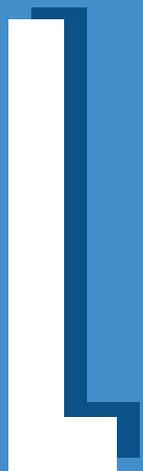


# INFO PRI- MAIRE 2025-2026



3235 boul. Saint-Martin Est, bureau 221  
Laval, Qc, H7E 5G8  
450-664-1917  
[www.sportslaval.qc.ca](http://www.sportslaval.qc.ca)  
[info@sportslaval.qc.ca](mailto:info@sportslaval.qc.ca)

# SOM- MAIRE

MOT DE BIENVENUE	3
INFORMATIONS IMPORTANTES	4
ÉVÉNEMENTS COMPÉTITIFS	4
ACTIVITÉS DE DÉCOUVERTE ET D'INITIATION	7
CIRCONFLEXE - PRÊT-À-BOUGER	12
PROGRAMME DE PLEIN AIR <sup>ex3</sup>	13
LES PROGRAMMES DE SAINES HABITUDES DE VIE	14
KINO-QUÉBEC	15
LES FORMATIONS	16
PROGRAMME DE BOURSES SPORTS LAVAL	17
NOS PARTENAIRES	18

# MOT DE — BIENVENUE

Bonjour à tous,

C'est avec grand plaisir que je vous invite à prendre connaissance de l'Info Primaire qui fait un survol de l'offre de services de Sports Laval pour les écoles primaires au cours de l'année scolaire 2025-2026. En tant que coordonnatrice du sport étudiant primaire, mon mandat est de vous accompagner et de collaborer avec vous afin d'offrir une variété d'activités sportives à vos élèves. Notre objectif est le même soit de permettre aux jeunes lavallois et lavalloises de découvrir plusieurs disciplines sportives et de demeurer actifs tout au long de l'année scolaire.

De plus, la beauté du sport étudiant est qu'il permet de favoriser l'éducation, la réussite scolaire et la santé des jeunes, en les encourageant à adopter de saines habitudes de vie, de développer la persévérance autant au niveau scolaire que sportif, et même, de générer un sentiment d'appartenance envers leur école.

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.

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!

## POUR ME JOINDRE

Véronique Rainville  
Coordonnatrice du RSEQ primaire  
450 664-1917 poste 209  
vrainville@sportslaval.qc.ca  
<http://sportslaval.qc.ca/>

- Je vous invite à prendre connaissance des règlements administratifs du RSEQ primaire sur notre site web (<https://sportslaval.qc.ca/rseq-primaire/>).
- Pour l'ensemble de nos activités, Sports Laval charge maintenant des taxes.
- Pour tous les événements et activités, il est important de faire votre inscription selon la procédure à suivre.
- Lors de votre première connexion sur S1, veuillez vous assurer que vous avez bien inscrit le nom de l'entraîneur et son courriel.
- Pour les inscriptions d'élèves sur S1, il est important de le faire AVANT la journée de l'activité ou de l'événement.

## ÉVÉNEMENTS RÉGIONAUX

### Cross-country régional

Vous êtes invités pour l'édition 2025 du championnat régional de cross-country. Cette course en nature permet aux jeunes athlètes de se dépasser, de s'amuser et de tester leurs capacités d'endurance physique à l'épreuve.



### À RETENIR!

Nouveau!

**CATÉGORIE :** 4e, 5e et 6e année  
(féminin et masculin)

**NIVEAU DE COMPÉTITION :** Élite et Participatif

**DISTANCE:** 2 km

**DATE:** Jeudi 2 octobre 2025

**LIEU :** Centre de la nature de Laval

**COÛT :** 8,50\$ / participant

(2 \$ supplémentaire par inscription retardataire et/ou modification d'inscription)

**INSCRIPTION :** En ligne sur le site S1 RSEQ  
(<http://s1.rseq.ca/>)

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION D'ÉCOLE :**  
10 septembre 2025 (avec estimé des participants)

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION  
DES PARTICIPANTS :** 23 septembre 2025  
(Si l'inscription des participants est fait par Sports Laval,  
des frais de 25 \$ vous seront chargés.)

