



PROGRAMMATION PARASCOLAIRE

Sports & activités physiques



**COLLÈGE
SAINTE-ANNE**

2026-2027

AUTODÉFENSE

En collaboration avec le groupe « À SA DÉFENSE », une clinique intensive sur la prévention d'agression et l'autodéfense. Le cours est divisé en trois parties :

Prévention : Conseils afin de réduire considérablement les risques de vivre une situation d'agression.

Technique : Techniques de frappes (sur cibles rembourrées)

Simulation d'agression : Vérifier si la démarche préventive a été assimilée.

Tous les participants reçoivent un document « Dites non à l'agression » à la fin du cours.

DATES	HORAIRE	COÛT
Mercredi 18 novembre	13h30 à 16h00	85\$

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
 - Centre Claude-Robillard (hiver)
 - Parc Grovehill
 - Terrain synthétique / Campus Dorval

SESSION	DATES	HORAIRE	COÛT
Automne	2 septembre - 30 octobre	Lundi & vendredi 15h45 à 17h ou de 17h à 18h30 & Mercredi 16h00 à 18h00	290 \$ *
Hiver	10 novembre - 10 décembre & 12 janvier - 25 février	Mardi & jeudi 16h30 à 18h	290 \$ *
Printemps	09 mars - 8 avril & 19 avril - 12 mai	Mardi & jeudi 16h30 à 18h Lundi & vendredi 15h45 à 17h45 & Mercredi 16h00 à 18h00	290 \$ *

Coût pour la saison complète : 725 \$ **

* 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.
- Endroits : Club d'aviron de Lachine
Parc Carignan sur ergomètre (hiver)

SESSION	DATES	HORAIRE	COÛT
Automne	2 septembre - 30 octobre	Lundi, mercredi & vendredi 15h45 à 17h45	320 \$
Hiver	11 novembre - 9 décembre & 11 janvier - 24 février	Lundi & mercredi 16h30 à 18h	270 \$
Printemps	10 mars - 21 avril ----- 09 avril - 12 mai	Lundi & mercredi 16h30 à 18h ----- Lundi, mercredi & vendredi 15h45 à 17h45	350 \$
Coût pour la saison complète : 800 \$ *			
* 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 : **585 \$**

Incluant la participation aux compétitions scolaires et le chandail de compétition

- Participation aux tournois seulement : **30 \$** par tournoi

SESSION	DATES	HORAIRE
Saison 2026-2027	9 septembre - 18 décembre 2026 & 6 janvier au 7 mai 2027	Mercredi • 13h30 à 15h00 (Débutants/Intermédiaire) • 15h00 à 17h00 (Intermédiaire-avancé) • 17h00 à 20h (Avancé) et Vendredi • 15h30 à 16h45 (Débutant-Intermédiaire) • 16h45 à 18h30 (Avancé)
Entraînements optionnels	13 septembre - 13 décembre 2026 & 10 janvier au 2 mai 2027	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.

- **Mercredi 9 et 16 septembre 2026**
 - 1^{re} et 2^e secondaire → 13h30 à 15h → Gymnase #3
 - 3^e à 5^e secondaire → 15h à 16h30 → Gymnase #3
- **Vendredi 11 et 18 septembre 2026**
 - 1^{re} et 2^e secondaire → 15h30 à 16h45 → Gymnase double
 - 3^e à 5^e secondaire → 16h45 à 18h30 → Gymnase double

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 2026 au mois de mars 2027**
- 2 entraînements par semaine :
 - **Mardi & jeudi de 15h30 à 17h** ou de **17h à 18h30**
- Endroit : Gymnases du complexe sportif (Lachine)
- Coût : **500 \$**
 - *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 22 septembre 2026

Jeudi 24 septembre 2026

Mardi 29 septembre 2026

Jeudi 1 octobre 2026

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

BASKETBALL

Septembre 2026 – Camp de préparation pour saison interscolaire

Pratiques de développement avec emphase sur les habiletés individuelles.

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- **1er au 17 septembre 2026** (6 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 : **50 \$**

**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 2026-2027 – Ligue intra-murale (3 contre 3)

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

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- **14 novembre au 12 décembre 2026** et du **9 janvier au 20 février 2027**
 - Samedi de 10h à 12h
 - Endroit : Gymnase du Complexe sportif (Lachine)
 - Coût : **100 \$**
-

Printemps 2027 – Camp de développement

Pratiques de développement avec emphase sur les habiletés individuelles.

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- **4 au 27 mai 2027** (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 : **75 \$**

CLUB DE COURSE

Le club de course permet aux élèves de découvrir la course à pied dans une ambiance motivante et conviviale. Les participants apprendront les essentiels de la course afin de développer leur endurance, leur technique et leurs habitudes de course.

