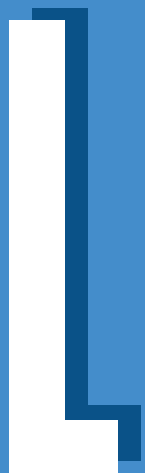




INFO PRI- MAIRE 2022-2023



RSEQ
LAVAL

3235 boul. Saint-Martin Est, bureau 221
Laval, Qc, H7E 5G8
450-664-1917
www.sportslaval.qc.ca
info@sportslaval.qc.ca

SOM- MAIRE

MOT DE BIENVENUE	3
INTRO COVID	4
ÉVÉNEMENTS COMPÉTITIFS	4
ACTIVITÉS DE DÉCOUVERTE ET D'INITIATION	5
LES PROGRAMMES DE SAINES HABITUDES DE VIE	11
OFFRE PARASCOLAIRE	13
LES FORMATIONS	13
PROGRAMME DE BOURSES DE SPORTS LAVAL	14
KINO- QUÉBEC	15
CALENDRIER D'ACTIVITÉS 2022-2023	16
NOS PARTENAIRES	18

MOT DE — BIENVENUE

Bonjour,

Je vous présente L'info primaire qui fait un survol de toutes les activités offertes par Sports Laval pour les écoles primaires au cours de l'année scolaire 2022-2023. J'ai le plaisir de travailler avec vous tout au long de l'année afin d'offrir une variété d'activités sportives à vos élèves.

Nous avons quelques nouveautés à vous proposer cette année qui risquent de vous plaire. Je vous invite à consulter cette brochure ainsi que notre site internet pour connaître tous les détails.

Le comité consultatif RSEQ-primaire, qui regroupe des enseignants en éducation physique de différents secteurs lavallois, a été mis en place il y a cinq ans déjà. Les différentes recommandations de ce comité ont influencé les changements apportés et les nouveautés mises de l'avant dans l'offre de services de Sports Laval.

Dans une vision d'amélioration constante pour Sports Laval, n'hésitez pas à me faire parvenir vos idées ou vos commentaires pour bonifier notre offre de services.

Bonne année scolaire à tous!

INTRO COVID

La situation actuelle nous laisse croire que cette année sera une année sportive qui se rapprochera de ce que nous connaissions avant la pandémie. Bien entendu, puisqu'il est toujours possible qu'un resserrement des mesures survienne, les décisions prises par Sports Laval seront cohérentes avec les directives de la santé publique. Il est primordial que les écoles qui prendront part à nos événements respectent les mesures mises en place.

ÉVÉNEMENTS COMPÉTITIFS

■ Cross-country version adaptée

L'édition 2022 du championnat régional de cross-country permettra aux jeunes athlètes de 5e et 6e année de mettre leur endurance physique à l'épreuve. Bien entendu, nous respecterons les mesures sanitaires en vigueur, toutefois, à notre plus grand bonheur, tout porte à croire que nous pourrions finalement tenir un cross-country d'envergure, fidèle aux éditions pré-pandémiques.

Inscription en ligne sur le site de S1 RSEQ <http://s1.rseq.ca/>

Date : 6 octobre 2022

■ Cross-country locaux

En préparation au cross-country régional ou bien pour initier vos plus petits à la discipline du cross-country, nous organisons un événement clé en main selon vos besoins, accessible à tous et réalisable à même votre cour d'école. Activité disponible seulement de septembre à mars.

Pour plus d'informations et inscriptions : <http://sportslaval.qc.ca/cross-country-primaire/>

■ Athlétisme régional

En préparation à leur arrivée au secondaire, les élèves de 5^e et 6^e année pourront participer au championnat régional scolaire moustique d'athlétisme à Laval. L'événement prendra place au **stade Claude-Ferragne**, notre infrastructure sportive lavalloise de niveau national. Lors de cette journée, les athlètes devront effectuer de 2 à 3 épreuves parmi les suivantes : Lancer du poids, saut en longueur, saut en hauteur, courses (80 m, 150 m, 800 m), course à relais et 80 m haies. En préparation à cet événement, le Club d'athlétisme Dynamique de Laval offrira des ateliers d'initiations dans les écoles

En préparation à cet événement, le Club d'athlétisme Dynamique de Laval offrira des ateliers d'initiations dans les écoles.

