



PROGRAMMATION PARASCOLAIRE

Sports et activité physique



COLLÈGE
SAINTE-ANNE

SECONDAIRE | DORVAL

2025-2026

ATHLÉTISME

L'athlétisme s'adresse à tous les élèves du secondaire à Dorval, quel que soit leur niveau. Que ce soit pour la compétition ou pour rester actif, les jeunes y découvrent diverses disciplines (course, saut, lancer, etc.) et développent des techniques d'entraînement sous la supervision d'entraîneurs qualifiés.

Les élèves peuvent également représenter fièrement le Collège lors de compétitions interscolaires en cross-country, en athlétisme en salle et en athlétisme extérieur. Une expérience formatrice qui allie effort, esprit d'équipe et dépassement de soi.

Offert à tous les élèves du Collège Sainte-Anne - Secondaire Dorval.

Endroit(s) :

- **Piste d'athlétisme de Lachine**
- **Terrain synthétique du CSA**
- **Salle de musculation du CSA Dorval**
- **Complexe Sportif Claude-Robillard**

SESSION	DATES	HORAIRE	COÛT
Automne 2025	Semaine du 1er septembre 2025 à Semaine du 20 octobre 2025 Championnat Régional Scolaire 1er octobre 2025	Lundi (PAL) 17h00 à 18h30 Mercredi (CSAD) 16h00 à 18h00	Session 225\$ Compétition seulement 30\$
Hiver 2025-2026	Semaine du 10 novembre 2025 à Semaine du 30 mars 2026 Championnat Régional Scolaire 17, 24 ou 25 février 2026	Lundi (CSAD) 17h00 à 18h30 Mercredi (CSC-R) À valider selon le CSCR	Session 325\$ Compétition seulement 30\$
Printemps 2026	Semaine du 13 avril 2026 à Semaine du 1er juin 2026 Championnat Régional Scolaire 14 ou 21 mai 2026	Lundi (PAL) 17h00 à 18h30 Mercredi (CSAD) 16h00 à 18h00	Session 225\$ Compétition seulement 30\$

Coût pour l'année complète : 700\$

BADMINTON

Ce sport individuel et en double développe la coordination, la vitesse et la stratégie. Chaque entraînement encourage la progression personnelle, la concentration et le respect de l'adversaire. Ouvert à tous, peu importe l'expérience, le badminton permet à chacun de se dépasser à son rythme. L'activité favorise aussi la persévérance et l'inclusion.

Participation possible à des compétitions interscolaires selon le niveau.

Offert à tous les élèves du Collège Sainte-Anne – Secondaire Dorval.

Endroit(s) :

- **Gymnases du CSA Dorval**
- **Gymnase 3 du Complexe Sportif CSA Lachine**

SESSION	DATES	HORAIRE	COÛT
Année 2025-2026	Semaine du 1 ^{er} septembre à Semaine du 15 décembre	Vendredi 18h00 à 21h00	560\$
	Semaine du 5 janvier à Semaine du 27 avril		
Entraînements supplémentaires offerts	21 septembre 2025 au 14 décembre 2025	Dimanche 9h00 à 11h00 (Débutant-Inter)	Inclus avec inscription
	11 janvier 2026 au 26 avril 2026	11h00 à 13h00 (Avancé) 13h00 à 16h30 Matches intra-équipe	

BASKETBALL

(CAMP DE PERFECTIONNEMENT)

Le Collège offre l'opportunité à ses mordus de basketball de développer leurs habiletés et de perfectionner leurs techniques individuelles sous la supervision des entraîneurs de basketball du Collège.

Offert à tous les élèves du Collège Sainte-Anne – Secondaire Dorval.