Une fois par semaine, les élèves parcourront un circuit autour de l'école, sur des distances variant généralement entre 5 et 10 km. Le club s'adresse à tous les niveaux et permet à chacun de progresser à son propre rythme.

Selon l'intérêt des élèves, des participations à des événements ou à des courses officielles pourraient également être organisées au cours de l'année.

DATES	SESSION	HORAIRE	COÛT
17 Septembre au 9 Octobre	Automne	Jeudi 15h45	75\$

CLUB DE SKI

Le Club de Ski s'adresse à tous les élèves passionnés de ski et de planche à neige. Au programme : 6 sorties à Ski Bromont pour dévaler les pentes, se perfectionner et profiter pleinement de l'hiver entre amis. L'activité développe l'autonomie, la confiance sur les pistes et le respect de l'environnement. Un espace pour se dépasser, créer des liens forts et vivre des moments mémorables sur la montagne.

Les participants doivent posséder leur équipement.

Les locations et leurs frais sont la responsabilité du participant.

Les participants ayant déjà un passeport-saison à la montagne doivent nous en faire part par courriel. Le prix de la passe journalière sera retiré du montant facturé.

DATES	SESSION	HORAIRE	COÛT
13 janvier au 17 février 2027	Hiver	Mercredi 13h30 à 21h00	640\$

ESCALADE

Escalade récréative sous la supervision d'un entraîneur certifié.

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- 2 entraînements par semaine.
 - o Horaire à déterminer
- 2 sessions de 15 entraînements disponibles :
 1. **26 janvier** au **25 mars 2027**
 2. **13 avril** au **3 juin 2027**
- Endroit : Mur d'escalade du complexe sportif (Lachine)
- Coût : **150 \$ par session**
Maximum de 15 élèves par session

FLAG-FOOTBALL FÉMININ

AUTOMNE

Automne 2026 - Camp de développement

Pratiques de développement avec emphase sur les habiletés individuelles.

- **Semaine du 31 août à semaine du 26 octobre 2026** (9 entraînements)
- Vendredi de 16h45 à 18h00 (1^{re} à 5^e secondaire)
- Endroit : Terrain synthétique du Collège Sainte-Anne (Dorval)
Parc Dixie, Parc Carignan ou Parc Sarto Desnoyers
- Coût : **125 \$**

Volet compétitif (7 contre 7)

Entraînements mardi et vendredi de 16h45 et 18h30

Inclus des matchs préparatoires du RSEQ Lac-Saint-Louis

Des sélections sont possibles pour le volet compétitif

- Coût : **275 \$**

ÉQUIPE	DATES	HORAIRE	COÛT
Atome/Benjamin Féminin (Développement)	Semaine du 31 août à semaine du 26 octobre 2026	Vendredi 16h45 à 18h00	125 \$
Benjamin Féminin (Compétitif)	Semaine du 31 août à semaine du 26 octobre 2026	Mardi 16h45 à 18h00 + Vendredi 16h45 à 18h00	275 \$
Cadet/juvénile Féminin (Développement)	Semaine du 31 août à semaine du 26 octobre 2026	Vendredi 16h45 à 18h00	125 \$
Cadet/juvénile Féminin (Compétitif)	Semaine du 31 août à semaine du 26 octobre 2026	Mardi 16h45 à 18h00 + Vendredi 16h45 à 18h00	275 \$

FLAG-FOOTBALL FÉMININ

HIVER

Hiver 2026-2027 – Entraînements intérieurs (5 vs 5).

Équipe de flag-football à 5 contre 5

Pour : Filles
Secondaire 1 à 5

- Semaine du **16 novembre 2026** à **mars 2027**
- 2 entraînement par semaine
 - 2026 – Mardi + Vendredi → 17h00 à 18h00
 - 2027 – Lundi + Vendredi → 17h00 à 18h00
- Participation à la ligue des championnes
- Participation à des tournoi est possible (coût supplémentaire à prévoir).
- Endroit : Dôme des Stingers.
- Coût : **450 \$**

FLAG-FOOTBALL

PRINTEMPS

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 2027**
- 2 entraînements par semaine. Horaire à préciser
- Endroit : Terrain synthétique du Collège Sainte-Anne (Dorval)
- Coût : **320 \$**