**DATE DE RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS :**  
29 et 30 septembre 2025 au bureau de Sports Laval

## Brigade d'initiation aux sports d'hiver

En amont du Pentathlon hivernal, une brigade d'animateurs composée de kinésiologues vous est offerte pour une durée de cinq semaines.

Cette brigade viendra offrir des ateliers d'initiation sur l'une des disciplines hivernales afin de mieux vous préparer au Pentathlon hivernal.

En plus, la brigade se déplace directement à votre école, et ce, gratuitement !

## À RETENIR!

**CATÉGORIE :** 5e et 6e année

**DATES :** les vendredis du 9 janvier au 6 février 2026

**LIEU :** Dans votre cour d'école ou un parc à proximité

**COÛT :** GRATUIT !

**INSCRIPTION :** Remplir le formulaire d'inscription via notre site web (<https://sportslaval.qc.ca/pentathlon/>)

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION :**

5 décembre 2025

## Pentathlon hivernal

Le Pentathlon hivernal est de retour pour l'hiver 2026 dans l'offre de services de Sports Laval. Nous invitons les écoles à participer à cet événement sportif qui consiste à une course à relais en équipe regroupant cinq disciplines hivernales : la course sur neige, la raquette, le patin, le ski de fond et la trottinette des neiges. Chaque élève devra donc être assigné à un des 5 sports à l'avance. Aucun maximum d'équipe inscrite par école !

 Grâce au soutien du programme ex3, les 7 premières écoles inscrites recevront jusqu'à 200 \$ de rabais pour leur transport pour l'événement ! (Une preuve de facture est demandée.)



## À RETENIR!

**CATÉGORIE :** 5e et 6e année (féminin et masculin)

**DISTANCE:** variable selon la discipline

**DATE:** Mercredi 11 février 2026

**LIEU :** Centre de la nature de Laval

**COÛT :** 30\$ / équipe (5 élèves)

**INSCRIPTION :** En ligne sur le site S1 RSEQ (<http://s1.rseq.ca/>)

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION :**

27 janvier 2026

## Athlétisme régional

En préparation à leur arrivée au secondaire, les élèves de 5e et 6e année pourront participer à la 5e édition du championnat régional scolaire moustique d'athlétisme à Laval. L'événement prendra place au stade Claude-Ferragne, soit une infrastructure sportive lavalloise de niveau national.

Voici la liste des épreuves possibles :

- **Épreuve sur piste** : course 80m, 150m, 400m, course à relais 4 x 100 m
- **Épreuve sur pelouse** : Lancer du poids, saut en longueur, saut en hauteur

### À RETENIR!

**CATÉGORIE** : 5e et 6e année (féminin et masculin)

**DATE** : Mercredi 27 mai 2026

**LIEU** : Stade d'athlétisme Claude-Ferragne

**COÛT** : 11,50 \$ / participant

**NOMBRE D'ÉPREUVES/PARTICIPANT** :

Maximum de 2 épreuves (excluant le relais), soit 1 épreuve sur piste et 1 épreuve sur pelouse.\*

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS/ÉPREUVE POUR CHAQUE CATÉGORIE** :

3 participants

**INSCRIPTION (ÉCOLE, PARTICIPANTS ET ÉPREUVES)** : En ligne sur le site S1 RSEQ (<http://s1.rseq.ca/>)

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION D'ÉCOLE** : 29 avril 2026 (avec estimé de participants)

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION DES PARTICIPANTS** : 19 mai 2026

**DATE DE RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS** : 25 et 26 mai 2025 au bureau de Sports Laval

\*Nous encourageons les participants à s'inscrire à plus d'une épreuve pour vivre l'expérience complète d'athlétisme.

## Défi Surpasse-toi



Le Défi Surpasse-toi est de retour cette année pour les écoles primaires pour la 7e édition ! En collaboration avec Programme Défi, Sports Laval organise 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 participer au cross-country régional.

Nous invitons tous les élèves des classes TSA avec et sans déficience, de soutien émotif, de soutien langagier et de déficience intellectuelle moyenne à sévère à y participer et se dépasser.

