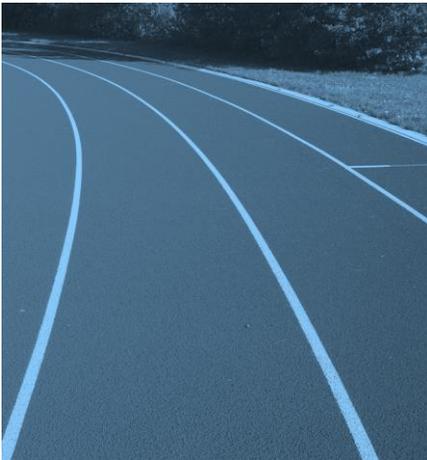




CACSA

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 1^{re} à 5^e secondaire du Collège Sainte-Anne.

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

SESSION	DATES	HORAIRE	COÛT
Automne 2024	4 septembre – 1 ^{er} novembre	Lundi & vendredi 15h45 à 17h ou de 17h à 18h15 Mercredi 14h à 15h30	250 \$*
Hiver 2024-2025	12 novembre – 12 décembre 14 janvier – 27 février	Mardi & jeudi 16h30 à 18h	250 \$*
	12 mars – 27 mars	Mardi & jeudi 16h30 à 18h	
Printemps 2025	31 mars – 14 mai	Lundi & vendredi 15h45 à 17h ou de 17h à 18h15 Mercredi 14h à 15h30	250 \$*
Coût pour la saison complète : 650 \$*			

* 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 1^{re} à 5^e secondaire qui veulent s'initier à l'aviron de façon récréative ou de pousser encore davantage leur entraînement 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 2024	4 septembre – 1 ^{er} novembre	Lundi, mercredi et vendredi 15h45 à 17h45	250 \$
Hiver 2024-2025	13 novembre – 13 décembre 10 janvier – 28 février	Lundi et mercredi 16h30 à 18h	220 \$
Printemps 2025	13 mars – 10 avril	Lundi et mercredi 16h30 à 18h	295 \$
	22 avril - 7 juin	Lundi, mercredi et vendredi 15h45 à 17h45	
Coût pour les trois sessions : 650 \$ *			

* 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

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

1. Mercredi 4 et 11 septembre 2024

1 ^{re} et 2 ^e secondaire	13h30 à 15h	Gymnase #3
3 ^e à 5 ^e secondaire	15h à 16h30	Gymnase #3

2. Vendredi 6 septembre 2024

1 ^{re} et 2 ^e secondaire	15h30 à 17h	Gymnase double
3 ^e à 5 ^e secondaire	17h à 18h30	Gymnase double

SESSION	DATES	HORAIRE	COÛT
Année scolaire 2024-2025	18 septembre au 18 décembre 2024 et du 8 janvier au 2 mai 2025	Mercredi 13h30 à 15h (Débutants/Intermédiaire) 15h à 16h45 (Intermédiaire-avancé) & 16h45 à 19h (Avancé) et	535 \$*
		Vendredi 15h30 à 16h45 (Débutant-Intermédiaire) & 16h45 à 18h30 (Avancé)	
Entraînements supplémentaires	22 septembre au 15 décembre 2024 12 janvier au 27 avril 2025	Dimanche 9h à 11h (Débutant-Intermédiaire) 11h à 13h (Avancé) 13h à 16h (Matches intra-équipe)	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 1^{re} à 5^e secondaire.

➤ **Gymnases du Complexe sportif du Collège**

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

**+ Pratiques de perfectionnement optionnelles
Samedi de 9h à 10h**

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 1^{er} & 8 octobre
- Jeudi 3 & 10 octobre

ÉQUIPES	NIVEAU	HORAIRE	ENDROIT
Atome masculin	1 ^{re} secondaire	15h30 à 17h	Gym 1
Benjamin masculin	2 ^e secondaire	15h30 à 17h	Gym 2
Atome féminin	1 ^{re} secondaire	15h30 à 17h	Gym 3
Benjamin féminin	2 ^e secondaire	15h30 à 17h	Gym 3
Cadet masculin	3 ^e secondaire	17h à 18h30	Gym 1
Juvenile masculin	4 ^e & 5 ^e secondaire	17h à 18h30	Gym 2
Cadet féminin	3 ^e secondaire	17h à 18h30	Gym 3
Juvenile féminin	4 ^e & 5 ^e secondaire	17h à 18h30	Gym 3

Coût pour la saison : 420 \$

(incluant l'accès à la salle de conditionnement physique pour l'année)

BASKETBALL (Ligue intra-murale) *NOUVEAUTÉ

Sous la supervision des intervenants en basketball du Collège, les joueurs inscrits auront la chance de disputer des matchs de basketball amicaux contre d'autres élèves du Collège.