Endroit(s) :

- **Gymnases du CSA Dorval**

ÉQUIPE	DATES	HORAIRE	COÛT
Automne Masculin	Semaine du 1er septembre à Semaine du 22 septembre	Lundi - 18h00 à 20h00 Vendredi - 18h00 à 20h00	70\$
Automne Féminin	Semaine du 1er septembre à Semaine du 22 septembre	Mardi - 18h00 à 19h30 Jeudi - 16h30 à 18h00	70\$
Printemps Masculin	Semaine du 4 mai à Semaine du 25 mai	Horaire À déterminer	70\$
Printemps Féminin	Semaine du 4 mai à Semaine du 25 mai	Mardi - 18h00 à 19h30 Jeudi - 16h30 à 18h00	70\$

BASKETBALL

(Ligue intramurale)

Sous la supervision des intervenants en basketball du Collège, les joueurs inscrits auront la chance de disputer des matchs de basketball amicaux contre d'autres élèves du Collège.

S'adresse à tous les élèves du Collège peu importe le niveau et l'âge.

Endroit(s) :

- **Gymnases 3 du Complexe Sportif CSA Lachine**

ÉQUIPE	DATES	HORAIRE
Tous	15 novembre 2025 au 10 décembre 2025	Samedi 10h00 à 12h00
Tous	10 janvier 2026 au 21 février 2026	Samedi 10h00 à 12h00
Coût pour la ligue : 100\$		

BASKETBALL

Les élèves apprennent à collaborer, à lire le jeu et à développer leurs habiletés techniques et tactiques. Les entraînements misent sur l'engagement, le dépassement de soi et la discipline. Le basketball favorise aussi l'inclusion et le respect mutuel, tout en valorisant l'esprit sportif.

Compétitions prévues dans les ligues interscolaires du RSEQ Lac-Saint-Louis.

Offert à tous les élèves du Collège Sainte-Anne – Secondaire Dorval. Des sélections auront lieu.

Endroit(s) :

- Gymnases du CSA Dorval
- Gymnases du Complexe Sportif CSA Lachine

ÉQUIPE	NIVEAU (à confirmer avec DDN)	HORAIRE	SÉLECTIONS
Benjamin masculin *	1re et 2e secondaire	Lundi - 18h00 à 19h30 Vendredi - 18h00 à 19h30	29 septembre 3 / 6 / 10 octobre
Benjamin féminin *	1re et 2e secondaire	Mardi - 18h00 à 19h30 Jeudi - 16h30 à 18h00	30 septembre 2 / 7 / 9 octobre
Cadet masculin *	3e secondaire	Équipes conjointes à Lachine Lundi - 19h30 à 21h00 Vendredi - 19h30 à 21h00	Sélections à Lachine 30 septembre 2 / 7 / 9 octobre
Cadet féminin	3e secondaire	Équipe conjointe à Lachine Entraînements à Lachine Mardi et Jeudi - 17h00 à 18h30	
Juvenile masculin *	4e et 5e secondaire	Équipes conjointes avec Lachine Lundi - 19h30 à 21h00 Vendredi - 19h30 à 21h00	Sélections à Lachine 30 septembre 2 / 7 / 9 octobre
Juvenile féminin	4e et 5e secondaire	Équipe conjointe à Lachine Entraînements à Lachine Mardi et Jeudi - 17h00 à 18h30	

Coût pour la saison complète : 450\$

*Coût supplémentaire à prévoir pour uniforme personnalisé

BOXE

Deviens plus fort que tes excuses !

Cours de boxe parascolaire pour débutants et passionnés. Apprends à te défendre, à te dépasser et à te canaliser avec un boxeur amateur passionné. Découvre une discipline complète qui renforcera les valeurs de respect, discipline, confiance en soi, esprit d'équipe
Garçons et filles bienvenus, aucun niveau requis !

Endroit(s) :

- **Salle multisport**

ÉQUIPE	NIVEAU	DATES	HORAIRE	COÛT
Automne	Secondaire 1-2	23 septembre 2025 au 12 décembre 2025	Mardi - 7h30 à 8h45 Vendredi : 7h30 à 8h45	275\$
Automne	Secondaire 3-4	23 septembre 2025 au 12 décembre 2025	Mercredi - 7h30 à 8h45 Vendredi : 7h30 à 8h45	275\$
Hiver	Secondaire 1-2	13 janvier 2026 au 27 mars 2026	Mardi - 7h30 à 8h45 Vendredi : 7h30 à 8h45	275\$
Hiver	Secondaire 3-4	13 janvier 2026 au 27 mars 2026	Mercredi - 7h30 à 8h45 Vendredi : 7h30 à 8h45	275\$
Printemps	Secondaire 1-2	14 avril 2026 au 12 juin 2026	Mardi - 7h30 à 8h45 Vendredi : 7h30 à 8h45	250\$
Printemps	Secondaire 3-4	Mercredi - 7h30 à 8h45 Vendredi : 7h30 à 8h45	Mercredi - 7h30 à 8h45 Vendredi : 7h30 à 8h45	250\$

