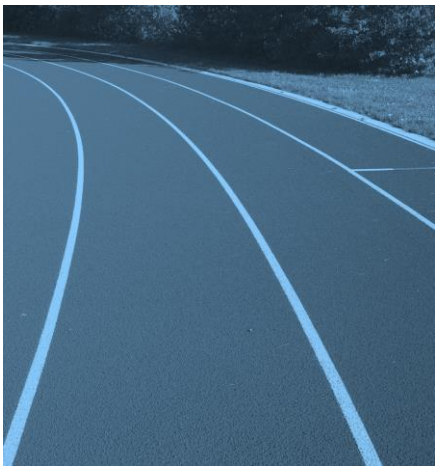
CACSA

SPORTS INTERSCOLAIRES



ATHLÉTISME

L'athlétisme fait partie des incontournables au Collège Sainte-Anne. Que ce soit en vue de faire de la compétition ou de se mettre en forme, les jeunes athlètes du Collège auront l'opportunité de découvrir de nouvelles disciplines, d'apprendre de nouvelles techniques d'entraînement et de se dépasser sous la direction d'entraîneurs qualifiés et expérimentés. La participation à des compétitions d'athlétisme et de cross-country interscolaires et civiles est possible et encouragée. S'adresse à tous les élèves de 1re à 5e secondaire du Collège Sainte-Anne.

- **Piste d'athlétisme de Lachine ou Centre Claude-Robillard**

SESSION	DATES	HORAIRE	COÛT
Automne 2023	5 septembre – 27 octobre	Lundi, mardi & vendredi 15h30 à 16h45 ou de 16h45 à 18h	220 $*
Hiver 2023-2024	14 novembre – 14 décembre 9 janvier – 22 février	Mardi & jeudi 16h15 à 17h45	220 $*
Printemps 2024	12 mars – 4 avril	Mardi & jeudi 16h15 à 17h45	220 $*
	8 avril – 17 mai	Lundi, mercredi & vendredi 15h30 à 16h45 ou de 16h45 à 18h	
Coût pour la saison complète : 580 $*			

* Incluant la participation aux compétitions scolaires régionales

AVIRON

Par son emplacement privilégié sur la rive du lac Saint-Louis, le Collège encourage le développement de la pratique de l'aviron. Le programme d'aviron s'adresse aux filles et garçons de 1re à 5e secondaire qui veulent s'initier à l'aviron de façon récréative ou de pousser encore davantage leur entrainement au niveau compétitif et de suivre un entraînement adapté à leur niveau. Que ce soit en équipage ou en bateau seul, ce programme offrira aux jeunes la possibilité de participer à des régates d'aviron de niveau régional et provincial, en plus de certaines compétitions sur l'ergomètre en hiver.

- **Sur le lac Saint-Louis près du Collège ou à la salle d'entraînement**

SESSION	DATES	HORAIRE	COÛT
Automne 2023	6 septembre – 27 octobre	Lundi, mercredi et vendredi 16h à 18h	230 $
Hiver 2023-2024	13 novembre – 13 décembre 10 janvier – 28 février	Lundi et mercredi 16h30 à 18h	200 $
Printemps 2024	13 mars – 10 avril	Lundi et mercredi 16h30 à 18h	275 $
	22 avril - 7 juin	Lundi, mercredi et vendredi 16h à 18h	
Coût pour les trois sessions : 560 $ *			

* Incluant l'accès à la salle de conditionnement physique pour l'année

BADMINTON

Après des débuts fracassants sur la scène interscolaire, le badminton a connu une expansion fulgurante au Collège au cours des dernières années. Les athlètes sélectionnés ont la possibilité de pratiquer le badminton et de participer aux compétitions interscolaires sous la direction d'entraîneurs qualifiés. Les sessions d'entraînement permettent aux joueurs d'améliorer leur technique et d'apprendre les tactiques de jeu tout en pratiquant le sport de raquette considéré comme étant le plus rapide au monde. Le calendrier officiel des compétitions est disponible dès le mois de septembre.

Une soixantaine de joueurs au maximum seront sélectionnés.

- **Gymnases du Complexe sportif**

Camp d'évaluation

4 pratiques d'évaluation sont prévues afin de placer les élèves-athlètes dans le bon groupe.