S'adresse à tous les élèves du Collège, de la 1^{ère} à la 5^e secondaire, incluant ceux qui ne font pas partie de l'une des équipes de basketball du Collège.

- **Gymnase #3 du Complexe sportif du Collège**
 - **16 novembre au 14 décembre 2024 et du 11 janvier au 22 février 2025**
 - **Samedi de 10h à 12h**
- Coût : 90 \$**
-

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 entraîneurs de basketball du Collège.

Septembre 2024

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 3 au 26 septembre (8 entraînements)**
- **15h30 à 17h (élèves-athlètes de 1^{ère} et 2^e secondaire)**
- **17h à 18h30 (élèves-athlètes de 3^e à 5^e 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 2025

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 6 au 29 mai 2025 (8 entraînements)**
- **15h30 à 17h (élèves-athlètes de 1^{ère} et 2^e secondaire)**
- **17h à 18h30 (élèves-athlètes de 3^e à 5^e 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 entraîneurs du Collège.

- **Terrain synthétique du Collège Sainte-Anne (Dorval) ou Parc Dixie**
- **Mercredi du 4 septembre 30 octobre (9 séances d'entraînement)**
- **14h à 15h15 (élèves-athlètes de 1^{ère} et 2^e secondaire)**
- **15h15 à 16h30 (élèves-athlètes de 3^e à 5^e secondaire)**

Coût : 100 \$

175\$ si participation à une saison ou tournoi à l'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 1^{re} secondaire	
Mise sur pied au printemps 2012, cette équipe s'adresse uniquement aux élèves de 1^{re} 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 2025 (Mi-mars à début juin)	Saison de 4 à 5 parties (2 à 3 entraînements/semaine)	16h30 à 18h30	300 \$

FOOTBALL CADET		Pour tous les élèves de 1^{re} à 3^e secondaire	
Automne 2024 (du 26 août au mois de novembre)	Saison de 7 à 9 parties (2 à 3 entraînements/semaine)	16h30 à 18h30	495 \$*

FOOTBALL JUVÉNILE		Pour tous les élèves de 4^e et 5^e secondaire	
Automne 2024 (du 19 août au mois de novembre)	Saison de 8 à 11 parties (2 à 3 entraînements/semaine)	16h30 à 18h30	595 \$*

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

FUTSAL



Fort d'une tradition d'excellence sur la scène interscolaire en soccer, le Collège Sainte-Anne invite ses élèves-athlètes de 1^{ère} à 4^e secondaire à se joindre à l'équipe de futsal qui compétitionnera lors de la saison interscolaire d'hiver au RSEQ.

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

➤ **Gymnases du Collège Sainte-Anne Dorval**

PRATIQUES DE SÉLECTION 2024-2025

Des pratiques de sélection sont prévues

ÉQUIPES	NIVEAU	HORAIRE	ENDROIT
Benjamin féminin	1 ^{re} et 2 ^e secondaire	À déterminer 18h à 19h30	Gymnase A/B
Cadet féminin	3 ^e et 4 ^e secondaire	À déterminer 18h à 19h30	Gymnase A/B
Coût pour la saison : 450\$			

GOLF

Avis aux golfeurs intéressés à représenter le Collège lors du championnat scolaire du GMAA à l'automne 2024.

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 18 septembre 2024

Coût : 100\$ 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 rejoindre 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

Du 16 septembre 2024 au 2 mai 2025

- **Lundi de 15h30 à 17h**
- **Mardi de 6h30 à 7h45, de 15h30 à 17h ou 17h à 18h30**
- **Mercredi de 13h30 à 15h et de 15h à 16h30**
- **Jeudi de 6h30 à 7h45, de 15h30 à 17h ou 17h à 18h30**

Coût : 470 \$

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 2025 dans la ligue de rugby à 15.

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

**2 fois par semaine | Mardi et vendredi
de la mi-février au début juin 2025
15h30 à 17h ou 17h à 18h30
Coût : 300 \$**

RUGBY FÉMININ À 7



Pour la saison d'automne 2024, des équipes féminines de rugby à 7 seront formées pour participer à la saison du RSEQ Montérégie. Une variante de jeu remplie d'action représentée aux jeux olympiques depuis 2016.

**2 fois par semaine | Mardi et vendredi
du 6 septembre au début novembre 2024
16h à 17h30
Coût : 300 \$**

SOCCER FÉMININ



Fort d'une tradition d'excellence sur la scène interscolaire en soccer, le Collège Sainte-Anne invite ses élèves-athlètes de la 1^{ère} à la 4^e secondaire à se joindre aux équipes de soccer féminin qui compétitionneront lors de la saison interscolaire d'automne au RSEQ GMAA.

