



PROGRAMMATION PARASCOLAIRE

Sports & activités physiques



**COLLÈGE
SAINTE-ANNE**

2025-2026

ATHLÉTISME

Équipe d'athlétisme interscolaire.

Pour : Filles & Garçons
Secondaire 1 à 5

- Entraînements hebdomadaires réguliers, incluant la course, le sprint, des sauts et des lancers, selon l'intérêt des athlètes.
- Participation à des compétitions d'athlétisme et de cross-country interscolaires et civiles est possible et encouragée.
- Endroit : Piste d'athlétisme de Lachine
Parc Grovehill
Centre Claude-Robillard (hiver)

SESSION	DATES	HORAIRE	COÛT
Automne	3 septembre - 31 octobre	Lundi & vendredi 15h45 à 17h ou de 17h à 18h30 & Mercredi 13h45 à 15h15	275 \$ *
Hiver	11 novembre - 11 décembre & 13 janvier - 26 février	Mardi & jeudi 16h30 à 18h	275 \$ *
Printemps	12 mars - 2 avril & 13 avril - 15 mai	Mardi & jeudi 16h30 à 18h Lundi & vendredi 15h45 à 17h45 & Mercredi 13h45 à 15h15	275 \$ *

Coût pour la saison complète : 695 \$ **

* Incluant la participation aux compétitions scolaires régionales.

** Incluant la participation aux compétitions et l'accès à la salle de conditionnement physique.

AVIRON

Équipe d'aviron.

Pour : Filles & Garçons
Secondaire 1 à 5

- Entraînements hebdomadaires réguliers.
- Participation à des compétitions est possible et encouragée.
- Endroit : Club d'aviron de Lachine
Parc Carignan sur ergomètre (hiver)

SESSION	DATES	HORAIRE	COÛT
Automne	3 septembre - 31 octobre	Lundi, mercredi & vendredi 15h45 à 17h45	295 \$
Hiver	12 novembre - 10 décembre & 12 janvier - 25 février	Lundi & mercredi 16h30 à 18h	245 \$
Printemps	11 mars - 22 avril ----- 13 avril - 15 mai	Lundi & mercredi 16h30 à 18h ----- Lundi, mercredi & vendredi 15h45 à 17h45	325 \$
Coût pour la saison complète : 730 \$ *			
* Incluant l'accès à la salle de conditionnement physique.			

BADMINTON

Équipe de badminton interscolaire.

Pour : Filles & Garçons
Secondaire 1 à 5

- Entraînements hebdomadaires réguliers.
- Participation à des tournois interscolaires est possible et encouragée.
- Endroit : Gymnases du complexe sportif (Lachine)
- Coût : **560 \$**

Incluant la participation aux compétitions scolaires et le chandail de compétition

- Participation aux tournois seulement : **20 \$** par tournoi

SESSION	DATES	HORAIRE
Saison 2025-2026	19 septembre - 17 décembre 2025 & 7 janvier au 1 ^{er} mai 2026	Mercredi • 13h30 à 15h30 (Débutants/Intermédiaire) • 15h30 à 17h30 (Intermédiaire-avancé) • 17h30 à 20h (Avancé) Vendredi • 15h30 à 16h45 (Débutant-Intermédiaire) • 16h45 à 18h30 (Avancé)
Entraînements optionnels	21 septembre - 14 décembre 2025 & 11 janvier au 26 avril 2026	Dimanche • 9h à 11h (Débutant-Intermédiaire) • 11h à 13h (Avancé) • 13h à 16h30 (Matches intra-équipe)

Camp d'évaluation et de sélection

4 pratiques d'évaluation sont prévues afin de sélectionner les élèves-athlètes qui feront partie de l'équipe interscolaire et de les placer dans le bon groupe d'entraînement.

Les élèves-athlètes doivent idéalement se présenter aux 4 séances.

- **Vendredi 5 et 12 septembre 2025**

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

- **Mercredi 10 et 17 septembre 2025**

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

BASKETBALL

Équipes de basketball interscolaires.

