



COLLÈGE MONT-SAINT-LOUIS

ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

2023-2024

msl

ACTIVITÉS PHYSIQUES

LES KODIAKS

Volet compétitif avec sélections

Toutes nos équipes compétitives s'entraînent deux fois par semaine et participent à des parties dans une ligue interscolaire régionale.

Les équipes sont formées lors de séances de sélections qui auront lieu dans les jours suivant la fin des inscriptions. Aucun paiement ne sera prélevé avant la fin du processus de sélection.

Les détails concernant les différents sports sont dans le tableau en annexe.

Sports intérieurs

- **Athlétisme**
- **Badminton**
- **Basketball**
- **Futsal masculin (2^e à 5^e secondaire)**
- **Volleyball**

Sports extérieurs

- **Athlétisme**
- **Flag Football**
- **Ultimate frisbee**

Événement unique

- **Cross-country**

Course régionale organisée par le RSEQ le 12 octobre.
Aucun entraînement préparatoire.



MSL EN FORME

Volet récréatif

Le programme MSL en forme propose une variété d'activités physiques accessibles à tous. Trois sessions sont proposées d'une durée variable de 6 à 12 semaines. Cette formule permet d'adapter l'offre selon les saisons, les intérêts du moment et de permettre à un maximum d'élèves d'être actifs tout au long de l'année.

Sport intramuros

Organisation de parties amicales et de tournois internes dans plusieurs disciplines telles que le handball, le hockey cosom et le futsal.

Sport libre

Selon les disponibilités des gymnases, des périodes libres sont gratuitement offertes après l'école. L'horaire est affiché dans l'école. Aucune inscription n'est nécessaire.

Atelier de développement

Offert dans plusieurs disciplines, cette activité permet aux élèves de développer leurs habiletés techniques et tactiques.

Salle d'entraînement

Entraînement musculaire et cardiovasculaire dans des installations modernes et sécuritaires. Plusieurs plages horaires sont offertes le midi et après l'école. Les élèves de la 3^e secondaire auront accès à la salle d'entraînement en cours d'année, soit dès que les concepts de musculation auront été enseignés dans le cours d'éducation physique.

Club de course

Les participants s'entraînent en moyenne deux fois par semaine en préparation d'une course de 5 km ou de 10 km. Les entraînements sont adaptés en fonction des capacités des coureurs inscrits.

Le 15 octobre 2023, le club participera à la Classique du Parc La Fontaine.

Spinning (inscriptions à venir)

Entraînement de groupe sur des vélos stationnaires.

Yoga

Initiation aux techniques de yoga vinyasa. Un yoga dynamique où le souffle et le mouvement sont liés. Il sert à développer sa force, son endurance, sa souplesse et son équilibre. Il permet également la gestion du stress et une meilleure concentration tout en apaisant le l'état mental et l'état émotionnel.



L'Équipe (inscriptions à venir)

Encadré par des enseignantes, un groupe de filles est formé pour chaque niveau. Les participantes se rencontrent régulièrement pour s'amuser au travers d'activités physiques, sportives et de plein air. Des sorties sont également organisées durant l'année. Les filles souhaitant s'impliquer sont invitées à s'inscrire dès maintenant dans le comité organisateur. Les inscriptions des participantes auront lieu plus tard cet automne.

Boxe (inscriptions à venir)

Conditionnement physique et apprentissage des techniques de boxe sans combat.

Sports le midi

Les élèves ont l'occasion de faire du sport tous les midis sur le terrain extérieur ou au gymnase. L'horaire des activités est affiché dans l'école. La participation est gratuite, volontaire et sans inscription. Il est possible d'emprunter du matériel sportif en échange de la carte étudiante. À noter que des frais de remplacement sont chargés aux élèves qui ne rapportent pas les équipements empruntés.

PLEIN AIR

Club plein air 2^e cycle

Les élèves du 2^e cycle inscrits à cette activité participeront à trois sorties selon la saison d'automne, d'hiver et de printemps. Transport en autobus inclus. Aucune expérience en plein air n'est nécessaire. Une bonne condition physique est requise.

Sorties prévues:

- Escalade de roche
- Ski de fond avec nuitée en refuge
- Canot

Sorties de ski et de planche à neige (inscriptions à venir)

Encadrés par des membres du personnel, les skieurs et planchistes expérimentés possédant un équipement pourront prendre part à des sorties cet hiver.





