadet féminin	Jours 4 et 7	Initiation au basketball. Possibilité de matchs amicaux contre St-Anselme.	Chloé Bélanger-Bhérier Émilie Nadeau
Volleyball benjamin masculin	Jours 2 et 6	Initiation au volleyball. Participation aux tournois du centre de service Côte-Sud (décembre et avril)	Gabriel Lemieux Nathan
Volleyball benjamin féminin	Jours 2 et 8	Initiation au volleyball. Participation aux tournois du centre de service Côte-Sud (décembre et avril)	Angélina Jean Maély Rémillard
Ligue de badminton	Jours 1 et 6	Tu aimes le badminton, viens t'amuser et compétitionner tout en t'améliorant! Possibilité de participation au championnat du centre de service (printemps)	Rhéaume Vachon
Hockey (dès le 18 septembre)	Jours 1 et 8	À l'aréna. Formation d'équipes pour des parties amicales sur l'heure du diner. Possibilité de participation aux tournois du centre de service.	Gabriel Aubin
Ringuette pour tous (dès le 18 septembre)	Jour 3	Viens t'amuser à la ringuette sur la patinoire de l'aréna de Saint-Charles. Des entraînements, des éducatifs et des parties sont prévus. De plus, 3 fois dans l'année, il y aura des parties amicales avec les joueurs de l'école secondaire Saint-Anselme et Thetford. Un casque, protège cou, patins et gants sont nécessaires. Des bâtons sont disponibles. Viens t'amuser !	Pierre Couture
Floor ball	Jour 9	Nouveau sport offert à ESSC. C'est quoi le floorball ? Le floorball est un sport d'équipe. C'est	Rhéaume Vachon

Détails activités du midi

Boîte à musique	Jours 2-5-7-9	Tu aimes la musique? Tu as un talent avec ta voix pou un instrument? Ces midis sont pour toi! Choisi ton groupe, choisi ta chanson et pratiquer vous! Spectacle à l'occasion au carrefour pour montrer ton talent à l'école.	Jean-Philippe Gagnon Audrey Caron
Atelier de reliure creative et livre d'artiste	Jour 8	As-tu le goût de créer une oeuvre d'art qui prend forme d'un livre? Aimes-tu dessiner? Je t'invite à l'atelier de reliure créative et livre d'artiste. Nous allons créer un livre et orner ses pages d'oeuvres personnelles. Avis aux artistes de l'école. Nombre de places limitées.	Sylvie Martin
Midi Loup-Garou	À déterminer	Rejoignez-nous pour une partie intense et fun de Loup-Garou, le jeu où suspens, bluff et stratégie s'entremêlent. Saurez-vous démasquer le loup-garou avant qu'il ne soit trop tard ? Max 20 participants	Xavier Turgeon
Équipe technique	À l'occasion	Assurer le montage et démontage de la scène et de tous les éléments s'y rattachant. Opérer l'équipements de sonorisations et d'éclairage durant les concerts. NOUVEAUTÉ: formations durant l'année	Lysandre Valois Jean-Philippe Gagnon
Génies en herbe	Jours 4 et 6	Jeu quiz portant sur des connaissances générales Viens exercer ton cerveau! Ouvert à tous.	William Bacon
Fabrication de produits corporels	Jour 5	Apprendre à faire soi-même ses crèmes et lotions pour la peau, sels de bain, désodorisants et bien plus!	Audrey Caron Élizabeth Lord
Tricot et crochet	Jour 4	Envie d'apprendre quelque chose de créatif et relaxant ? Viens découvrir le tricot et le crochet ! Ce sont d'ailleurs d'excellentes activités pour composer avec son stress! Que tu soies déjà débutant.e ou déjà expert.e, tu pourras avancer tes propres projets, apprendre de nouvelles techniques ou encore te familiariser avec ces arts textiles	Marie-Hélène Marier
Donjons et Dragons	Jour 9	Tuer des monstres. Affronter les ténèbres. Survivre dans un monde empreint de magie. Tu as toujours rêvé de vivre de grandes aventures, des quêtes héroïques, ou de faire fortune en puisant dans l'or du dragon? Inscris-toi sans tarder, tu apprendras les règles élémentaires pour y jouer tout à ton aise ou à créer ton propre univers médiéval-fantastique. Places limitées.	Nicolas Godbout

