ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

GUIDE 2025-2026

COLLÈGE NOTRE-DAME

SOMMAIRE

Informations importantes
Coordonnées des membres de l'équipe ... 3
Inscriptions ... 4
Politiques d'annulation et de remboursement ... 73

Activités culturelles
Atelier d'art ... 6
Cours de cuisine ... 7
Cours de pâtisserie ... 7
Club d'échecs ... 8
Génies en herbe ... 8
Photographie ... 9
Robotique EPM ... 10
Robotique Lego® Mindstorms® ... 10

Arts de la scène ... 11
Danse ... 12
Programme de danse cours régulier ... 13
Programme de danse cours avancé ... 14
Improvisation ... 15
Musique ... 16
Programme de musique ... 17
Programme d'orchestre ... 18
Programme de jazz ... 18
Programme en privé ... 19
Création de musique assistée par ordinateur ... 20
Technique de scène (initiation) ... 21
Troupe de théâtre ... 23
Conception des décors et des costumes ... 24
Interprétation ... 24

Formation ... 25
Au cœur de notre santé, une introduction à la médecine ... 26
Réanimation cardio-respiratoire ... 27
Sauvetage aquatique ... 27

Service d'animation spirituelle et d'engagement communautaire (SASEC) ... 30
Engagement social et environnemental ... 31

Comité enviro ... 32
Friperie ... 33
Jardin divers ... 34
Entraide dans la communauté ... 35
Aide aux devoirs ... 36
Baobab familial ... 37
Distribution des paniers de noël ... 37
Ludic ... 38
Initiation chrétienne ... 39
Baptême 1 ... 40
Baptême 2 ... 40
Première communion ... 41
Confirmation ... 42
Profession de foi ... 42
Réflexion et intériorité ... 43
Apprenti-sage ... 44
Philo-midi ... 45
Rencontre Dieu ... 45
Stages en milieu de la santé ... 46
Soutien aux repas à l'IUGM ... 47
Soutien aux repas au centre hospitalier de St.Mary's 47
Soutien des loisirs aux aînés à l'IUGM ... 48

COLLÈGE NOTRE-DAME

L'esprit CACTUS ... 49
Sports de compétition ... 50
Athlétisme ... 51
Badminton ... 53
Basketball ... 54
Flag-football féminin – ligues et entraînement. 55
Futsal ... 60
Hockey sur glace féminin ... 61
Natation ... 62
Triathlon ... 63
Ultimate frisbee ... 64
Volleyball ... 65
Sports d'excellence ... 67
Football ...
Futsal ...
Hockey masculin ...
Sports (autres) ... 68
Cross-country ... 69
Ligue intramurale de basketball ... 70
Ligue intramurale de futsal ... 71
Ligue intramurale de soccer extérieur ... 71
Natation (cours) ... 72
Tennis de table ... 72

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 responsable des ligues intramurales de basketball, du programme de cross-country, des cours de natation et triathlon
clabbe@collegenotredame.com
514 739-3371, poste 2380

Scott Bailey
Coordonnateur du programme de hockey
sbailey@collegenotredame.com
514 739-3371, poste 2495

Pierre-Émile Harvey
Coordonnateur du programme de football et entraîneur-chef juvénile D1
pharvey@collegenotredame.com
514 739-3371, poste 3001

Véronique Laverdière
Coordonnatrice du programme de futsal, responsable des ligues intramurales de soccer extérieur et 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

Johanne Morisset
Responsable du programme de danse
programmededanse@courriel.cnd.qc.ca

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 :

INSCRIPTION

https://collegenotredame.coba.ca/CapNet/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'ART

1re 2e 3e 4e 5e

Tu aimes inventer, fabriquer et développer ta créativité ? Un cours spécialisé en arts s'offre à toi ! À chacun des ateliers, différentes techniques en 2D (dessin, peinture) et 3D (modelage) seront explorés. Tu seras guidé par Véronique Lespérance, spécialiste en arts plastiques et médiatiques, dans des créations atypiques pour développer ton style unique. 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 AUTOMNE
du 23 septembre au 9 décembre 2025
Inscriptions jusqu'au 17 septembre à midi

SESSION HIVER
du 20 janvier au 14 avril 2025
inscriptions jusqu'au 15 janvier à midi

Participants min 8 | max 15

COÛT PAR SESSION : 255 $

INSCRIPTION

COURS DE CUISINE

2e 3e 4e 5e

Pour les élèves qui désirent développer ou approfondir leur talent culinaire. 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

HORAIRE
mercredi de 16 h 30 à 18 h

LIEU
Cuisine du Collège

SESSION AUTOMNE
du 24 septembre au 17 décembre 2025
inscriptions jusqu'au 17 septembre à midi

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

COURS DE PÂTISSERIE

2e 3e 4e 5e

Pour les élèves qui désirent apprendre à confectionner des desserts et des pâtisseries. 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 $

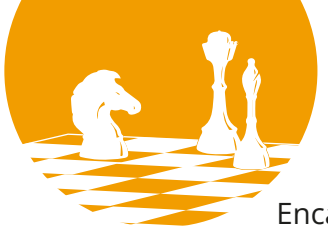
INSCRIPTION

HORAIRE
mardi de 16 h 30 à 18 h

LIEU
Cuisine du Collège

SESSION AUTOMNE
du 23 septembre au 9 décembre 2025
inscriptions jusqu'au 17 septembre à midi

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



CLUB D'ÉCHECS

1re 2e 3e 4e 5e

Encadré par Thierry Libersan, entraîneur professionnel d'échecs, le club fait partie du Réseau du sport étudiant. Les élèves y suivent des cours théoriques et pratiques, puis mettent leurs acquis à l'épreuve lors de huit à dix rencontres interscolaires, ainsi qu'aux finales régionales. Ouvert à tous les niveaux, le club forme ses équipes selon la force de chaque joueur.

Participants min 10 | max 30

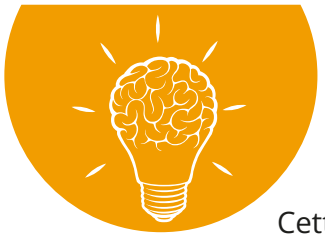
COÛT POUR L'ANNÉE : 475 $

INSCRIPTION

HORAIRE
mercredi soir de 16 h 30 à 18 h 30
matchs les mercredis, horaire à venir

LIEU
local B-439

SESSION ANNUELLE
du 24 septembre au 6 mai 2026
inscriptions jusqu'au 22 septembre à midi



GÉNIES EN HERBE

1re 2e 3e 4e 5e

Cette activité convient aux élèves qui possèdent une bonne culture générale et qui désirent aussi approfondir leurs connaissances. Dépendant du nombre d'inscriptions, il est possible de participer à des rencontres contre d'autres écoles du Mouvement provincial Génies en herbe. Généralement, la formule est de cinq rencontres par année, le mardi soir de 16 h 30 à 20 h, à raison de trois à quatre matchs par rencontre.

Participants min 4 | max 12

COÛT POUR L'ANNÉE : 295 $

INSCRIPTION

HORAIRE
1er cycle - lundi soir de 16 h 30 à 18 h
2e cycle - mercredi soir de 16 h 30 à 18 h
matchs : 5 mardis pendant l'hiver
(dates à venir)

LIEU
local de réunion 131A

SESSION ANNUELLE
1er cycle - du 22 septembre au 27 avril
2e cycle - du 23 septembre au 29 avril
inscriptions jusqu'au 17 septembre à midi

PHOTOGRAPHIE

1re 2e 3e 4e 5e

Cette activité est destinée aux amateurs de photographie. L'élève sera sensibilisé au fil des semaines à différentes techniques de prise de photos et de plan de vue. S'entremêleront notions théoriques et pratiques par prise de photos sur le terrain du Collège. Les participants vont apprendre le fonctionnement de la caméra, de son objectif, du contrôle de la lumière et de la vitesse, etc. Le traitement et les retouches photos par différents logiciels seront aussi étudiés.

*L'élève doit avoir son propre appareil de photo numérique.

Participants min 5 | max 12

COÛT POUR L'ANNÉE : 480 $

INSCRIPTION

HORAIRE
mercredi de 16 h 30 à 17 h 30
+ sortie extérieure un samedi à déterminer

LIEU
C431 (derrière la Salle Sainte-Croix)

SESSION ANNUELLE
du 1er octobre au 25 mars 2026
inscriptions jusqu'au 29 septembre à midi

ROBOTIQUE EPM
Electronique, Programmation & Modélisation 3D

1re 2e 3e 4e 5e

L'activité permettra aux participants d'explorer l'électronique, la robotique, la programmation (par blocs ou en langage C) et la modélisation 3D pour l'impression. À travers des projets adaptés à leur niveau, les plus jeunes utiliseront la technologie micro:bit, tandis que les plus expérimentés travailleront avec Arduino.

HORAIRE
mercredi de 16 h 30 à 18 h
(24 ateliers au total)

LIEU
atelier de robotique, 231

SESSION ANNUELLE
du 24 septembre au 22 avril 2026
inscriptions jusqu'au 18 septembre à midi

Participants min 8 | max 16

COÛT POUR L'ANNÉE : 460 $

INSCRIPTION

ROBOTIQUE LEGO® MINDSTORMS®

1re 2e 3e

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.

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

LIEU
atelier de robotique, 231

SESSION AUTOMNE
du 23 septembre au 16 décembre 2025
inscriptions jusqu'au 17 septembre à midi

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

Participants min 8 | max 16

COÛT PAR SESSION : 270 $

INSCRIPTION

ARTS DE LA SCÈNE

Si tu as envie de faire partie d'un groupe dynamique et unique, que tu veux développer une bonne forme physique et que tu veux faire des spectacles et des compétitions, alors inscris-toi au programme de danse !

