



École Montagnac

Offre de service des activités parascolaires pour l'automne 2024

Chers parents,

Vous trouverez dans ce document toutes les activités parascolaires qui seront offertes par l'école Montagnac pour l'automne 2024, et ce, pour les deux bâtiments de l'école. Pour faciliter votre lecture, vous verrez que l'offre du bâtiment de la montagne est différenciée par un ombrage gris pâle. Si vous avez des questions sur le déroulement de certaines activités, n'hésitez pas à contacter directement les responsables. Leurs coordonnées se retrouveront dans ce document ou sur les fiches d'inscription que vous recevrez le temps venu.

De plus, il est possible d'inscrire votre enfant pour une activité en après-midi donnée à l'autre bâtiment (sauf pour celle de la LIG au Lac). Les parents devront toutefois assurer le transport de leur enfant puisqu'il n'y aura pas de service de navette entre les bâtiments à la session d'automne.

Nous souhaitons à votre enfant beaucoup de plaisir dans l'activité ou les activités qu'il choisira.

Bonne année scolaire 2024-2025!

Activités offertes à la session d'automne 2024

Activités du **midi** au bâtiment du **LAC**

Activité	Responsable	Description	Niveaux des élèves	Horaire de l'activité	Lieu	Date de début	Date de fin	Coût	Modalité d'inscription
Lundi									
Multisports	info@objectifforme.ca	Activités qui permettent de toucher à différents sports dans un contexte sécuritaire et récréatif.	Préscolaire-1^{ère}	Lundi 11 h 24 à 12 h 52	Bâtiment du lac (Palestre)	7 octobre	2 décembre	90\$ Pour 8 semaines	Inscription en ligne du 11-22 septembre https://objectifforme.proinscription.com/inscription/endroit/ecole-montagnac-batiment-du-lac?group=1
Katag	Éric Dugal animationkatag@hotmail.com	Le KATAG est un mélange sécuritaire entre un sport, un grand jeu et la tag où deux équipes s'affrontent à l'aide d'épées en mousse. L'objectif est de mettre hors-jeu les joueurs de l'autre équipe en les touchant avec son épée-mousse. Chaque semaine, des variantes (matériel et personnages) permettent de faire évoluer la dynamique du jeu. Il est facile et rapide, pour les filles et garçons sans expérience, d'apprendre à jouer au KATAG, qui se pratique en	3^e à 6^e	Lundi 11 h 24 à 12 h 52	Bâtiment du lac (Gymnase)	23 septembre	18 novembre	98\$ Pour 8 semaines	Inscription en ligne du 30 août – 23 septembre https://katag.proinscription.com/inscription

		gymnase ou à l'extérieur, selon la température.							
Mardi									
Basketball	embq@embq.qc.ca (581) 741-6658	Une opportunité incroyable vous est offerte de faire partie du programme EMBQ en partenariat avec le Rouge et Or basketball et Junior NBA.	Préscolaire	Mardi 11h24 à 12h47	Bâtiment du lac (Palestre)	8 octobre	3 décembre	99\$ 1 t-shirt et 9 entraînements	Inscriptions en ligne du 30 août - 8 octobre https://embq.proinscription.com/inscription/endroit/montagnac-batiment-du-lac?group=1 Le code promotionnel MONTAGNAC25 est toujours effectif pour les participant(e)s inscrits les dimanches matins en collaboration avec la municipalité du Lac-Beauport (automne 2024).
Club de marche en sentier	Caroline Dion et Geneviève Leblanc (Enseignantes d'éducation physique)	Marche dans des sentiers boisés aux environs de l'école.	4° à 6°	Mardi 11 h 24 à 12 h 52	Bâtiment du lac (Gymnase et boisés environnants)	10 septembre	8 octobre	5\$ Pour 5 semaines	La fiche d'inscription sera remise en classe aux élèves intéressés. Les élèves devront avoir un repas froid, des vêtements de rechange et des

									espadrilles pour l'extérieur.
Mini-volleyball	Caroline Dion et Geneviève Leblanc (Enseignantes d'éducation physique)	Formation d'équipes de mini volleyball en vue de participer à des tournois de la ligue du Centre de Services. Ceux-ci se déroulent majoritairement lors des journées pédagogiques. Des équipes régulières sont formées et participent à tous les tournois.	4^e à 6^e	Mardi et jeudi 11 h 24 à 12 h 52	Bâtiment du lac (Gymnase)	18 novembre	1 ^{er} mai	120\$ Comprend l'inscription à la ligue, le transport et l'activité.	La fiche d'inscription sera remise en classe aux élèves intéressés. Les inscriptions débuteront le 21 octobre. Les sélections auront lieu les 5, 7 et 12 novembre.
Mercredi									
Katag	Éric Dugal animationkatag@hotmail.com	Le KATAG est un mélange sécuritaire entre un sport, un grand jeu et la tag où deux équipes s'affrontent à l'aide d'épées en mousse. L'objectif est de mettre hors-jeu les joueurs de l'autre équipe en les touchant avec son épée-mousse. Chaque semaine, des variantes (matériel et personnages) permettent de faire évoluer la dynamique du jeu. Il est facile et rapide, pour les filles et garçons sans expérience, d'apprendre à jouer au KATAG, qui se pratique en gymnase ou à l'extérieur, selon la température.	1^{ere} à 2^e	Mercredi 11 h 24 à 12 h 52	Bâtiment du lac (Gymnase)	25 septembre	13 novembre	98\$ Pour 8 semaines	Inscription en ligne du 30 août – 25 septembre https://katag.proinscription.com/inscription