Disciplines : Lancer du poids, saut en longueur, saut en hauteur, courses (80m, 150m, 800m), course à

ACTIVITÉS DE DÉCOUVERTE ET D'INITIATION

Stage d'initiation

Que ce soit dans le cadre d'un cours d'éducation physique, d'une journée récompense ou d'une fête de fin d'année, les stages d'initiation sont une excellente façon de divertir et de faire bouger vos élèves. Profitez des connaissances et de l'expertise d'un instructeur spécialiste afin de faire vivre l'expérience d'une discipline sportive à vos classes.

Les disciplines sportives :

- Athlétisme
- Badminton
- Baseball
- Baseball 5
- Bootcamp
- Cirque
- Curling
- Danse sportive
- DBL Ball
- Entraînement haute intensité (HIIT)
- Judo
- Karaté sportif (pour les grands groupes seulement, 30 élèves ou plus)
- Kendo
- Parcours à obstacles (pour les grands groupes seulement, 30 élèves ou plus)
- Pickelball
- Plein air
- Poull Ball
- Revol
- Rugby
- Sport à quatre murs
- Tennis
- Ultimate Frisbee
- Yoga

À RETENIR!

COÛTS :
à déterminer

INSCRIPTIONS :
fin avril 2023

DATE :
31 mai 2023

Pour le descriptif des différentes disciplines sportives, veuillez consulter notre site internet dans l'onglet RSEQ primaire, puis Stages d'initiation.

<https://sportslaval.qc.ca/stages-dinitiation/>

Le ratio spécialiste : élèves est de 1:25 (ou 1 spécialiste pour 1 groupe-classe).

Les tarifs pour un animateur sont les suivants (Sports Laval ne charge pas les taxes) :

3 heures, 165\$ | 4 heures, 210\$ | 5 heures, 255\$

Les animations pour les grands groupes requièrent 2 animateurs, et donc, les tarifs seront doublés. Si vous êtes intéressé de recevoir une activité d'initiation à votre école, vous devez compléter le formulaire que vous trouverez en ligne sur notre site web dans l'onglet RSEQ primaire, puis stages d'initiation.

À RETENIR!

COÛTS :

3 heures, 165\$

4 heures, 210\$

5 heures, 255\$

Sports adaptés

Dans la même lignée que les stages d'initiation, les activités de sports adaptés sont offertes, en collaboration avec le *Programme défi*, aux classes d'adaptation scolaire qui ne peuvent être intégrées aux élèves du régulier. Ces activités d'initiation sont proposées aux élèves atteints du trouble envahissant du développement, du trouble du spectre de l'autisme ou de déficience intellectuelle afin de les faire bouger et les initier à différents sports.

Les sports offerts sont les suivants :

- Zumba
- Basketball
- Soccer
- Athlétisme
- Boccia
- Journée multisports.

Défi Surpasse-toi

Suite au succès de la première édition du Défi Surpasse-toi pour les écoles primaires en 2019, Sports Laval et Programme Défi organisent encore cette année une course pour les élèves des classes spécialisées du primaire!

Cette initiative fait suite à une demande de certaines écoles voulant offrir un événement sportif pour les élèves ne pouvant pas participer au championnat régional de cross-country.

Le Défi Surpasse-toi aura lieu au mois d'octobre. L'édition 2023 se déroulera au Centre de la nature.

Les élèves des classes TSA avec et sans déficience, de soutien émotif et de déficience intellectuelle moyenne à sévère sont invités.

Coût des stages :
70\$ pour 1 heure.
180\$ pour 3 heures.

Les coûts peuvent varier en fonction du nombre d'élèves inscrits.

À RETENIR!

COÛTS :

70\$ pour 1 heure,
180\$ pour 3 heures.

Les coûts peuvent varier en fonction du nombre d'élèves inscrits.

5\$/ participant

Les inscriptions se feront au mois de septembre. Plus de détails sont à venir.

Communiquez avec Audrey Colletette pour plus d'informations sur le Défi Surpasse-toi :

acollerette@sportslaval.qc.ca
450-664-1917 poste 214

À RETENIR!

COÛTS :

5\$/ participant
pour 1 ou
pour les deux
événements.