1. **Mercredi 6 et 13 septembre 2023**

1re et 2e secondaire	15h15 à 16h45	Gymnase #3
3e à 5e secondaire	16h45 à 18h30	Gymnase #3

2. **Vendredi 8 et 15 septembre 2023**

1re et 2e secondaire	15h15 à 16h45	Gymnase double
3e à 5e secondaire	16h45 à 18h30	Gymnase double

Coût : 30 $

SESSION	DATES	HORAIRE	COÛT
Année scolaire 2023-2024	20 septembre au 15 décembre 2023 et du 10 janvier au 3 mai 2024	Mercredi 15h15 à 16h45 (Intermédiaire) & 16h45 à 19h (Avancé) et Vendredi 15h15 à 16h45 (Intermédiaire) & 16h45 à 18h30 (Avancé)	**505 $***
Entrainements supplémentaires	17 septembre au 17 décembre 2023 14 janvier au 28 avril 2024	Dimanche 9h à 11h15 11h15 à 13h30 & 13h30 à 16h30 (Selon le groupe d'âge et le niveau de jeu)	Inclus avec inscription

* Incluant la participation aux compétitions scolaires et le chandail de compétition

BASKETBALL

Des équipes interscolaires compétitives de niveau atome, benjamin, cadet et juvénile sont formées dans le cadre de la ligue du sport scolaire du lac Saint-Louis. La participation à un tournoi est possible.

Ce cours s'adresse à tous les garçons et les filles de 1re à 5e secondaire.

- **Gymnases du Complexe sportif du Collège**

  Mardi et jeudi
  15h30 à 17h ou 17h à 18h30

  + Équipes élites
  3e pratique le samedi avant-midi (heures à confirmer)

La saison interscolaire débute au mois d'octobre et se termine au mois de mars

PRATIQUES DE SÉLECTION 2023-2024			
4 pratiques de sélection sont prévues : • **Mardi 3 octobre** • **Jeudi 5 octobre** • **Mardi 10 octobre** • **Jeudi 12 octobre**			
ÉQUIPES	**NIVEAU**	**HORAIRE**	**ENDROIT**
Atome masculin	1re secondaire	15h30 à 17h	Gym 1
Cadet masculin	3e secondaire	15h30 à 17h	Gym 2
Atome féminin	1re secondaire	15h30 à 17h	Gym 3
Benjamin féminin	2e secondaire	15h30 à 17h	Gym 3
Benjamin masculin	2e secondaire	17h à 18h30	Gym 2
Juvénile masculin	4e & 5e secondaire	17h à 18h30	Gym 2
Cadet féminin	3e secondaire	17h à 18h30	Gym 3
Juvénile féminin	4e & 5e secondaire	17h à 18h30	Gym 3
Coût pour la saison : 395 $** **Équipes élites : 425$ (incluant l'accès à la salle de conditionnement physique pour l'année)			

BASKETBALL (CAMPS DE PERFECTIONNMENT)

Le Collège offre l'opportunité à ses mordus de basketball de développer leurs habiletés et de perfectionner leurs techniques individuelles sous la supervision des entraineurs de basketball du Collège.

Septembre 2023

1) Camp de préparation pour saison interscolaire

Pour les élèves-athlètes qui cherchent à se remettre en forme ou à paufiner leur technique individuelle en prévision de la saison interscolaire.

- **Gymnases du Complexe sportif du Collège**
- **Mardi et jeudi, du 5 au 28 septembre (8 entrainements)**
- **15h30 à 17h (élèves-athlètes de 1ère et 2e secondaire)**
- **17h à 18h30 (élèves-athlètes de 3e à 5e secondaire)**

Coût : 60 $

**Veuillez noter qu'il n'est pas obligatoire de participer à ce camp afin de participer aux sélections de nos équipes qui se déroulent au mois d'octobre.*

Printemps 2024

2) Camp de perfectionnement

Pour les mordus de basketball qui veulent continuer à pratiquer leur sport favori et à continuer à s'améliorer et à s'amuser en compagnie de leurs coéquipiers des Dragons.

- **Gymnases du Complexe sportif du Collège**
- **Mardi et jeudi, du 7 au 30 mai 2024 (8 entrainements)**
- **15h30 à 17h (élèves-athlètes de 1ère et 2e secondaire)**
- **17h à 18h30 (élèves-athlètes de 3e à 5e secondaire)**

Coût : 60 $

FLAG-FOOTBALL

Des équipes interscolaires de flag-football benjamines, cadettes et juvéniles sont formées dans le cadre de la ligue du sport scolaire de Montréal ou du Lac-Saint-Louis. La participation à un championnat provincial est possible. Notez que ces équipes sont ouvertes à tous, filles et garçons !