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 2027	Saison de 4 à 5 parties 2 à 3 entraînements par semaine 16h30 à 18h30	335 \$
1 ^{ère} secondaire 2 ^e secondaire 3 ^e secondaire	Football Cadet Automne 2026	Saison de 6 à 9 parties 3 entraînements par semaine 16h30 à 18h30	575 \$ *
4 ^e secondaire 5 ^e secondaire	Football Juvénile Automne 2026	Saison de 7 à 11 parties 3 entraînements par semaine 16h30 à 18h30	635 \$ *
* 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 2026** au mois de **mars 2027**
- 2 entraînements par semaine :
 - **Benjamin féminin : Horaire à confirmer**
 - **Cadet/juvénile féminin : Horaire à confirmer**
- Endroit : Gymnases du Collège Sainte-Anne (Dorval)
- Coût : **525 \$**

Pratiques d'évaluation et de sélection

ÉQUIPE	SÉLECTIONS	HORAIRE
Benjamin féminin	À confirmer	À confirmer
Cadet/juvénile féminin	À confirmer	À confirmer

GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

Tumbling récréatifs sous la supervision d'entraîneurs certifiés.

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- 1 entraînement par semaine :
 - **Lundi de 15h30 à 16h30**
- 2 sessions de 10-11 cours disponibles :
 1. **21 septembre au 7 décembre 2026**
 2. **11 janvier 2027 au 5 avril 2027**
- Endroit : Palestre de gymnastique du complexe sportif (Lachine)
- Coût : **250\$ par session**

Maximum de 12 élèves par session

JUJITSU

Ce cours de Jujitsu pour débutants permet aux élèves d'apprendre les techniques de base, notamment les prises, les positions et les déplacements. L'accent est mis sur l'apprentissage technique et le contrôle des mouvements plutôt que sur les combats

Pour : Filles & garçons, Secondaire 1 à 5

- Session Hiver **Janvier à Mars 2027**
 - 1 entraînement semaine
- Possibilité de session printemps
- Endroit : Chaufferie
- Coût : **175 \$**

NATATION COMPÉTITIVE

Équipe de natation interscolaire.

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- Participation aux compétitions interscolaires est possible et encouragée.
- Du **15 septembre 2026 au 13 mai 2027**
- 8 entraînements hebdomadaires offerts :
 - o Lundi de 15h30 à 17h
 - o Mardi de 6h30 à 7h45 et/ou de 15h30 à 17h
 - o Mercredi de 13h30 à 15h et/ou de 15h à 16h30
 - o Jeudi de 6h30 à 7h45 et/ou de 15h30 à 17h
 - o Vendredi de 6h30 à 7h45

ENTRAÎNEMENT DE CLASSEMENT ET SÉLECTION : 15 septembre 2026 15h30

- Endroit : Piscine du Collège Sainte-Anne (Lachine)
- Coût : **525 \$** – Inclus l'inscription aux compétitions régionales interscolaires

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

NATATION RÉCRÉATIVE

Équipe de natation interscolaire.

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- Participation aux compétitions interscolaires est possible et encouragée.
- Du **15 septembre 2026 au 13 mai 2027**
- 5 entraînements hebdomadaires offerts :
 - o Mardi de 6h30 à 7h45 et/ou de 17h à 18h30
 - o Jeudi de 6h30 à 7h45 et/ou 17h à 18h30
 - o Vendredi de 6h30 à 7h45

- Endroit : Piscine du Collège Sainte-Anne (Lachine)

- Coût : **450\$**

Participation aux compétitions : **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. **15 septembre au 26 novembre 2026**
 2. **5 janvier au 18 mars 2027**
 3. **23 mars au 3 juin 2027**
- Endroit : Palestre de gymnastique du complexe sportif (Lachine)
- Coût : **150 \$ par session**

Maximum de 12 élèves par session

PILATES

Cours de Pilates pour débutants permet aux élèves de découvrir les mouvements et principes de base du Pilates, directement sur tapis au sol. Les exercices visent à améliorer la posture, la souplesse, la force et la stabilité du corps, dans une ambiance accessible et sans pression.

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- 1 entraînements par semaine.
 - Mercredi 13h30
- Session Automne **23 septembre au 2 décembre**
 - possibilité d'une session hiver ou printemps
- Endroit : Chaufferie
- Coût : **160 \$ par session**

Maximum de 15 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 2026 – Rugby à 7

- du **31 août au 28 oct 2026**
- 2 entraînements par semaine
 - Lundi de 16h45 à 18h15
 - Mercredi de 15h00 à 16h30
- Endroit : Parc LaSalle (Lachine)
- Coût : **330 \$**

Printemps 2027 – Rugby à 15

- de **février à juin 2027**
- 2 entraînements par semaine
 - Horaire à confirmer
- Endroit : Terrain synthétique du Collège Sainte-Anne (Dorval)
- Coût : **340 \$**

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.