CLUB PLEIN AIR

Le Club Plein Air s'adresse à tous les élèves désireux de bouger en nature, peu importe leur niveau sportif. Randonnée, vélo de montagne, escalade, voile, ski, patin, orientation et survie sont au programme selon les saisons. L'activité développe l'autonomie, la résilience et le respect de l'environnement. Un espace pour se dépasser, créer des liens forts et découvrir de nouveaux horizons.

Offert à tous les élèves du Collège Sainte-Anne – Secondaire Dorval.

Endroit(s) :

- Varie selon le bloc d'activité

BLOC	DATES	DESTINATIONS POSSIBLES	COÛT
Bloc #1 Vélo de montagne	10 - 17 septembre 2025 1 - 8 octobre 2025	Mont Rigaud / Bromont	300\$
Bloc #2 Escalade	19 - 26 novembre 2025 3 - 10 décembre 2025	Beta Bloc / Allez Up Canyon Escalade / Horizon Roc	350\$
Bloc #3 Ski Alpin	7 - 14 - 21 - 28 janvier 2026 4 - 11 février 2026	Bromont	625\$
Bloc #4 Sport extrême	11 - 18 - 25 mars 2026 1 avril 2026	TAZ / Ninja Factory IFLY / etc.	325\$
Bloc #5 Randonnée	22 - 29 avril 2026 6 mai 2026	Mont Loup-Garou / Sutton Bromont	250\$
Bloc #6 Air, Terre, Mer	13 - 20 - 27 mai 2026 3 juin 2026	Arbraska / Oasis Surf etc.	300\$
Coût réduit pour l'année complète : 1900\$			

FLAG-FOOTBALL

Automne (7 vs 7)

Sport dynamique sans contact, le flag-football permet aux élèves de découvrir les bases du football dans un cadre sécuritaire. L'activité encourage la communication, la réflexion tactique et l'esprit d'équipe. L'inclusion et la participation active de tous les membres sont essentielles, peu importe l'expérience préalable. Les entraînements sont axés sur la progression et la confiance. Participation à la ligue préparatoire du RSEQ Lac-Saint-Louis ou GMAA possible.

Offert à tous les élèves du Collège Sainte-Anne – Secondaire Dorval.

Endroit(s) :

- Terrain synthétique du CSA

BLOC	DATES	HORAIRE	COÛT
Benjamin Féminin (Développement)	Semaine du 1er septembre 2025 à Semaine du 27 octobre 2025	Mercredi 13h30 à 15h00	105\$
Benjamin Féminin * (Compétitif)	Semaine du 1er septembre 2025 à Semaine du 27 octobre 2025	1 entraînement supplémentaire et participation à des matchs À confirmer	260\$
Cadet Féminin (Développement)	Semaine du 1er septembre 2025 à Semaine du 27 octobre 2025	Mercredi 15h00 à 16h30	105\$
Cadet Féminin * (Compétitif)	Semaine du 1er septembre 2025 à Semaine du 27 octobre 2025	1 entraînement supplémentaire et participation à des matchs À confirmer	260\$
*Coût supplémentaire à prévoir pour uniforme personnalisé (équipes compétitives)			

FLAG-FOOTBALL MASCULIN

EN CONSTRUCTION POUR AUTOMNE 2026

FLAG-FOOTBALL

Hiver (5 vs 5)

Sport dynamique sans contact, le flag-football permet aux élèves de découvrir les bases du football dans un cadre sécuritaire. L'activité encourage la communication, la réflexion tactique et l'esprit d'équipe. L'inclusion et la participation active de tous les membres sont essentielles, peu importe l'expérience préalable. Les entraînements sont axés sur la progression et la confiance. Participation à des tournois possible.

