

# ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

GUIDE HIVER 2026





## Informations importantes

Coordonnées des membres de l'équipe ...	3
Inscriptions .....	4
Politiques d'annulation et de remboursement .....	29

## Activités culturelles ..... 5

Atelier d'art .....	6
Cours de cuisine .....	7
Cours de pâtisserie .....	7
Création de musique assistée par ordinateur .....	8
Robotique Lego® Mindstorms® .....	9

## Musique ..... 10

Programme de musique .....	11
Programme d'orchestre .....	12
Programme de jazz .....	12
Programme en privé .....	13

## Formation ..... 14

Au cœur de notre santé, une introduction à la médecine .....	15
Réanimation cardio-respiratoire .....	16
Sauvetage aquatique .....	16-18

## Entraide dans la communauté .. 19

Ludic .....	20
-------------	----



## L'esprit CACTUS ..... 21

## Sports de compétition ..... 22

Athlétisme .....	23
Flag-football féminin .....	24
Ultimate frisbee .....	25

## Activités sportives..... 26

Natation (cours) .....	27
Ligue intramurale de futsal .....	28
Tennis de table .....	28



# MEMBRES DE L'ÉQUIPE

**Nicolas Jobin**

Directeur à la vie scolaire

**Frédérique Asselin**

Directrice du département de musique

fasselin@collegenotredame.com

514 739-3371, poste 5202

**Catherine Labbé**

Coordonnatrice des sports de compétition et des cours de natation

clabbe@collegenotredame.com

514 739-3371, poste 2380

**Véronique Laverdière**

Coordonnatrice du programme de futsal, responsable de la ligue intramurale de futsal

vlaverdiere@collegenotredame.com

514 739-3371, poste 2233

**Anie Rousseau**

Coordonnatrice à la vie étudiante, du programme de danse et des activités parascolaires socioculturelles

arousseau@collegenotredame.com

514 739-3371, poste 2351

**Rémi Yergeau Morissette**

Coordonnateur du département de musique

rymorissette@collegenotredame.com

514 739-3371, poste 2499

**John Carey**

Animateur vie spirituelle et engagement communautaire

jcarey@collegenotredame.com

514 739-3371, poste 2286

**Estelle Chaumier**

Technicienne en loisirs, assignée au SASEC

echaumier@collegenotredame.com

514 739-3371, poste 5216

**Camille Bélanger**

Chargée de programme – flag-football

cbelanger@collegenotredame.com

**François Lavigne**

Chargée de programme – Ultimate

flavigne@collegenotredame.com

**Kyla Rollinson**

Chargée de programme – natation

krollinson@collegenotredame.com

**Brandon Smith-Drouin**

Chargée de programme – Athlétisme

bsdrouin@collegenotredame.com

## INSCRIPTION ET PAIEMENT POUR LES ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

L'inscription et le paiement pour les activités parascolaires doivent se faire en ligne via le portail du parent en cliquant sur les onglets de gauche de *Mon Dossier* « Activités → Inscription en ligne → Activités parascolaires → activités culturelles, de formation ou sportives » au lien suivant :



<https://collegenotredame.coba.ca/PedNet/login.asp>



**Prendre note qu'une fois la date limite d'inscription et de paiement passée, l'inscription à une activité dépend du nombre de places disponibles pour cette activité et doit se faire en communiquant avec les différents responsables.**





# ACTIVITÉS CULTURELLES







# ATELIER D'ARTS PLASTIQUES ET NUMÉRIQUES

1<sup>re</sup> 2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup> 4<sup>e</sup> 5<sup>e</sup>

Tu aimes inventer, fabriquer et développer ta créativité? Un nouveau cours spécialisé en arts plastiques et numériques s'offre à toi!

La session hiver offre un méli-mélo de nouvelles techniques artistiques et numériques incluant animation image par image (2D et 3D), peinture numérique, animation live et création immersive en réalité virtuelle. À chacun des ateliers, Véronique Lespérance, spécialiste en arts plastiques et médiatiques, te guidera dans des créations atypiques et te fera découvrir le monde des arts numériques.

Viens créer et rencontrer d'autres créateurs dans une ambiance décontractée.