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- Entraînements hebdomadaires réguliers et participation à la saison interscolaire du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ).
- **Du mois d'octobre 2025 au mois de mars 2026**
- 2 entraînements par semaine :
 - o **Mardi & jeudi de 15h30 à 17h** ou de **17h à 18h30**
- Endroit : Gymnases du complexe sportif (Lachine)
- Coût : **475 \$** *incluant l'accès à la salle de conditionnement physique pour l'année.*

Camp d'évaluation et de sélection

4 pratiques d'évaluation et de sélection sont prévues afin de former nos équipes.
Les élèves-athlètes doivent idéalement se présenter aux 4 séances.

Mardi 30 septembre 2025

Jeudi 2 octobre 2025

Mardi 7 octobre 2025

Jeudi 9 octobre 2025

ÉQUIPE	NIVEAU	HORAIRE	ENDROIT
Atome/benjamin féminin	1 ^{re} & 2 ^e secondaire	15h30 à 17h	Gymnase 3
Cadet/juvénile féminin	3 ^e à 5 ^e secondaire	17h à 18h30	Gymnase 3
Atome masculin	1 ^{re} secondaire	15h30 à 17h	Gymnase 1
Benjamin masculin	2 ^e secondaire	15h30 à 17h	Gymnase 2
Cadet masculin	3 ^e secondaire	17h à 18h30	Gymnase 1
Juvénile masculin	4 ^e & 5 ^e secondaire	17h à 18h30	Gymnase 2

BASKETBALL

Septembre 2025 - Camp de préparation pour saison interscolaire

Pratiques avec emphase sur le développement des habiletés individuelles.

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- **2 au 25 septembre 2025** (8 entraînements)
- Mardi & jeudi
 - 15h30 à 17h (1^{ère} et 2^e secondaire)
 - 17h à 18h30 (3^e à 5^e secondaire)
- Endroit : Gymnases du Complexe sportif (Lachine)
- Coût : **70 \$**

**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.*

Hiver 2025-2026 - Ligue intra-murale

Parties de basketball amicales entre élèves du Collège, sous la supervision des intervenants en basketball du Collège.

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- **15 novembre au 13 décembre 2025** et du **10 janvier au 21 février 2026**
 - Samedi de 10h à 12h
 - Endroit : Gymnase du Complexe sportif (Lachine)
 - Coût : **100 \$**
-

Printemps 2026 - Camp de développement

Pratiques avec emphase sur le développement des habiletés individuelles.

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- **5 au 28 mai 2026** (8 entraînements)
- Mardi & jeudi
 - 15h30 à 17h (1^{ère} et 2^e secondaire)
 - 17h à 18h30 (3^e à 5^e secondaire)
- Endroit : Gymnases du Complexe sportif (Lachine)
- Coût : **70 \$**

CLUB DE COURSE

Découvrir le plaisir de courir, progresser dans son endurance et sa technique, et apprendre à adopter de bonnes habitudes pour éviter les blessures.

- Échauffement dynamique
- Techniques de course : rythme, posture, respiration
- Conseils pratiques : équipement, vêtements, hydratation
- Entraînement progressif adapté à ton niveau.
- Retour au calme et étirements.

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- 1 entraînement par semaine.
 - o Mardi de 15h45 à 17h
- du **9 septembre** au **18 novembre 2025** (10 semaines)
- Coût : **50 \$ par session**

ESCALADE

Escalade récréative sous la supervision d'un entraîneur certifié.

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- 2 entraînements par semaine.
 - o Lundi de 15h30 à 17h15
 - o Mercredi de 13h15 à 15h
- 4 sessions de 15 entraînements disponibles :
 1. **3 septembre** au **29 octobre 2025**
 2. **17 novembre 2025** au **21 janvier 2026**
 3. **26 janvier** au **25 mars 2026**
 4. **13 avril** au **3 juin 2026**
- Endroit : Mur d'escalade du complexe sportif (Lachine)
- Coût : **140 \$ par session**
Maximum de 15 élèves par session

FLAG-FOOTBALL

Équipes de flag-football interscolaires.