INSCRIPTIONS :

Les inscriptions se feront en septembre.

Les tournois amicaux

Les tournois amicaux sont une opportunité pour les élèves de représenter leur école avec fierté. Clés en main, l'organisation de ces activités est effectuée par Sports Laval. Des certificats de participation ainsi que des bannières sont distribués aux écoles lors de ces événements.

Ces activités permettent aux élèves d'être initiés aux différents sports compétitifs dans une formule amicale, sans gagnants. Les élèves pourront exploiter leurs talents sportifs tout en s'amusant. Le transport vers les sites de compétition est aux frais des écoles.

Coût :

- **110\$ par inscription** (une inscription équivaut à une équipe masculine et une équipe féminine) si vous complétez les inscriptions S1 vous-même.
- **130\$ par inscription** (une inscription équivaut à une équipe masculine et une équipe féminine) si Sports Laval doit compléter les inscriptions S1 pour vous (envoi de la liste des étudiants participants avec leur code permanent requis).
- **60\$** pour les tournois autoarbitrés : mini-tchoukball, intercrosse et kickball.
- **80\$** pour les tournois autoarbitrés si Sports Laval doit compléter les inscriptions S1 pour vous (envoi de la liste des étudiants participants avec leur code permanent requis).

Inscription :

Inscrivez-vous en ligne via la plateforme S1 au <http://s1.rseq.ca/>

Pour toute assistance vous pouvez visiter les différents guides et vidéos disponibles sur notre site: <http://sportslaval.qc.ca/guide-pour-la-plateforme-s1/>

Nous vous demandons maintenant d'inscrire votre nom et votre courriel sur S1 dans l'onglet entraîneur afin que ce soit plus facile de vous contacter par la suite. Pour chaque équipe inscrite, il sera obligatoire d'inscrire tous les élèves participants au tournoi sur la plateforme S1 RSEQ. Il est essentiel pour le RSEQ-Laval d'obtenir ces statistiques sous peine de devoir augmenter le tarif des événements. Une fois votre inscription complétée, il sera obligatoire de remplir un court formulaire que vous recevrez par courriel afin d'obtenir plus d'informations pour faciliter la logistique de l'événement.

À RETENIR!

COÛTS :

PAR VOUS MÊME :110\$ / inscription

PAR SPORTS LAVAL :130\$ / inscription

TOURNOIS AUTOARBITRÉS :

PAR VOUS MÊME :60\$ / inscription

PAR SPORTS LAVAL :60\$ / inscription

* Il sera obligatoire de remplir un court formulaire que vous recevrez par courriel afin d'obtenir plus d'informations pour faciliter la logistique de l'événement.



Dates	Tournoi	Niveau scolaire	Lieu
8 novembre	Mini-Volley	6 ^e année	Collège Montmorency
15 décembre	Ballon sur glace	5 ^e et 6 ^e année	Glace Bleu-Blanc-Bouge
12 et 13 janvier	Mini-handball	5 ^e année	Collège Montmorency
17 au 20 janvier	Mini-basket	6 ^e année	Collège Montmorency
10 février	Mini-futsal	6 ^e année	Collège Laval
24 mars	Mini-hockey cosom	4 ^e année	Collège Laval
12 et 13 avril	Mini-badminton	5 ^e et 6 ^e année	Collège Laval
13 avril	Mini-escrime	4 ^e , 5 ^e et 6 ^e année	Collège Laval
11 mai	Mini-tchoukball	5 ^e année	Parc Raymond-Millar
11 mai	Intercrosse	4 ^e année	Parc Raymond-Millar
18 mai	Mini-tennis	5 ^e et 6 ^e année	Parc St-Victor
19 mai	Mini-rugby	5 ^e et 6 ^e année	Parc Cartier
7 juin	Baseball 5	5 ^e et 6 ^e année	Parc Vanier - Centre de la nature
13 juin	Kickball	5 ^e et 6 ^e année	Parc Vanier - Centre de la nature
12 au 15 juin	Mini-soccer	3 ^e et 4 ^e année	Marc-Aurèle Fortin

*Les dates des tournois peuvent changer en fonction de divers imprévus (exaemens du ministère, restrictions liées à la Covid-19, etc.)