- **Terrain synthétique du Collège Sainte-Anne (Dorval)**

  2 fois par semaine | Lundi au vendredi
  15h45 à 17h ou 17h à 18h30

  Horaire précis sera déterminé en cours d'année scolaire.

  Possibilité de jouer des matchs la fin de semaine

  De mars à juin 2024

  Coût : 275 $

FLAG-FOOTBALL - Camp de préparation automnal

Le Collège offre la chance à ses filles mordues de flag-football ou encore à toutes celles intéressées à s'initier à ce fabuleux sport, de pratiquer leurs habiletés et de perfectionner leurs techniques individuelles sous la supervision des entraineurs du Collège.

- **Terrain synthétique du Collège Sainte-Anne (Dorval) ou Parc Dixie**
- **Lundi et vendredi, du 8 septembre 27 octobre (13 séances d'entrainement)**
- **17h à 18h30 (élèves-athlètes de 1ère et 2e secondaire)**
- **15h30 à 17h (élèves-athlètes de 3e à 5e secondaire)**

  Coût : 100 $

  175$ si participation à la saison interscolaire d'automne

FOOTBALL

Le football fait maintenant partie de la tradition du Collège Sainte-Anne. Forts d'un championnat provincial juvénile remporté en 2009 et de deux championnats régionaux en cadet au cours des dernières saisons, les Dragons invitent tous les garçons souhaitant vivre une expérience extraordinaire de groupe, de discipline et de dépassement de soi à se joindre à eux. L'équipement, l'encadrement complet et le transport sont inclus.

Des équipes atomes, cadettes et juvéniles évoluent dans la ligue scolaire du Lac-Saint-Louis, qui regroupe des équipes de plus de 20 écoles.

- **Terrain synthétique du Collège Sainte-Anne (Dorval)**

FOOTBALL ATOME	Pour tous les élèves de 1re secondaire		
Mise sur pied au printemps 2012, cette équipe s'adresse uniquement aux élèves de 1re secondaire et permet à plusieurs athlètes du Collège de commencer leur carrière de footballeur, dans un environnement motivant et propice à l'apprentissage du sport.			
Printemps 2024 (Mi-mars à début juin)	**Saison de 4 à 5 parties** (2 à 3 entraînements/semaine)	16h30 à 18h30	275 $

FOOTBALL CADET	Pour tous les élèves de 1re à 3e secondaire		
Automne 2023 (du 24 août au mois de novembre)	**Saison de 7 à 9 parties** (2 à 3 entraînements/semaine)	16h30 à 18h30	485 $*

FOOTBALL JUVÉNILE	Pour tous les élèves de 4e et 5e secondaire		
Automne 2023 (du 21 août au mois de novembre)	**Saison de 8 à 11 parties** (2 à 3 entraînements/semaine)	16h30 à 18h30	575 $*

*Incluant l'accès à la salle de conditionnement physique pour l'année

GOLF

Avis aux golfeurs intéressés à représenter le Collège lors du championnat scolaire du GMAA à l'automne 2023.

Le transport par autobus à partir du Collège est disponible et nos quatuors seront accompagnés par des représentants du Collège.

Championnat régional

Tournoi GMAA – Mercredi 20 septembre 2023

Coût : **80$** pour la participation au championnat régional

NATATION

Mise sur pied il y a maintenant près d'une vingtaine d'années, notre équipe de natation obtient toujours des résultats fracassants, et une tradition d'excellence a déjà été mise sur pied. Plus d'une soixantaine de championnats régionaux ont déjà été récoltés. Tous les nageurs du Collège sont donc invités à joindre les rangs du club de natation. Nos athlètes participeront aux compétitions interscolaires au sein des ligues du lac Saint-Louis et du GMAA.