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- Entraînements hebdomadaires réguliers et participation à la saison interscolaire du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ).
- De **mars à juin 2026**
- 2 entraînements par semaine. Horaire à préciser
- Endroit : Terrain synthétique du Collège Sainte-Anne (Dorval)
- Coût : **300 \$**

FLAG-FOOTBALL FÉMININ

Automne 2025 – Camp de développement

Pratiques de développement avec emphase sur les habiletés individuelles.

- Du **3 septembre 29 octobre 2025** (9 entraînements)
- Mercredi de 13h30 à 15h (1^{re} et 2^e secondaire)
- Mercredi de 15h à 16h30 (élèves-athlètes de 3^e à 5^e secondaire)
- Endroit : Terrain synthétique du Collège Sainte-Anne (Dorval)
Parc Dixie ou Parc Carignan
- Coût : **105 \$**

Volet compétitif

Entraînements du mercredi + 1 entraînement supplémentaire par semaine
(dates à confirmer)

Inclus des matchs préparatoires et/ou tournoi.

Des sélections sont possibles pour le volet compétitif

- Coût : **260 \$**

ÉQUIPE	DATES	HORAIRE	COÛT
Benjamin Féminin (Développement)	3 septembre au 29 octobre 2025	Mercredi 13h30 à 15h	105 \$
Benjamin Féminin (Compétitif)	3 septembre au 29 octobre 2025	Mercredi 13h30 à 15h + 1 entraînement/semaine supplémentaire + parties	260 \$
Cadet/juvénile Féminin (Développement)	3 septembre au 29 octobre 2025	Mercredi 15h à 16h30	105 \$
Cadet/juvénile Féminin (Compétitif)	3 septembre au 29 octobre 2025	Mercredi 15h à 16h30 + 1 entraînement/semaine supplémentaire + parties	260 \$

FLAG-FOOTBALL FÉMININ

Hiver 2025-2026 - Entraînements intérieurs (5 vs 5)

Pratiques de développement avec emphase sur les habiletés individuelles

Pour : Filles
Secondaire 1 à 5

- Semaine du **17 novembre** à la semaine du **16 février 2026**
- 1 entraînement par semaine (Horaire à confirmer)
- Participation à un tournoi est possible.
- Endroit : Gymnases du Collège Sainte-Anne (Dorval) ou Maison Athlétique.
- Coût : **150 \$**

FOOTBALL

Équipes de football interscolaires.

Pour : Garçons
Secondaire 1 à 5

- Entraînements hebdomadaires réguliers et participation à la saison interscolaire du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ).
- Endroit : Terrain synthétique du Collège Sainte-Anne (Dorval)

NIVEAU	ÉQUIPE	HORAIRE	COÛT
1 ^{ère} secondaire	Football Atome Printemps 2026	Saison de 4 à 5 parties 2 à 3 entraînements par semaine 16h30 à 18h30	350 \$
1 ^{ère} secondaire 2 ^e secondaire 3 ^e secondaire	Football Cadet Automne 2025	Saison de 6 à 9 parties 2 à 3 entraînements par semaine 16h30 à 18h30	520 \$ *
4 ^e secondaire 5 ^e secondaire	Football Juvenile Automne 2025	Saison de 7 à 11 parties 2 à 3 entraînements par semaine 16h30 à 18h30	620 \$ *

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

FUTSAL FÉMININ

Équipes de futsal interscolaires.

Pour : Filles
Secondaire 1 à 5

- Entraînements hebdomadaires réguliers et participation à la saison interscolaire du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ).
- Du mois d'**octobre 2025** au mois de **mars 2026**
- 2 entraînements par semaine :
 - o **Benjamin féminin:** Mardi de 16h30 à 18h & jeudi de 18h à 19h30
 - o **Cadet/juvénile féminin:** Mardi et jeudi de 18h à 19h30
- Endroit : Gymnases du Collège Sainte-Anne (Dorval)
- Coût : **500 \$**

Pratiques d'évaluation et de sélection

ÉQUIPE	SÉLECTIONS	HORAIRE
Benjamin féminin	Mercredi 1er octobre 2025 & Vendredi 3 octobre 2025	16h30 à 18h
Cadet/juvénile féminin	Mercredi 1er octobre 2025 & Vendredi 3 octobre 2025	18h à 19h30

GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

Trampoline et tumbling récréatifs sous la supervision d'entraîneurs certifiés.