Offert à tous les élèves du Collège Sainte-Anne – Secondaire Dorval.

Endroit(s) :

- Gymnases du CSA Dorval
- Maison Athlétique

BLOC	DATES	HORAIRE
Benjamin Féminin	Semaine du 17 novembre 2025 à Semaine du 16 février 2026	1x semaine Horaire à confirmer
Cadet Féminin	Semaine du 17 novembre 2025 à Semaine du 16 février 2026	1x semaine Horaire à confirmer
Coût pour la saison complète : 150\$		

FLAG-FOOTBALL

Printemps (7 vs 7)

Sport dynamique sans contact, le flag-football permet aux élèves de découvrir les bases du football dans un cadre sécuritaire. L'activité encourage la communication, la réflexion tactique et l'esprit d'équipe. L'inclusion et la participation active de tous les membres sont essentielles, peu importe l'expérience préalable. Les entraînements sont axés sur la progression et la confiance. Participation à des tournois possible.

Offert à tous les élèves du Collège Sainte-Anne – Secondaire Dorval. Des sélections auront lieu.

Endroit(s) :

- Terrain synthétique du CSA

BLOC	DATES	HORAIRE
Benjamin Masculin *	Mars 2026 à Semaine du 8 juin 2026	À confirmer Sera déterminé pendant l'année scolaire
Benjamin Féminin *	Mars 2026 à Semaine du 8 juin 2026	À confirmer Sera déterminé pendant l'année scolaire
Cadet Masculin *	Mars 2026 à Semaine du 8 juin 2026	À confirmer Sera déterminé pendant l'année scolaire
Cadet Féminin *	Mars 2026 à Semaine du 8 juin 2026	À confirmer Sera déterminé pendant l'année scolaire
Coût pour la saison complète : 300\$		
*Coût supplémentaire à prévoir pour uniforme personnalisé		

FOOTBALL

Le football fait maintenant partie de la tradition du Collège Sainte-Anne. Forts d'un championnat provincial juvénile remporté en 2009 et de deux championnats régionaux en cadet au cours des dernières saisons, les Dragons invitent tous les garçons souhaitant vivre une expérience extraordinaire de groupe, de discipline et de dépassement de soi, à se joindre à eux. L'équipement, l'encadrement complet et le transport sont inclus.

Les équipes atomes, cadettes et juvéniles évoluent dans la ligue scolaire du Lac-Saint-Louis, qui regroupe des équipes de plus de 20 écoles

Offert à tous les élèves du Collège Sainte-Anne – Secondaire Dorval. Des sélections auront lieu.

Endroit(s) :

- Terrain synthétique du CSA

ÉQUIPE	NIVEAU (à confirmer avec DDN)	HORAIRE	COÛT
Football Atome Printemps 2026	1ere secondaire	Saison de 4 à 5 parties 2 à 3 entraînements par semaine 16h30 à 18h30	315\$
Football Cadet Automne 2025	1ere secondaire 2e secondaire 3e secondaire	Saison de 7 à 9 parties 2 à 3 entraînements par semaine 16h30 à 18h30	520\$
Football Juvénile Automne 2025	4e secondaire 5e secondaire	Saison de 7 à 11 parties 2 à 3 entraînements par semaine 16h30 à 18h30	620\$

FUTSAL

Pratiqué en gymnase, le futsal développe la technique, la vitesse de réaction et l'intelligence de jeu. Les élèves apprennent à faire preuve d'autonomie, de collaboration et de respect. L'activité favorise l'intégration de tous les profils, encourageant chaque joueur à progresser selon ses capacités.

Compétitions interscolaires au RSEQ Lac-Saint-Louis selon les niveaux.