4 formations offertes:

Médaille de Bronze

- du **23 septembre** au **21 octobre 2026**
- 2 cours par semaine – Mercredi & vendredi de 16h30 à 18h30

Croix de bronze

Horaire à déterminer

Sauveteur National

Horaire à déterminer

Premiers soins – Général

Horaire à déterminer

Endroit : Piscine du Collège Sainte-Anne

Coût : **À valider**

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 31 août au 29 octobre 2026**
- 2 entraînements par semaine :
 - o Lundi et mercredi de 16h30 à 18h00
- Endroit : Parc Carignan ou Parc Dixie

Coût : **325 \$**

ÉQUIPE	SÉLECTIONS	HORAIRE
Benjamin Féminin	Sélections 31 août 2 & 9 septembre 2026	Lundi : 16h30 à 18h00 Mercredi : 16h30 à 18h00
Cadet Féminin	Sélections 31 août 2 & 9 septembre 2026	Lundi : 16h30 à 18h00 Mercredi : 16h30 à 18h00

TRAMPOLINE

Initiation à la trampoline récréative 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 10-11 cours disponibles :
 1. **25 septembre** au **11 décembre 2026**
 2. **15 janvier 2027** au **9 avril 2027**
- Endroit : Palestre de gymnastique du complexe sportif (Lachine)
- Coût : **250\$ par session**

Maximum de 12 élèves par session

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 2027 – de mars à juin 2027**
- 2 entraînements par semaine. Horaire à confirmer.
- Endroit : Terrain synthétique du Collège Sainte-Anne (Dorval)
Parc Dixie ou Parc Carignan
- Coût : **350 \$**

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 9 septembre 2026 au mois d'avril 2027**
- 2 entraînements par semaine :
 - **Lundi de 15h30 à 17h ou de 17h à 18h30**
 - **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 :
 - **Équipes Volleyball régulières : 500 \$***
 - **Équipes Volleyball+ : 675\$ ****

** incluant l'accès à la salle de conditionnement physique pour l'année.*
*** incluant une participation une saison supplémentaire à l'automne*

Camp d'évaluation et de sélection

3 pratiques d'évaluation et de sélection sont prévues afin de former nos équipes.
Les élèves-athlètes doivent se présenter aux 3 séances soit le 9, 16 et 21 septembre

ÉQUIPES	DATE	HORAIRE	ENDROIT
Atome & benjamin féminin	Lundi 21 septembre	15h30 à 17h	Gymnase double
	Mercredi 9 & 16 septembre	13h30 à 15h	
Cadet & juvénile féminin	Lundi 21 septembre	17h à 18h30	Gymnase double
	Mercredi 9 & 16 septembre	15h à 16h30	
Atome & benjamin masculin	Lundi 21 septembre	15h30 à 17h	Gymnase #3
	Mercredi 9 & 16 septembre	16h30 à 18h	Gymnase double
Cadet & juvénile masculin	Lundi 21 septembre	17h à 18h30	Gymnase #3
	Mercredi 9 & 16 septembre	16h30 à 18h	Gymnase double

VOLLEYBALL

Hiver 2026-2027 - Ligue intra-murale

Activation, entraînement et beaucoup de parties de volleyball amicales entre élèves du Collège, sous la supervision des intervenants en volleyball du Collège,

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- **14 novembre au 12 décembre 2026** et du **9 janvier au 20 février 2027**
 - Samedi de 8h00 à 10h00 ou 12h00 à 14h00
 - Endroit : Gymnase du Complexe sportif (Lachine)
 - Coût : **100 \$**
-

Printemps 2027 - Camp de développement

Pratiques de développement avec emphase sur les habiletés individuelles.

Pour : Filles & garçons
Secondaire 1 à 5

- **3 au 26 mai 2027** (8 entraînements)
- Lundi & mercredi
 - 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 : **75 \$**

WATERPOLO

Équipe de natation 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 **21 septembre 2026** au **30 avril 2027**
- 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 : **325 \$**

YOGA

- L'activité de yoga est offerte dans le but ultime de mieux gérer le stress causé par la performance. Les étudiants sont initiés aux principes du yoga, de la méditation, du contrôle du stress et de soi, et sensibilisés à l'importance de la posture et de la respiration.
- Le yoga permet de travailler à améliorer force et endurance musculaire, posture, souplesse, contrôle de la respiration et force mentale par l'apprentissage des « asanas » et des routines de base du yoga.
- Les étudiants sont amenés à utiliser divers éléments de leur environnement (sol, mur, ballons, balles, etc.) afin de développer chaque aspect du yoga.
- Bienvenue aux filles ET aux garçons !

SESSION	DATES	HORAIRE	COÛT
Automne	Septembre à Décembre	A confirmer	160\$