### À RETENIR!

**CATÉGORIE** : 1e à 6e année

**DISTANCES** : 1 km marche, 1 km et 2 km course

**DATE** : Mardi 2 juin 2026

**LIEU** : Centre de la nature de Laval

**COÛT** : 8\$ / participant

**INSCRIPTION** :

1. En ligne sur le site S1 RSEQ (<http://s1.rseq.ca/>)
2. Remplir le formulaire envoyé par courriel

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION D'ÉCOLE** :

8 mai 2026 (avec estimé de participants)

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION DES PARTICIPANTS** : 15 mai 2026

\*Si l'inscription des participants est faite par Sports Laval, des frais de 25\$ vous seront chargés.

**DATE DE RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS** : 27 et 28 mai 2026 au bureau de Sports Laval



# 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.

Voici quelques disciplines sportives offertes :

- Athlétisme
- Autodéfense
- Basketball
- Boxe
- Cirque
- Curling
- Danse sportive
- Disc Golf
- Flag-Football
- Futsal
- Handball
- Judo
- Karaté
- Karaté sportif
- Kin-Ball
- Pickleball
- Revol
- Roundnet
- Rugby
- Sport à quatre murs
- Taekwondo
- Tennis
- Ultimate Frisbee
- Yoga

Si vous êtes intéressé à recevoir un stage d'initiation à votre école, veuillez consulter notre site internet pour connaître les disciplines sportives disponibles : <https://sportslaval.qc.ca/stages-dinitiation/>.

## À RETENIR!

### COÛT PAR STAGE (1 animateur) :

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

### NOTES IMPORTANTES :

1. Le coût est pour le ratio de 1 spécialiste pour environ 25 élèves (1 groupe-classe).
2. Si l'animation requiert 2 animateurs en raison du grand nombre d'élèves, le coût du stage sera doublé.

### INSCRIPTION :

Remplir le formulaire de réservation via notre site web (<https://sportslaval.qc.ca/stages-dinitiation/>)

### POLITIQUE D'ANNULATION:

- Si l'école **annule à moins d'une semaine de préavis** sans raison spécifique, l'école se verra facturer 50 % du montant du stage.
- Si l'école **annule à moins de 24h de préavis** sans raison spécifique, l'école se verra facturer à 100 % du montant du stage.
- Si l'école **annule pour des raisons hors de son contrôle** (ex : pandémie, feux de forêt, température, etc.), l'école ne sera pas facturée pour le stage.

Nouveau!

## OPPORTUNITÉ POUR LES SERVICES DE GARDE

Sports Laval est de retour avec cette belle opportunité pour les services de garde pour 2025-2026 ! Voici l'occasion parfaite pour organiser une activité spéciale lors d'une journée pédagogique ou même lors du dîner ou du service de garde ! Grâce à une aide financière, nous sommes en mesure d'offrir des stages d'initiation GRATUITEMENT.

- Pour réserver un stage, vous n'avez qu'à compléter le formulaire de réservation.
- Premier arrivé, premier servi !



## 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 :

- Athlétisme
- Basketball
- Boccia
- Curling
- Soccer
- Yoga
- Zumba
- Journée multisports

## À RETENIR!

**COÛT PAR STAGE** (1 animateur) :  
1 heure : 80 \$ | 3 heures : 195 \$

**NOTES IMPORTANTES :**

1. Le coût est pour le ratio de 1 spécialiste pour environ 8-9 élèves.

**DISPONIBILITÉ :** seulement les jeudis et vendredis

**INSCRIPTION :** Remplir le formulaire d'inscription via notre site web (<http://sportslaval.qc.ca/sports-adaptes/>)

## Les mini-ligues participatives

Centre de services scolaire de Laval



Les mini-ligues participatives sont de retour cette année grâce au partenariat avec le Centre de services scolaire de Laval ! Les mini-ligues participatives consistent en plusieurs rencontres sportives entre les écoles d'un même quartier. Pour chaque saison, vous jouerez un minimum de huit parties. Vous recevrez deux écoles une fois au cours de la saison et vous vous déplacerez deux fois vers une autre école primaire. Puis, nous terminons la saison par la finale de la ligue dans l'école secondaire du secteur ou du Centre de services.