Les mini-ligues participatives

Les mini-ligues participatives sont de retour cette année. Vous jouerez un minimum de huit parties par saison. Vous recevrez deux écoles une fois au cours de la saison et vous vous déplacerez deux fois vers une autre école de votre quartier. La finale de la ligue prend place dans une école secondaire du secteur.

Pour l'automne 2022:

- Mini-basket
- Mini-volleyball

La saison de la mini-ligue d'automne aura lieu du **17 octobre au 16 décembre 2022.**

Dates limites d'inscription:

21 septembre 2022.

Les inscriptions se font en ligne sur la plateforme **S1** au <http://s1.rseq.ca/>

Pour l'hiver 2023 :

- Mini-hockey cosom
- Mini basket
- Mini-volleyball
- Mini-badminton

La saison de la mini-ligue d'automne aura lieu du **6 février au 28 avril 2023.**

Dates limites d'inscription:

2 décembre 2022.

Les inscriptions se font en ligne sur la plateforme **S1** au <http://s1.rseq.ca/>

La centrale d'équipement

Nouveauté

Sports Laval a développé au court de l'année dernière un projet de centrale d'équipement qui prendra son envol cette année. En résumé, la centrale d'équipement est une unité mobile de prêt d'équipement qui sera accessible à l'ensemble des écoles primaires de la région. L'objectif est d'augmenter l'accessibilité à l'équipement en facilitant le système de prêt ainsi que de vous permettre de tester de nouveaux moyens d'action. Tout l'équipement de prêt hivernal et de sports divers auquel vous aviez accès l'an dernier s'y retrouvera et encore plus. Cette unité de prêt mobile offerte par Sports Laval se déploiera au courant de l'année scolaire 2022-2023. Plus de détails sur les réservations seront à venir.

Voici des exemples d'équipement que vous pourrez retrouver dans la centrale:

Sports hivernaux:

- o Skis de fond et bottes (3e et 4e année)
- o Skis alpins bâtons et casques (1ère et 2e année)
- o Planches à neige, bottes et casques (5e et 6e année)
- o Raquettes de neige (maternelle à 6e année)
- o Patins et casques (maternelle à 6e année)

Le transport de l'équipement est coordonné avec le centre de services scolaire de Laval et est disponible seulement pour les écoles qui en font partie. L'équipement est déposé à l'école en après-midi du jour de livraison prévue.

La réservation de l'équipement débutera au mois d'octobre 2022 en ligne sur le site de Sports Laval. La liste complète de l'équipement à emprunter s'y retrouvera.

Dates : Octobre à mai.

Les inscriptions ouvriront en octobre 2022.

Sports divers :

- o Matériel de pickleball (incluant les filets)
- o Matériel de mini-tennis (incluant les filets)
- o Matériel de ping-pong
- o Trotinettes acrobatiques et casques
- o DBL (buts et ballons)
- o Tapis de yoga
- o Équipement de slackline
- o Filets ajustables
- o Matériel de discgolf
- o Matériel de cirque
- o Ballons divers (volleyball, football, soccer, etc.)
- o Matériel pour le baseball 5
- o Et plus encore.

ACTIVITÉS DE DÉCOUVERTE ET D'INITIATION (SUITE)

La Caravane multisports

Les élèves seront initiés à différentes activités sportives directement dans la cour extérieure de votre école primaire. Grâce à la collaboration des associations sportives lavalloises et des animateurs issus des clubs sportifs, formés en complémentarité par Sports Laval, la Caravane Multisports va assurément créer des souvenirs mémorables aux participants.

Cette activité clé en main offerte par Sports Laval se déploiera au courant de l'année scolaire 2022-2023. Les disciplines sportives participantes à la caravane seront dévoilées en temps et lieu.

Dates : du 8 mai 2023 au 22 juin 2023

Les inscriptions ouvriront le 3 avril 2023

Le Pentathlon hivernal

Le Pentathlon hivernal est une nouveauté de l'hiver 2020 dans l'offre de service de Sports Laval. Cet événement sportif, qui prendra place cet hiver au Centre de la nature de Laval, regroupe cinq disciplines hivernales : la course sur neige, la raquette, le patin, le ski de fond et la trottinette des neiges. Proposé sous forme de course à relais, chaque école devra former un minimum de quatre équipes de cinq élèves :

- 1 équipe 5^e féminin,
- 1 équipe 5^e masculin,
- 1 équipe 6^e féminin,
- 1 équipe 6^e masculin.