INSCRIPTION

https://collegenotredame.coba.ca/CapNet/login.asp

Activités → Inscription en ligne → Danse

PROGRAMME DE DANSE COURS RÉGULIER

Le programme de formation amènera les élèves à apprendre quatre styles de danse différents, soit le classique, le jazz, le hip-hop et le contemporain. Ce programme englobe trois volets :

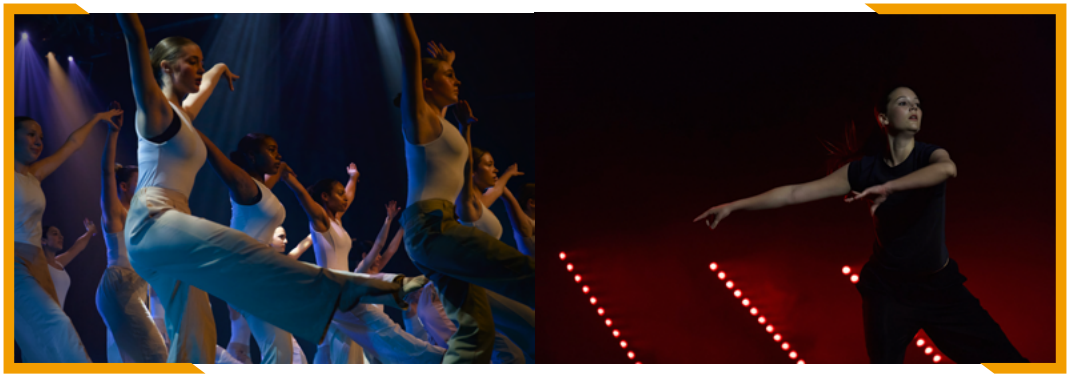
- Apprentissage technique.
- Entraînement de musculation, d'endurance et de souplesse.
- Activités de création et d'interprétation de la danse.

Pour les nouveaux dans le programme, un t-shirt et un kangourou seront fournis. (Prévoir des frais d'environ 200$ pour l'achat des costumes du spectacle de fin d'année.)

COÛT POUR L'ANNÉE* : 785 $

*Pour tout abandon d'ici le 15 décembre 2025, la politique d'annulation et de remboursement sera appliquée. Après cette date, des frais accessoires de 150 $ ne seront pas remboursables. Un crédit sera émis selon le prorata des cours suivis, basé sur la balance des frais d'inscription de 635 $.

INSCRIPTION



1re 2e 3e 4e 5e

HORAIRE

1re

mardi soir de 16 h 30 à 18 h 45
+ 2 heures en semaine sur deux études (détails à venir par courriel selon les groupes au début de l'année)

2e 3e 4e 5e

jeudi soir de 16 h 30 à 18 h 45
+ 2 heures en semaine sur deux études (détails à venir par courriel selon les groupes au début de l'année)

SESSION ANNUELLE

1re

du 23 septembre 2025 au 26 mai 2026

2e 3e 4e 5e

du 25 septembre 2025 au 21 mai 2026
Générale le 28 mai - Spectacle le 29 mai
inscriptions jusqu'au 15 septembre
Les pré-inscriptions, pour les anciennes, se tiendront jusqu'au 9 septembre à 15 h.
Les inscriptions suivront du 10 septembre, à midi, jusqu'au 15 septembre à 9h.

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec Mme Johanne Morisset, responsable du programme de danse.

PROGRAMME DE DANSE COURS AVANCÉ

L'ÉLÈVE DOIT FAIRE PARTIE DU PROGRAMME RÉGULIER

1re 2e 3e 4e 5e

Le programme avancé, sur audition seulement, est ouvert aux filles et aux garçons de 1re à 5e secondaire. Trois styles de danse seront pratiqués, soit le hip-hop, le jazz et le contemporain.

Participants min 6

COÛT PAR STYLE DE DANSE : 350 $

(prévoir des frais d'environ 200$ pour l'achat de costumes pour le spectacle de fin d'année)

INSCRIPTION

DATES DES AUDITIONS (GRATUIT)

inscriptions jusqu'au 1er octobre à 15 h

JAZZ : le mardi 7 octobre de 17 h à 18 h 30 au P3

CONTEMPORAIN : le mardi 7 octobre de 18 h 30 à 20 h au P3

HIP-HOP : le mercredi 8 octobre de 16 h 30 à 18 h 30 à la salle de danse

HORAIRE

JAZZ
mardi de 17 h à 18 h et vendredi 16 h 30 à 18 h
HIP-HOP
mercredi de 16 h 30 à 18 h 30
CONTEMPORAIN
mardi de 18 h à 20 h

LIEU

salle de danse

SESSION ANNUELLE

JAZZ
du 14 octobre au 26 mai 2026
HIP-HOP
du 15 octobre au 27 mai 2026
CONTEMPORAIN
du 14 octobre au 26 mai 2026
inscriptions jusqu'au 1er octobre à 15 h

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec Mme Johanne Morisset, responsable du programme de danse.

IMPROVISATION

1re 2e 3e 4e 5e

Les équipes d'improvisation recrutent des passionnés de l'imaginaire, des jeunes qui aiment inventer des histoires et faire rire ceux qui les entourent. Tout au long de l'année, les élèves pourront parfaire leurs aptitudes artistiques dans un cadre amusant et stimulant. Les élèves apprendront les notions de base de l'improvisation sous forme d'ateliers et de formations. Ils appliqueront leurs apprentissages lors de rencontres-spectacles contre d'autres écoles. Cette activité est ouverte à tous les élèves désirant sortir de leur zone de confort.

Selon le nombre d'inscription, l'âge et le niveau des participants, des équipes seront formées. Celles-ci auront une douzaine de pratiques les jeudis. Au cours de l'année, une dizaine de matchs sont organisés avec la ligue d'improvisation du RSEQ, répartis durant les jours de la semaine, d'octobre à mars. L'horaire sera partagé à l'automne.

Participants min 4 | max 25

COÛT PAR SESSION : 480 $
+ 65 $ pour ceux qui n'ont pas leur chandail de match BAUER bleu

INSCRIPTION

HORAIRE
jeudi de 16 h 30 à 18 h 30

LIEU
Salle Louis-Philippe Morin et auditorium, le premier cours se tiendra à la salle Louis-Philippe Morin

SESSION ANNUELLE
du 25 septembre au 2 avril 2026
inscriptions jusqu'au 22 septembre à midi

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

MUSIQUE
COLLÈGE NOTRE-DAME

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 1er 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://collegenotredame.coba.ca/CapNet/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

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 POUR L'ANNÉE : 1 720 $
Inclus : un kangourou du département de musique

INSCRIPTION

1re 2e 3e 4e 5e

HORAIRE

1re

NOUVELLE HARMONIE
mardi et jeudi de 16 h 30 à 17 h 30

2e 3e

HARMONIE DU COLLÈGE NOTRE-DAME
mardi et jeudi de 16 h 30 à 17 h 30

4e 5e

ORCHESTRE À VENT
mardi et jeudi de 16 h 30 à 17 h 45

SESSION ANNUELLE
inscriptions jusqu'au 21 mars 2026

PROGRAMME JAZZ

C'est la meilleure porte d'entrée pour les musiciens qui « jamment » 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 POUR L'ANNÉE : 1 810 $
Inclus : un kangourou du département de musique

INSCRIPTION

2e 3e 4e 5e

HORAIRE
28 cours individuels personnalisés au cours de l'année scolaire
+ deux répétitions hebdomadaires du combo jazz (2e à 5e sec.)
(Horaire à venir)

SESSION ANNUELLE
inscriptions jusqu'au 21 mars à midi

INSCRIPTION
https://collegenotredame.coba.ca/CapNet/login.asp
Activités → Inscription en ligne → Musique

PROGRAMME EN PRIVÉ

1re 2e 3e 4e 5e

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.

HORAIRE
28 cours individuels personnalisés au cours de l'année scolaire

SESSION ANNUELLE
inscriptions jusqu'au 21 mars à midi

COÛT PAR SESSION : 1 660 $

INSCRIPTION

INSCRIPTION
https://collegenotredame.coba.ca/CapNet/login.asp
Activités → Inscription en ligne → Musique

CRÉATION DE MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR

1re 2e 3e 4e 5e

HORAIRE
lundi de 16 h 30 à 18 h 30

LIEU
C431 (derrière la Salle Sainte-Croix)

SESSION AUTOMNE
du 22 septembre au 8 décembre 2025
inscriptions jusqu'au 17 septembre à midi

SESSION HIVER
du 19 janvier au 13 avril 2026
inscriptions jusqu'au 15 janvier à midi

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

TECHNIQUE DE SCÈNE

INITIATION À LA TECHNIQUE DE SCÈNE

2e 3e 4e 5e

Cette formation permettra aux élèves de s'initier aux différents métiers du monde du spectacle : installation et utilisation des systèmes de son, d'éclairage et vidéo, compréhension du déroulement d'un spectacle, et participation à une simulation d'événement.

L'objectif est de rendre les élèves autonomes dans des contextes audiovisuels et de leur offrir la possibilité de participer à certains événements du Collège en tant que technicienne ou technicien.

Participants min 4 | max 10

COÛT PAR SESSION : 170 $

INSCRIPTION

HORAIRE
mardi de 16 h 30 à 18 h 30

LIEU
Auditorium

SESSION AUTOMNE
du 7 octobre au 16 décembre 2025
inscriptions jusqu'au 2 octobre à midi

SESSION HIVER
À déterminer

TROUPE DE THÉATRE

Vous désirez faire partie d'une équipe créative où votre talent sera mis de l'avant, quel qu'il soit. Initiez-vous aux arts de la scène en participant à la production d'une pièce de théâtre!
Deux volets s'offrent à vous : interprétation ou décor et costumes. Vous aurez la chance d'avoir des cours de théâtre pratiques et théoriques tout en jouant des personnages dans une pièce originale adaptée à votre niveau. En passant par le jeu, la mise en scène, la scénographie, la conception de costumes et de décors, venez créer et jouer dans le plaisir et la passion du théâtre!