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- 1 entraînement par semaine :
 - o **Vendredi de 15h30 à 16h30**
- 2 sessions de 12 cours disponibles :
 1. **12 septembre au 12 décembre 2025**
 2. **9 janvier 2026 au 1^{er} mai 2026**
- Endroit : Palestre de gymnastique du complexe sportif (Lachine)
- Coût : **250 \$ par session**

Maximum de 12 élèves par session

NATATION

Équipe de natation interscolaire.

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- Participation aux compétitions interscolaires est possible et encouragée.
- Du **16 septembre 2025 au 1^{er} mai 2026**
- 9 entraînements hebdomadaires offerts :
 - o Lundi de 15h30 à 17h
 - o Mardi de 6h30 à 7h45, de 15h30 à 17h et de 17h à 18h30
 - o Mercredi de 13h30 à 15h et de 15h à 16h30
 - o Jeudi de 6h30 à 7h45, de 15h30 à 17h ou 17h à 18h30
- Endroit : Piscine du Collège Sainte-Anne (Lachine)
- Coût : **495 \$** - Inclus l'inscription aux compétitions régionales interscolaires

Participation aux compétitions seulement : **15 \$** par compétition

PARKOUR

Activités de parkour sous la supervision d'un entraîneur certifié.

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- 1 entraînement par semaine.
 - **Mardi de 15h30 à 16h30** ou **Jeudi de 15h30 à 16h30**
- 3 sessions de 10 semaines offertes :
 1. **16 septembre** au **27 novembre 2025**
 2. **6 janvier** au **19 mars 2026**
 3. **24 mars** au **4 juin 2026**
- Endroit : Palestre de gymnastique du complexe sportif (Lachine)
- Coût : **140 \$ par session**

Maximum de 12 élèves par session

RUGBY FÉMININ

Équipes de rugby interscolaires.

Pour : Filles
Secondaire 3 à 5

- Entraînements hebdomadaires réguliers et participation à la saison interscolaire du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ).

Automne 2025 - Rugby à 7

- du **4 septembre** au **2 novembre 2025**
- 2 entraînements par semaine
 - Lundi & jeudi de 16h45 à 18h15
- Endroit : Parc LaSalle (Lachine)
- Coût : **315 \$**

Printemps 2026 - Rugby à 15

- de **février** à **juin 2026**
- 2 entraînements par semaine
 - Horaire à confirmer
- Endroit : Terrain synthétique du Collège Sainte-Anne (Dorval)
- Coût : **315 \$**

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

- Entraînements individuels en conditionnement physique sous la supervision d'un entraîneur spécialisé.
- Programmes d'entraînement personnalisés, adaptés aux besoins de chaque élève-athlète sont disponibles auprès du responsable de la salle.

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- Endroit : Salle de musculation du Collège Sainte-Anne (Lachine)
- Coût : **150 \$** pour l'année

SAUVETAGE

Cours de formation de la Société de sauvetage.

Plusieurs choix de formation offertes:

Médaille de Bronze

- du **24 septembre** au **22 octobre 2025** ou du **11 mars** au **17 avril 2026**
- 2 cours par semaine – Mercredi & vendredi de 16h30 à 18h30

Croix de bronze

- du **24 octobre** au **5 décembre 2025** ou du **22 avril** au **27 mai 2026**
- 2 cours par semaine – Mercredi & vendredi de 16h30 à 18h30

Premiers soins – Général

- du **10** au **18 décembre 2025** ou du **3** au **12 juin 2026**
- 5 cours de 3 heures – en salle de classe

Sauveteur National

- du **14 janvier** au **27 mars 2026**
- 2 cours par semaine – Mercredi & vendredi de 16h30 à 18h30

Endroit : Piscine du Collège Sainte-Anne et en salle de classe

Coût : **GRATUIT**

Liens pour vous inscrire:

[Médaille de bronze \(automne\).](#)

[Croix de Bronze \(automne\).](#)

[PSG \(décembre\).](#)

[SN.](#)

[Médaille de Bronze \(printemps\).](#)

[Croix de bronze \(printemps\).](#)

[PSG \(juin\).](#)

SOCCER FÉMININ

Équipes de soccer interscolaires.