Les élèves devront être assignés à un des 5 sports à l'avance et inscrits sur S1.

Date de l'événement : le 24 février 2023

En amont de cet événement, une brigade sera disponible pour une durée de six semaines, de la première semaine de janvier à la mi-février, afin de donner des ateliers sur les différentes disciplines hivernales du Pentathlon hivernal.

L'inscription pour la brigade se fait en ligne sur le site de Sports Laval.

Date limite d'inscription pour la brigade : 9 décembre 2022.

L'inscription pour le Pentathlon hivernal se fera sur le site de S1 RSEQ.

À RETENIR!

INSCRIPTIONS BRIGADE :

jusqu'au 9 décembre 2022

DATE DE L'ÉVÉNEMENT :

le 24 février 2023

LES PROGRAMMES DE SAINES HABITUDES DE VIE

Le programme Iso-Actif

Le programme Iso-Actif a été conçu afin de promouvoir, de reconnaître et de valoriser les saines habitudes de vie et la réussite scolaire. Le formulaire d'évaluation Iso-Actif est un outil concret qui vous aidera à identifier des pistes d'amélioration et à découvrir des outils ainsi que de nouvelles idées pour accroître le bien-être des élèves de votre milieu, en plus de nous fournir de l'information afin de mieux vous soutenir et vous accompagner.

À noter que le programme est actuellement en révision. Mise en ligne des informations à l'automne 2023

La rentrée sportive

Dans le cadre du programme Iso-Actif, la rentrée sportive est de retour **du 6 septembre au 11 novembre 2022** pour donner le coup d'envoi à une année scolaire remplie d'activités physiques et sportives.

Les enseignants en éducation physique et de la santé, ou tout intervenant sportif d'un établissement d'enseignement scolaire sont invités à organiser une activité afin de présenter les différentes disciplines du RSEQ à leurs élèves et à les initier au plaisir de bouger tout au long de l'année.

L'inscription vous donne automatiquement accès à 20 canevas d'initiation sportive ajustés au contexte actuel.

Pour vous inscrire, visitez le

<http://www.larentreesportive.rseq.ca/>

Vous pouvez également contacter la coordonnatrice de Sports Laval.

Formulaire de certification à compléter avant le 1^{er} juin 2023

Visitez la plateforme de consultation :
<http://isoactif.rseq.ca/plateforme/consultation/>

À RETENIR!

**FORMULAIRE DE CERTIFICATION
À COMPLÉTER AVANT :**
1^{er} juin 2023

À RETENIR!

DATES:

6 septembre au 11 novembre 2022

Le Défi moi j'croque

Le Défi moi j'croque invite les élèves du primaire à manger cinq portions de fruits et de légumes par jour grâce à des thématiques annuelles à la hauteur de leur imaginaire. D'une durée de cinq jours, le défi suscite de l'engagement de toute la famille à l'aide d'outils pratiques et originaux. Les élèves du primaire, leurs parents ainsi que leurs enseignants peuvent participer au défi.

Le défi a toujours lieu au mois de mars (**20 au 24 mars 2023**) pendant le mois de la nutrition.

Les inscriptions en ligne se feront du **26 septembre au 21 octobre 2022** sur le site du défi : <http://www.mojcroque.rseq.ca>.

Plusieurs prix sont à gagner encore cette année.

À RETENIR!

INSCRIPTIONS POUR 2020-2021 :
26 septembre au 21 octobre 2022

DATE DU DÉFI :
20 au 24 mars 2023

La trousse En forme

Un incontournable pour les enseignants d'éducation physique, le programme En forme est l'outil par excellence pour évaluer les habiletés motrices de vos élèves de la maternelle à la 6^e année primaire. Avec la nouvelle évaluation en ligne, l'amélioration de vos élèves pourra être suivie dès leur entrée à l'école jusqu'au secondaire.