CONCEPTION DES DÉCORS ET COSTUMES

Les élèves participant à ce parascolaire vivront une expérience enrichissante dans les coulisses du spectacle. Ils seront guidés par une professionnelle dans la conception des décors et des costumes.

Qu'il s'agisse de participer aux prises de décision, de faire les achats, de construire ou de modifier des éléments du décor, les participants auront l'occasion de développer leurs talents manuels et créatifs.

Participants min 4 | max 8

COÛT PAR SESSION : 315 $

INSCRIPTION

1re 2e 3e 4e 5e

HORAIRE
lundi de 16 h 30 à 18 h 30
La fréquence des rencontres sera plus espacée à l'automne et hebdomadaire après les Fêtes.

LIEU
Costumier et discothèque
(derrière l'auditorium)

SESSION HIVER
du 17 novembre au 3 avril 2026
+ journée intensive le lundi 2 février 2026
inscriptions jusqu'au 20 octobre à midi

INTERPRÉTATION

Pour devenir interprète dans la troupe de théâtre, l'élève doit participer à l'audition (gratuite) qui aura lieu le lundi 15 septembre 2025 à l'Auditorium.

Après l'audition, les parents des élèves sélectionnés recevront un courriel confirmant la participation de leur enfant. Ce courriel expliquera également les modalités et le processus de paiement en ligne via le portail pour s'acquitter des frais d'inscription.

COÛT POUR LA SESSION : 715 $,
payable après acceptation dans la troupe.
Inclus : une fin de semaine du 16 au 18 janvier 2026 au Camp Labelle
(nourriture, transport et ateliers.)

Aucun texte n'a besoin d'être appris pour les auditions.
Des jeux de rôles et des ateliers seront organisés
pour sélectionner les interprètes.

INSCRIPTION

HORAIRE
lundi de 16 h 30 à 18 h 30

LIEU
Salle Louis-Philippe Morin et Auditorium

SESSION HIVER
du 15 septembre 2025 au 3 avril 2026
+ journée intensive le vendredi 12 décembre
inscriptions jusqu'au 15 septembre à 9 h

PRÉSENTATION DE LA PIÈCE
Devant les 1re secondaire : le jeudi 26 mars à 14 h
Devant public : le mardi 31 mars à 17 h,
le jeudi 2 et le vendredi 3 avril à 19 h

FORMATIONS

AU CŒUR DE NOTRE SANTÉ, UNE INTRODUCTION À LA MÉDECINE

4e 5e

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

HORAIRE
mercredi de 16 h 30 à 18 h

LIEU
C250

SESSION AUTOMNE
du 1er octobre au 26 novembre
inscriptions jusqu'au 26 septembre à midi

COURS DE RCR

1re 2e 3e 4e 5e

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 afin de confirmer certains détails, tels que le lieu de rencontre, le matériel requis et la logistique.

COÛT : 85 $

INSCRIPTION

HORAIRE
lundi 2 février 2026, de 9 h à 13 h

LIEU
Salle Osias-Berger

SESSION UNIQUE
inscriptions jusqu'au 27 janvier 2026 à midi

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

SAUVETAGE AQUATIQUE

1re 2e 3e 4e 5e

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 sensbiliser 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.

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 - 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

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

SESSION AUTOMNE
GROUPE 1 : lundi de 17 h à 21 h
du 15 septembre au 27 octobre
GROUPE 2 : jeudi de 16 h 30 à 20 h 30
du 18 septembre au 23 octobre
GROUPE 3 : samedi de 13 h à 17 h
du 20 septembre au 25 octobre
inscriptions jusqu'au 15 septembre 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.

2 CROIX DE BRONZE - 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

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

SESSION HIVER
GROUPE 1 : lundi de 17 h à 21 h
du 10 novembre au 15 décembre
GROUPE 2 : jeudi de 16 h 30 à 20 h 30
du 13 novembre au 18 décembre
GROUPE 3 : samedi de 13 h à 17 h
du 15 novembre au 20 décembre
inscriptions jusqu'au 6 novembre à 12 h

3 PREMIERS SOINS - 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

HORAIRE
lundi 12 janvier, jeudi 15 janvier,
lundi 19 janvier et jeudi 22 janvier
de 16 h 30 à 20 h 30

LIEU
local de la classe

SESSION HIVER
du 12 au 22 janvier
inscriptions jusqu' au 8 janvier 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.

4 SAUVETEUR NATIONAL

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
lundi et jeudi de 16 h 30 à 20 h 30

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

SESSION HIVER
du 5 février au 23 mars
inscriptions jusqu'au 2 février à midi

Le Service d'animation spirituelle et d'engagement communautaire (SASEC) du Collège Notre-Dame soutient le développement intégral de l'élève en lui proposant une panoplie d'activités au cours desquelles chacun aura l'occasion de vivre des expériences d'entraide et d'engagement dans divers milieux ainsi que d'explorer les thèmes d'intériorité et de spiritualité.

L'un des pôles du service, l'engagement communautaire, permet à l'élève de se sentir enraciné dans une communauté, dans une société et dans un monde-village qui l'appelle à vivre la solidarité humaine par les effets bénéfiques de son effort personnel.

L'autre pôle, l'animation spirituelle, offre à l'élève, parfois même au cours d'une activité d'engagement communautaire, la possibilité de réfléchir sur sa vie, sur sa croissance personnelle et sur le sens qu'on peut y trouver.

SASEC

Service d'animation spirituelle et d'engagement communautaire

Devant les grands défis du monde actuel l'élève du Collège est invité à faire partie de la solution, comme disait Gandhi, « Sois le changement que tu désires ! »

ENGAGEMENT SOCIAL ET ENVIRONNEMENTAL

COMITÉ ENVIRO

1re 2e 3e 4e 5e

Ce comité vise à mettre en place des actions concrètes pour continuer la transition écologique du Collège amorcée depuis 3 ans avec l'aide de Lab22. Que ce soit à travers des corvées de nettoyage pour rendre les espaces communs plus agréables et respectueux de la nature, la récupération de piles usagées pour limiter le déversement de contaminants dans le sol ou bien des campagnes de sensibilisation afin d'éveiller les consciences et permettre de réels changements, chaque élève ayant à cœur la protection de l'environnement pourra mettre à profit ses talents pour défendre la cause.

Nombre de membres : 25

GRATUIT

INSCRIPTION

HORAIRE
À déterminer en fonction des besoins et des membres recrutés

SESSION ANNUELLE
inscriptions jusqu'au mercredi 24 septembre

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

LA FRIPERIE
COLLÈGE NOTRE-DAME

1re 2e 3e 4e 5e

Afin de réduire l'impact environnemental de l'industrie textile connue pour être particulièrement polluante, les élèves qui s'engagent dans la Friperie contribuent à donner une deuxième vie aux uniformes usagés en bon état. L'ensemble des fonds amassés est reversé à des organismes communautaires du quartier Côte-des-Neiges réputé pour sa grande disparité de revenus. Depuis, l'année dernière des efforts sont mis en place pour transformer le linge en mauvais état donné en des objets durables. Des partenariats ont pu être établis avec des organismes telle la SPCA avec la conception de jouets pour chiens. Suite aux efforts constants des élèves impliqués, la Friperie a remporté deux prix lors du concours « Coopérer, c'est faire ensemble » du Conseil Québécois de la Coopération et de la mutualité en 2024 ; le prix du public et, le prix du développement durable.

Dans ce projet d'entrepreneuriat social, les élèves apprennent les rudiments de la gestion d'un commerce de détail : production, marketing, service à la clientèle, finances, ressources humaines. Des ateliers professionnels en affaires et en couture pourront être donnés durant l'année. D'autre part, la friperie planifie des activités de sensibilisation à la protection de l'environnement.

Nombre de membres : 35

GRATUIT

INSCRIPTION

HORAIRE
mardi et jeudi midi

SESSION ANNUELLE
inscriptions jusqu'au mercredi 24 septembre

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

JARDIN DIVERS
COLLÈGE NOTRE-DAME

1re 2e 3e 4e 5e

Le Jardin Divers est une coopérative étudiante à vocation environnementale et sociale qui produit des fruits, des légumes, des fines herbes et des fleurs biologiques. Nous visons l'engagement des élèves dans la communauté par la protection de la planète. Par son succès constant, le Jardin Divers a reçu le prix de l'innovation en éducation « Promotion de l'entrepreneuriat étudiant » 2017 décerné par la FEEP et a été déclaré lauréat régional du Défi OSEntreprendre, « Volet entrepreneuriat Étudiant » 2018.

Les activités du Jardin Divers sont : la culture dans le jardin hors-sol, la production des semis intérieurs, la mise en place d'activités de sensibilisation telle que la protection des pollinisateurs, la permaculture et bien d'autres, la vente de plantes et de produits transformés (ketchup, salsa, confitures, etc.).

Les élèves qui s'engagent apprendront non seulement des techniques d'agriculture urbaine, mais aussi les différentes composantes d'une entreprise : planification, budget et finances, marketing et gestion de ressources humaines. Des ateliers professionnels sont donnés par des experts dans le domaine de l'agriculture et des affaires. Une rencontre d'information et de recrutement aura lieu en septembre.

Nombre de membres : 35

GRATUIT

INSCRIPTION

HORAIRE
lundi et mercredi après les cours et durant les dîners lors des ventes thématiques

SESSION ANNUELLE
inscriptions jusqu'au mercredi 24 septembre

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

IMPORTANT
La part sociale votée par les élèves-membres est d'assurer une présence 3 fois par mois pendant la haute saison – de septembre à novembre, puis de mars à juin – et 2 fois par mois pendant l'hiver – de décembre à février.

