



**COLLÈGE  
FRANÇAIS**

Fondé en 1959

**ANNEXE  
PRIMAIRE**

**ACTIVITÉS  
PARASCOLAIRES**

**2023  
2024**

# ACTIVITÉS À L'HORIZON!

**ACTIVITÉS  
SPORTIVES**

**ACTIVITÉS  
CULTURELLES**

**ACTIVITÉS  
ARTISTIQUES**

INFORMATIONS 

**450.448.2226**

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## NATATION

Entraînement de natation qui favorise le développement à long terme conformément au Plan de développement de Natation Canada.

Équipement : Maillot et bonnet de bain.



### Natation 1 ..... Coût : 150 \$

#### QUENTIN L'OURSIN

**Mercredi** [ du 20-09 au 29-11 ]  
**15h30 à 16h30** [ 1<sup>re</sup> année à 6<sup>e</sup> année ]

Pré requis :

- L'enfant doit être à l'aise dans l'eau avec une aide flottante sans l'aide d'un adulte.



### Natation 2 ..... Coût : 150 \$

#### BERNADETTE LA CREVETTE

**Mercredi** [ du 20-09 au 29-11 ]  
**15h30 à 16h30** [ 1<sup>re</sup> année à 6<sup>e</sup> année ]

Pré requis :

- Se déplacer sans aide flottante sur le ventre avec la tête dans l'eau sur une distance de 10m.



### Natation 3 ..... Coût : 150 \$

#### ÉDOUARD LE HOMARD

**Mardi** [ du 19-09 au 05-12 ]  
**ou Jeudi** [ du 21-09 au 30-11 ]  
**15h30 à 16h30** [ 1<sup>re</sup> année à 6<sup>e</sup> année ]

Pré requis :

- Faire des respirations rythmées par des déplacements (2 x 15m) avec rotations des bras (style de nage crawl et dos) à l'aide d'un objet.
- Battre des jambes en position horizontale sur une distance de 25m (avec objet flottant tel que la planche de natation).



### Natation 4 ..... Coût : 150 \$

#### CORNEMUSE LA MÉDUSE

**Lundi** [ du 18-09 au 04-12 ]  
**ou Mardi** [ du 19-09 au 05-12 ]  
**ou Jeudi** [ du 21-09 au 30-11 ]  
**15h30 à 16h30** [ 1<sup>re</sup> année à 6<sup>e</sup> année ]

Pré requis :

- Se déplacer sur le ventre sur une distance de 25m (sans aide) avec respiration latérale au style de nage crawl et également 25 m sur le dos.
- Glisser avec battements des jambes sur le ventre (15m) et sur le dos (15m)
- Battre des jambes en position horizontale sur une distance de 50m (avec objet flottant tel que la planche de natation)



### Natation 5 ..... Coût : 150 \$

#### CASSANDRE LA SALAMANDRE

**Lundi** [ du 18-09 au 04-12 ]  
**ou Jeudi** [ du 21-09 au 30-11 ]  
**15h30 à 16h30** [ 1<sup>re</sup> année à 6<sup>e</sup> année ]

Pré requis :

- Se déplacer sur des distances de 2 x 15m (sans aide) avec respiration latérale au style de nage crawl (rythmée aux 3 tractions de bras) et dos avec la tête fixe et le corps à la surface.
- Glisser avec battements des jambes sur le dos (25m) avec roulis des épaules et les bras le long du corps.

### Novice\* (2 fois/sem.) ... Coût : 615 \$

#### Mardi et jeudi

[ du 05-09 au 21-12 et du 09-01 au 20-06 ]  
**15h15 à 17h15**

\*Prérequis : avoir réussi le niveau Salamandre (Mini-Élite) ou le Junior 5 de la croix rouge.

### Développement\* (3 fois/sem.) ... Coût : 775 \$

#### Lundi, mercredi et vendredi

[ du 06-09 au 20-12 et du 08-01 au 19-06 ]  
**15h15 à 17h15**

\*Prérequis : avoir réussi le niveau Junior 7 de la croix rouge.

### Espoir\* (3 fois/sem.) ..... Coût : 775 \$

#### Lundi, mercredi et vendredi

[ du 06-09 au 20-12 et du 08-01 au 19-06 ]  
**15h15 à 17h15**

\*Prérequis : avoir réussi le niveau Junior 10 de la croix rouge.



## Escrime

Coût : 150 \$\*

**Mercredi** [ du 20-09 au 29-11 ]  
**15h30 à 16h30** [ 1<sup>ère</sup> à 3<sup>e</sup> année ]  
**16h30 à 17h30** [ 4<sup>e</sup> année à 6<sup>e</sup> année ]

L'escrime est un sport de combat mêlant précision, respect et esprit sportif. C'est l'art de toucher son adversaire avec une arme : une épée, un fleuret ou un sabre. Pendant ce cours les enfants apprendront à affronter un adversaire et à se dépasser. Un sport peu commun au Québec.

