



**ACTIVITÉS PARASCOLAIRES 2018-19**

# Maternelles

Rappel : Les inscriptions se font pour la totalité de l'année scolaire 2018-2019

Début des inscriptions : Lundi 06 août 2018

Clôture des inscriptions : Vendredi 31 août 2018

**POLITIQUE D'ABANDON ET DE REMBOURSEMENT**

Aucun remboursement ne sera fait après la deuxième séance de l'activité.

Si, en cas de force majeure<sup>(1)</sup>, il y avait abandon d'activité, des frais d'administration de 25\$ seront soustraits au montant du remboursement calculé au prorata.

(1) (Justificatif à fournir) Guillaume

**Période 1**

**Activités : Du lundi 10 septembre au vendredi 30 novembre 2018 (Sauf exceptions)**

**Période 2**

**Activités : Du lundi 07 janvier au vendredi 01 juin 2019 (Sauf exceptions)**

<b>Expression corporelle</b> MS	<b>Mardi 12h-12h45</b> 29 Séances	<b>235 \$</b>	Maximum 12 places
<b>Expression corporelle</b> GS	<b>Mardi 12h-12h45</b> 29 Séances	<b>235 \$</b>	Maximum 12 places
<b>Multisports</b> MS - GS	<b>Lundi 12h-12h45</b> 26 Séances	<b>205 \$</b>	Maximum 12 places
<b>Multisports</b> MS - GS	<b>Mercredi 12h-12h45</b> 29 Séances	<b>235 \$</b>	Maximum 12 places
<b>Yoga</b> PS - MS	<b>Jeudi 12h-12h45</b> 29 Séances	<b>285 \$</b>	Maximum 10 places
<b>Yoga</b> GS	<b>Jeudi 12h-12h45</b> 29 Séances	<b>285 \$</b>	Maximum 10 places



Service à la Vie Étudiante



## ACTIVITÉS PARASCOLAIRES 2018-19

# Primaires

Rappel : Les inscriptions se font pour la totalité de l'année scolaire 2018-2019

Début des inscriptions : Lundi 06 août 2018

Clôture des inscriptions : Vendredi 31 août 2018

### POLITIQUE D'ABANDON ET DE REMBOURSEMENT

Aucun remboursement ne sera fait après la deuxième séance de l'activité.

Si, en cas de force majeure<sup>(1)</sup>, il y avait abandon d'activité, des frais d'administration de 25\$ seront soustraits au montant du remboursement calculé au prorata.

(1) (Justificatif à fournir)

### Période 1

**Activités : Du lundi 10 septembre au vendredi 30 novembre 2018** (Sauf exceptions)

### Période 2

**Activités : Du lundi 07 janvier au vendredi 01 juin 2019** (Sauf exceptions)

Anglais CP	Jeudi 12h30-13h30 29 Séances	235 \$	Maximum 10 places
Anglais CE1 - CE2	Mardi 12h30-13h30 29 Séances	235 \$	Maximum 12 places
Anglais CM1 - CM2	Lundi 12h30-13h30 25 Séances	205 \$	Maximum 12 places
Arabe (débutant) CP-CM2	Mercredi 12h30-13h30 29 Séances	235 \$	Maximum 12 places
Ateliers loisirs et créatifs CP - CE1 - CE2	Lundi 12h30-13h30 12 Séances	125 \$	Maximum 8 places
	La séance d'automne se terminera le 17 décembre 2018		
Ateliers loisirs et créatifs CM1-CM2	Mercredi 12h30-13h30 14 Séances	130 \$	Maximum 10 places
	La séance d'automne se terminera le 19 décembre 2018		

<b>Athlétisme</b> <b>Cross-country, course à pied</b> CE2 - CM1 - CM2	<b>Mardi 15h15-16h30</b> 29 Séances	<b>260\$**</b>	**incluant un chandail pour les compétitions et/ou entraînements
---	--	----------------	--

<b>Course à pied</b> CE2 - CM1 - CM2	<b>Mardi 15h15-16h30</b> 14 Séances	<b>135\$**</b>	11 sept au 24 oct.
			1er mai au 12 juin