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

AIDE AUX DEVOIRS

4e 5e

Afin d'aider les élèves du primaire à réussir leur année scolaire, les élèves du Collège engagés dans ce programme d'entraide encadrent le travail scolaire d'un ou deux élèves de la 3e année du primaire à l'organisme communautaire le Baobab familial. Les candidats doivent passer une entrevue avec les responsables de l'organisme. Cet engagement exigera parfois un départ anticipé du Collège afin d'accueillir les enfants au début de l'activité.

Nombre de membres : 6
Nécessite un titre de transport STM

INSCRIPTION

HORAIRE
une fois par semaine,
lundi au jeudi de 16 h à 18 h,
à partir du 18 septembre

BÉNÉVOLAT RECONNU
35 heures possibles

SESSION ANNUELLE
inscriptions jusqu'au mercredi 17 septembre

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec M. John Carey, animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire.

LE BAOBAB FAMILIAL

2e 3e 4e 5e

Le Baobab familial est une maison de familles multiculturelles du quartier Côte-des-Neiges favorisant la coopération et l'entraide, l'échange et le sentiment d'appartenance à son milieu. Le Collège Notre-Dame participe à plusieurs activités communautaires du Baobab familial. Les élèves qui veulent s'engager peuvent participer, entre autres, aux activités suivantes :

- La fête de l'Halloween : décorer la salle, animer les jeux pour enfants.
- La fête de Noël : préparer et servir la nourriture (sandwichs, crudités, etc.), décorer la salle et animer les activités pour les enfants.

Nombre de membres : 20

HORAIRE
selon l'activité

SESSION ANNUELLE
inscriptions jusqu'au mercredi 24 septembre

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec M. John Carey, animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire.

INSCRIPTION

DISTRIBUTION DES PANIERS DE NOËL

1re 2e 3e 4e 5e

Quoi de mieux pour se préparer au temps des Fêtes que d'apporter de la joie et du réconfort aux familles défavorisées de notre quartier. À l'aide des parents conducteurs, les élèves se rendront au domicile des bénéficiaires de notre campagne de paniers de Noël pour les rencontrer et leur remettre nos dons.

Nombre de membres : 75
(+ Besoin de transport de courtoisie par les parents).

HORAIRE
samedi 13 décembre 2025 de 9 h à 13 h

BÉNÉVOLAT RECONNU
3 heures

SESSION ANNUELLE
inscriptions en novembre 2025 (formulaire disponible dans l'envoi massif aux parents)

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec M. John Carey, animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire.

LUDIC

3e 4e 5e

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

HORAIRE
dimanche matin ou après-midi

BÉNÉVOLAT RECONNU
18 heures

AUTOMNE - HIVER - PRINTEMPS
inscriptions pour la session d'automne jusqu'au mercredi 24 septembre

INITIATION CHRÉTIENNE

La vie d'un chrétien est rythmée de signes de l'amour de Dieu qu'on appelle les sacrements. Le baptême, la première communion et la confirmation forment ensemble l'initiation chrétienne. Une entente avec le diocèse catholique de Montréal nous permet d'offrir la préparation et la célébration des sacrements d'initiation chrétienne au Collège. Au cours de ce cheminement, le sacrement du Pardon est vécu par les élèves.

BAPTÊME 1

1re 2e 3e 4e 5e

Le parcours du baptême au Collège Notre-Dame se conforme à la pratique ancienne de l'Église appelée aujourd'hui le catéchuménat.

Le cheminement du baptême comprend quatre cérémonies ou étapes vécues pendant deux années. La quatrième étape est la réception dans une même cérémonie des sacrements du baptême, de la communion et de la confirmation. La deuxième étape, l'entrée en catéchuménat, se fait lors de la cérémonie d'initiation chrétienne à l'Oratoire Saint-Joseph le samedi 25 avril 2026. L'élève qui désire recevoir le baptême se prépare en suivant les cours d'instruction hebdomadaires et les activités pastorales.

COUT : 65 $
(ce montant inclut le matériel et les activités.)

INSCRIPTION

HORAIRE
à déterminer

SESSION ANNUELLE
inscriptions jusqu'au mercredi 24 septembre

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec M. John Carey, animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire.

BAPTÊME 2

2e 3e 4e 5e

Le cheminement du baptême comprend quatre cérémonies ou étapes vécues pendant deux années. Les élèves ayant complété la première année de préparation se cheminent cette année vers la quatrième étape, c'est à dire la réception dans une même cérémonie des sacrements du baptême, de la communion et de la confirmation. Cette étape se fait lors de la cérémonie d'initiation chrétienne à l'Oratoire Saint-Joseph le samedi 25 avril 2026. L'élève qui désire recevoir le baptême se prépare en suivant les cours d'instruction hebdomadaires et les activités pastorales. Prérequis : Baptême 1.

COUT : 65 $
(ce montant inclut le matériel et les activités.)

INSCRIPTION

HORAIRE
à déterminer

SESSION ANNUELLE
inscriptions jusqu'au mercredi 24 septembre

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec M. John Carey, animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire.

PREMIÈRE COMMUNION

1re 2e 3e 4e 5e

L'Eucharistie (communion) est « la source et le sommet de la vie chrétienne ». L'élève qui désire se préparer à recevoir le sacrement catholique de l'Eucharistie (par la première communion) s'inscrit au cours de catéchèse qui comprend une rencontre hebdomadaire, des activités pastorales, une journée de retraite et la célébration du sacrement lors d'une messe à la crypte de l'Oratoire Saint-Joseph le samedi 26 avril 2025.

Au cours de la préparation, nous découvrons le mystère du Dieu-Amour, la vie, la mort et la résurrection de Jésus-Christ, la symbolique des sacrements, les pratiques et les cérémonies catholiques et la Bible comme parole de Dieu. Les élèves sont initiés à la pratique de la prière sous diverses formes et vivent des séances d'intériorité et des célébrations communautaires.

COÛT : 50 $
(ce montant inclut le matériel et les activités.)

INSCRIPTION

HORAIRE
mardi de 16 h 30 à 17 h 30

SESSION ANNUELLE
inscriptions jusqu'au mercredi 24 septembre

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec M. John Carey, animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire.

CONFIRMATION

1re 2e 3e 4e 5e

Le sacrement catholique de la confirmation renouvelle le don de l'Esprit reçu lors du Baptême et donne la force et la capacité de connaître la vérité de l'Évangile et de la proclamer avec sa vie. Les élèves qui désirent se préparer à recevoir la confirmation s'inscrivent au cours de catéchèse qui comprend des rencontres hebdomadaires, des activités pastorales, une journée de retraite et la célébration du sacrement lors d'une messe à la crypte de l'Oratoire Saint-Joseph le samedi 25 avril 2026.

Au cours de la préparation, nous discutons du mystère du Dieu-Amour, du salut en Jésus-Christ, de l'histoire biblique du salut, du rapport entre la Science et la Religion, des pratiques et cérémonies catholiques et des exigences de vie du chrétien. Les élèves sont initiés à la pratique de la prière sous diverses formes et vivent des séances d'intériorité et des célébrations communautaires.

COÛT : 50 $
(ce montant inclut le matériel et les activités.)

HORAIRE
mercredi de 16 h 30 à 17 h 30

SESSION ANNUELLE
inscriptions jusqu'au mercredi 24 septembre

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec M. John Carey, animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire.

INSCRIPTION

PROFESSION DE FOI

1re 2e 3e 4e 5e

L'élève ayant complété ses sacrements d'initiation chrétienne peut se préparer à faire sa profession solennelle de foi lors de la célébration tenue à l'Oratoire Saint-Joseph le 25 avril 2026. Ce cheminement s'adresse tout particulièrement aux élèves étant baptisés dans les rites orientaux (Melkite, Maronite, Copte, etc.) mais est ouvert à tout élève qui souhaite mieux comprendre et intégrer sa foi chrétienne.

COÛT : 50 $
(ce montant inclut le matériel et les activités.)

HORAIRE
mercredi de 16 h 30 à 17 h 30

SESSION ANNUELLE
inscriptions jusqu'au mercredi 24 septembre

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec M. John Carey, animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire.

INSCRIPTION

Pour nourrir la personne intérieure, spirituelle, intellectuelle et émotionnelle, le Service d'animation spirituelle et d'engagement communautaire au Collège Notre-Dame offre des opportunités de discuter et de faire l'expérience de l'intériorité.

RÉFLEXION ET INTÉRIORITÉ

« On ne voit bien qu'avec le coeur. L'essentiel est invisible pour les yeux. »

- Antoine de Saint-Exupéry, Le Petit Prince

APPRENTI-SAGE

1re 2e

Si tu aimes te poser des questions farfelues sur la vie, le monde, la réalité, l'Apprenti-sage est pour toi! Un chien sait-il qu'il est un chien? Peux-tu aimer et détester la même chose? Irais-tu sur Jupiter si on te garantissait à 70 % un retour sur terre? Abordez la pensée « philosophique » à partir d'un jeu de société. En parcourant le tableau, les joueurs abordent les catégories de la logique, de la pensée, de la découverte et de l'imagination.

Nombre de membres : 10

GRATUIT

INSCRIPTION

HORAIRE
jeudi à 12 h 15

SESSION ANNUELLE
inscriptions jusqu'au mercredi 24 septembre

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec M. John Carey, animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire.

PHILO-MIDI

3e 4e 5e

Qu'est-ce que l'être humain? Pourquoi il y a quelque chose plutôt que rien? Comment savoir ce qui est bien et ce qui est mal? En s'inspirant de l'œuvre de Frédéric Lenoir, *Philosopher et méditer avec les enfants*, nous proposons un temps de dialogue philosophique entre élèves dans les heures de midi. Par le dialogue et le partage, nous aborderons de grandes questions de la vie telles que la liberté, la vérité, le désir, l'émotion, la beauté, l'autrui, la mort, l'amitié et bien d'autres.