## À RETENIR!

**COÛT : GRATUIT !**

*(pour les écoles de la CSSL seulement. Tarif à déterminer pour les autres écoles)*

Saison - Automne 2025		Saison - Hiver 2026	
<b>Sports disponibles</b>	Mini-basket Mini-volley	<b>Sports disponibles</b>	Mini-basket Mini-volley Mini-hockey cosom Mini-badminton
<b>Date de début</b>	20 octobre 2025	<b>Date de début</b>	2 février 2026
<b>Date de fin</b>	12 décembre 2025	<b>Date de fin</b>	1 mai 2026
<b>Durée de la saison</b>	8 semaines	<b>Durée de la saison</b>	11 semaines
<b>Date limite d'inscription</b>	24 septembre 2025	<b>Date limite d'inscription</b>	15 décembre 2025

**CATÉGORIE :** 5e et 6e année

**HORAIRE :**

Les journées de mini-ligues se déroulent de 10h00 à 11h30. La finale a lieu de 10h00 à 12h00.

**INSCRIPTION :**

1. En ligne sur la plateforme S1 (<http://s1.rseq.ca/>)
2. Compléter le document de planification envoyé par courriel pour faire la confection du calendrier.

## Les tournois amicaux

Les tournois amicaux sont une opportunité pour les élèves de représenter leur école avec fierté. Sports Laval vous offre l'organisation clé en main de ces activités. 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 gagnant. Les élèves pourront exploiter leurs talents sportifs tout en s'amusant. Notez que le transport vers les sites d'activités est aux frais des écoles.

## À RETENIR!

### INSCRIPTION :

1. En ligne sur le site S1 RSEQ (<http://s1.rseq.ca/>)
2. Remplir le formulaire complémentaire qui vous sera envoyé par courriel afin d'obtenir plus d'informations pour faciliter la logistique du tournoi.

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Voir le calendrier de tournois

<b>COÛT :</b>		
<b><u>1 équipe inscrite sur S1 = 1 équipe masculine ET 1 équipe féminine</u></b>		
	<b>Coût par inscription (fait par l'école)</b>	<b>Coût par inscription (fait par Sports Laval)</b>
<b>Tournoi arbitré</b>	<b>125 \$</b>	<b>150 \$</b>
<b>Tournoi autoarbitré</b> (mini-tchoukball, kickball et mini-ultimate frisbee)	<b>80 \$</b>	<b>100 \$</b>
<b>Inscription S1</b> (de l'école <b>ET</b> des élèves)	<b><u>OBLIGATOIRE</u></b> Responsabilité de l'école	<b><u>OBLIGATOIRE</u></b> <i>Envoyer à Sports Laval la liste des élèves participants avec leur code permanent</i>
<b>Date limite pour l'inscription des élèves sur S1</b>	Le jour même du tournoi	X

### NOTES IMPORTANTES :

1. Vous avez de la difficulté avec S1 ? : veuillez visiter les différents guides et vidéos disponibles sur notre site web (<http://sportslaval.qc.ca/guide-pour-la-plateforme-s1/>)
2. Inscription de l'entraîneur : nous vous demandons d'inscrire votre nom et votre courriel sur S1 RSEQ dans l'onglet Entraîneur afin que ce soit plus facile vous contacter par la suite.
3. Inscription des élèves : il est **OBLIGATOIRE** d'inscrire tous les élèves participants au tournoi sur le site S1 RSEQ. Il est essentiel pour le RSEQ-Laval d'obtenir ces statistiques pour la reconduction des événements.