- **Piscine du Collège Sainte-Anne**

Lundi, mardi, jeudi et vendredi
Du 19 septembre 2023 au 3 mai 2024
15h30 à 17h (sec. 1 et 2)
17h à 18h30 (sec. 3 à 5)

Entrainements supplémentaires (optionnels)
Mercredi de 6h30 à 7h45

Coût : 440 $
Inclus l'inscription aux compétitions régionales interscolaires

Participation aux compétitions seulement :
Coût : 10 $ par compétition

RUGBY

Depuis le printemps 2018, le Collège fait bonne figure dans la ligue du sport scolaire du Greater Montreal Athletic Association (GMAA). Après les victoires au championnat régional de nos deux équipes de rugby juvénile au printemps 2022, l'équipe juvénile féminin a défendu pour une seconde fois son titre au championnat du printemps 2023. Le Collège offrira à nouveau à ses athlètes la chance de représenter leur école sur la scène interscolaire au printemps 2024 dans la ligue de rugby à 15.

- **Terrain synthétique du Collège Sainte-Anne (Dorval)**

2 fois par semaine | Lundi au vendredi
de la fin février au début juin 2024
15h30 à 17h ou 17h à 18h30

Coût : 275 $

RUGBY FÉMININ À 7 *Nouveauté

Nouveauté pour la saison d'automne 2023: l'inauguration d'une équipe juvénile féminin de rugby à 7 dans la ligue du RSEQ Montérégie, une variante de jeu remplie d'action représentée aux jeux olympiques depuis 2016.

2 fois par semaine | Mardi et vendredi
du 8 septembre au 5 novembre 2023
16h à 17h30

Coût : 275 $

SOCCER BENJAMIN FÉMININ

Fort d'une tradition d'excellence sur la scène interscolaire en soccer, le Collège Sainte-Anne invite ses élèves-athlètes de 1ère et 2e secondaire à se joindre à l'équipe de soccer benjamin féminin qui compétitionnera lors de la saison interscolaire d'automne au RSEQ.

Les joueuses de soccer du Collège auront la chance de se développer sous la direction d'entraîneurs qualifiés et expérimentés,

Terrain synthétique du Collège Sainte-Anne ou parc Dixie

Mardi et jeudi de 17h à 18h30
Du 5 septembre jusqu'au début du mois de novembre 2023
Coût : 250 $

TRIATHLON

Le CACSA encourage le développement des adeptes de la natation, du vélo et de la course à travers ses entraînements de triathlon. Cette activité demande une discipline particulière pour chaque sport pratiqué. En collaboration avec le club Élite Triathlon, le Collège offre cet encadrement pour permettre aux étudiants de s'entrainer, relever des défis personnels et participer à des compétitions de niveaux régional et provincial, et ce, tout en s'amusant, en se créant de nouvelles amitiés et en échangeant avec d'autres jeunes ayant les mêmes buts. Tous les entraînements se font au Collège, à l'intérieur ou à l'extérieur, et sont encadrés par un entraîneur certifié et qualifié.

- **Complexe sportif, salle de musculation ou piscine**

  Maximum de 12 athlètes par session

SESSION	DATES	HORAIRE	COÛT
Automne 2023	Du 11 septembre au 22 novembre 2023 (10 semaines)	Lundi, mercredi et vendredi De 15h30 à 17h	**300 $**
Printemps 2024	Du 18 mars au 31 mai 2024 (10 semaines)	Lundi, mercredi et vendredi De 15h30 à 17h	**300 $**

ULTIMATE FRISBEE

Des équipes interscolaires mixtes d'ultimate frisbee seront formées dans le cadre de la ligue du sport scolaire du lac Saint-Louis. L'invitation est lancée à toutes les filles et à tous les garçons de 1re à 5e secondaire du Collège Sainte-Anne pour venir essayer cette discipline passionnante, rapide et sans contact.

- **Terrain synthétique de l'Académie Sainte-Anne**

  2 fois par semaine (jours à confirmer)
  15h30 à 17h ou de 17h à 18h30
  de la fin mars au début juin 2024
  Coût : 275 $

VOLLEYBALL

Fort d'une riche tradition de volleyball au Collège Sainte-Anne et des récents succès de ses équipes, le Centre d'activités désire poursuivre dans cette voie d'excellence avec des équipes d'âge benjamin, cadet et juvénile. Les élèves athlètes inscrits dans ces équipes pourront intégrer à la fois les réseaux scolaire et civil. Ce haut niveau de compétition a pour objectif de permettre aux jeunes volleyeurs du Collège de développer leur intérêt et leur passion pour le sport, de faciliter la conciliation sport et étude, de leur permettre de se mesurer aux meilleures équipes au Québec et de développer un sentiment d'appartenance envers leur école.