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 4 septembre jusqu'au début du mois de novembre 2024
Coût : 275 \$**

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'entraîner, 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 2024	Du 16 septembre au 29 novembre 2024 (10 semaines)	Lundi, mercredi et vendredi De 15h30 à 17h	325 \$
Printemps 2025	Du 17 mars au 30 mai 2025 (10 semaines)	Lundi, mercredi et vendredi De 15h30 à 17h	325 \$

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 1^{re} à 5^e secondaire du Collège Sainte-Anne pour venir essayer cette discipline passionnante, rapide et sans contact.

- **Terrain synthétique du Parc Riverside (LaSalle)**

2 fois par semaine (jours à confirmer)

15h30 à 17h ou de 17h à 18h30

de la fin mars au début juin 2024

Coût : 300 \$

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 de 15h30 à 17h ou 17h à 18h30
et mercredi de 13h30 à 14h45, de 14h45 à 16h,
de 16h à 17h15 ou de 17h15 à 18h30**

(+ Possibilité de certains vendredis)

Saison de septembre 2024 à avril 2025

CAMP DE SÉLECTION 2023 – Ouvert à tous les élèves de 1^{re} à 5^e secondaire

Mercredi 4 & 11 septembre	13h30 à 15h (Filles 1 ^{re} et 2 ^e sec.) 15h à 16h30 (Filles 3 ^e à 5 ^e sec.) -----	Gymnase double
	16h30 à 18h (Garçons 1 ^{re} à 5 ^e sec.)	
Lundi 9 septembre	15h30 à 17h (Filles 1 ^{re} et 2 ^e sec.) 17h à 18h30 (Filles 3 ^e à 5 ^e sec.) -----	Gymnase double
	15h30 à 17h (Garçons 1 ^{re} et 2 ^e sec.) 17h à 18h30 (Garçons 3 ^e à 5 ^e sec.)	Gymnase #3
Coût pour la saison : 450 \$*		

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

WATERPOLO

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 entraîneurs sauront vous montrer les bases du sport ou encore vous donner quelques trucs pour parfaire votre jeu. Des parties interscolaires sont possibles.

Piscine du complexe sportif du Collège

Lundi de 17h à 18h30

Mercredi 13h30 à 15h

Du 23 septembre 2024 au 2 mai 2025

Coût : 250 \$



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)

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 en vélo.

- Randonnée de + ou - 50 km
- Équipement: Vélo en bonne condition, (pneus et ajustement), 1 tube de réserve.
- Collation, diner, bouteille d'eau
- Habillement selon les conditions météo

Endroit : Complexe sportif

DATES	HORAIRE	COÛT
11 septembre au 30 octobre	Lundi 9h à 16h	50\$

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

6 septembre – 13 décembre 2024
(13 cours de 4 heures)

***Mercredi 14h30 à 18h30**

ou

***Vendredi 15h30 à 19h30**

350 \$

*** Journée à confirmer**

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

18 – 19 janvier 2025
(2 cours de 8 heures)

120 \$

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 – 23 mai 2025
(12 cours de 4 heures)

***Mercredi 14h30 à 18h30**

ou

***Vendredi 15h30 à 19h30**

310 \$

*** Journée à confirmer**

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

Le prix inclut 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**
4 sessions de 8 semaines sont offertes
Lundi de 15h30 à 17h15
Mercredi de 13h15 à 15h

Maximum de 15 élèves par session

Coût : 130 \$ par session

BLOC 1	BLOC 2	BLOC 3	BLOC 4
4 septembre – 30 octobre 2024	11 novembre 2024 – 22 janvier 2025	27 janvier – 26 mars 2025	31 mars – 4 juin 2025

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 2024	20 septembre – 13 décembre (11 semaines)	Vendredi 15h30 à 16h30	220 \$
Hiver 2025	17 janvier – 2 mai (12 semaines)	Vendredi 15h30 à 16h30	240 \$

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 : 150 \$*

* 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 – 3 sessions offertes			
SESSION	DATES	HORAIRE	COÛT
Automne 2024	17 septembre au 12 décembre (12 semaines)	Mardi 15h30 à 16h30 OU Jeudi 15h30 à 16h30	150\$
Hiver 2025	7 janvier au 20 mars (10 semaines)	Mardi 15h30 à 16h30 OU Jeudi 15h30 à 16h30	125\$
Printemps 2025	25 mars au 5 juin (10 semaines)	Mardi 15h30 à 16h30 OU Jeudi 15h30 à 16h30	125\$

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 Kathyne Goyette ou Laurence Blouin)**

Coût : GRATUIT