Ouvert à tous les élèves du Collège Sainte-Anne – Secondaire Dorval. Des sélections auront lieu

Endroit(s) :

- Varie selon le bloc d'activité

BLOC	SÉLECTIONS	HORAIRE
Benjamin Masculin *	Lundi 29 septembre : 7h15 à 8h45 Mercredi 1er octobre : 7h15 à 8h45	Lundi : 7h15 à 8h45 Mercredi : 7h15 à 8h45
Benjamin Féminin *	Mercredi 1er octobre : 16h30 à 18h00 Vendredi 3 octobre : 16h30 à 18h00	Mardi : 16h30 à 18h00 Jeudi : 18h00 à 19h30
Cadet Masculin *	Fin septembre / Début octobre	Horaire à confirmer
Cadet Féminin *	Mercredi 1er octobre : 18h00 à 19h30 Vendredi 3 octobre : 18h00 à 19h30	Mardi : 18h00 à 19h30 Jeudi : 18h00 à 19h30
Coût pour la saison complète : 500\$		
*Coût supplémentaire à prévoir pour uniforme personnalisé		

NATATION

Compétitions seulement

Dans un environnement encadré et sécuritaire, les élèves perfectionnent leurs styles de nage et améliorent leur condition physique. L'activité valorise la discipline personnelle, le dépassement de soi et l'autonomie.

Une base de natation de compétition est requise.

Possibilité de participation à des compétitions selon le niveau.

Ouvert à tous les élèves du Collège Sainte-Anne – Secondaire Dorval.

Ligues et lieux :

- **Lac-Saint-Louis**
 - Complexe Sportif CSA Lachine
 - Dorval Jean-XXIII
 - Cité-des-Jeunes
 - Collège Bouget
- **GMAA**
 - Centre aquatique Côte St-Luc
 - Centre civique DDO

ÉQUIPE	DATES	HORAIRE	COÛT
Compétitions seulement	Dates seront connues suites aux confections de calendriers en septembre et décembre	En compétition toute la journée	15\$ par compétition
Le transport aux compétitions est inclus.			

RUGBY

Ce sport collectif de contact, pratiqué dans un environnement encadré et sécuritaire, valorise le respect, la discipline et la solidarité. Les élèves apprennent à se dépasser, à faire confiance à leurs coéquipiers et à affronter l'adversité avec courage. Tous peuvent y trouver leur place, peu importe leur niveau initial.

Entraînements progressifs et matchs scolaires.

Ouvert aux élèves de secondaire 3 et 4 du Collège Sainte-Anne – Secondaire Dorval.

Endroit(s) :

- Terrain synthétique du CSA
- Parc LaSalle

ÉQUIPE	DATES	HORAIRE	COÛT
<u>Rugby à 7</u> Féminin	2 septembre 2025 au 2 novembre 2025	Parc LaSalle Lundi et Jeudi 16h45 à 18h15	315\$
<u>Rugby</u> Féminin	Février 2026 à Juin 2026	Terrain CSA Horaire à confirmer	315\$

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

Les élèves athlètes du Collège ont la possibilité d'effectuer des entraînements en conditionnement physique sous la supervision d'un animateur. Des programmes d'entraînement personnalisés, adaptés au besoin de chaque athlète peuvent être proposés. Une supervision constante est effectuée par notre animateur afin d'assurer la sécurité des comportements et des gestes dans la salle de musculation.

Cette activité s'adresse à tous les élèves désirant améliorer leur condition physique.

Endroit(s) :

- Salle de musculation

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
7h15 à 8h45	7h15 à 8h45	7h15 à 8h45	7h15 à 8h45	7h15 à 8h45
12h25 à 13h25	12h25 à 13h25	12h25 à 15h30	12h25 à 13h25	12h25 à 13h25
16h15 à 18h00	16h15 à 18h00		16h15 à 18h00	16h15 à 18h00
Coût pour la l'abonnement : 150\$				

SOCCER

Sport universel, le soccer favorise l'apprentissage du jeu d'équipe, de l'endurance et du contrôle du ballon. Les élèves développent leur sens tactique, leur esprit sportif et leur capacité à évoluer dans un collectif. L'activité mise sur l'inclusion, le respect de l'adversaire et le plaisir de jouer ensemble.

Participation à des ligues interscolaires du GMAA.