Équipement : Vêtements et souliers de sport.

\* Frais d'affiliation annuelle 35\$ inclus.



# ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)



## Footsports (Multi-activités)

Coût : 225 \$

Le Footsports est un programme d'animation sportif et ludique.

Équipement : Vêtements et souliers de sport.

Mardi [du 19-09 au 05-12]  
16h00 à 17h00 [1<sup>ère</sup> à 3<sup>e</sup> année]

Vendredi [du 22-09 au 08-12]  
16h00 à 17h00 [4<sup>e</sup> année à 6<sup>e</sup> année]



## Karaté Taikido

Coût :

Respect, discipline, maîtrise de soi et humilité. Au-delà de ces valeurs, le karaté permet à l'enfant de développer une excellente forme et une meilleure coordination.

Équipement : Kimono.

(Achat possible auprès de Karaté Taikido Longueuil).

Mercredi [du 20-09 au 29-11 et du 10-01 au 08-05]  
15h30 à 16h30 [Maternelle à 2<sup>e</sup> année] ..... 335 \$

Vendredi [du 22-09 au 01-12 et du 12-01 au 10-05]  
15h30 à 16h30 [3<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année] ..... 285 \$



## Mini-basket

Coût : 185 \$

Le Mini-basket est un programme tout désigné à l'apprentissage du basketball, tout en transmettant des valeurs de respect, discipline et dépassement de soi, formant ainsi des jeunes athlètes responsables, autonomes et confiants.

Équipement : Vêtements et souliers de sport.

Mardi [du 19-09 au 05-12]  
16h00 à 17h00 [1<sup>ère</sup> à 3<sup>e</sup> année]



## Mini-volley

Coût : 150 \$

C'est une formule de jeu préparatoire servant à initier les jeunes au volleyball et à favoriser son apprentissage.

Équipement : Vêtements et souliers de sport.

Lundi [du 18-09 au 04-12]  
16h00 à 17h00 [5<sup>e</sup> année et 6<sup>e</sup> année]



## Tennis

Coût : 240 \$

Développement du tennis avec l'initiation aux thèmes suivants : la mobilité, la manipulation, la perception et la proprioception.

Les enfants apprendront à exécuter des gestes de tennis dans un cadre de jeu très amusant.

Équipement : Vêtements et souliers de sport.

Jeudi [du 21-09 au 30-11 et du 11-01 au 21-03]  
15h30 à 16h30 [1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> année]  
16h30 à 17h30 [3<sup>e</sup> année à 6<sup>e</sup> année]



## Yoga

Coût : 130 \$

Le cours de yoga permet à l'enfant de trouver un équilibre en plus de promouvoir le calme intérieur, le bien-être, et ce, tout en s'amusant et en dépensant son énergie.

Équipement : Vêtements confortables.

Mardi [du 19-09 au 05-12]  
15h30 à 16h30 [Maternelle à 2<sup>e</sup> année]

Jeudi [du 21-09 au 30-11]  
15h30 à 16h30 [3<sup>e</sup> année à 6<sup>e</sup> année]



# ACTIVITÉS CULTURELLES



## Anglais

Coût : 120 \$

Lundi [du 18-09 au 04-12]  
15h30 à 16h30 [1<sup>ère</sup> à 3<sup>e</sup> année]

Mardi [du 20-09 au 29-11]  
15h30 à 16h30 [4<sup>e</sup> année à 6<sup>e</sup> année]

L'activité d'anglais permet d'approfondir les connaissances de l'enfant en participant à des activités ludiques visant à optimiser leurs compétences à l'oral.



## Cuisine-Nutrition

Coût : 200 \$

Jeudi [21-09 au 16-11]  
15h30 à 16h30 [1<sup>ère</sup> à 3<sup>e</sup> année]  
16h30 à 17h30 [4<sup>e</sup> année à 6<sup>e</sup> année]

La cuisine favorise la découverte de nouvelles saveurs, stimule la curiosité et l'intérêt culinaire. Le cours permet aux enfants de s'initier aux principes de base de la nutrition et de la saine alimentation selon le Guide alimentaire canadien en cuisinant des recettes simples, délicieuses et nutritives.



## Échecs

Coût : 125 \$

Vendredi [22-09 au 17-11]  
16h00 à 17h00 [Maternelle à 6<sup>e</sup> année]

Apprendre à jouer aux échecs permet aux enfants de développer leur concentration, leur mémoire, leur esprit logique, leur estime de soi et leur faculté à collaborer et à interagir avec les autres.

Équipement : Les enfants doivent apporter leur jeu d'échec.