Pour : Filles
Secondaire 1 à 5

- Entraînements hebdomadaires réguliers et participation à la saison interscolaire du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ).
- **Du 2 septembre au 2 novembre 2025**
- 2 entraînements par semaine :
 - o Mardi & jeudi de 17h à 18h30
- Endroit : Parc Carignan ou Parc Dixie
- Coût : **300 \$**

Pratiques d'évaluation et de sélection

ÉQUIPE	SÉLECTIONS	HORAIRE
Benjamin Féminin	Sélections 2, 4 & 9 septembre 2025	Mardi : 17h à 18h30 Jeudi : 17h à 18h30
Cadet/Juvenile Féminin	Sélections 2, 4 & 9 septembre 2025	Mardi : 17h à 18h30 Jeudi : 17h à 18h30

ULTIMATE FRISBEE

Équipe d'ultimate interscolaire.

Pour : Filles & garçons (équipes mixtes)
Secondaire 1 à 5

- Entraînements hebdomadaires réguliers et participation à la saison interscolaire du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ).
- **Printemps 2026 - de mars à juin 2026**
- 2 entraînements par semaine. Horaire à confirmer.
- Endroit : Terrain synthétique du Collège Sainte-Anne (Dorval)
Parc Dixie ou Parc Carignan
- Coût : **325 \$**

VOLLEYBALL

Équipes de volleyball interscolaires.

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- Entraînements hebdomadaires réguliers et participation à la saison interscolaire du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ).
- **Du mois de septembre 2025 au mois d'avril 2026**
- 2 entraînements par semaine :
 - o **Lundi de 15h30 à 17h** ou de **17h à 18h30**
 - o **Mercredi de 13h30 à 14h45 / de 14h45 à 16h / de 16h à 17h15** ou de **17h15 à 18h30**
- Endroit : Gymnases du complexe sportif (Lachine)
- Coût : **475 \$** *incluant l'accès à la salle de conditionnement physique pour l'année.*

Camp d'évaluation et de sélection

3 pratiques d'évaluation et de sélection sont prévues afin de former nos équipes.
Les élèves-athlètes doivent idéalement se présenter aux 3 séances.

ÉQUIPES	DATE	HORAIRE	ENDROIT
Atome & benjamin féminin	Lundi 8 septembre	15h30 à 17h	Gymnase double
	Mercredi 10 & 17 septembre	13h30 à 15h	
Cadet & juvénile féminin	Lundi 8 septembre	17h à 18h30	Gymnase double
	Mercredi 10 & 17 septembre	15h à 16h30	
Atome & benjamin masculin	Lundi 8 septembre	15h30 à 17h	Gymnase #3
	Mercredi 10 & 17 septembre	16h30 à 18h	Gymnase double
Cadet & juvénile masculin	Lundi 8 septembre	17h à 18h30	Gymnase #3
	Mercredi 10 & 17 septembre	16h30 à 18h	Gymnase double

WATERPOLO

Équipe de waterpolo interscolaire.

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- Entraînements hebdomadaires réguliers et participation à la saison interscolaire du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ).
- Du **22 septembre 2025** au **1er mai 2026**
- 2 entraînements par semaine :
 - o Lundi de 17h à 18h30 (Secondaire 1 à 5)
 - o Mercredi de 13h30 à 15h (Secondaire 3 à 5)
 - o Vendredi de 15h30 à 16h30 (Secondaire 1 & 2)
- Endroit : Piscine du Collège Sainte-Anne (Lachine)
- Coût : **305 \$**