<b>Boxe (française)</b> Cm2 - Secondaire	<b>Mercredi 15h30-16h30</b> 29 Séances	<b>235 \$</b>	Maximum 15 places
---	---	---------------	-------------------

<b>Danse</b> CP - CE1 - CE2	<b>Mercredi 15h30-16h30</b> 29 Séances	<b>235 \$</b>	Maximum 15 places
--------------------------------	---	---------------	-------------------

<b>Danse</b> CM1 - CM2	<b>Mercredi 16h45-17h45</b> 29 Séances	<b>235 \$</b>	Maximum 15 places
---------------------------	---	---------------	-------------------

<b>DBL Ball</b> CM1 - CM2 - 6ème	<b>Lundi 16h45-17h45</b> 25 Séances	<b>205 \$</b>	Minimum 12 inscriptions
-------------------------------------	--	---------------	----------------------------

<b>Echecs</b> CE2 - CM1 - CM2	<b>Lundi 12h30-13h30</b> 25 Séances	<b>210 \$</b>	
----------------------------------	--	---------------	--

<b>Escrime</b> CE2 - CM1 - CM2	<b>Jeudi 15h30-16h45</b> 29 Séances	<b>240 \$</b>	Maximum 15 places
-----------------------------------	--	---------------	-------------------

<b>Soccer</b> CP - CE1	<b>Jeudi 15h30-16h30</b> 29 Séances	<b>235 \$</b>	Maximum 15 places
---------------------------	--	---------------	-------------------

<b>Soccer</b> CE2 - CM1 - CM2	<b>Jeudi 16h45-17h45</b> 29 Séances	<b>235 \$</b>	Maximum 15 places
----------------------------------	--	---------------	-------------------

<b>Soccer (Compétition)</b> CE2 - CM1	<b>Mercredi</b> 4 tournois ( février, mars, avril ) Uniforme inclus	<b>15h00-16h30</b>	<b>375 \$</b> Maximum 10 places 3 oct. au 27 mars.
--	--	--------------------	--

<b>Soccer (Compétition)</b> CM2 - 6ème	<b>Mercredi</b> <b>Vendredi</b> 4 tournois ( février, mars, avril ) Uniforme inclus	<b>16h45-17h45</b> <b>12h30-13h30</b>	<b>395 \$</b> Maximum 10 places 3 oct. au 27 mars.
---	---	--	--

<b>Taekwondo</b> Ceinture blanche à ceinture jaune barre verte	<b>Lundi et/ou Vendredi</b> <b>15h30-16h30</b>
	<b>Lundi</b> : 22 Séances - 190 \$ / <b>Vendredi</b> : 24 Séances - <b>205 \$</b> <b>Lundi et Vendredi</b> : 46 Séances - <b>350 \$</b>
Dates des cours : 24 septembre 2018 au 24 mai 2019	

<b>Taekwondo</b> Ceinture verte et +	<b>Lundi et/ou Vendredi</b> <b>16h45-17h45</b>
	<b>Lundi</b> : 22 Séances - 190 \$ / <b>Vendredi</b> : 24 Séances - <b>205 \$</b> <b>Lundi et Vendredi</b> : 46 Séances - <b>350 \$</b>
Dates des cours : 24 septembre 2018 au 24 mai 2019	

<b>Théâtre</b>	<b>Mardi 15h30-16h30</b>	<b>235 \$</b>	Maximum 12 places
CE2 - CM1 - CM2	29 Séances		

<b>Yoga</b>	<b>Lundi 12h30-13h30</b>	<b>240 \$</b>	Maximum 12 places
CP - CE1 - CE2	25 Séances		

<b>Yoga</b>	<b>Mardi 12h30-13h30</b>	<b>285 \$</b>	Maximum 12 places
CM1 - CM2	29 Séances		





## ACTIVITÉS PARASCOLAIRES 2018-19

# Secondaires

Rappel : Les inscriptions se font pour la totalité de l'année scolaire 2018-2019

Début des inscriptions : Lundi 06 août 2018

Clôture des inscriptions : Vendredi 31 août 2018

### POLITIQUE D'ABANDON ET DE REMBOURSEMENT

Aucun remboursement ne sera fait après la deuxième séance de l'activité.