## HORAIRE

mardi de 16 h 30 à 18 h



## LIEU

local d'arts plastiques au B-132



## SESSION HIVER

du 20 janvier au 14 avril 2026

inscriptions jusqu'au 16 janvier à midi



Participants min 8 | max 15

**COÛT PAR SESSION : 255 \$**

**INSCRIPTION**





## COURS DE CUISINE

Pour les élèves qui désirent développer ou approfondir leur talent culinaire. Apprentissage des notions de base en cuisine. L'élève doit simplement fournir des contenants pour apporter à la maison le fruit de son travail. Le cours sera donné par le chef du Collège, Mathias Neumann.

Participants min 6 | max 14

**COÛT PAR SESSION : 265 \$**

**INSCRIPTION**



2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup> 4<sup>e</sup> 5<sup>e</sup>



### HORAIRE

mercredi de 16 h 30 à 18 h



### LIEU

Cuisine du Collège



### SESSION HIVER

du 21 janvier au 22 avril 2026  
inscriptions jusqu'au 15 janvier à midi



## COURS DE PÂTISSERIE

Pour les élèves qui désirent apprendre à confectionner des desserts et des pâtisseries. Vous apprendrez les techniques de base de la préparation de pâtisserie. L'élève doit simplement fournir des contenants pour apporter à la maison le fruit de son travail. Le cours sera donné par la pâtissière du Collège, Mme Angela Bacal.

Participants min 6 | max 14

**COÛT PAR SESSION : 265 \$**

**INSCRIPTION**



2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup> 4<sup>e</sup> 5<sup>e</sup>



### HORAIRE

mardi de 16 h 30 à 18 h



### LIEU

Cuisine du Collège



### SESSION HIVER

du 20 janvier au 14 avril 2026  
inscriptions jusqu'au 15 janvier à midi



## CRÉATION DE MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR

### COURS DE PRODUCTION MUSICALE – APPRENDRE À COMPOSER AVEC ABLETON LIVE

Ce programme parascolaire s'adresse à tout élève, avec ou sans connaissances musicales, voulant apprendre les fondements de la production musicale sur ordinateur. Le cours a pour but de donner aux jeunes les outils pratiques et théoriques nécessaires pour apprendre à créer et à composer des chansons originales.

Les jeunes seront amenés entre autres à :

- Apprendre les fondements du logiciel Live d'Ableton, ainsi que les bases de la synthèse du son, de l'échantillonnage (*sampling*) et de la théorie musicale (rythme et harmonie).
- Comprendre les différents aspects de la production musicale (instruments réels et virtuels, effets audios, MIDI).
- Développer leur oreille musicale et l'écoute active (structure d'une chanson et styles musicaux) ainsi que leur confiance en soi au sein d'un programme inclusif qui met de l'avant l'émancipation créative.
- Créer leurs propres chansons basées sur les connaissances acquises et les outils mis à leur disposition.

Participants min 4 | max 8

**COÛT PAR SESSION : 265 \$**

**INSCRIPTION**



1<sup>re</sup> 2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup> 4<sup>e</sup> 5<sup>e</sup>



### HORAIRE

jeudi de 16 h 30 à 18 h 30



### LIEU

C431 (derrière la Salle Sainte-Croix)



### SESSION HIVER

du 5 février au 23 avril 2026

inscriptions jusqu'au 29 janvier à midi





## ROBOTIQUE LEGO® MINDSTORMS®

Cette activité initie les participants à la programmation et à la construction de robots avec LEGO Mindstorms. Les jeunes apprendront à concevoir un robot capable de suivre des lignes, détecter des couleurs et résoudre des labyrinthes tout en se familiarisant avec des concepts clés en programmation.