Nombre de membres : 10

GRATUIT

INSCRIPTION

HORAIRE
jeudi à 13 h 25

SESSION ANNUELLE
inscriptions jusqu'au mercredi 24 septembre

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec M. John Carey, animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire

RENCONTRE DIEU

1re 2e 3e 4e 5e

Rencontre Dieu est une série de rencontres libres qui permet aux élèves de poser des questions et de discuter sur la foi catholique chrétienne. Chaque rencontre présente un thème différent (l'existence de Dieu, Jésus, Frère André, Marie, la résurrection, la vie et la mort, etc.). Ouvert aux élèves de toute croyance. Il n'est pas obligatoire de participer à toutes les rencontres.

Nombre de membres par rencontre : 15

GRATUIT

INSCRIPTION

HORAIRE
période d'étude
(calendrier communiqué aux membres)

SESSIONS
inscriptions par session annoncée (en personne)

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec M. John Carey, animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire

STAGES EN MILLIEU DE LA SANTÉ

Grâce à une entente avec les deux établissements de santé adjacents au Collège Notre-Dame, nous avons la possibilité d'offrir des stages en bénévolat à nos élèves. Un stage comprend toujours une formation adéquate et un suivi au cours de l'année. Ces stages à long terme donnent une riche expérience dans un milieu difficile d'accès pour les personnes mineures.

SOUTIEN AU REPAS À L'IUGM

4e 5e

Faire l'expérience de bénévolat en milieu hospitalier. Intégré dans une équipe de soins à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM), l'élève bénévole aide une personne patiente en perte d'autonomie à prendre son repas du soir. Après la rencontre d'information et une formation professionnelle obligatoires, l'élève s'engage à faire son bénévolat une fois par semaine. Suivis, évaluations et reconnaissance font partie du programme de l'année.

Nombre de membres : 40

INSCRIPTION

HORAIRE
une fois par semaine (choix de jour) de
16 h 30 à 18 h

BÉNÉVOLAT RECONNU
35 heures possibles

SESSION ANNUELLE
octobre à avril
inscriptions jusqu' au mercredi 24 septembre

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec M. John Carey, animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire.

SOUTIEN AU REPAS AU CENTRE HOSPITALIER DE ST. MARY

5e

Faire l'expérience de bénévolat en intégrant une équipe de soins au Centre hospitalier de St. Mary. L'élève bénévole assiste les préposés dans la distribution des repas du soir, fait l'approvisionnement du matériel sur l'étage et interagit avec les personnes patientes par une visite amicale et des soins pratiques. Après une rencontre d'information et une formation professionnelle obligatoires, l'élève accomplit son travail une fois par semaine. Suivis, évaluations et attestations font partie du programme de l'année.

Nombre de membres : 40

INSCRIPTION

HORAIRE
de 16 h 30 à 18 h (choix de jour)

BÉNÉVOLAT RECONNU
30 heures possibles

SESSION ANNUELLE
octobre à avril
inscriptions jusqu' au mercredi 24 septembre

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec M. John Carey, animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire.

SOUTIEN DES LOISIRS AUX AÎNÉS À L'IUGM

3e 4e 5e

Cette activité offre une expérience de bénévolat dans le milieu de la santé. À raison d'une fois par semaine, elle consiste à accompagner des personnes résidentes âgées lors d'activités de loisir. Ce programme comporte une séance d'information et une formation professionnelle sur le comportement et les habiletés lors de l'engagement auprès des personnes en perte d'autonomie. L'encadrement lors des activités est assuré par le personnel de l'IUGM. L'élève peut participer aussi à la fabrication des décors à partir de 16 h 30. Les suivis, les évaluations et les attestations sont compris.

Nombre de membres : 30

INSCRIPTION

HORAIRE
17 h 30 à 19 h 30, lundi au vendredi
(décors : 16 h 30 à 17 h 30)

BÉNÉVOLAT RECONNU
2 heures par activité

SESSION ANNUELLE
octobre à avril
inscriptions jusqu' au mercredi 24 septembre

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec M. John Carey, animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire.

L'ESPRIT CACTUS

SPORTS DE COMPÉTITION

INSCRIPTION
https://collegenotredame.coba.ca/CapNet/login.asp
Activités → Inscription en ligne → Équipes sportives compétitives → Choisir le sport → Camp de sélection

ATHLÉTISME - ÉQUIPE ANNUELLE

1re 2e 3e 4e 5e

CROSS COUNTRY/ATHLÉTISME

- Championnat régional de cross-country le mercredi 15 octobre à l'Île Ste-Hélène (et un championnat provincial sur sélection).
- Un entraînement de cross-country et deux d'athlétisme par semaine.

ATHLÉTISME EN SALLE

- Quatre compétitions, un championnat régional et un provincial sur sélections.

ATHLÉTISME EXTÉRIEUR

- Un championnat régional et provincial sur sélection.

Coureurs max 65

COÛT* : 970 $

Inclus : toutes les compétitions régionales, le cross-country, RTP, des bas, un sac à dos et une séance de photos sportives.

COÛT pour les athlètes qui s'entraînent déjà dans un club civil* : 450 $

Inclus : un entraînement par semaine, toutes les compétitions régionales, le cross-country, des bas, un sac à dos et une séance de photos sportives.

COÛT UNIFORME (camisole et short-cuissard) : 130 $

Valable pour les nouvelles inscriptions comme les commandes de renouvellement.

* Le niveau d'éloignement des différents championnats provinciaux déterminera si l'élève doit débourser des frais additionnels.

INSCRIPTION

HORAIRE

lundi, mercredi et vendredi
de 16 h 30 à 18 h 00

LIEU

pistes de course extérieure et intérieure, selon la saison, (du 10 novembre au 10 avril, les trois entraînements auront lieu sur la piste intérieure de course). Deux entraînements en musculation avec RTP complètent l'entraînement.

SESSION ANNUELLE

CROSS COUNTRY/ATHLÉTISME
du 22 septembre au 17 octobre 2025

ATHLÉTISME EN SALLE
du 20 octobre au 12 avril 2026

ATHLÉTISME EXTÉRIEUR
du 13 avril au 5 juin 2026

Camp de sélection obligatoire (30 $)

lundi, mercredi et vendredi de 16 h 30 à 18 h,
du 8 au 22 septembre 2025 ,
sur la piste extérieure du stade Jacques-Gauthier

CROSS COUNTRY-ATHLÉTISME

1re 2e 3e 4e 5e

Chaque semaine, les participants prendront part à un entraînement de cross-country et à deux entraînements d'athlétisme, le tout culminant avec le championnat régional de cross-country, qui se tiendra le mercredi 15 octobre à l'Île Sainte-Hélène. Aucun camp de sélection n'est prévu, et le nombre de coureurs est limité à 20.

maximum de 20 coureurs (pas de camp de sélection)

COÛT : 270 $

Inclus : le championnat régional de cross-country.

INSCRIPTION

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

LIEU
piste de course extérieure

SESSION AUTOMNE
du 8 septembre au 17 octobre 2025
avec le championnat régional de cross-country
le mercredi 15 octobre à l'Île Ste-Hélène.
inscriptions dans la section Activités parascolaires récréatives → activités sportives → Session Automne

ATHLÉTISME EXTÉRIEUR

1re 2e 3e 4e 5e

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. Aucun camp de sélection n'est prévu, et le nombre de coureurs est limité à 20.

maximum de 20 coureurs (pas de camp de sélection)

COÛT : 320 $

Inclus : le championnat régional d'athlétisme extérieur.

INSCRIPTION

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

LIEU
piste de course extérieure

SESSION PRINTEMPS
du 13 avril au 5 juin 2026
inscriptions jusqu'au 10 avril 2026 à 23 h 59
dans la section Équipes sportives compétitives → Athlétisme → Session extérieure

BADMINTON

1re 2e 3e 4e 5e

Le programme de badminton comprend trois rencontres par catégorie au cours de l'année, selon le calendrier du RSEQ Montréal. Les meilleurs joueurs pourront représenter l'école lors du championnat régional toutes catégories, qui se tiendra les 28 et 29 mars 2026 au Collège, ainsi que lors du championnat provincial toutes catégories, accessibles sur sélection. Chaque élève doit posséder sa propre raquette.

COÛT : 650 $
Inclus : les compétitions régionales, une veste et une séance de photos sportives).

COÛT pour les athlètes qui s'entraînent déjà dans un autre club : 200 $
Inclus : les compétitions régionales, une séance par semaine, une veste et une séance de photos sportives.
(veuillez communiquer avec madame Catherine Labbé pour obtenir ce tarif)

COÛT UNIFORME : 75 $
(obligatoire seulement pour les nouvelles inscriptions)

* Le niveau d'éloignement du championnat provincial déterminera si l'élève doit débourser des frais additionnels.

INSCRIPTION

Camp de sélection (30 $)
Ce camp se déroulera le mardi de 16 h 30 à 18 h, et le vendredi de 18 h à 19 h 30, du 9 au 26 septembre 2025, au gymnase ouest du complexe sportif.

HORAIRE
mardi de 16 h 30 à 18 h,
vendredi de 18 h à 19 h 30 et
samedi de 9 h à 10 h 30

LIEU
gymnase ouest du complexe sportif

SESSION ANNUELLE
du 30 septembre 2025 au 24 avril 2026

BASKETBALL

1re 2e 3e 4e 5e

Dynamique, intense et collectif, le basketball est un sport où chaque passe, chaque dribble et chaque lancer compte.