Si, en cas de force majeure<sup>(1)</sup>, il y avait abandon d'activité, des frais d'administration de 25\$ seront soustraits au montant du remboursement calculé au prorata.

(1) (Justificatif à fournir)

### Période 1

**Activités : Du lundi 10 septembre au vendredi 30 novembre 2018** (Sauf exceptions)

### Période 2

**Activités : Du lundi 07 janvier au vendredi 01 juin 2019** (Sauf exceptions)

<b>Athlétisme</b> Cross-country, course à pied 6e - 5e - 4e - 3e - 2nde	<b>Mardi 15h45-17h00</b> 29 séances	<b>260\$**</b>	**incluant un chandail pour les compétitions et/ou entraînements
<b>Course à pied</b> 6e - 5e - 4e - 3e - 2nde	<b>Mardi 15h45-17h00</b> 14 Séances	<b>135\$**</b>	11 sept au 24 oct. 1er mai au 12 juin
<b>Boxe (française)</b> 6e - 5e - 4e - 3e - 2nde	<b>Mercredi 15h30-16h30</b> 29 Séances	<b>235 \$</b>	Maximum 15 places
<b>DBL Ball</b> CM1 - CM2 - 6ème	<b>Lundi 16h45-17h45</b> 25 Séances	<b>205 \$</b>	Minimum 12 inscriptions
<b>Echecs</b> 6e - 5e - 4e - 3e - 2nde	<b>Lundi 12h45-13h30</b> 25 Séances	<b>170 \$</b>	Maximum 16 places
<b>Escrime</b> 6e - 5e - 4e - 3e - 2nde	<b>Jeudi 16h45-17h45</b> 29 Séances	<b>235 \$</b>	Maximum 15 places

<b>Soccer (Compétition)</b> CM2 - 6ème	<b>Mercredi</b>	<b>16h45-17h45</b>	<b>395 \$</b>
	<b>Vendredi</b>	<b>12h30-13h30</b>	
	4 tournois ( février, mars, avril )		Maximum 10 places
	Uniforme inclus		3 oct. au 27 mars.

<b>Taekwondo</b> Ceinture blanche à ceinture jaune barre verte	<b>Lundi et/ou Vendredi</b>	<b>15h30-16h30</b>
	<b>Lundi : 22 Séances - 190 \$ / Vendredi : 24 Séances - 205 \$</b>	
	<b>Lundi et Vendredi : 46 Séances - 350 \$</b>	
	Dates des cours : 24 septembre 2018 au 24 mai 2019	

<b>Taekwondo</b> Ceinture verte et +	<b>Lundi et/ou Vendredi</b>	<b>16h45-17h45</b>
	<b>Lundi : 22 Séances - 190 \$ / Vendredi : 24 Séances - 205 \$</b>	
	<b>Lundi et Vendredi : 46 Séances - 350 \$</b>	
	Dates des cours : 24 septembre 2018 au 24 mai 2019	

<b>Théâtre</b> 6e - 5e - 4e - 3e - 2nde	<b>Jeudi 16h45-18h15</b> 29 Séances	<b>285 \$</b>	Maximum 12 places
--	--	---------------	-------------------

<b>Techniques de relaxation</b> 6e - 5e - 4e - 3e - 2nde	<b>Mercredi 12h30-13h30</b> 29 Séances	<b>285 \$</b>	Maximum 10 places
---	---	---------------	-------------------



QUÉBEC





## Service à la Vie Étudiante 2018 - 2019

### Description des activités parascolaires

**Anglais (CP-CM2)** : Ces ateliers d'anglais visent à stimuler la capacité de production orale des élèves en anglais langue seconde à travers des projets : petites créations ; jeux linguistiques, ludiques et interactifs ; adaptés aux niveaux des élèves inscrits.

**Athlétisme et cross-country** : Suivez l'adage : plus fort, plus haut, plus loin. Devenez un athlète complet en vous initiant ou en vous perfectionnant dans les différentes disciplines d'athlétisme.