Date	Tournoi	Niveau scolaire	Lieu	Date limite d'inscription
10 et 11 novembre 2025	Mini-volley	6e année	Collège Montmorency	23 octobre 2025
8 et 9 janvier 2025	Mini-handball	5e année	Collège Montmorency	9 décembre 2025
13 au 16 janvier 2026	Mini-basketball	6e année	Collège Montmorency	11 décembre 2025
6 février 2026 (à confirmer)	Mini-futsal	6e année	Collège Laval	21 janvier 2026
20 février 2026 (à confirmer)	Mini-hockey cosom	4e année	Collège Laval	3 février 2026
à venir	Mini-badminton	5e année 6e année (séparé)	à venir	à venir
30 avril 2026	Kickball	3e année 4e année (séparé)	Parc Vanier - Centre de la nature	13 avril 2026
7 mai 2026	Mini-tchoukball	5e année	Parc Raymond-Millar	20 avril 2026
12 mai 2026	Mini-tennis	5e année 6e année (séparé)	Parc St-Victor	22 avril 2026
13 mai 2026	Mini-rugby	5e et 6e année (ensemble)	Parc Chénier	23 avril 2026
21 mai 2026	Mini-ultimate frisbee	5e et 6e année (ensemble)	Parc de Lausanne	4 mai 2026
11-12-15-16 juin 2026	Mini-soccer	3e année 4e année (séparé)	Parc Horizon-Jeunesse	22 mai 2026

\* Les dates des tournois peuvent être modifiées selon divers facteurs (examens du ministère, etc.)

\*\* Horaire de tournoi : Tous les tournois se déroulent entre 9h00 et 15h00.

\*\*\* Heure d'arrivée : Les écoles ne peuvent arriver plus de 1h00 à l'avance au tournoi.

## ! Nager pour survivre

Nouveau!

Plusieurs jeunes se disent capables de nager; mais le sont-ils vraiment? Savoir se baigner est une chose, savoir nager en est une tout autre!

Suite à un projet pilote, Sports Laval vous offre pour une première année l'opportunité de participer au programme Nager pour survivre créé par la Société de sauvetage. Ce programme a pour objectif d'évaluer les habiletés aquatiques de chaque enfant et de leur enseigner les habiletés de base nécessaires pour survivre à une chute inattendue en eau profonde.

## À RETENIR!

**NIVEAUX ADMISSIBLES :** 3e à la 6e année

**DATES DISPONIBLES :** À venir

**COÛT :** GRATUIT !

**INSCRIPTION :** À venir

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION :** À venir

## ! La caravane multisports - Volet scolaire

Le temps d'une journée, les élèves seront initiés à différentes disciplines sportives directement dans la cour extérieure de votre école primaire. Grâce à la collaboration des animateurs issus des clubs et associations sportives lavalloises, formés en complémentarité par Sports Laval, la Caravane Multisports créera sans aucun doute des souvenirs mémorables aux participants.

Cette activité clé en main se déploiera au courant de l'année scolaire 2025-2026. Les disciplines sportives participantes à la caravane seront dévoilées en temps et lieu.



## À RETENIR!

**DATES DISPONIBLES :**

Du 4 mai au 19 juin 2026

**COÛT :** 200\$ pour une journée type (24 plages horaires) - Valeur de 1000\$

*\*Possibilité d'ajouter des plages horaires au coût de 35 \$/ plage horaire. Les demi-journées sont aussi une option.\**

**INSCRIPTION :**

Remplir le formulaire via notre site web

**OUVERTURE DES INSCRIPTIONS :**

14 octobre 2025

Pour plus de détails sur l'offre du volet scolaire de la caravane multisports, veuillez consulter notre site web : <http://sportslaval.qc.ca/caravane-multisports/>.

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec le coordonnateur régional, Alexis Mitchell ([amitchell@sportslaval.qc.ca](mailto:amitchell@sportslaval.qc.ca)).

# Circonflexe - prêt-à-bouger **circonflexe**

Depuis 2021, Circonflexe Prêt-pour-bouger est un programme provincial qui favorise l'accès à de l'équipement sportif, récréatif et adapté dans toutes les régions du Québec. L'un des objectifs du projet est d'augmenter l'accessibilité à l'équipement en simplifiant le système de prêt et de vous permettre de tester de nouveaux moyens d'action avec vos jeunes.

Les équipements sportifs et de plein air – ex3 sont offerts à tous. Les équipements hivernaux sont disponibles seulement pour les écoles du Centre de services scolaire de Laval puisque le transport est coordonné par leur équipe de transport.