ATOME MASCULIN (1RE SECONDAIRE)

- Deux pratiques.
- Un match RSEQ D4 / semaine (10 parties + séries éliminatoires).
- Entre 1 et 3 tournois.

BENJAMIN MASCULIN (2E SECONDAIRE)

- Deux pratiques.
- Un match RSEQ D3 / semaine (13 parties + séries éliminatoires).
- Entre 1 et 3 tournois.

CADET MASCULIN (3E SECONDAIRE)

- Deux pratiques.
- Un match RSEQ D4 / semaine (11 parties + séries éliminatoires).
- Entre 1 et 3 tournois.

JUVÉNILE MASCULIN (4E ET 5E SECONDAIRE)

- Deux pratiques.
- Un match RSEQ D4 / semaine (14 parties + séries éliminatoires).
- Entre 1 et 3 tournois.

FÉMININ

- Deux pratiques.
- Un match RSEQ / semaine (entre 9 et 12 parties + séries éliminatoires).

Participants min 20 | max 30

COÛT SAISON RÉGULIÈRE : 925 $

Inclus : le prêt d'uniforme, un short et un compression manche courte ainsi qu'une séance de photos sportives.

INSCRIPTION

HORAIRE

ATOME MASCULIN :
lundi et mercredi, de 16 h 30 à 18 h
BENJAMIN MASCULIN :
lundi et mercredi, de 16 h 30 à 18 h
CADET MASCULIN :
lundi et mercredi, de 18 h à 19 h 30
JUVÉNILE MASCULIN :
lundi et mercredi, de 18 h à 19 h 30
FÉMININ : mardi, de 18 h à 19 h 30 et vendredi, de 16 h 30 à 18 h

LIEU

complexe sportif

SESSION ANNUELLE

du 24 septembre au 22 avril 2026

Camp de sélection (30 $)

Voir page suivante pour tous les détails.

BASKETBALL PERFECTIONNEMENT

1re 2e 3e 4e 5e

OUVERT À TOUS LES ATHLÈTES DU PROGRAMME DE BASKETBALL

- Un entraînement supplémentaire d'habiletés le mardi matin.
- Un entraînement en musculation et plyométrie avec RTP le vendredi soir (en plus du programme régulier).

COÛT SAISON ET PERFECTIONNEMENT : 1 250 $

Inclus : le prêt d'uniforme, un short et un compression manche courte ainsi qu'une séance de photos sportives.

INSCRIPTION

PROGRAMME DE PERFECTIONNEMENT

du 10 novembre au 20 mars 2026

HORAIRE

Habiletés : mardi, de 6 h 30 à 8 h
Musculation et plyométrie avec RTP : vendredi, de 16 h 30 à 18 h

Camp de sélection pour intégrer l'équipe (30 $)

ATOME MASCULIN : lundi 8 septembre, mercredi 10 septembre et lundi 15 septembre de 16 h 30 à 18 h. Il y aura une première coupure et un dernier entraînement aura lieu le jeudi 18 septembre.
BENJAMIN MASCULIN : lundi 8 septembre, lundi 15 septembre et mercredi 17 septembre de 16 h 30 à 18 h, ainsi que le samedi 13 septembre de 16 h à 18 h. Il y aura une première coupure et ensuite des entraînements auront lieu le samedi 20 septembre de 16 h à 18 h et le lundi 22 septembre de 16 h 30 à 18 h.
CADET MASCULIN : lundi 8 septembre, mercredi 10 septembre et lundi 15 septembre de 18 h à 19 h 30. Il y aura une première coupure et un dernier entraînement aura lieu le jeudi 18 septembre.
JUVÉNILE MASCULIN : lundi 8 septembre, lundi 15 septembre et mercredi 17 septembre de 18 h à 19 h 30. Il y aura une première coupure et un dernier entraînement aura lieu le lundi 22 septembre de 18 h à 19 h 30.

FÉMININ : mardi, de 18 h à 19 h 30 et vendredi, de 16 h 30 à 18 h, du 9 au 16 septembre.

FLAG FOOTBALL FÉMININ
PROGRAMME ANNUEL

1re 2e 3e 4e

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.

AUTOMNE 2025

BENJAMINE (BJ) - CADETTE (CD) - JUVÉNILE (JV)

- Trois entraînements par semaine.
- Six matchs amicaux avec le RSEQ-Montréal lors de la pré-saison de l'automne (en semaine ou fin de semaine).

Suivant leur sélection, les athlètes devront être présentes au camp d'entraînement d'automne D3
samedi 30 et dimanche 31 août 2025, de 9 h à 15 h au terrain Jacques-Gauthier.

PROGRAMME ANNUEL
du 30 août 2025 au 7 juin 2026

SESSION AUTOMNE
jusqu'au 22 novembre 2025

LIEU
terrains Reine-Marie et Jacques-Gauthier

HORAIRE AUTOMNE

BENJAMINE (BJ)
lundi et mercredi, de 16 h 30 à 19 h, sur le terrain Reine-Marie et entraînement le vendredi de 7 h à 8 h, sur le terrain Jacques-Gauthier
CADETTE (CD)
lundi et mercredi, de 16 h 30 à 19 h, sur le terrain Reine-Marie et entraînement le vendredi de 7 h à 8 h, sur le terrain Jacques-Gauthier
JUVÉNILE (JV)
lundi et mercredi, de 16 h 30 à 19 h, sur le terrain Reine-Marie et entraînement le vendredi de 7 h à 8 h, sur le terrain Jacques-Gauthier

FLAG FOOTBALL FÉMININ (suite)

1re 2e 3e 4e

HIVER 2026

BENJAMINE (BJ)

- Athlétisme et renforcement technique et physique (RTP).
- Entraînement.
- Participation à des tournois d'hiver.
- Possibilité de faire partie d'une ligue civile, à confirmer.

CADETTE (CD)

- Athlétisme et RTP une semaine sur deux, en alternance avec les JV.
- Entraînement.
- Matchs de la Ligue des championnes le vendredi (environ un vendredi par mois, au courant de la journée).
- Participation à des tournois d'hiver.

JUVÉNILE (JV)

- Athlétisme et RTP une semaine sur deux, en alternance avec les CD.
- Entraînement.
- Matchs de la Ligue des championnes le vendredi (environ un vendredi par mois, au courant de la journée).
- Participation à des tournois d'hiver.

SESSION HIVER

novembre 2025 à mars 2026

LIEU

local P3 et gymnase double

HORAIRE HIVER

BENJAMINE (BJ)
samedi de 16 h à 18 h : entraînement (à confirmer)
mardi de 16 h 30 à 17 h 30 : athlétisme
lundi de 16 h 30 à 17 h 30 : RTP

CADETTE (CD)
samedi de 16 h à 18 h : entraînement (à confirmer)
mardi de 17 h à 18 h : athlétisme
lundi à 17 h 30 ou 18 h 30 : RTP (en alternance avec les JV)

JUVÉNILE (JV)
samedi de 16 h à 18 h : entraînement (à confirmer)
mardi de 17 h 30 à 18 h 30 : athlétisme
lundi à 17 h 30 ou 18 h 30 : RTP (en alternance avec les CD)

FLAG FOOTBALL FÉMININ (suite)

PRINTEMPS 2026

1re 2e 3e 4e

SESSION PRINTEMPS
du 30 mars au 5 juin 2026

LIEU
terrains extérieurs

HORAIRE
lundi et mercredi de 16 h 30 à 20 h
+ entraînement matinal
(horaire final à déterminer avec
les entraîneurs en février)

BENJAMINE D3 - CADETTE D3 - JUVÉNILE D3

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

COÛT DU PROGRAMME ANNUEL : 1 200 $
Inclus : un short, t-shirt de pratique, flags personnalisés, protecteur buccal et une séance de photos sportives.

INSCRIPTION

COÛT DU PROGRAMME ANNUEL BENJAMINE : 1 280 $
Inclus : un short, t-shirt de pratique, flags personnalisés, protecteur buccal, participation à une ligue civile hivernale et une séance de photos sportives.

Camp de sélection obligatoire (30 $)
inscriptions jusqu'au 19 août à 23 h 59

Les séances de sélection se tiendront

- jeudi 21 août, de 17 h à 19 h, au terrain Reine-Marie.
- samedi 23 août, de 10 h à 12 h, au terrain Jacques-Gauthier.
- dimanche 24 août, de 17 h à 19 h, au terrain Jacques-Gauthier.
- lundi 25 août, de 17 h à 19 h, au terrain Reine-Marie.
- mercredi 27 août, de 17 h à 19 h, au terrain Reine-Marie.

FLAG FOOTBALL FÉMININ PRINTEMPS D4

1re 2e 3e 4e 5e

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

SESSION PRINTEMPS

du 30 mars au 6 juin 2025

HORAIRE

BENJAMINE D4
lundi et mercredi entre 16 h 30 et 20 h
CADETTE D4
lundi et mercredi entre 16 h 30 et 20 h
JUVÉNILE D4
lundi et mercredi entre 16 h 30 et 20 h
(Horaire final à déterminer avec les entraîneurs en février. Calendrier des éliminatoires fait en mars)

LIEU

local P3 et terrains extérieurs

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.

FUTSAL

1re 2e 3e 4e

Rapide, technique et intense, le futsal combine agilité, stratégie et esprit d'équipe. Au Collège Notre-Dame, il rassemble des élèves passionnés, prêts à enchaîner les passes précises, à défendre avec détermination et à marquer avec sang-froid. Chaque match est un concentré d'émotions, de vitesse et de coordination.

Attention, Ces trois équipes ne font pas partie du programme d'excellence.