Activités physiques

2023-2024

Les Kodiaks (volet compétitif)

NIVEAU
1 2 3 4 5

● ● ● ● ●

● ●

● ● ●

●

●

● ●

●

●

● ●

● ●

ACTIVITÉ	GENRE	JOUR	HEURE	COÛT	DURÉE
Athlétisme	mixte	mardi et jeudi	17 h à 18 h 30	280 \$	sept.-juin
Badminton (benjamin)	mixte	lundi et mercredi	16 h à 17 h 30 17 h 30 à 19 h	280 \$	sept.-mars
Badminton (cadet/juvénile)	mixte	lundi et mercredi	17 h 30 à 19 h	280 \$	sept.-mars
Basketball (atome)	masculin	à déterminer		300 \$	sept.-mars
Basketball (benjamin)	masculin	à déterminer		300 \$	sept.-mars
Basketball (benjamin)	féminin	à déterminer		300 \$	sept.-mars
Basketball (cadet)	masculin	à déterminer		300 \$	sept.-mars
Basketball (cadet)	féminin	à déterminer		300 \$	sept.-mars
Basketball (juvénile)	masculin	à déterminer		300 \$	sept.-mars
Basketball (juvénile)	féminin	à déterminer		300 \$	sept.-mars

NIVEAU
1 2 3 4 5

	ACTIVITÉ	GENRE	JOUR	HEURE	COÛT	DURÉE
●	Futsal (benjamin)	masculin	à déterminer		300 \$	sept.-mars
● ●	Futsal (cadet)	masculin	à déterminer		300 \$	sept.-mars
● ● ●	Futsal (juvénile)	masculin	à déterminer		300 \$	sept.-mars
●	Volleyball (atome)	féminin	à déterminer		300 \$	sept.-mars
● ●	Volleyball (benjamin)	masculin	à déterminer		280 \$	sept.-mars
●	Volleyball (benjamin)	féminin	à déterminer		300 \$	sept.-mars
● ●	Volleyball (cadet)	masculin	à déterminer		280 \$	sept.-mars
● ●	Volleyball (cadet)	féminin	à déterminer		300 \$	sept.-mars
● ● ●	Volleyball (juvénile)	masculin	à déterminer		280 \$	sept.-mars
● ● ●	Volleyball (juvénile)	féminin	à déterminer		300 \$	sept.-mars
● ●	Ultimate (benjamin)	mixte	à déterminer		160 \$	sept.-oct.
● ● ●	Ultimate (juvénile)	mixte	à déterminer		160 \$	sept.-oct.

NIVEAU
1 2 3 4 5

-
-
- ●
- ●
-
-
- ● ● ● ●

ACTIVITÉ	GENRE	JOUR	HEURE	COÛT	DURÉE
Flag football (benjamin)	masculin	à déterminer		190 \$	sept.-oct.
Flag football (benjamin)	féminin	à déterminer		190 \$	sept.-oct.
Flag football (cadet)	masculin	à déterminer		190 \$	sept.-oct.
Flag football (cadet)	féminin	à déterminer		190 \$	sept.-oct.
Flag football (juvénile)	masculin	à déterminer		190 \$	sept.-oct.
Flag football (juvénile)	féminin	à déterminer		190 \$	sept.-oct.
Flag football (atome) formule intramuros	masculin	à déterminer		100 \$	sept.-oct.
Flag football (atome) formule intramuros	féminin	à déterminer		100 \$	sept.-oct.
Cross-country	mixte	12 octobre		20 \$	1 jour



Activités physiques

2023-2024

MSL en forme et plein air (volet récréatif)

NIVEAU
1 2 3 4 5



Hockey cosom intramuros

mixte

mercredi

15 h à 16 h

50 \$

10 séances
sept.-déc.



Hockey cosom intramuros

mixte

mercredi

16 h 15 à 17 h 30

50 \$

10 séances
sept.-déc.



Handball intramuros

mixte

vendredi

15 h à 16 h

50 \$

10 séances
sept.-déc.



Atelier de volleyball

mixte

lundi

15 h à 16 h

50 \$

10 séances
sept.-déc.



Volleyball intramuros

mixte

mardi

16 h 15 à 17 h 30

50 \$

10 séances
sept.-déc.



Salle d'entraînement

mixte

variable

12 h 45 à 13 h 30
16 h à 17 h 45

60 \$

10 séances
sept.-déc.



Basketball intramuros

mixte

vendredi

15 h à 16 h

50 \$

10 séances
sept.-déc.



Basketball intramuros

mixte

vendredi

16 h 15 à 17 h 30

50 \$

10 séances
sept.-déc.

* Les élèves de troisième secondaire ne pourront pas s'inscrire à la session d'automne, puisqu'ils n'auront pas encore eu le cours d'initiation en éducation physique. Ils pourront cependant s'inscrire aux sessions suivantes.



Activités physiques

2023-2024

MSL en forme et plein air (volet récréatif)

NIVEAU
1 2 3 4 5



ACTIVITÉ	GENRE	JOUR	HEURE	COÛT	DURÉE
Club de course	mixte	12, 14, 18, 20, 26 et 28 sept. 2, 4, 10 et 12 oct.	8 h 15 à 9 h	70 \$	sept.-oct.
Club plein air	mixte	à déterminer	à déterminer	220 \$	3 sorties saisonniers
Futsal intramuros	mixte	mercredi	15 h à 16 h	50 \$	10 séances sept.-déc.
Yoga	mixte	mardi	8 h à 9 h	50 \$	10 séances sept.-déc.