Cette année encore, la réservation de certains équipements donne droit à un stage d'initiation gratuit, animé par un spécialiste.

## À RETENIR!

**MODALITÉS DE PRÊT :**

- **Durée:** 2 semaines
- **Livraison :** incluse dans le service

**DATES DISPONIBLES :**

- **Sportif et plein air - ex3 :** 10 septembre 2025 au 23 juin 2026
- **Hivernal :** 5 janvier au 10 avril 2026

**COÛT : GRATUIT !**

**INSCRIPTION:** via la plateforme <https://pret-pour-bouger.ca/>.

1. Consulter le guide d'utilisation de la plateforme pour les écoles sur notre site web <http://sportslaval.qc.ca/pret-dequipement/>.
2. Créer votre compte sur la plateforme
3. Remplir une demande de réservation pour l'année 2025-2026 via la plateforme
4. Compléter et envoyer le contrat de responsabilité à la coordonnatrice

**OUVERTURE DES INSCRIPTIONS :**  
3 septembre 2025

Pour plus de détails sur l'offre d'équipements à emprunter, veuillez consulter notre site web : <http://sportslaval.qc.ca/pret-dequipement/>.

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec la coordonnatrice régionale, Claudelle Desbiens ([cdesbiens@sportslaval.qc.ca](mailto:cdesbiens@sportslaval.qc.ca)).

**Voici la liste d'équipements que vous pourrez retrouver dans l'Unité mobile :**

Équipements sportifs		
Athlétisme	Baseball5	DBL
Curling en gymnase	Boxe et kickboxing	Roundnet (spikeball)
Pickleball	Revol	Rugby
Discgolf	Tennis	Yoga
Ballon-balai	Dodgebee	Kin-ball



Équipements hivernaux	Niveau scolaire
Skis alpins, bottes et casques	1e et 2e année
Skis de fond, bâtons et bottes	3e et 4e année
Planches à neige, bottes et casques	5e et 6e année
Raquettes à neige	Tous
Patins à glace et casques	Tous

Équipements plein air - ex3	Niveau scolaire
10 vélos 16" et casques	Maternelle
20 vélos 20", 10 vélos 24" et casques	1e à 6e année
Ensemble de camping (tente, gamelle, tapis de sol, sac à randonnée)	Tous
Boussoles	Tous
Ensemble de création en plein air (Landart)	Tous
Bâches et cordes	Tous
Planches à roulette, casques et ensemble de protection	5e et 6e année
Trottinettes sur roue	2e à 6e année
Bancs en mousse (pour enseigner dehors)	Tous





En concordance avec la politique *Au Québec, on bouge!* et l'Avis sur le plein air du 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 à leur cursus scolaire.

**Nouveau!**

Pour être admissibles aux services du programme ex3, les enseignants doivent désormais s'inscrire à la plateforme provinciale : [ex3pleinair.com/inscription](https://ex3pleinair.com/inscription).

## À RETENIR!

### OFFRE DE SERVICES COMPLÈTE :

consulter notre site web <https://sportslaval.qc.ca/ex3/>

**INSCRIPTION À LA PLATEFORME PROVINCIALE EX3 :** <https://ex3pleinair.com/inscription/>

**COÛT : GRATUIT !**

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec la coordonnatrice régionale, Claudelle Desbiens ([cdesbiens@sportslaval.qc.ca](mailto:cdesbiens@sportslaval.qc.ca)).

Le programme ex3 à Laval comprend :

**1. Formations :** Plusieurs formations gratuites ou à faible coût seront offertes, notamment :

- Initiation à la course d'orientation
- Ini-ski niveau I (ski de fond)
- Ini-ski niveau II (ski de fond)
- Sports Laval assumera aussi les frais d'inscription pour 4 intervenants de la région au Colloque Apprendre à ciel ouvert

**2. Soutien logistique :** Sports Laval accompagne les milieux scolaires afin de faciliter l'accès :

- À de l'équipement de plein air (camping, vélos, matériel d'hiver, matériel de pédagogie en plein air, etc.)
- Aux sites de pratiques
- Au Pentathlon hivernal

Pour réserver de l'équipement : <https://sportslaval.qc.ca/pre-dequipement/>

**3. Accompagnement et soutien financier :**

Volet pédagogie en plein air : Deux (2) écoles seront sélectionnées pour bénéficier d'un accompagnement personnalisé dans le cadre d'un projet axé sur la pédagogie par le plein air, en collaboration avec le CSS de Laval et la Santé publique. Une bourse de libération pour les enseignants sera également offerte.