AMD3 PARASCOLAIRE (1RE SECONDAIRE MASCULIN)
BMD4-N2 PARASCOLAIRE (2E SECONDAIRE MASCULIN)
CMD4-N2 PARASCOLAIRE (3E-4E SECONDAIRE MASCULIN)

- Deux entraînements par semaine (un entraînement en matinée la semaine, et un entraînement, le samedi midi).
- Dix à douze match de ligue avec le RSEQ.
- Un tournoi.

COÛT : 1 125 $
Inclus : uniforme de match et une séance de photos sportives.

INSCRIPTION

HORAIRE
jour de semaine de 6 h 30 à 8 h
et le samedi de 12 h à 13 h 30

LIEU
gymnase simple

SESSION ANNUELLE
du 8 septembre au 17 avril 2026
inscriptions jusqu'au 24 août à 23 h 59

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec Mme Véronique Laverdière, coordonnatrice du programme de futsal.

Camp de sélection (gratuit)
inscriptions entre 18 août à 9 h
et le 24 août à 23 h 59.

AMD3 : mercredi 27 août, vendredi 29 août et vendredi 5 septembre, de 16 h 30 à 18 h
BMD4-N2 : mercredi 27 août, de 16 h à 17 h 30, vendredi 29 août et vendredi 5 septembre, de 16 h 30 à 18 h
CMD4-N2 : mercredi 27 août, vendredi 29 août et vendredi 5 septembre, de 18 h à 19 h 30.

HOCKEY SUR GLACE FÉMININ

2e 3e 4e 5e

Puissant, rapide et spectaculaire, le hockey sur glace féminin demande courage, maîtrise et esprit d'équipe. Enfilant leurs patins avec fierté, nos joueuses de 2e à 5e secondaire incarnent l'intensité, la stratégie et la force collective qui font la renommée des CACTUS.

Les entraînements et/ou les parties ont lieu une fois par semaine, selon l'horaire établi, pour un total d'environ dix matchs en saison régulière, suivis des séries éliminatoires.

COÛT ENTRAÎNEMENTS ET MATCHS : 900 $

COÛT MATCHS SEULEMENT : 650 $

Inclus : un vêtement à l'effigie des CACTUS et une séance de photos sportives.

INSCRIPTION

HORAIRE
entraînements et/ou parties
un jour par semaine selon l'horaire fixé

LIEU
patinoire du Collège

SESSION ANNUELLE
du 30 septembre au 28 février 2026

Camp de sélection obligatoire (30 $)

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec M. Scott Bailey, coordonnateur du programme de hockey.

NATATION

1re 2e 3e 4e 5e

La natation, c'est la rencontre entre la concentration, l'endurance et la grâce du mouvement. Au Collège Notre-Dame, elle attire des élèves disciplinés et persévérants.

ÉQUIPE DE DÉVELOPPEMENT

S'adresse aux nageurs D4 lors des compétitions du RSEQ-Montréal ou à ceux qui ne font pas de compétition. Deux entraînements par semaine, avec des entraînements à sec dynamiques.

ÉQUIPE DE COMPÉTITION

S'adresse aux nageurs D3 et certains nageurs D4 lors des compétitions du RSEQ-Montréal. Entre deux et cinq entraînements par semaine, avec des entraînements à sec dynamiques, ainsi que quatre compétitions régulières obligatoires en semaine, un championnat régional la semaine du 23 mars et un provincial (sur qualification) les 18 et 19 avril 2026.

ATHLÈTE CIVIL* (qui s'entraîne déjà quatre à six fois dans un autre club.)

Exigence : un entraînement par semaine au Collège (si possible) en plus des compétitions, du régional et du provincial. *L'athlète civil doit participer à au moins deux séances du camp de sélection et doit, comme tout athlète, s'inscrire au camp.*

COÛT DÉVELOPPEMENT : 890 $
COÛT COMPÉTITION : 1 025 $
COÛT ATHLÈTE CIVIL : 450 $

Inclus : une veste, des sandales, un casque de bain, une séance de photos sportives et les frais pour le championnat provincial si l'élève est sélectionné (sauf si celui-ci se déroule en région éloignée, ce qui entraîne des coûts plus élevés).
Prévoir un montant supplémentaire pour l'achat d'équipement.

INSCRIPTION

SESSION ANNUELLE
du 29 septembre au 5 juin 2026

LIEU
piscine du Collège

HORAIRE DÉVELOPPEMENT
mardi et vendredi de 16 h 30 à 18 h
+ entraînement à sec (journée à déterminer)

HORAIRES COMPÉTITION
lundi de 16 h 30 à 18 h
mardi de 16 h 30 à 18 h
mercredi de 16 h 30 à 18 h
jeudi de 6 h 30 à 8 h
vendredi de 16 h 30 à 18 h
+ entraînement à sec (à déterminer)

Camp de sélection obligatoire (30 $)

1re et 2e secondaire : mardi et vendredi,
du 9 au 26 septembre, de 16 h 30 à 18 h
3e, 4e et 5e secondaire : lundi et mercredi,
du 8 au 24 septembre, de 16 h 30 à 18 h
Le camp de sélection déterminera si l'athlète peut s'inscrire en développement ou en compétition.

TRIATHLON

1re 2e 3e 4e 5e

Dynamique, exigeant et inspirant, le triathlon est un sport d'endurance où chaque seconde compte et où la persévérance est reine. Au Collège Notre-Dame, il captive des élèves prêts à se surpasser, que ce soit dans l'eau, sur le vélo ou à la course.

- Deux compétitions d'athlétisme et deux compétitions de natation du RSEQ, un aquathlon à Québec en février et un triathlon à Joliette en juin 2026 sont prévus.
- Autres compétitions possibles avec frais supplémentaires.

Participants min 15 | max 18

COÛT : 1 100 $*

Inclus : une veste, des sandales, un casque de bain et une séance de photos sportives.
* Pour les nouvelles inscriptions : achat obligatoire d'un maillot de compétition de triathlon en cours d'année.

INSCRIPTION

HORAIRE

AUTOMNE (29 septembre au 7 novembre)
Course : lundi et vendredi, de 16 h 30 à 18 h
Natation : mercredi de 16 h 30 à 18 h

HIVER (10 novembre au 11 avril)
Natation : lundi et vendredi, de 16 h 30 à 18 h
Course : jeudi de 16 h 30 à 18 h
Vélo (spinning) : mercredi de 16 h 30 à 18 h

PRINTEMPS (13 avril au 6 juin)
Course : mercredi de 16 h 30 à 18 h
Natation : vendredi de 16 h 30 à 18 h
Vélo : lundi de 16 h 30 à 18 h

LIEU

piscine, piste et complexe sportif

SESSION ANNUELLE

du 29 septembre au 5 juin 2026

Camp de sélection obligatoire (30 $)

COURSE (ATHLÉTISME) : sur la piste extérieure, les lundis 15 et 22 septembre, de 16 h 30 à 18 h
NATATION : à la pisicine, le mercredi de 16 h 30 à 18 h, du 10 au 24 septembre.

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.

AUTOMNE - HIVER

La pratique comprend un entraînement par semaine, en plus d'un festival le 27 septembre au Collège et d'un championnat régional au Mont St-Louis le 25 octobre.

COÛT SESSION AUTOMNE (7 SEMAINES) : 240 $

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 le 6 ou 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, participation à une ligue saisonnière et une séance de photos sportives.

INSCRIPTION

1re 2e 3e 4e 5e

SESSION AUTOMNE
du 14 septembre au 26 octobre 2025

HORAIRE
dimanche de 15 h à 17 h

1re 2e (+ 6e année acceptés)

SESSION HIVER
du 17 janvier au 14 mars 2026
inscriptions jusqu'au 15 janvier 2026 à 23 h 59

HORAIRE
samedi de 14 h à 16 h

1re 2e 3e 4e 5e

SESSION PRINTEMPS
du 31 mars au 7 juin 2026
inscriptions jusqu'au 16 mars 2026 à 23 h 59

HORAIRE
mardi et jeudi de 16 h 30 à 18 h 30

LIEU
terrain Reine-Marie et
gymnase double en hiver

Camp de sélection obligatoire (30 $)
mardi 24 et jeudi 26 mars
inscriptions jusqu'au 16 mars à 23 h 59.

1ere et 2e secondaire : de 16 h 30 à 18 h
3e, 4e et 5e secondaire : de 18 h à 19 h 30

VOLLEYBALL

1re 2e 3e 4e 5e

ATOME FILLE (1RE SECONDAIRE)
- près de 12 matchs avec le RSEQ avec éliminatoires
- 3 ou 4 tournois.

BENJAMIN FILLE (2E SECONDAIRE)
- près de 12 parties avec le RSEQ avec éliminatoires.
- 3 ou 4 tournois.

CADET FILLE D4 (3E ET 4E SECONDAIRE)
- environ 12 à 14 parties avec le RSEQ.
- 3 ou 4 tournois.

CADET FILLE D3 (3E ET 4E SECONDAIRE)
- environ 12 à 14 parties avec le RSEQ.
- 10 à 12 parties dans la ligue du GMAA ainsi que 3 ou 4 tournois.

JUVÉNILE FILLE (3E, 4E ET 5E SECONDAIRE)
- environ 12 à 14 parties avec le RSEQ.
- 10 à 12 parties dans la ligue du GMAA.
- 3 ou 4 tournois.

GARÇON (catégories à déterminer)
- 12 parties RSEQ sous forme de jamboree la fin de semaine.
- 10 à 12 parties dans la ligue du GMAA et 1 ou 2 tournois.

ÉQUIPE CIVILE U15 FILLES (nées entre septembre 2010 et 2012)
- tournois dans la ligue civile.

COÛT ATOME, BENJAMIN, CADET D4 FÉMININ : 875 $
Inclus : un vêtement à l'effigie des Cactus, un sac à dos et une séance de photos sportives.
La camisole de match sera prêtée pour la saison.