Participants min 8 | max 16

**COÛT PAR SESSION : 270 \$**

**INSCRIPTION**



1<sup>re</sup> 2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup>



### **HORAIRE**

mardi de 16 h 30 à 18 h  
(12 ateliers au total)



### **LIEU**

C431 (derrière l'étude Sainte-Croix)



### **SESSION HIVER**

du 20 janvier au 7 avril 2026  
inscriptions jusqu'au 15 janvier à midi



 **MUSIQUE**  
COLLÈGE NOTRE-DAME

Basse électrique  
Basson  
Batterie  
Chant  
Clarinette  
Cor  
Contrebasse  
Euphonium  
Flûte traversière  
Guitare  
Hautbois



Percussions  
Piano  
Saxophone  
Trompette  
Trombone  
Tuba  
Violon





Le département de musique du Collège Notre-Dame offre une formation musicale de grande qualité qui met à l'avant-plan la musique d'ensemble depuis 1928. Notre équipe enseignante chevronnée propose des leçons adaptées aux élèves, qu'ils soient débutants, intermédiaires ou avancés.

En plus du cours de musique intégré à l'horaire des élèves du 1<sup>er</sup> cycle, il est possible de faire de la musique en parascolaire grâce à nos différents programmes.

- PROGRAMME D'ORCHESTRE
- PROGRAMME DE JAZZ
- PROGRAMME EN PRIVÉ

L'inscription à l'un de nos programmes permet à l'élève de vivre une expérience de groupe unique qui l'amènera à participer à des concerts, des festivals, des concours et des camps musicaux. Le département de musique est aussi un environnement accueillant et stimulant qui contribue à tisser des liens entre les jeunes du Collège.

Après seulement quelques semaines, nos musiciens y développent déjà un grand sentiment d'appartenance. Tu veux apprendre la musique et jouer d'un instrument? Inscris-toi au département de musique!

### INSCRIPTION

<https://portail.collegenotredame.com/PedNet/login.asp>

Activités → Inscription en ligne → Musique



Pour plus d'informations concernant ce programme, veuillez communiquer avec le département par téléphone au 514 739-3371 (poste 2499) ou par courriel à [musique@collegenotredame.com](mailto:musique@collegenotredame.com)



## PROGRAMME D'ORCHESTRE

Avec 28 cours individuels et deux répétitions hebdomadaires d'orchestre, le programme repose sur l'apprentissage d'un instrument d'orchestre, la formation musicale complète par le biais de cours individuels et collectifs, le prêt d'un instrument, les services d'un pianiste accompagnateur et la participation à des concerts, des camps musicaux et d'autres activités musicales.

**COÛT AJUSTÉ SELON LA SEMAINE D'INSCRIPTION : VOIR SUR LE PORTAIL**

Inclus : un kangourou du département de musique

**INSCRIPTION**



### HORAIRE

Cours individuels personnalisés au cours de l'année scolaire et deux répétitions d'orchestre hebdomadaires

**1<sup>re</sup>** NOUVELLE HARMONIE  
mardi et jeudi de 16 h 30 à 17 h 30

**2<sup>e</sup>** HARMONIE DU COLLÈGE NOTRE-DAME  
mardi et jeudi de 16 h 30 à 17 h 30

**3<sup>e</sup> 4<sup>e</sup> 5<sup>e</sup>** ORCHESTRE À VENT  
mardi et jeudi de 16 h 30 à 17 h 45



### SESSION ANNUELLE

inscriptions jusqu'au 20 mars 2026



### HORAIRE

Cours individuels personnalisés au cours de l'année scolaire et une répétition hebdomadaire de 2h du combo jazz. (Horaire à venir)

COMBO SECONDAIRE **2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup>**  
mardi 16 h 30 à 18 h

COMBO SECONDAIRE **4<sup>e</sup> 5<sup>e</sup>**  
mercredi de 16 h 30 à 18 h



### SESSION ANNUELLE

inscriptions jusqu'au 20 mars 2026

### INSCRIPTION

<https://portail.collegenotredame.com/PedNet/login.asp>

Activités → Inscription en ligne → Musique



## PROGRAMME JAZZ

C'est la meilleure porte d'entrée pour les musiciens qui « jament » dans des « bands de garage » et qui désirent développer leur talent pour aller plus loin!

Le programme de jazz s'articule autour de cours individuels axés sur l'improvisation, de la pratique au sein d'un combo jazz (petit ensemble) et la participation à des festivals, des enregistrements, des concerts et d'autres activités musicales.