Rappel : Il est possible d'obtenir du financement via la bourse On Bouge pour mettre en place un projet glo-



# LES PROGRAMMES DE SAINES HABITUDES DE VIE

## Le programme Iso-Actif

Le programme Iso-Actif est un outil de promotion, d'intervention et de valorisation des saines habitudes de vie et la réussite scolaire chez les jeunes. Ceci permet de certifier votre école en activité physique et en saines habitudes de vie.

Pour ce faire, vous devez remplir le formulaire d'évaluation Iso-Actif qui vous aidera à identifier des pistes d'amélioration, à découvrir des outils et 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 RETENIR!

### COMMENT OBTENIR SA CERTIFICATION ?

Compléter le formulaire d'évaluation avant le **1er juin** de chaque année.

Pour plus d'informations, veuillez consulter le site suivant : <https://rseq.ca/viesaine/projets/a-propos/>

## La Rentrée sportive

Dans le cadre du programme Iso-Actif, la rentrée sportive est de retour 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.

En vous inscrivant, vous vous engagez à réaliser au moins 1 activité de promotion de la pratique sportive dans votre milieu (preuve photo ou vidéo à l'appui). Votre inscription vous permet :

- Avoir accès à 20 canevas d'initiation sportive pour faciliter l'animation d'activités.
- Courir la chance de gagner 1 certificats-cadeaux d'une valeur de 500 \$ chez Sports Experts pour l'achat de matériel sportif.

## À RETENIR!

### PÉRIODE D'INSCRIPTION :

3 au 26 septembre 2025

### LIEN D'INSCRIPTION :

<http://hub.rseq.ca/la-rentree-sportive>

### ANNONCE DES GAGNANTS :

Octobre 2025

Pour plus d'informations, visitez le

<http://rseq.ca/la-rentree-sportive/présentation/>

## 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 pendant le mois de la nutrition.

### À RETENIR!

#### PÉRIODE D'INSCRIPTION :

à venir

#### LIEN D'INSCRIPTION :

<https://hub.rseq.ca/dmjc/>

#### RÉCEPTION DU MATÉRIEL : à venir

Pour plus d'informations, visitez le <http://rseq.ca/viesaine/défi-moi-jcroque/présentation/>

## 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.

### À RETENIR!

#### 2 APPELS DE PROJETS PAR ANNÉE :

Septembre/octobre et mai/juin

#### PROCHAIN APPEL DE PROJETS :

1 octobre au 1 novembre 2025

Pour plus de détails, veuillez consulter le site web : <http://sportslaval.qc.ca/on-bouge/>.

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec le coordonnateur régional, Mikaël Lapointe ([mlapointe@sportslaval.qc.ca](mailto:mlapointe@sportslaval.qc.ca)).

## Journée nationale du sport et de l'activité physique

### À RETENIR!

#### DATE DE LA JNSAP :

2 mai 2026 et les 10 jours suivants.

Pour plus d'informations, visitez le : <http://sports-laval.qc.ca/jnsap/>

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.

# LES FORMATIONS

## Pr1mo

PR1MO vise à développer les compétences en éducation physique et à la santé ainsi que les habiletés motrices des élèves par le biais de guides pédagogiques et de formations proposant une variété d'activités sportives. Ce projet comprend 2 volets :

1. **Guides pédagogiques** : Des guides pédagogiques ont été conçus pour les enseignants en éducation physique visant à faire vivre aux élèves des situations d'apprentissage et d'évaluation (SAE) qui leur permettront de développer leurs compétences, de parfaire leurs habiletés et de s'amuser à partir de plusieurs sports.  
  