Comités

Bénévolat	Pour tous	Tu veux faire une différence dans ta communauté et t'impliquer concrètement pour aider les autres? Le comité bénévolat est pour toi! En te joignant à notre groupe, tu auras l'occasion de participer à des projets concrets comme : La Nuit des sans-abris à Québec Le service de repas au Grenier de Lévis (soupe populaire) Une collecte alimentaire en collaboration avec Les Frigos Pleins Et bien d'autres initiatives solidaires! Nous organiserons aussi des activités pour soutenir financièrement et activement les organismes communautaires de notre région. Que ce soit avec ton temps, ton énergie ou tes idées, viens faire une vraie différence!	Martine Bouffard
Camp T-Ki	Sec. 3 et 4 Un week-end de novembre (date à venir)	Un week-end unique organisé par les ADPEC pour les jeunes de 7 écoles différentes! Le camp T-Ki, c'est un moment pour décrocher, rire, jouer, se découvrir soi-même et s'ouvrir aux autres. Viens te ressourcer... et peut-être en apprendre un peu plus sur T-Ki vraiment!	Martine Bouffard
Journal créatif	Pour tous Un midi par mois (à décider ensemble)	Envie d'un moment juste pour toi? Cette activité t'offre un espace calme pour te détendre en utilisant l'écriture et le dessin. Pas besoin d'être artiste! C'est un temps pour t'exprimer librement, relaxer et prendre soin de toi, un mot et un trait à la fois.	Martine Bouffard
Comité Finissants	Jour 8	Envie de donner tes idées pour la tenue de cet événement crucial de ton secondaire? Nous avons besoin de toi. Comité album ou comité bal. Viens chercher un questionnaire d'inscription.	Lysandre Valois
Comité vert	Jour 7	Notre objectif est de sensibiliser toute la communauté scolaire - élèves, professeurs et personnel - à l'importance de la protection de l'environnement et de réduire notre gaspillage. Nous croyons que chacun peut faire une différence!	Émilie Létourneau
Jeux de société	Activité libre	Tous les midis! Plusieurs jeux disponibles au local de la vie étudiante. Trouve-toi des adversaires et viens emprunter un jeu pour le midi. Tu peux jouer au carrefour, à la cafétéria, à la mezzanine!	Bureau de Lysandre

Détails activités du soir

Volleyball	75 \$	Ligue RSEQ. 2 pratiques par semaines et tournois la fin de semaine (date et lieu à déterminer) Niveau: cadet / juvénile masculin benjamin / cadet / juvénile féminin	Hugo Ouellet - Alex Mercier Amélia Thibault - Myralie Trussart Guillaume Morin - Héloïse Morin Louis-Philippe Dumont - Mathis Lajoie
Futsal	75 \$	Ligue RSEQ. 1 pratique par semaines et tournois les dimanches (date et lieu à déterminer) Niveau: benjamin mixte et cadet mixte	Dany Bourget
Basketball	75 \$	Ligue RSEQ. 2 pratiques par semaines et parties à l'extérieur les soirs de semaine Niveau: cadet / juvénile féminin, benjamin / cadet / juvénile masculin	Julien Roberge Lavoie Jasmin Blanchet Iannick Audet Maryjane Fournier
Cheerleading	150 \$	Open niveau 2: pratiques tous les lundis et 1 mercredi sur 2. compétitions RSEQ, Kicks et Faucons	Noémie Côté Alycia Côté
Football	150 \$	Ligue RSEQ. 2 pratiques par semaines. Niveau benjamin et juvénile. Parties à l'extérieur et local la fin de semaine	Carl Gourgues, Olivier Blanchet, Félix Chrétien, Charles-Antoine Corriveau, Jean-Philippe Dubreuil, Nathan Caron, Lexy Roy
Hockey	150 \$	Ligue RSEQ M15 et M18 niveau D4. 1 pratiques du soir et 2 midis / cycle. Tournois sur semaine.	Rhéaume Vachon Gabriel Aubin
Badminton	75 \$	Ligue RSEQ tous niveau. 1 pratique par semaine. Tournois à l'extérieur sur fin de semaine.	Julien Noël