**COÛT AJUSTÉ SELON LA SEMAINE D'INSCRIPTION : VOIR SUR LE PORTAIL**

Inclus : un kangourou du département de musique

**INSCRIPTION**







## PROGRAMME EN PRIVÉ

Le programme en privé offre aux élèves : des cours individuels avec un choix varié d'instruments (piano, violon, guitare, guitare basse, batterie, chant et instruments à vent) et les services d'un pianiste accompagnateur. Prêt d'un instrument, si disponible. Aucune musique d'ensemble n'est incluse dans le programme en privé.



**COÛT AJUSTÉ SELON LA SEMAINE D'INSCRIPTION  
VOIR SUR LE PORTAIL**

**INSCRIPTION**



1<sup>re</sup> 2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup> 4<sup>e</sup> 5<sup>e</sup>



### **HORAIRE**

Cours individuels personnalisés au cours de l'année scolaire



### **SESSION ANNUELLE**

inscriptions jusqu'au 20 mars à 2026

### **INSCRIPTION**

<https://portail.collegenotredame.com/PedNet/login.asp>

Activités → Inscription en ligne → Musique



# FORMATIONS





## AU CŒUR DE NOTRE SANTÉ, UNE INTRODUCTION À LA MÉDECINE

L'objectif est d'initier les jeunes, à travers 7 ateliers, au monde de la médecine et aux sciences de la santé, dans un format dynamique, accessible et surtout, captivant. À travers des cas cliniques réalistes, des discussions interactives et une approche ludique, les étudiants découvrent les grands systèmes du corps humain, les maladies fréquentes et les bases du raisonnement médical – le tout sans aucune connaissance préalable requise. Aucun devoir ne sera requis de la part des élèves.

Des étudiants en médecine de l'Université de Montréal et de l'Université McGill animeront le cours avec l'objectif de partager leur passion pour la médecine tout en éveillant la curiosité scientifique des jeunes.

Participants min 15 | max 30

**COÛT PAR SESSION : 190 \$**

**INSCRIPTION**



4<sup>e</sup> 5<sup>e</sup>



### **HORAIRE**

lundi de 16 h 30 à 18 h



### **LIEU**

C250



### **SESSION HIVER**

du 19 janvier au 16 mars 2026

inscriptions jusqu'au 15 janvier à midi



## COURS DE RCR

Cette formation de quatre heures permet d'apprendre à pratiquer la réanimation cardio-respiratoire (RCR) en situation d'urgence, sur les adultes, les enfants et les bébés, ainsi qu'à utiliser un défibrillateur externe automatisé (DEA). À l'issue de la formation, les participants recevront une carte RCR valide pour une durée de trois ans.

Un courriel sera envoyé aux élèves inscrits et à leurs parents moins d'une semaine avant le début du cours pour confirmer certains détails (lieu de rencontre, matériel, logistique, etc.)

**COÛT : 85 \$**

**INSCRIPTION**



1<sup>re</sup> 2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup> 4<sup>e</sup> 5<sup>e</sup>



### HORAIRE

lundi 2 février 2026, de 9 h à 13 h



### LIEU

Salle Osias-Berger



### SESSION UNIQUE

inscriptions jusqu'au 27 janvier à midi



Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec Mme Anie Rousseau, coordonnatrice à la vie étudiante.



## SAUVETAGE AQUATIQUE

Quatre formations qui permettent aux élèves d'être certifiés comme assistant ou surveillant-sauveteur au Canada. Ces cours contribueront à améliorer leurs connaissances en premiers soins et en sauvetage, à développer leur forme physique et à les sensibiliser aux dangers que représentent les activités en milieu aquatique. De plus, ces formations leur permettront éventuellement d'occuper un emploi dans le domaine du sauvetage.

Un courriel sera envoyé aux élèves inscrits et à leurs parents moins d'une semaine avant le début du cours pour confirmer certains détails (lieu de rencontre, matériel, logistique, etc.)

\* Il est essentiel d'avoir un cadenas pour verrouiller sa case.

Veuillez noter que nous ne sommes pas responsables des effets volés ou perdus.