30 guides pédagogiques Pr1mo de différents sports disponibles suite à la formation.
2. **Formations pour les enseignants en éducation physique** : Les formations Pr1mo permettent d'échanger avec les enseignants en éducation physique sur les points clés des moyens d'actions choisis et la manière de les mettre en pratique dans leur milieu respectif. C'est donc l'occasion de regrouper les enseignants en éducation physique à un seul endroit afin d'en apprendre davantage sur les sports ciblés.

Pour plus d'informations, veuillez consulter le site web suivant : <http://rseq.ca/pr1mo/guides/>

### Formation en présentiel :

- **Tarif** : à venir
- **Nombre de participants** : à venir

## À RETENIR!

### INSCRIPTION :

1. **Formation pour votre école** : contacter Caroline Messier au RSEQ provincial (cmessier@rseq.ca)
2. **Formation regroupant plusieurs écoles** : contacter Véronique Rainville, coordonnatrice à Sports Laval (vrainville@sportslaval.qc.ca)

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

à venir

Pour plus d'informations, veuillez consulter le site web suivant : <http://rseq.ca/pr1mo/formations>.

## La formation 3 R

### CALENDRIER DE FORMATION

#### Dates :

- 25 novembre 2025
- 10 décembre 2025
- 21 janvier 2026

\* Les dates peuvent être sujettes à changement. Veuillez-vous référer à notre site web pour connaître les dates.

**Heures** : 18h30 à 20h30

**Lieu** : Collège Letendre

**Pour plus d'informations, visitez le** : <http://sportslaval.qc.ca/3r/>.

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.

## À RETENIR!

**INSCRIPTION** : Contacter par courriel notre coordonnateur régional, Alexis Mitchell (amitchell@sportslaval.qc.ca).

**COÛT** : GRATUIT !

**NOMBRE DE PARTICIPANTS**: maximum 30 participants

## Événements sportifs d'envergure

Nous avons la chance de recevoir à Laval de nombreux événements sportifs d'envergure comme des championnats provinciaux et nationaux. C'est une belle opportunité pour faire découvrir des disciplines sportives aux élèves et leur faire vivre des expériences mémorables. Voici quelques événements sportifs d'envergure pour 2025-2026 :

- Coupe Laval 2025 (soccer) - 13-14 septembre 2025 au Complexe Multi-sports de Laval
- Tournoi ARS Laval National 2026 - 31 janvier, 1-6-7 février 2026 au Complexe Multi-sports de Laval
- Tournoi Ringuette Laval - 12 au 15 février 2026 dans les arénas municipaux
- Tournoi international de hockey M15 du Grand Montréal - 12 au 22 février 2026 à la place Bell
- Championnats interrégionaux de hockey mineur - 9 au 12 avril 2026 dans les arénas municipaux
- Championnats canadiens de sauvetage sportif (en piscine) - 29 au 31 mai 2026 au Complexe aquatique de Laval
- Invitation internationale de paranatation Ken Demchuk - 27 au 29 novembre 2026 au Complexe aquatique de Laval

## PROGRAMME DE BOURSES SPORTS LAVAL

### À RETENIR!

#### FORMULAIRE D'INSCRIPTION :

Disponible sur notre site web

Pour plus d'informations sur les bourses offertes et sur le Gala, visitez le :

<http://sportslaval.qc.ca/programme-de-bourses/>.

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.

Des bourses individuelles sont remises aux athlètes les plus méritants qui se sont distingués par leurs résultats sportifs (RSEQ) et scolaires ainsi que par leur engagement dans leur milieu scolaire. Pour les écoles primaires, 2 bourses sont remises pour la catégorie Athlète de la 6e année du primaire ayant le mieux concilié le sport et les études (masculin et féminin).

# NOS PARTENAIRES

Centre  
de services scolaire  
de Laval

Québec 



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



COLLÈGE  
MONTMORENCY

Ministère  
de l'Éducation,  
du Loisir et du Sport

Québec 

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.

RSEQ



RÉSEAU DES  
URLS

Kino  
Québec 

GRUPE

PRIMO  
Santé LAVAL