Détails activités du soir

Brigades culinaires	Mercredi 16:00-18:00 Pour tous	Gratuit	Apprends à cuisiner après l'école. Ateliers culinaires sous forme de mini compétition. Recettes variées à partir du livre de recette de la Tablee des Chefs DÉBUT 8 octobre 2025	Lysandre Valois
Théâtre	Mardi 16:00-18:00 Pour tous	Gratuit	Préparation d'une pièce pour présentation en avril 2026.	Ruth-Elizabeth Lépine
Robotique	Soir à confirmer 16:00-18:00	75 \$	Combiner l'excitation du sport avec les rigueurs de la science et de la technologie. En vertu de règles strictes, de temps et de ressources limités, les élèves sont invitées à collecter des fonds, à concevoir une « image de marque » pour l'équipe, à perfectionner leurs compétences de travail d'équipe et à construire et programmer des robots de taille industrielle pour jouer un jeu complexe sur un vaste terrain et contre des concurrents partageant les mêmes aspirations. Des mentors professionnels partagent leur temps et leurs talents pour guider les équipes. Chaque saison se termine par un Championnat FIRST passionnant.	Yan Spence Patrick Lacasse
Impro	Jeudi 16:00-18:00 Pour tous	Gratuit	L'improvisation est la création spontanée d'une histoire, d'un dialogue ou d'une performance artistique devant un public, sans texte préparé à l'avance. Tu as le goût de pratiquer cet art, cette soirée est pour toi! Possibilité de compétition durant l'année.	Mme Camille
Salle d'entraînement	Mardi 16:00-17:00 Pour tous	Gratuit	Viens profiter de la salle d'entraînement pour ta mise en forme du mardi!	Pierre Couture
Atelier canne à mouche			Fabrication de mouche pour la pêche à la mouche avec l'organisme Kanamouche. 4 ateliers de 2 heures. Début 18	M. Raynald

Activités durant l'année

Voyage ski hors-piste	6-7-8 Février 2026	Priorité aux élèves de 4e et 5e secondaire . Important d'avoir ayant une certaine expérience en ski ou en planche mais pas besoin d'avoir déjà fait du hors-piste nous avons des guides d'expériences pour te former à ce sport. Par contre cardio et endurance requis! Le but du voyage est l'initiation au ski hors-piste et au split-board au Parc du Massif du Sud et au centre de ski. Comprends : Transports, nuitées en chalet, repas, équipements spécialisés de Hors-piste, les droits d'accès et les guides (4)	M Patrick et M. Rhéaume
Voyage 1er cycle	Avril-mai 2026	Destination canadienne, durée de 3 jours. Détails à venir à la fin septembre.	Mme Lysandre et autres
Voyage 2e cycle	Avril-mai 2026	Destination canadienne, durée de 3 jours. Détails à venir à la fin septembre.	Mme Lysandre et autres
Voyage EuroDisney	Mars 2027	Changement de lieu, même plaisir! Durée de 7 jours, Paris et Eurodisney. Secondaire 2-3-4 (afin d'être en 3-4-5 l'an prochain!). Plusieurs campagnes de financement à venir.	Vincent Fortier Raynald Goupil
Voyage Europe 2026	Relâche 2026	Il reste des places! Voyage Espagne et Portugal d'une durée de 11 jours. Pour les secondaires 3-4-5. Remises de l'itinéraire et détails des prix sur demande. Nouvelle campagne de financement en septembre.	Mme Lysandre
Quadrathlon des neiges	Février 2026	En équipe de 4 participants, vous devrez vous dépasser à la course à pied, au patin sur sentier glacé, à la raquette ou en ski de fond. Le quadrathlon des neiges se déroulera au parc récréotouristique de Vincennes à Beaumont.	Comité sportif
Défi - Vélo	5 juin 2026	L'activité propose une randonnée de vélo de près de 50 km. Le départ se fait au parc de la Martinière à Lévis. Nous roulerons sur des pistes cyclables du parcours des Anses à Lévis, le pont de Québec, la promenade de Champlain et du parcours du Littoral à Québec. Le diner est prévu au site enchanteur de la Baie de Beauport. Le retour se fera en utilisant le traversier. Des entraînements sont prévus au printemps 2026.	Comité sportif