1<sup>re</sup> 2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup> 4<sup>e</sup> 5<sup>e</sup>

### IMPORTANT

Cette année encore, nous avons obtenu la subvention pour offrir les cours de sauvetage gratuitement. Le montant de 50 \$ par cours inclut le matériel non subventionné et les frais administratifs. Notez que ces frais sont non-remboursables en cas d'annulation.



Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec Mme Anie Rousseau, coordonnatrice à la vie étudiante.



## 1 MÉDAILLE DE BRONZE INTENSIF - diplôme d'assistant

**20 heures** excluant l'examen, menant à l'obtention d'un certificat officiel d'assistant-surveillant-sauveteur en piscine.

**Préalables :** être âgé de 13 ans et + lors de l'examen OU de détenir le certificat Étoile de Bronze et démontrer des habiletés du niveau Junior 10 de la Croix-Rouge au premier cours.

**Matériel fournis :** manuel canadien de sauvetage, un masque de poche et des gants.

**COÛT : 50 \$**

montant NON-REMBOURSABLE incluant les frais de matériel et administratifs

**INSCRIPTION**

## 2 CROIX DE BRONZE INTENSIF - diplôme d'assistant

**20 heures** excluant l'examen, menant à l'obtention d'un certificat officiel d'assistant-surveillant-sauveteur en piscine ou à la plage.

**Préalables :** détenir le certificat de Médaille de bronze au premier cours.

**Matériel fournis :** manuel canadien de sauvetage, un masque de poche et des gants

**COÛT : 50 \$**

montant NON-REMBOURSABLE incluant les frais de matériel et administratifs

**INSCRIPTION**



### HORAIRE

jeudis 15 et 22 janvier, de 16 h 30 à 20 h 30  
et samedis 17, 24, 31 janvier et 7 février,  
de 13 h à 17 h



### LIEU

local de classe 275 pour la théorie  
et ensuite à la piscine



### SESSION HIVER

du 15 janvier au 7 février 2026  
inscriptions jusqu'au 9 janvier à 9 h

### IMPORTANT

Veuillez noter que selon les règles très strictes de la Société de sauvetage, le participant ne peut manquer plus de **25 % des heures de cours** s'il veut être admis à l'examen final.



### HORAIRE

jeudis 26 mars, 2 avril et 16 avril,  
de 16 h 30 à 20 h 30 et  
samedis 14, 21 et 28 mars, de 13 h à 17 h



### LIEU

local de classe 275 pour la théorie  
et ensuite à la piscine



### SESSION PRINTEMPS

du 26 mars au 16 avril 2026  
inscriptions jusqu'au 10 mars à 9 h

## 3 PREMIERS SOINS INTENSIF - GÉNÉRAL

**16 heures** menant à l'obtention d'un certificat de Premiers soins - Général.

**Préalables** : être âgé de 14 ans et +.

**Matériel fournis** : manuel canadien de premiers soins (fourni), un masque de poche et des gants pour RCR (fournis au cours précédent).

**COÛT : 50 \$**

montant NON-REMBOURSABLE incluant les frais de matériel et administratifs

**INSCRIPTION**



## 4 SAUVETEUR NATIONAL INTENSIF

**40 heures** excluant l'examen, menant à l'obtention d'un certificat officiel d'assistant-surveillant-sauveteur en piscine ou à la plage.

**Préalables** : être âgé de 15 ans et + lors de l'examen ET détenir les certificats de Croix de bronze et Premiers soins – Général.

**Matériel fournis** : manuel *Alerte! La pratique de surveillance aquatique* et un sifflet FOX-40 (fournis), manuel canadien de sauvetage, manuel canadien de premiers soins, un masque de poche et des gants pour RCR (fournis aux cours précédent).

**COÛT : 50 \$**

montant NON-REMBOURSABLE incluant les frais de matériel et administratifs

**INSCRIPTION**



### HORAIRE

lundis 20 et 27 avril, de 16 h 30 à 20 h 30  
et jeudis 23 et 30 avril, de 13 h à 17 h



### LIEU

local de la classe 275



### SESSION PRINTEMPS

du 20 au 30 avril 2026  
inscriptions jusqu'au 13 avril à midi

### IMPORTANT

Veuillez noter que selon les règles très strictes de la Société de sauvetage, le participant ne peut manquer plus de **10 % des heures de cours** s'il veut être admis à l'examen final.