Ouvert à tous les élèves du Collège Sainte-Anne – Secondaire Dorval. Des sélections auront lieu

Endroit(s) :

- Terrain synthétique du CSA Dorval
- Parc Dixie
- Parc Carignan

ÉQUIPE	SÉLECTIONS	HORAIRE	COÛT
Benjamin Masculin	Sélections 25 / 27 août 4 septembre	Lundi : 7h15 à 8h45 Mercredi : 7h15 à 8h45	300\$
Benjamin Féminin	Sélections 2 / 4 / 9 septembre 2025	Mardi : 17h00 à 18h30 Jeudi : 17h00 à 18h30	300\$
Cadet Masculin	Sélections 26 / 27 août 2 / 3 septembre	Mardi : 7h15 à 8h45 Mercredi : 12h45 à 14h15	300\$
Cadet Féminin	Sélections 2 / 4 / 9 septembre 2025	Mardi : 17h00 à 18h30 Jeudi : 17h00 à 18h30	300\$

ULTIMATE FRISBEE

Ce sport de frisbee sans contact repose sur le jeu loyal, la collaboration et l'engagement. L'ultimate frisbee développe la communication, la prise de décision et le respect mutuel. Il offre un environnement propice à l'intégration de tous les profils, débutants ou expérimentés.

Entraînements dynamiques, participation à des tournois interscolaires.

Ouvert à tous les élèves du Collège Sainte-Anne – Secondaire Dorval.

Endroit(s) :

- Terrain synthétique du CSA Dorval
- Parc Dixie
- Parc Carignan

ÉQUIPE	DATES	HORAIRE	COÛT
<u>Saison</u> Printemps	Mars 2026 à Juin 2026	Horaire à confirmer	325\$

VOLLEYBALL

Les athlètes développent leur technique (service, manchette, attaque), leur positionnement et leur esprit d'équipe. L'activité mise sur la rigueur, le dépassement de soi et la communication efficace. Le volleyball favorise l'intégration, la progression constante et l'entraide entre coéquipiers.

Participation à des ligues interscolaires du GMAA, du RSEQ Lac-St-Louis et à des tournois.

Ouvert à tous les élèves du Collège Sainte-Anne – Secondaire Dorval. Des sélections auront lieu

Endroit(s) :

- Gymnases du CSA Dorval

ÉQUIPE	DATES	HORAIRE	COÛT
Atome Féminin	Sélections 9 - 11 - 16 - 18 - 23 - 25 septembre	Mardi : 7h15 à 8h45 Jeudi : 7h15 à 8h45	475\$
Benjamin Féminin	Sélections 9 - 10 - 16 - 17 - 23 - 24 septembre	Mardi : 19h30 à 21h00 Mercredi : 13h30 à 15h00	475\$
Cadet Féminin D4	Sélections À partir du 25 août : 16h30 à 19h30	Lundi : 16h30 à 18h00 Mercredi : 15h00 à 16h30	650\$
Cadet Féminin D3		Lundi : 18h00 à 19h30 Vendredi : 7h15 à 8h45	650\$
*Coût supplémentaire à prévoir pour uniforme personnalisé			

VOLLEYBALL DE PLAGE

Joué sur sable, ce sport d'extérieur demande de l'adaptabilité, de la rapidité et un excellent esprit de duo. Il favorise la confiance, la persévérance et la communication. Les élèves s'entraînent dans un cadre dynamique et respectueux, tout en vivant les défis du jeu en plein air.

Possibilité de participer à des tournois.

Ouvert à toutes les élèves du Collège Sainte-Anne – Secondaire Dorval.

Endroit(s) :

- Terrain du Parc Dixie

ÉQUIPE	DATES	HORAIRE
<u>Benjamin Féminin</u> <u>Cadet Féminin D4</u> (4 vs 4)	Avril 2026 à Juin 2026	Horaire à valider
<u>Cadet Féminin</u> <u>D3</u> (2 vs 2)	Avril 2026 à Juin 2026	Horaire à valider
Coût pour la saison complète : 225\$		
*Coût supplémentaire à prévoir pour uniforme personnalisé		