COÛT CADET D3 ET JUVÉNILE FÉMININ : 975 $
Inclus : un vêtement à l'effigie des Cactus, un sac à dos et une séance de photos sportives.
La camisole de match sera prêtée pour la saison.

COÛT MASCULIN : 975 $
Inclus : un chandail compresssion manche courte, un short et une séance de photos sportives.
La camisole de match sera prêtée pour la saison.

SESSION ANNUELLE
du 23 septembre au 23 avril 2026

LIEU
complexe sportif

HORAIRE
ATOME FILLE, CADET FILLE D4 ET JUVÉNILE FILLE : mardi de 18 h à 19 h 30, jeudi de 16 h 30 à 18 h et quelques samedis entre 9 h et 12 h
BENJAMIN FILLE ET CADET FILLE D3 : mardi de 16 h 30 à 18 h, jeudi de 18 h à 19 h 30 et quelques samedis entre 9 h et 12 h

GARÇON : mardi de 16 h 30 à 18 h ou jeudi de 18 h à 19 h 30 et mercredi de 16 h 30 à 19h30

ÉQUIPE CIVILE U15 FILLES
samedi de 9 h à 12 h

INSCRIPTION

VOLLEYBALL (suite)

1re 2e 3e 4e 5e

SESSION ANNUELLE
du 30 septembre au 23 avril 2026

LIEU
complexe sportif

Camp de sélection obligatoire (30 $)

1RE SECONDAIRE - FILLES
mardis 9, 16 et 23 septembre, de 16 h 30 à 18 h 30,
samedi 20 septembre, de 9 h à 11 h,
tests physiques : mercredi 17 septembre, de 16 h 30 à 19 h 30.

2E SECONDAIRE - FILLES :
jeudis 11, 18 et 25 septembre, de 16 h 30 à 18 h 30,
mercredi 17 septembre, de 16 h 30 à 18 h 30,
samedi 20 septembre, de 9 h à 11 h,
tests physiques : mercredi 17 septembre, de 16 h 30 à 19 h 30.

3E, 4E ET 5E SECONDAIRE
mardi 19 août, de 16 h à 19 h, et mardi 26 août, de 16 h 30 à 19 h 30,
mercredi 20 août, de 16 h à 19 h, et mercredi 27 août, de 16 h 30 à 19 h 30,
jeudis 21 et 28 août, de 16 h à 19 h / 16 h 30 à 19 h 30,
tests physiques : mercredi 27 août, de 16 h 30 à 19 h 30.
L'horaire des semaines suivantes vous sera donné après l'entraînement de jeudi.

U15 - ÉQUIPE CIVILE :
présélection : mardi 19, mercredi 20 et jeudi 21 août,
de 12 h 30 à 15 h 30, et samedi 23 août, de 9 h à 12 h,
sélection : samedis 30 août, 6 septembre et 13 septembre,
de 9 h à 12 h.

GARÇONS 1RE À 5E SECONDAIRE
mardi 26 août et vendredi 29 août, de 16 h 30 à 19 h 30,
tests physiques : mercredi 27 août, de 16 h 30 à 19 h 30.

INSCRIPTION

SPORTS D'EXCELLENCE

FOOTBALL
FUTSAL FÉMININ
FUTSAL MASCULIN
HOCKEY MASCULIN

Toutes les équipes sont en fonction ; il n'y a plus d'inscription possible.

Pour ceux qui désirent joindre un des trois programmes l'an prochain, nous vous invitons à communiquer avec les coordonnateurs des différentes disciplines.

ACTIVITÉS SPORTIVES

CROSS-COUNTRY

1re 2e 3e 4e 5e

La 55e édition du cross-country du RSEQ-Montréal se déroulera cette année sur l'Île Sainte-Hélène, le mercredi 15 octobre. Une activité qui est ouverte à tous mais seulement six élèves par catégorie et par sexe participeront à la compétition au niveau élite (possibilité d'un championnat provincial). Les autres élèves seront inscrits au niveau participation. Pour sélectionner la délégation élite, nous procéderons à une course parmi tous les inscrits, le mardi 30 septembre 2025 après l'école. Les athlètes inscrits à l'équipe d'athlétisme et à l'activité cross-country/athlétisme n'ont pas à s'inscrire à cette activité car c'est inclus dans leurs frais.

CATÉGORIES ET DISTANCES :

BENJAMIN (élèves nés entre le 1er octobre 2011 et le 30 septembre 2013)
Distance : 2 km en participation, 3 km en élite

CADET (élèves nés entre le 1er octobre 2009 et le 30 septembre 2011)
Distance : 4 km

JUVÉNILE (élèves nés entre le 1er juillet 2007 et le 30 septembre 2009)
Distance : 4 km en participation, 5 km en élite

COÛT : 35 $

INSCRIPTION

HORAIRE
le mercredi 15 octobre 2025
entre 13 h et 16 h selon la catégorie

LIEU
Île Sainte-Hélène à Montréal

SESSION UNIQUE
inscriptions jusqu'au 1er octobre 2025 à 23 h 59
(les élèves inscrits après le 30 septembre compétitionneront automatiquement au niveau participation)

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

LIGUE INTRAMURALE DE BASKETBALL

1re 2e 3e 4e 5e

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

Participants max 30

COÛT : 330 $

INSCRIPTION

HORAIRE
samedi de 10 h 30 à 12 h

LIEU
gymnase ouest du complexe sportif du Collège Notre-Dame

SESSION AUTOMNE - HIVER
du 4 octobre 2025 au 28 février 2026
inscriptions jusqu'au 2 octobre 2025 à 23 h 59
dans la section Activités parascolaires récréatives →Activités sportives → Annuellement

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

LIGUE INTRAMURALE DE FUTSAL

1re 2e 3e 4e 5e

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 26

COÛT : 150 $

INSCRIPTION

HORAIRE
samedi de 9 h à 10 h 30

LIEU
gymnase simple

SESSION HIVER
du 10 janvier au 21 mars 2026
inscriptions jusqu'au 8 janvier à 23 h 59
dans la section Équipes sportives compétitives → Futsal → Ligue Intramurale → intérieure

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

LIGUE INTRAMURALE DE SOCCER EXTERIEUR 7 CONTRE 7

1re 2e 3e 4e 5e

Le programme de futsal du Collège offre la possibilité aux élèves de participer à une ligue intramurale de soccer extérieur de 7 séances. Cette activité n'est pas accessible aux élèves faisant déjà partie des équipes de futsal du Collège.

Participants max 48

COÛT : 150 $

INSCRIPTION

HORAIRE
lundi de 16 h 30 à 18 h

LIEU
terrain Jacques-Gauthier

SESSION AUTOMNE
du 8 septembre au 27 octobre 2025
inscriptions dans la section Équipes sportives compétitives → Futsal → Ligue Intramurale → extérieure

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

COURS DE NATATION DÉBUTANT

1re 2e 3e 4e 5e

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

HORAIRE
dimanche de 9 h à 10 h

LIEU
piscine

SESSION AUTOMNE
du 5 octobre au 7 décembre 2025
(relâche les 2 et 9 novembre)
inscriptions jusqu'au 2 octobre 2025 à 23 h 59

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

INTRODUCTION AU TRIATHLON ET MULTISPORTS AQUATIQUES

1re 2e 3e 4e 5e

L'objectif est de permettre aux élèves de s'initier à la pratique du triathlon et à tous les sports aquatiques (water-polo, natation artistique, hockey sous-marin, etc.). C'est une activité de 8 semaines d'initiation, donnée par des entraîneurs du programme de natation et triathlon.

Participants min 8 | max 16

COÛT : 150 $

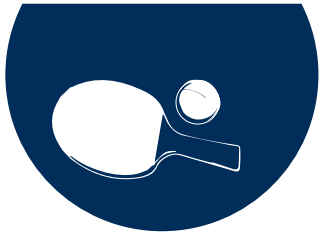
INSCRIPTION

HORAIRE
dimanche de 10 h à 11 h

LIEU
piscine

SESSION HIVER
du 5 octobre au 7 décembre 2025
(relâche les 2 et 9 novembre)
inscriptions jusqu'au 2 octobre 2025 à 23 h 59

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



TENNIS DE TABLE

1re 2e 3e 4e 5e

Initiation aux techniques et aux tactiques de base du tennis de table. L'élève pourra pratiquer ses habiletés lors d'ateliers et de parties individuelles. L'élève doit fournir sa raquette.

Participants min 10 |max 24

COÛT : 260 $

INSCRIPTION

HORAIRE
jeudi de 16 h 30 à 18 h

LIEU
Salle Saint-Louis

SESSION AUTOMNE
du 25 septembre au 11 décembre
inscriptions jusqu'au 22 septembre à midi

SESSION HIVER
du 22 janvier au 23 avril
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, club d'échecs, cours de cuisine, cours de pâtisserie, cours de photos, cours de production musicale, génies en herbe, improvisation, initiation à la technique de scène, programme de danse, RCR, robotique, sauvetage aquatique, tennis de table et troupe de théâtre, écrire à :
Mme Anie Rousseau
arousseau@collegenotredame.com

Pour annuler les activités suivantes :
athlétisme, badminton, basketball, flag-football, natation, triathlon, ultimate frisbee, volleyball, cross-country, cours de natation et ligue intramurale de basketball, écrire à :
Mme Catherine Labbé
clabbe@collegenotredame.com

Pour annuler les activités suivantes :
futsal, ligue intramurale de futsal et de soccer extérieur, écrire à :
Mme Véronique Laverdière
vlaverdiere@collegenotredame.com

Pour annuler une activité relative au hockey féminin, écrire à **M. Scott Bailey**
sbailley@collegenotredame.com

Pour annuler les activités suivantes :
programme d'orchestre, programme de jazz, programme en privé et programme de piano, écrire à :
musique@collegenotredame.com

COLLÈGE
NOTRE-DAME

2025-2026