### HORAIRE

jeudis 7, 14, 21, 28 mai et 4 juin,  
de 16 h 30 à 20 h 30 et  
samedis 2, 9, 16, 23 et 30 mai, de 13 h à 17 h



### LIEU

local de classe 275 pour la théorie  
et ensuite à la piscine



### SESSION PRINTEMPS

du 7 mai au 4 juin 2026  
inscriptions jusqu'au 27 avril à 9 h





En bons citoyens engagés dans notre environnement immédiat, nous sommes conscients de notre responsabilité envers les moins favorisés parmi nous.

Le Collège Notre-Dame se situe dans un quartier aux défis socio-économiques importants. Les activités d'entraide nous permettent de contribuer au soulagement et à l'épanouissement de nos concitoyens d'ici.

## ENTRAIDE DANS LA COMMUNAUTÉ



# LUDIC

LUDIC offre aux jeunes, rencontrant des difficultés d'apprentissage, l'occasion de participer à des activités leur permettant de briser l'isolement social, de tisser des amitiés, de vivre des situations de réussite et d'accroître leur estime de soi. Grâce à un partenariat avec cet organisme, les élèves du Collège peuvent participer en tant qu'aide-moniteur(trice) lors des activités qui se tiennent au Collège même. Une rencontre d'information sera annoncée et une formation donnée par les animatrices et les animateurs.

Nombre de membres : 20

**INSCRIPTION**



3<sup>e</sup> 4<sup>e</sup> 5<sup>e</sup>



## HORAIRE

dimanche matin ou après-midi



## BÉNÉVOLAT RECONNU

18 heures



## HIVER - PRINTEMPS

inscriptions pour la session d'hiver  
du 5 au 18 janvier 2026



Pour plus d'informations, veuillez  
communiquer avec Mme Estelle Chaumier,  
technicienne en loisirs à la vie spirituelle  
et à l'engagement communautaire.





# L'ESPRIT CACTUS







# SPORTS DE COMPÉTITION

## INSCRIPTION

<https://portail.collegenotredame.com/PedNet/login.asp>

Activités → Inscription en ligne →

Équipes sportives compétitives →

Choisir le sport → Camp de sélection



## ATHLÉTISME EXTÉRIEUR

Chaque semaine, les participants prendront part à trois entraînements d'athlétisme extérieur, incluant une participation au championnat régional extérieur qui se tiendra à la mi-mai.

maximum de 20 coureurs (pas de camp de sélection)

**COÛT : 320 \$**

Inclus : le championnat régional d'athlétisme extérieur.

**INSCRIPTION**



1<sup>re</sup> 2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup> 4<sup>e</sup> 5<sup>e</sup>



### HORAIRE

lundi, mercredi et vendredi  
de 16 h 30 à 18 h



### LIEU

piste de course extérieure



### SESSION PRINTEMPS

du 15 avril au 5 juin 2026  
inscriptions jusqu'au 13 avril  
dans la section Équipes sportives  
compétitives → Athlétisme → Session  
extérieure



# FLAG FOOTBALL FÉMININ PRINTEMPS D4

1<sup>re</sup> 2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup> 4<sup>e</sup> 5<sup>e</sup>

Rapide, tactique et sans contact, le flag-football féminin allie intelligence de jeu, vitesse et esprit d'équipe. Au Collège Notre-Dame, il séduit des athlètes engagées, prêtes à foncer, esquiver et marquer avec audace. Chaque match est une occasion de briller ensemble, de développer la confiance et la solidarité. Nos joueuses font honneur aux CACTUS avec fierté, agilité et puissance.

## BENJAMINE D4

- Deux pratiques.
- Six matchs joués la fin de semaine entre les écoles du RSEQ-Montréal.
- Séries éliminatoires (calendrier fait en mars).