- **Complexe sportif du Collège**

  Lundi et mercredi de 15h30 à 17h ou 17h à 18h30
  (+ Possibilité de certains vendredis)

  Saison de septembre 2023 à avril 2024

CAMP DE SÉLECTION 2023 – Ouvert à tous les élèves de 1re à 5e secondaire		
Mercredi 6 & 13 septembre	15h30 à 17h (Filles 1re et 2e sec.) 17h à 18h30 (Filles 3e à 5e sec.) ---------- 17h à 18h30 (Garçons 1re à 5e sec.)	Gymnase double
Lundi 11 septembre	15h30 à 17h (Filles 1re et 2e sec.) 17h à 18h30 (Filles 3e à 5e sec.) ---------- 15h30 à 17h (Garçons 1re et 2e sec.) 17h à 18h30 (Garçons 3e à 5e sec.)	Gymnase double Gymnase #3
Coût pour la saison : 430 $*		

*Incluant l'accès à la salle de conditionnement physique pour l'année

---

WATERPOLO

Nouvellement offert depuis 2021 au Collège, vous êtes invité à venir faire l'essai de ce sport fascinant. Que vous soyez néophyte ou que vous ayez déjà de l'expérience dans ce sport, nos entraineurs sauront vous montrer les bases du sport ou encore vous donner quelques trucs pour parfaire votre jeu.

Piscine du complexe sportif du Collège

Vendredi de 17h à 18h30
Du 22 septembre 2023 au 3 mai 2024

Coût : 110 $

CACSA

ACTIVITÉS PHYSIQUES

CLUB DE RANDONNÉE EN MONTAGNE

Initiation à la randonnée en montagne! Le groupe apprendra les mesures de sécurité nécessaires lors des randonnées en sentier et en montagne. L'élève recevra un cours de base sur les équipements et sur les moyens de s'orienter en montagne.

Sortie du 24 novembre

Destination: Mont Sutton (Round top)
Départ du Collège en autobus à 9h
Retour prévu vers 16h

Habillement:
- Selon les conditions météo (le coton est à proscrire)
- Souliers ou bottes de randonnée

Équipement:
- Sac à dos, incluant vêtements de rechange
- Collation, diner, au moins 2 litres d'eau
- Bâton de randonnée (optionnel)

Formateur : Gilles Lafetière

Coût : 30 $

CLUB DE RANDONNÉE DE VÉLO

Le Club de randonnée de vélo a pour objectif d'offrir aux élèves une randonnée dans la grande région de Montréal. Les élèves apprendront les notions d'entretiens, de sécurités et les différentes techniques de base de la randonnée à vélo.

Randonnée Vélo du 18 septembre

Départ à 9h
Retour prévu entre 15h et 16h
Randonnée de 50km approximativement

Itinéraire :
Départ du Collège vers le Pont Champlain (le long du boulevard Lasalle)
Petite voie du Fleuve vers le circuit de l'Île Notre-Dame (Circuit Gilles Villeneuve)
Vieux port de Montréal et Vieux Montréal
Retour vers le Collège le long de la piste du Canal Lachine

Équipement requis:
Vélo en bonne condition, (pneus et ajustement)
Tube de réserve.
Collation, diner, bouteille d'eau à remplir
Habillement selon les conditions météo

Accompagnateur : Gilles Lafetière

Coût : 30 $

CLUB DE SKI ET DE PLANCHE

Le Collège offre des sorties de ski alpin et de planche à neige aux élèves des cinq années du secondaire. Des sorties de ski seront offertes au cours des mois de février et mars.

Le prix comprend le transport en autocar de luxe, le billet de ski et l'encadrement pour chacune de ces escapades.
Les places sont limitées.

Le port du casque est obligatoire.

SORTIES 2024*
Dates et destinations à confirmer

*Les coûts et destinations seront confirmés en début d'année scolaire.

COURS DE SAUVETAGE

Ces formations permettront à nos élèves d'être certifiés surveillant-sauveteur au Québec. Ces cours leur permettent d'améliorer leurs connaissances en premiers soins et en sauvetage, de développer leur forme physique et de les conscientiser aux dangers que représentent les activités en milieu aquatique. De plus, ils pourront par la suite se trouver un emploi d'été dans ce domaine.

