



**COLLÈGE
FRANÇAIS**

Fondé en 1959



**ANNEXE
PRIMAIRE**

**ACTIVITÉS
PARASCOLAIRES**

**HIVER
2025**

Des sommets à découvrir

CULTURE

SPORTS

ARTS

**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 : 175 \$

QUENTIN L'OURSIN

Mercredi [du 08-01 au 19-03]

15h30 à 16h30 [1^{re} à 6^e année]

Pré requis :

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



Natation 4 Coût : 175 \$

CORNEMUSE LA MÉDUSE

Lundi [du 06-01 au 17-03]

ou Jeudi [du 09-01 au 20-03]

15h30 à 16h30 [1^{re} à 6^e 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 2 Coût : 175 \$

BERNADETTE LA GREVETTE

Mercredi [du 08-01 au 19-03]

15h30 à 16h30 [1^{re} à 6^e 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 : 175 \$

ÉDOUARD LE HOMARD

Mardi [du 07-01 au 18-03]

ou Jeudi [du 09-01 au 20-03]

15h30 à 16h30 [1^{re} à 6^e 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 5 Coût : 175 \$

CASSANDRE LA SALAMANDRE

Lundi [du 06-01 au 17-03]

ou Jeudi [du 09-01 au 20-03]

15h30 à 16h30 [1^{re} à 6^e 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.



Escrime

Coût : 185 \$*

Mercredi [du 08-01 au 19-03]

15h30 à 16h30 [1^{ère} à 3^e année]

16h30 à 17h30 [4^e à 6^e 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)

Mardi [du 07-01 au 18-03]
16h00 à 17h00 [1^{ère} à 3^e année]
Vendredi [du 10-01 au 04-04]
16h00 à 17h00 [4^e à 6^e année]

Coût : 195 \$



C'est un service d'entraînement ludique basé sur 3 sports: le soccer, le basketball et le hockey ball.

Équipement : Vêtements et souliers de sport.



Karaté Taikido

Mercredi [du 08-01 au 07-05]
15h30 à 16h30 [1^{ère} et 2^e année]
Vendredi [du 10-01 au 02-05]
15h30 à 16h30 [3^e à 6^e année]

Coût :

.... 210 \$

..... 155 \$

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).



Mini-basket

Mardi [du 07-01 au 18-03]
16h00 à 17h00 [1^{ère} à 3^e année]

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.



Mini-volley

Lundi [du 06-01 au 17-03]
16h00 à 17h00 [5^e et 6^e année]

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.



Tennis

Jeudi [du 09-01 au 20-03]
15h30 à 16h30 [1^{ère} et 2^e année]

Coût : 120 \$



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.



Yoga

Lundi [du 06-01 au 17-03]
15h30 à 16h30 [Maternelle 5 ans à 2^e année]
16h30 à 17h30 [3^e à 6^e année]

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.



ACTIVITÉS CULTURELLES



Anglais

Coût : 150 \$

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

Lundi [du 06-01 au 17-03]
15h30 à 16h30 [1^{ère} à 3^e année]
Mercredi [du 08-01 au 19-03]
15h30 à 16h30 [4^e à 6^e année]



Cuisine-Nutrition

Coût : 270 \$

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.

Jeudi [09-01 au 20-03]
15h30 à 16h30 [1^{ère} à 3^e année]
16h30 à 17h30 [4^e à 6^e année]



Échecs

Coût : 125 \$

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.

Vendredi [10-01 au 21-03]
16h00 à 17h00 [Maternelle 5 ans à 6^e année]

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



Sciences en folie

Coût : 250 \$ / thème

La science dans tous les sens : Qu'est-ce qui fait dresser les cheveux sur notre tête? Est-ce un aimant ou peut-être de la magie? Des réponses à plusieurs de vos questions sur les forces et les faiblesses de vos sens entourées d'expériences captivantes. Électricité • Chaleur • Goût • Son • Magnétisme • Optique • Lumière • Animaux, sont tous des thèmes au menu! Comme à l'habitude, plusieurs projets à rapporter à la maison!

THÈME : LA SCIENCE DANS TOUS LES SENS

Lundi [06-01 au 24-02]
15h30 à 16h30 [Maternelle 5 ans à 6^e année]

THÈME : BRIXOLOGIE

Mardi [07-01 au 25-02]
15h30 à 16h30 [2^e à 6^e année]

Brixologie : Utilisez les blocs LEGO pour découvrir différentes branches de l'ingénierie et construire différents projets! Travail et créativité seront sollicités pour résoudre des défis. Repartez avec un PROJET blocs LEGO Brixologues... à vos marques... CONSTRUISEZ! Plusieurs projets compatibles avec vos Blocs LEGO à rapporter à la maison.



Magie

Coût : 220 \$

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

Mardi [du 07-01 au 18-03]
16h00 à 17h00 [1^{ère} à 6^e année]



ACTIVITÉS ARTISTIQUES



Dessin animé

Coût : 140 \$

Mardi [du 07-01 au 18-02]
16h00 à 17h00 [Maternelle 5 ans à 6^e 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 Sportive (Style Latin)

Coût : 300 \$

JEUdi [du 09-01 au 01-05]
15h30 à 16h30 [Maternelle 5 ans à 2^e année]
16h30 à 17h30 [3^e à 6^e 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.



BD Manga Dessin de Pokémon

Coût : 175 \$

Jeudi [du 09-01 au 13-02]
15h30 à 16h30 [Maternelles 4 et 5 ans]



Un atelier où les enfants s'exprimeront à travers le dessin de leurs Pokémon préférés, avec tout le matériel fourni (crayons, feutres, carnets de croquis).



BD Manga et Illustration

Coût : 175 \$

Jeudi [du 09-01 au 13-02]
16h30 à 17h30 [1^{ère} à 6^e année]



Ce programme interactif enseigne aux enfants comment dessiner des personnages manga et des scènes dynamiques, tout en développant leur style personnel.



LEGO Architecte Junior

Coût : 175 \$

Jeudi [du 09-01 au 13-02]
15h30 à 16h30 [Maternelles 4 et 5 ans]



Les enfants construiront des maisons et petits bâtiments grâce à des pièces Lego adaptées à leur âge, développant ainsi leur motricité fine.



LEGO Architecte Créatif

Coût : 175 \$

Jeudi [du 09-01 au 13-02]
16h30 à 17h30 [1^{ère} à 6^e année]



Les enfants concevront des structures complexes et des villes thématiques, stimulant leur imagination et leur sens de l'architecture.





**COLLÈGE
FRANÇAIS**

Fondé en 1959



INSCRIPTIONS EN LIGNE

Début des inscriptions : 9 décembre 2024 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 : 13 décembre 2024

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@collegefrancais.ca

🌐 www.collegefrancais.ca

🌐 www.cms.collegefrancais.ca

📘 Le Collège Français