**Ateliers loisirs et créatifs (CP-CM2)**: Les élèves seront initiés à diverses expériences artistiques. Une large gamme de supports sera proposée: papier , carton ,tissu ,ciseau, paillettes, colle, coton, bois et bien d'autres. Créer en s'amusant est une belle façon d'apprendre, de développer sa sensibilité et sa confiance en soi, tout en développant les compétences artistiques de chaque enfant. L'effet groupe sera un véritable espace de partage et de réalisation autour d'un projet commun

**Danse (CP-CM2)** : L'élève participera à la création d'une chorégraphie de danse en groupe. Il développera sa coordination, son attention, sa souplesse, son cardio et ce, sur plusieurs styles de danse tels que le jazz, le classique, le hip-hop et les danses latines.

**DBL Ball** est un sport d'équipe où les joueurs peuvent manipuler le ballon à la main ou au pied. Un sport très dynamique où les possibilités d'actions sont immenses. DBL est un acronyme pour dribbler, botter et lancer.

**Echecs (CE2 à CM2) et (6e à 4e)** : Vous voulez améliorer vos performances scolaires surtout en mathématiques, être capable de vous maîtriser dans plusieurs domaines, améliorer votre mémoire ?... alors inscrivez vous au jeu échecs, le tremplin de la réussite scolaire, tout en s'amusant..... Les Échecs : c'est un jeu pour tous les âges !!...

**Escrime (CM1 à CM2) et (6e à 2nde)** : Activité récréative, où les élèves débutants seront initiés aux techniques de ce sport alors que les élèves plus expérimentés pourront perfectionner leurs acquis.

**Expression corporelle (MS à GS)** : L'enfant développera ses capacités physiques, artistiques et créatrices en faisant de la danse, de l'art dramatique, des activités physiques et des jeux coopératifs. Une grande variété d'activités sera organisée, et ce, à l'aide d'une thématique originale à chaque séance.

**Multisports (MS et GS)**: Jeux, exercices d'apprentissages et quelques parties sont au programme. Les enfants auront la possibilité de pratiquer différents sports.

**Soccer Primaire (CP à CM2)** : Ateliers d'initiation et de perfectionnement au soccer extérieur et intérieur. Les ateliers sont composés d'exercices d'apprentissage et de parties. Les protège-tibias sont recommandés.

**Soccer Secondaire (6e-4e)** : Ateliers d'initiation et de perfectionnement au soccer extérieur et intérieur. Les ateliers sont composés d'exercices d'apprentissage et de parties.



Les protège-tibias sont obligatoires et les souliers à crampons sont recommandés (pour l'extérieur) .  
Nous espérons pouvoir former une équipe afin de participer à divers tournois

**Taekwondo (CP à 2nde)** : Raynald Deschênes (ceinture noire 4ème Dan, Directeur régional de la méthode Hashin Kido et Hap Kido) et Mathieu Deschênes (assistant-entraîneur) sont responsables des ateliers de taekwondo. Votre enfant peut s'inscrire une ou deux fois par semaine. Une ou deux compétitions seront proposées (à Québec) et deux examens de passage des ceintures se dérouleront au Collège.

**Théâtre** : Participez à ce club de théâtre et révélez vous comme acteurs en participant aux différentes pièces de théâtre jouées en fin d'année scolaire.

**Yoga ( PS à GS)** : Les objectifs de cette activité sont d'augmenter la flexibilité du corps à l'aide des postures de yoga, de favoriser la détente, d'apprendre le contrôle de la respiration, de favoriser le respect de soi et des autres, d'apporter une stabilité émotionnelle et physique, le tout par différents jeux adaptés à l'âge des enfants.

**Yoga ( CP-CM2)** : Les objectifs de cette activité sont d'augmenter la flexibilité du corps à l'aide des postures de yoga, de favoriser la détente, d'apprendre le contrôle de la respiration, de favoriser le respect de soi et des autres, d'apporter une stabilité émotionnelle et physique, le tout par différents jeux adaptés à l'âge des enfants.

**Techniques de relaxation (6e à 2nde)** : Apprendre à relaxer en écoutant des histoires apaisantes et de la musique. Pratiquer différents massages, par exemple, masser nos pieds avec des balles. Pratiquer différents massages, par exemple, masser nos pieds avec des balles. Différentes activités seront offertes afin d'apaiser le corps, les émotions et la pensée : fabriquer des mandalas, manipuler de l'argile et la peintures sur toile. Yoga au bout des doigts

**Professeure** : Julie Roberge