## CADETTE D4 - JUVÉNILE D4

- Deux pratiques.
- Six matchs joués la semaine entre les écoles du RSEQ-Montréal.
- Séries éliminatoires (calendrier fait en mars).

## COÛT DU PROGRAMME : 375 \$

Inclus : un short, t-shirt de pratique, flags personnalisés, protecteur buccal et une séance de photos sportives.

**INSCRIPTION**



## HORAIRE

lundi et mercredi de 16 h 30 à 18 h  
ou de 18 h à 20 h  
(Horaire final à déterminer avec les entraîneurs en février. Calendrier des éliminatoires fait en mars)



## LIEU

terrains extérieurs



## SESSION PRINTEMPS

du 30 mars au 6 juin 2026  
inscriptions jusqu'au 20 mars

## Camp de sélection obligatoire (30 \$)

Les séances de sélection se tiendront  
le lundi 23 et le mercredi 25 mars de 16 h 30  
à 18 h 30 au gymnase du complexe sportif.

## Camp d'entraînement de printemps

mercredi 18 et jeudi 19 avril 2026,  
de 9 h à 15 h.



# ULTIMATE FRISBEE

Dynamique, stratégique et collectif, l'ultimate frisbee est un sport d'équipe où chaque passe compte et où l'esprit de jeu règne. Au Collège Notre-Dame, il rassemble des élèves passionnés par le mouvement, la précision et la coopération. Sur le terrain, nos équipes mixtes développent leur agilité, leur endurance et leur sens tactique, tout en cultivant le respect et la camaraderie.

## HIVER

La pratique comprend un entraînement par semaine.  
(Pas de camp de sélection)

**COÛT SESSION HIVER (8 SEMAINES) : 210 \$**

## PRINTEMPS

La pratique comprend deux entraînements par semaine, trois jamborees les week-ends de trois ou quatre parties par jamboree ou quelques matchs en semaine avec le RSEQ Lac St-Louis et finale régionale la fin de semaine du 6 et 7 juin 2026 au Collège Notre-Dame.

**COÛT SESSION PRINTEMPS : 340 \$**

Inclus : un chandail de compression manche courte, un short, le prêt de l'uniforme et une séance de photos sportives.

**INSCRIPTION**



**1<sup>re</sup> 2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup>** (+ 6<sup>e</sup> année acceptés)

## SESSION HIVER

du 17 janvier au 14 mars 2026  
inscriptions jusqu'au 15 janvier

## HORAIRE

samedi de 14 h à 16 h



## LIEU

gymnase double



**1<sup>re</sup> 2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup> 4<sup>e</sup> 5<sup>e</sup>**

## SESSION PRINTEMPS

du 31 mars au 7 juin 2026  
inscriptions jusqu'au 20 mars

## HORAIRE

mardi et jeudi de 16 h 30 à 18 h 30



## LIEU

terrain Reine-Marie

**Camp de sélection obligatoire pour la session de printemps (30 \$)  
mardi 24 et jeudi 26 mars  
inscriptions jusqu'au 20 mars.**

1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire : de 16 h 30 à 18 h  
3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire : de 18 h à 19 h 30





# ACTIVITÉS SPORTIVES



## COURS DE NATATION

L'objectif est de permettre aux élèves de s'initier à la natation par des cours donnés en automne. Le cours est offert aux élèves qui savent peu nager. C'est une activité de 8 semaines d'initiation, donnée par des entraîneurs du programme de natation.

Participants min 8 | max 16

**COÛT : 150 \$**

**INSCRIPTION**



1<sup>re</sup> 2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup> 4<sup>e</sup> 5<sup>e</sup>



### HORAIRE

mardi de 18 h à 18 h 50 ou  
dimanche de 10 h à 10 h 50



### LIEU

piscine



### SESSION HIVER

du 13 janvier au 22 mars 2026  
inscriptions jusqu'au 12 janvier



Pour plus d'informations, veuillez  
communiquer avec Mme Catherine Labbé,  
coordonnatrice des sports.





## LIGUE INTRAMURALE DE FUTSAL

Le programme de futsal du Collège offre la possibilité aux élèves de participer à une ligue intramurale de futsal de façon hebdomadaire sur 10 séances. Cette activité n'est pas accessible aux élèves faisant déjà partie des équipes de futsal du Collège.