## Sciences en folie

THÈME : LABO EN FOLIE Coût : 225 \$

Lundi [18-09 au 20-11]  
15h30 à 16h30 [Maternelle à 6<sup>e</sup> année]

THÈME : ROBOTIQUE Coût : 240 \$

Mardi [19-09 au 21-11]  
15h30 à 16h30 [2<sup>e</sup> année à 6<sup>e</sup> année]

Labo en folie : Prêt à embarquer dans l'univers des Sciences ?

Du vol d'avion à la science de la magie en passant par le monde des réactions chimiques. Découvrez un programme captivant qui nous fait entrer dans plusieurs thèmes scientifiques! Les jeunes découvrent de nouvelles expériences et repartent avec plusieurs objets scientifiques pour poursuivre l'expérience à la maison!

Robotique : Découvrez les lois de la robotique!

Nous apprenons à construire des circuits, à programmer, à manipuler des automates et à contrôler des robots!



## Magie

Coût : 205 \$

Mardi [du 19-09 au 05-12]  
16h00 à 17h00 [1<sup>ère</sup> à 6<sup>e</sup> année]

Chaque semaine, les enfants auront la chance d'aborder différentes thématiques en magie : magie impromptue, mentalisme, prestidigitation, cartomagie, etc.

# ACTIVITÉS ARTISTIQUES



## Dessin animé

Coût : 140 \$

Mardi [du 19-09 au 14-11]  
16h00 à 17h00 [Maternelle à 6<sup>e</sup> année]

Les enfants apprendront des techniques de dessin et d'animation en utilisant différents médiums comme des lunettes 3-D, des bandes dessinées, des cartes à échanger, des cadres magiques, etc.

À la fois ludique et éducatif, tous les enfants de la maternelle à la sixième année peuvent apprendre nos techniques en s'amusant!



## Danse Classique Coût : 555 \$\*

\*Location du costume du spectacle de fin d'année inclus

Mardi [du 19-09 au 05-12 et du 09-01 au 28-05]  
15h30 à 16h30 [1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> année]

Mercredi [du 20-09 au 29-11 et du 10-01 au 22-05]  
15h30 à 16h30 [3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> année]

La danse classique permet à l'enfant de développer une excellente coordination, d'augmenter sa souplesse et d'améliorer sa posture. De plus, les enfants pourront développer leurs qualités d'interprétation par l'apprentissage d'une chorégraphie.

### Équipement Filles\* :

- Maillot Mondor à manches courtes de couleur Lilas
- Collant de danse rose
- Chaussons de danse roses

### Équipement Garçons\* :

- T-shirt blanc
- Short noir
- Bas courts blancs ou noirs
- Chaussons de danse noirs

\*Articles de danse en vente chez : Distributions Nivek  
2050, boul. Marie-Victorin, Varennes (Québec) J3X 1R3

Les élèves auront la chance de participer au grand spectacle de ballet de l'école Danse Koregrafia au début juin à la salle de spectacle du Théâtre de la Ville de Longueuil.

**DANSE KOREGRAFIA**



## Danse Sportive (Style Latin)

Coût : 200 \$

Jeudi [du 21-09 au 30-11]  
15h30 à 16h30 [Maternelle à 2<sup>e</sup> année]  
16h30 à 17h30 [3<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année]

Cette activité permettra aux jeunes de faire leur initiation à la Danse Sportive de style Latin en apprenant les bases du Cha Cha, que ce soit en solo ou en couple. Ils auront également la chance de mettre en pratique leurs acquis lors d'un spectacle de danse organisé par le Studio Bahia à Longueuil.

**Équipement** : Vêtements et souliers de sport.



**COLLÈGE  
FRANÇAIS**

Fondé en 1959



**COLLÈGE  
FRANÇAIS**

Fondé en 1959

# INSCRIPTIONS EN LIGNE

**Début des inscriptions : 28 août 2023 à 10h**

Vous pouvez inscrire votre enfant à une ou plusieurs activités parascolaires en accédant à votre Portail Parent du Collège Français sous la rubrique Activités.

**Date limite d'inscription et de paiement : 8 septembre 2023**

*Veillez prendre note que pour certaines activités, les places sont limitées !*

**PREMIER ARRIVÉ, PREMIER SERVI !**

## PAIEMENT

Paiement en ligne par carte de crédit seulement

## REMBOURSEMENT

Toute demande de remboursement doit être faite auprès du Centre Multi-Sports du Collège Français.

Le remboursement se fait au prorata des cours déjà suivis le jour de la demande de remboursement, et ce, même si l'élève n'a pas participé à l'activité.

Dans tous les cas, des frais de 20 \$ seront retenus lors d'une demande de remboursement.

## POUR INFORMATION

**David Guillemette**

Coordonnateur des activités parascolaires

☎ 450.448.2226

@ dguillemette@cmscollegefrancais.ca

🌐 [www.collegefrancais.ca](http://www.collegefrancais.ca)

🌐 [www.cms.collegefrancais.ca](http://www.cms.collegefrancais.ca)

📘 Le Collège Français