Trois types de trousse peuvent être commandés :

- Trousse En forme à la maternelle (4-5 ans)
- Trousse En forme au primaire (6 à 12 ans)
- Trousse En forme au secondaire (12 à 17 ans)

Le bon de commande est disponible sur le site de Sports Laval sous l'onglet RSEQ primaire, puis Vie saine. <http://www.sportslaval.qc.ca/page/1/64>

Vous pouvez consulter le site web du RSEQ pour obtenir plus d'informations. <http://enforme.rseq.ca/>

Vous pouvez également contacter la coordonnatrice pour obtenir plus d'informations.

LES FORMATIONS

La Tournée Pr1mo

1. **La tournée multisports** : activités d'initiation inspirées des situations d'apprentissage et d'évaluation (SAÉ) proposées dans les guides pédagogiques PR1MO. Les activités sont animées dans le cadre des cours d'éducation physique et à la santé. PR1MO vise à développer les compétences et les habiletés motrices des jeunes par différentes activités sportives.
2. **La formation regroupée** : formation adaptée en regroupant plusieurs enseignants en éducation physique à un seul endroit lors d'une journée pédagogique afin d'en apprendre davantage sur certains sports ciblés.

Vous pouvez vous y inscrire via ce lien :
<http://www.pr1mo.ca/inscription>

La formation 3 R

Dans le but d'encourager l'esprit sportif dans les ligues compétitives, le RSEQ Laval offre aux entraîneurs une formation qui les sensibilisera à l'importance de l'éthique sportive.

Cette formation est composée de 3 principes :

Respect envers soi-même,
Respect envers les autres,
Responsabilités de ses actions.
Les prochaines formations auront lieu

7 décembre 2022 et le 16 février 2023
au Collège Letendre.

À RETENIR!

**DATES DES PROCHAINES
FORMATIONS :**

le 7 décembre 2022

le 16 février 2023

PROGRAMME DE BOURSES DE SPORTS LAVAL —

Sports Laval désire soutenir financièrement les divers intervenants sportifs (athlètes, entraîneurs, officiels, organismes sportifs et établissements scolaires) dans le cadre du développement de la relève. Le Gala Sports Laval est un événement unique en son genre et qui a pour but de souligner le travail exemplaire d'athlètes.

Pour en connaître davantage sur les bourses offertes et sur le Gala Sports Laval, vous êtes invités à consulter notre site internet au: www.sportslaval.com sous l'onglet Reconnaissance, puis Programme de bourse.

KINO- QUÉBEC

| On bouge à Laval

Le programme d'aide financière On bouge à Laval a pour objectif de soutenir de nouveaux projets ou de bonifier des projets existants qui favorisent directement la pratique d'activités physiques et de plein air.

| Défi Château de neige

Le Défi château de neige est une initiative de Kino-Québec en collaboration avec le Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur.

L'objectif du défi est fort simple : inciter les élèves à enfiler leur habit de neige pour aller bouger à l'extérieur durant l'hiver et ainsi, contribuer au maintien de saines habitudes de vie.

Les écoles qui souhaitent participer sont invitées à construire un château, un fort ou encore une gigantesque forteresse enneigée avec les élèves.

Nul besoin de construire un chef-d'œuvre, ce qui compte, ce n'est que le plaisir de construire, de bouger et de favoriser l'intérêt des enfants aux plaisirs d'hiver!

Vous pouvez consulter le site web de Sports Laval pour obtenir plus d'informations.

<http://sportslaval.qc.ca/on-bouge/>

Pour participer, il vous suffit d'ériger une construction enneigée à l'endroit de votre choix, de la prendre en photo et de l'inscrire sur le site

www.defichateaudeneige.ca

De nombreux prix seront attribués au hasard parmi ceux et celles qui auront inscrit leur château de neige. Le défi se tiendra du **9 janvier au 13 mars 2023**. La liste des prix à gagner se trouve sur le site web du Défi château de neige. Jouer dehors n'aura jamais été aussi invitant !

À RETENIR!

DATES DU DÉFI :

du 9 janvier au 13 mars 2023

Journée nationale du sport et de l'activité physique

La Journée nationale du sport et de l'activité physique (**JNSAP**) a été mise en place par le gouvernement du Québec pour rappeler à la population à quel point il est important de se maintenir actif tout au long de l'année.