Participants max 30

COÛT : 150 \$

**INSCRIPTION**

1<sup>re</sup> 2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup> 4<sup>e</sup> 5<sup>e</sup>



**HORAIRE**  
samedi de 9 h à 10 h 30



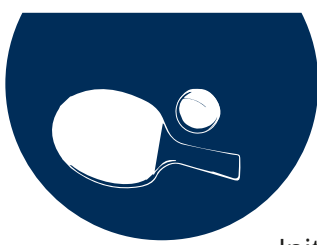
**LIEU**  
gymnase simple (sauf le 8 et 15 mars, gymnase Ouest)



**SESSION HIVER**  
du 10 janvier au 22 mars 2026  
inscriptions jusqu'au 9 janvier  
dans la section Équipes sportives compétitives  
→ Futsal → Ligue Intramurale → intérieure



Pour plus d'informations, communiquez avec Mme Véronique Laverdière, coordonnatrice du programme de futsal



## TENNIS DE TABLE

Initiation aux techniques et aux tactiques de base du tennis de table. L'élève pourra pratiquer ses habiletés lors d'ateliers, de parties individuelles et pourra même s'inscrire à des compétitions amicales de Tennis de table Québec. L'élève doit fournir sa raquette.

Participants min 10 | max 30

COÛT : 260 \$

**INSCRIPTION**

1<sup>re</sup> 2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup> 4<sup>e</sup> 5<sup>e</sup>



**HORAIRE**  
jeudi de 16 h 30 à 18 h



**LIEU**  
Salle Saint-Louis



**SESSION HIVER**  
du 22 janvier au 23 avril 2026  
inscriptions jusqu'au 19 janvier à midi



Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec Mme Anie Rousseau, coordonnatrice à la vie étudiante



# POLITIQUES D'ANNULATION ET DE REMBOURSEMENT

L'inscription à l'activité peut être résiliée, à la seule discrétion du client, par la transmission d'un avis écrit seulement. L'avis écrit doit contenir :

**Prénom et nom de famille de l'élève;**

**Foyer;**

**Nom de l'activité et catégorie, s'il y a lieu.**

**1. Si une demande d'annulation pour une activité est effectuée en cours de session, les sommes payables sont limitées aux montants suivants :**

La valeur des services fournis à ce moment, calculée en fonction de la tarification uniforme déterminée et d'une pénalité équivalente au montant le moins élevé entre 50 \$ ou 10 % des services restants. L'excédent des montants déjà payés sera remboursé. Cependant, le Collège se réserve le droit de retenir toute somme remboursable pour une activité dans l'éventualité où le client est redevable envers le Collège, pour des frais rattachés au contrat de services éducatifs.

2. Une personne participante qui annule l'inscription avant le début de l'activité se verra chargé des frais administratifs de 25 \$.
3. La personne participante se verra obtenir le plein remboursement de ses frais d'inscription si le Collège annule l'activité à laquelle elle est inscrite, et ce, sans l'exigence d'un avis écrit de la part du client.

Pour annuler les activités suivantes : atelier d'art, création de musique assistée par ordinateur, robotique Lego® Mindstorms®, sauvetage aquatique, RCR et tennis de table, écrire à :

**Mme Anie Rousseau**

[arousseau@collegenotredame.com](mailto:arousseau@collegenotredame.com)

Pour annuler les activités suivantes : athlétisme, flag-football, natation et ultimate frisbee, écrire à :

**Mme Catherine Labbé**

[clabbe@collegenotredame.com](mailto:clabbe@collegenotredame.com)

Pour annuler l'activités suivante : ligue intramurale de futsal, écrire à :

**Mme Véronique Laverdière**

[vlaverdiere@collegenotredame.com](mailto:vlaverdiere@collegenotredame.com)

Pour annuler les activités suivantes : programme d'orchestre, programme de jazz et programme en privé, écrire à : [musique@collegenotredame.com](mailto:musique@collegenotredame.com)



 COLLÈGE  
NOTRE-DAME



HIVER 2026