



COLLÈGE MONT-SAINT-LOUIS

# ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

2024-2025

*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 (RSEQ).

Les équipes sont formées lors de séances de sélection 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 (3<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire)**
- **Volleyball**

### Sports extérieurs

- **Athlétisme**
- **Flag football**
- **Ultimate frisbee**

### Événement unique

- **Cross-country**

Course régionale organisée le 17 octobre par le RSEQ.  
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 d'environ 10 semaines. Cette formule permet d'adapter l'offre selon les saisons, les intérêts du moment en permettant à un maximum d'élèves d'être actifs tout au long de l'année.

## Sports intramuros

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

## Entraînement en préparation athlétique (inscriptions à venir)

Cette activité, ouverte à tout sportif, a pour but de favoriser le développement d'habiletés athlétiques générales en vue de les appliquer dans un sport compétitif. Les entraînements seront séparés en deux volets: musculation et athlétisme.

## Salle d'entraînement

Entraînement musculaire et cardiovasculaire libre dans des installations modernes et sécuritaires. Plusieurs plages horaires sont offertes le midi et après l'école. Les élèves de la 3<sup>e</sup> secondaire n'auront accès à la salle d'entraînement qu'à partir de la 2<sup>e</sup> session afin qu'ils explorent au préalable les concepts d'entraînement dans le cours d'éducation physique.

## Club de course

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

Le 20 octobre 2024, le club participera à la Classique du Parc La Fontaine.

## Spinning

Entraînement rythmé en groupe sur des vélos stationnaires.

## Boxe (inscriptions à venir)

Conditionnement physique et apprentissage des techniques de boxe sans combat.



## L'Équipe Fillactive (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 cours d'activités physiques, sportives et de plein air. Des sorties sont également organisées durant l'année. Les filles souhaitant s'impliquer dans l'organisation sont invitées à venir rencontrer Marilou Martinez à la Vie étudiante dès maintenant.

## 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 facturés aux élèves qui ne rapportent pas les équipements empruntés.

## PLEIN AIR

### Clubs plein air

Les élèves participeront à plusieurs sorties selon la saison. Aucune expérience en plein air n'est nécessaire. Cependant, une bonne condition physique est requise. Le coût d'inscription inclut le transport en autobus ainsi que tous les frais des sorties.

- **1<sup>er</sup> cycle**

- Automne: Randonnée pédestre le 11 octobre
- Hiver: Expédition en raquette incluant un coucher (dates à confirmer)
- Printemps: Circuit à vélo le 16 mai

- **2<sup>e</sup> cycle**

- Automne: Expédition de randonnée-camping en montagne à Sutton du 20 au 21 septembre.
- Hiver : Randonnée en raquette le 24 janvier.

### 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 participer à des sorties cet hiver.

- 1<sup>er</sup> cycle: Trois sorties, le 24 janvier en journée, ainsi que le 14 février et le 14 mars en soirée.
- 2<sup>e</sup> cycle: Voyage de 2 jours au Vermont entre le 7 et le 10 février.





2024-2025

# Activités physiques

## 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	290 \$	sept.-juin
Badminton (benjamin)	mixte	à déterminer		290 \$	sept.-mars
Badminton (cadet/juvénile)	mixte	à déterminer		290 \$	sept.-mars
Basketball (atome)	masculin	à déterminer		320 \$	sept.-mars
Basketball (benjamin)	masculin	à déterminer		320 \$	sept.-mars
Basketball (benjamin)	féminin	à déterminer		320 \$	sept.-mars
Basketball (cadet)	masculin	à déterminer		320 \$	sept.-mars
Basketball (cadet)	féminin	à déterminer		320 \$	sept.-mars
Basketball (juvénile)	masculin	à déterminer		320 \$	sept.-mars
Basketball (juvénile)	féminin	à déterminer		320 \$	sept.-mars
Cross-country	mixte	17 octobre		20 \$	1 jour

NIVEAU					ACTIVITÉ	GENRE	JOUR	HEURE	COÛT	DURÉE
1	2	3	4	5						
●					Flag football (atome) formule intramuros	masculin	à déterminer		100 \$	sept.-oct.
●					Flag football (atome) formule intramuros	féminin	à déterminer		100 \$	sept.-oct.
●	●				Flag football (benjamin)	masculin	à déterminer		200 \$	sept.-oct.
●	●				Flag football (benjamin)	féminin	à déterminer		200 \$	sept.-oct.
		●	●		Flag football (cadet)	masculin	à déterminer		200 \$	sept.-oct.
		●	●		Flag football (cadet)	féminin	à déterminer		200 \$	sept.-oct.
				●	Flag football (juvénile)	masculin	à déterminer		200 \$	sept.-oct.
				●	Flag football (juvénile)	féminin	à déterminer		200 \$	sept.-oct.
		●	●	●	Futsal (cadet ou juv.)	masculin	à déterminer		320 \$	sept.-mars
●	●				Ultimate (benjamin)	mixte	à déterminer		170 \$	sept.-oct.
		●			Ultimate (cadet)	mixte	à déterminer		170 \$	sept.-oct.
		●	●		Ultimate (juvénile)	mixte	à déterminer		170 \$	sept.-oct.

NIVEAU  
1 2 3 4 5

- 
- ●
- 
- ●
- ●
- 
- 

ACTIVITÉ	GENRE	JOUR	HEURE	COÛT	DURÉE
Volleyball (atome)	féminin	à déterminer		320 \$	sept.-mars
Volleyball (benjamin)	masculin	à déterminer		290 \$	sept.-mars
Volleyball (benjamin)	féminin	à déterminer		320 \$	sept.-mars
Volleyball (cadet)	masculin	à déterminer		290 \$	sept.-mars
Volleyball (cadet)	féminin	à déterminer		320 \$	sept.-mars
Volleyball (juvénile)	masculin	à déterminer		290 \$	sept.-mars
Volleyball (juvénile)	féminin	à déterminer		320 \$	sept.-mars



2024-2025

# Activités physiques

## MSL en forme et plein air (volet récréatif)

NIVEAU  
1 2 3 4 5



Basketball intramuros

mixte

vendredi

15 h à 16 h

50 \$

10 séances  
sept.-déc.



Club de course

mixte

16, 18, 23, 25 sept. et  
1<sup>er</sup>, 3, 7, 10, 15, 17 oct.

8 h 15 à 9 h

70 \$

5 semaines  
sept.-oct.



Club plein air 1<sup>er</sup> cycle

mixte

voir cahier  
des activités

variable

240 \$

3 sorties  
saisonnères



Club plein air 2<sup>e</sup> cycle

mixte

20-21 septembre  
24 janvier

variable

175 \$

2 sorties  
saisonnères



Futsal intramuros

mixte

mardi

15 h à 16 h

50 \$

10 séances  
sept.-déc.



Handball intramuros

mixte

mercredi

15 h à 16 h

50 \$

10 séances  
sept.-déc.



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.



NIVEAU					ACTIVITÉ	GENRE	JOUR	HEURE	COÛT	DURÉE
1	2	3	4	5						
		*			Salle d'entraînement	mixte	variable	12 h 45 à 13 h 30 16 h à 17 h 45	60 \$	10 semaines
					Spinning	mixte	lundi	16 h 15 à 17 h 15	50 \$	10 séances sept.-déc.
					Volleyball intramuros	mixte	jeudi	15 h à 16 h	50 \$	10 séances sept.-déc.
					Volleyball intramuros	mixte	jeudi	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.