Pour souligner cette activité qui prend place le 2 mai, nous vous invitons à pratiquer des activités physiques et sportives au cours de cette journée et pendant les dix jours suivants pour courir la chance de gagner plusieurs prix.

Pour en connaître davantage sur la JNSAP, veuillez consulter notre **site internet**.

EX3



Programme de plein air EX3

En concordance avec la politique Au Québec, on bouge! ainsi qu'avec l'Avis sur le plein air émis par le Gouvernement du Québec, le programme EX3 vise à soutenir les écoles et les intervenants scolaires qui souhaitent intégrer le plein air à leur offre d'activités parascolaires ou dans un cursus scolaire. EX3 est un programme de plein air scolaire ou parascolaire dont les activités s'effectuent en groupe.

Axé sur le respect de l'environnement et la passion du plein air, ce programme permet à des équipes de vivre une expérience d'initiation exceptionnelle. Équipés d'une boussole, d'une carte et d'une bonne paire de chaussures de randonnée, les jeunes découvriront des espaces naturels de proximité et parcourront de grands espaces naturels tout en découvrant la beauté des régions québécoises.

EX3 est accessible à tous les jeunes et aux intervenantes et intervenants scolaires désireux de se dépasser, quelles que soient leurs capacités physiques. En bref, Le programme EX3 vise à augmenter les possibilités d'activités en plein air encadrées et sécuritaires, et offrir des expériences positives aux jeunes en réduisant les freins à la pratique de telles activités. Les inscriptions débutent en septembre.

Détails sur les coûts à venir.

CALENDRIER D'ACTIVITÉS 2022-2023

ACTIVITÉS OFFERTES À L'AUTOMNE

- Activités vie saine
- Cross-Country (6 octobre)
- Centrale d'équipement
- Mini-ligues participatives
 - o Mini-volley
 - o Mini-basket
 - o Mini-hockey

• Tournois amicaux:

Date	Tournoi	Niveau scolaire	Lieu
8 novembre	Mini-volley	6 ^e année	Collège Montmorency

ACTIVITÉS OFFERTES À L'HIVER

- Défi château de neige
- Pentathlon
- Centrale d'équipement
- Mini-ligues participatives
 - o Mini-hockey cosom
 - o Mini-basket
 - o Mini-volley
 - o Mini badminton
- Tournois amicaux offerts à l'hiver :

Date	Tournoi	Niveau scolaire	Lieu
15 décembre	Ballon sur glace	5 ^e et 6 ^e année	Glace Bleu-Blanc-Rouge
12 et 13 janvier	Mini-handball	5 ^e année	Collège Montmorency
17 au 20 janvier	Mini-basket	6 ^e année	Collège Montmorency
10 février	Mini-futsal	6 ^e année	Collège Laval
24 mars	Mini-hockey cosom	4 ^e année	Collège Laval
12 et 13 avril	Mini-badminton	5 ^e et 6 ^e année	Collège Laval
13 avril	Mini escrime	4 ^e , 5 ^e et 6 ^e année	Collège Laval

ACTIVITÉS OFFERTES AU PRINTEMPS

- Journée nationale du sport et de l'activité physique
- Événement d'athlétisme régional
- Tournois amicaux :

Date	Tournoi	Niveau scolaire	Lieu
11 mai	Mini-tchoukball	5 ^e année	Parc Raymond-Millar
11 mai	Intercrosse	4 ^e année	Parc Raymond-Millar
18 mai	Mini-tennis	5 ^e et 6 ^e année	Parc St-Victor
19 mai	Mini-rugby	5 ^e et 6 ^e année	Parc Cartier
7 juin	Baseball 5	5 ^e et 6 ^e année	Parc Vanier – Centre de la nature
7 juin	Kickball	5 ^e et 6 ^e année	Parc Vanier – Centre de la nature
12 au 15 juin	Mini-soccer	3 ^e et 4 ^e année	Marc-Aurèle Fortin

AUTRES ACTIVITÉS PRÉVUES EN 2022-2023 :

- Cross-country locaux
- Caravane multisports
- Défi Surpasse-toi
- Programme Ex3

NOS PARTENAIRES



COMMISSION SCOLAIRE SIR-WILFRID-LAURIER
SIR WILFRID LAURIER SCHOOL BOARD