PREMIER COURS
Médaille de bronze & Croix de bronze *COMBINÉ*
(environ 50 heures, avec l'examen)

PRÉALABLES : Maîtrise des styles de nage, avoir 13 ans et plus ou détenir le brevet Étoile de Bronze	**13 septembre – 13 décembre 2023** (13 cours de 4 heures)	**Mercredi 15h30 à 19h30**	**340 $***

La première partie du cours se déroule en classe et la deuxième partie, en piscine.

DEUXIÈME COURS
Premiers soins généraux
(16 heures, avec l'examen)

PRÉALABLES : Être âgé de 14 ans ou plus	**20 – 21 janvier 2024** (2 cours de 8 heures)	**Samedi/dimanche 9h à 17h**	**110 $***

Le cours se déroule uniquement en classe.

TROISIÈME COURS
Sauveteur national
(48 heures, avec l'examen)

PRÉALABLES : Avoir 15 ans à l'examen final, brevet de Croix de Bronze et Premiers soins généraux	**31 janvier – 1er mai 2024** (12 cours de 4 heures)	**Mercredi 15h30 à 19h30**	**295 $***

La première partie du cours se déroule en classe et la deuxième partie, en piscine.

* Incluant les frais d'examen, le manuel et le masque de poche.

ESCALADE

Grâce à sa structure artificielle d'escalade composée de plusieurs pans de mur différents et d'une traverse, le Collège peut offrir à tous ses élèves la chance d'essayer cette activité de découverte et de dépassement qu'est l'escalade. Le volet comprend trois blocs de huit semaines lors desquels l'élève est invité à s'initier aux rudiments de l'escalade dans une atmosphère de camaraderie.

- **Mur d'escalade, gymnase 1 du Complexe sportif**
  3 sessions de 8 semaines sont offertes
  Mardi et jeudi de 15h30 à 17h30

  Maximum de 15 élèves par session

  Coût : 120 $ par session

BLOC 1	BLOC 2	BLOC 3
7 novembre 2023 – 18 janvier 2024	23 janvier – 21 mars 2024	26 mars – 23 mai 2024

GYMNASTIQUE ACROBATIQUE / TRAMPOLINE & TUMBLING

En collaboration avec le Club de gymnastique Gymnitours de Lachine, le Centre d'activités offre l'opportunité à tous les amateurs de sensations fortes de développer des habiletés acrobatiques associées à divers sports. Dans un cadre sécuritaire, les participants font l'apprentissage des techniques de périlleux avant, arrière et des vrilles.

Un maximum de 12 participants par session.

- **Palestre du Complexe sportif**

SESSION	DATES	HORAIRE	COÛT
Automne 2023	15 septembre – 15 décembre (12 semaines)	Vendredi 15h30 à 16h30	215 $
Hiver 2024	19 janvier – 3 mai (12 semaines)	Vendredi 15h30 à 16h30	215 $

MUSCULATION ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Les élèves athlètes du Collège ont la possibilité d'effectuer des entraînements en conditionnement physique sous la supervision d'un entraîneur spécialisé. Des programmes d'entraînement personnalisés, adaptés au besoin de chaque athlète, et un suivi particulier sont effectués par notre spécialiste. Ce cours s'adresse à tous les élèves désirant améliorer leur condition physique.

- **Salle de conditionnement physique**

  Salle ouverte lors des jours d'école | 7h à 18h

  Coût : 140 $*

* Par mesure d'hygiène, chaque élève doit avoir en sa possession une serviette d'entraînement.

PARKOUR

Offert au Collège depuis 2016. Les élèves du Collège sont invités à apprendre les rudiments du parkour, l'art du déplacement. Les élèves apprendront comment se déplacer librement et efficacement sur tous les types de terrain et, surtout, hors des sentiers battus.

- **Palestre du Complexe sportif**

Maximum de 12 élèves par groupe

Coût : 140$

PARKOUR – 2 sessions de 12 semaines offertes		
Automne 2023	**12 septembre au 14 décembre** (12 semaines)	**Mardi 15h15 à 16h30** ou **Jeudi 15h15 à 16h30**
Hiver 2024	**16 janvier au 11 avril** (12 semaines)	**Mardi 15h15 à 16h30** ou **Jeudi 15h15 à 16h30**

SPORTS MIDI

Les élèves du Collège peuvent participer à diverses activités sportives durant la période du dîner. La participation à ces activités est libre et gratuite.

- **Complexe sportif du Collège**

  Horaire : en fonction des disponibilités des gymnases (voir Kathryne Goyette ou Laurence Blouin)

  Coût : GRATUIT