Gymnastique niveau 2	Chantal Paquet info@beliziasport.com	Pour les élèves qui désirent pratiquer leurs renverses (avant et arrière) ainsi que le flic arrière.	3^e à 6^e	Mercredi 11h24 à 12h52	Bâtiment du lac (Palestre)	18 septembre	4 décembre	105\$ Pour 12 séances	Inscription en ligne du 6-20 septembre www.beliziasport.com
Jeudi									
Club de cross-country	Caroline Dion et Geneviève Leblanc (Enseignantes d'éducation physique)	Course dans des sentiers boisés aux environs de l'école.	4^e à 6^e	Jeudi 11 h 24 à 12 h 52	Bâtiment du lac (Gymnase, boisés environnants)	12 septembre	10 octobre	25\$ Pour 5 semaines avec le chandail du club	La fiche d'inscription sera remise en classe aux élèves intéressés. Les élèves devront avoir un repas froid, des vêtements de rechange et des espadrilles pour l'extérieur.
Gymnastique niveau 1	Chantal Paquet info@beliziasport.com	Pour les élèves qui désirent perfectionner les roues et les rondades et apprendre à faire des renverses.	2^e à 3^e année	Jeudi 11h24 à 12h52	Bâtiment du lac (Palestre)	19 septembre	5 décembre	105\$ Pour 12 séances	Inscription en ligne du 6-20 septembre www.beliziasport.com
Vendredi									
Multisports	info@objectifforme.ca	Activités qui permettent de toucher à différents sports dans un contexte sécuritaire et récréatif.	2^e à 4^e	Vendredi 11 h 24 à 12 h 52	Bâtiment du lac (Palestre)	4 octobre	13 décembre	90\$ Pour 8 semaines	Inscription en ligne du 11-22 septembre https://objectifforme.proinscription.com/inscription/endroit/ecole-montagnac-batiment-du-lac?group=1

Flag football	info@objectifforme.ca	Le Flag football est un sport d'équipe sans contact. L'objectif de ce jeu est que les élèves puissent jouer au football de manière sécuritaire en amenant le ballon dans la zone de but adverse. Les joueurs doivent porter une ceinture à la taille à laquelle est attaché un tissu que les joueurs de l'équipe adverse doivent enlever au lieu d'avoir des contacts physiques.	3^e à 6^e	Vendredi 11 h 24 à 12 h 52	Bâtiment du Lac (Gymnase)	4 octobre	13 décembre	90\$ Pour 8 semaines	Inscription en ligne du 11-22 septembre https://objectifforme.proinscription.com/inscription/endroit/ecole-montagnac-batiment-du-lac?group=1
----------------------	--	--	--------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	-----------	-------------	--------------------------------	---

Activités après l'école au bâtiment du LAC

*Le transport du bâtiment de la montagne vers le bâtiment du lac est la responsabilité du parent. Nous ne pouvons assurer pour le moment le service de navette entre les bâtiments. Nous encourageons le co-voiturage entre parents pour les élèves de la montagne.

Activité	Responsable	Description	Niveaux des élèves	Horaire de l'activité	Lieu	Date de début	Date de fin	Coût	Modalité d'inscription
Laser Tag	Éric Dugal animationkatag@hotmail.com	Le Laser TAG est une activité similaire au «Paintball» et au «Airsoft», mais avec des taggers laser sécuritaires, adaptés, performants et surtout, sans projectiles! Divers modèles de "taggers" avec une possibilité de programmation variée, sont utilisés pour créer des scénarios de jeu et des classes de joueurs (pulsar, éclipse, cyclone, cyborg, titan, sentinelle et spectre).	1^{re} et 2^e 3^e à 6^e	Lundi 15h21 à 16h30	Bâtiment du lac (Gymnase et palestre)	23 septembre	18 novembre	118\$ Pour 8 semaines	Inscription en ligne du 30 août – 23 septembre https://katag.proinscription.com/inscription
Cheerleading compétitif niveau 1	Chantal Paquet info@beliziasport.com	S'adresse aux élèves des deux bâtiments. Semaine de sélection mardi 3 et jeudi 5 septembre. Toutes les informations seront données lors de la rencontre de parents obligatoire du 11 septembre prochain.	3^e à 6^e	Mardi/ jeudi 15h30 à 17h	Bâtiment du Lac (Palestre)	10 septembre	13 mai	525\$ 2 entraînements/ semaine 2 spectacles et 5 compétitions	Lien pour s'inscrire SANS FRAIS aux deux périodes de sélection (obligatoire) : Inscription à la sélection L'inscription officielle se fera par la suite.
Basketball	embq@embq.qc.ca (581) 741-6658	Une opportunité incroyable vous est offerte de faire partie du programme	1^{ère} à 3^e	Mardi 15h25 à 16h40	Bâtiment du lac (Gymnase)	8 octobre	3 décembre	119\$ 1 t-shirt, 9 entraînements,	Inscriptions en ligne du 30 août – 8 octobre

		EMBQ en partenariat avec le Rouge et Or basketball et Junior NBA.						2 matchs au festival de Noël EMBQ (informations à venir)	https://embq.proinscription.com/inscription/endroit/montagnac-batiment-du-lac?group=1 Le code promotionnel MONTAGNAC25 est toujours effectif pour les participant(e)s inscrits les dimanches matins en collaboration avec la municipalité du Lac-Beauport (automne 2024).
Échec	Éric Dugal 418-655-0366 animationkatag@hotmail.com	Il s'agit d'ateliers de jeux libres, sous la supervision d'un animateur. Apprenez la valeur des différentes pièces, les termes spécifiques ainsi que des stratégies mettre vos adversaires échec et mat!	2^e à 6^e	Mercredi 15h21 à 16h30	Bâtiment du lac	25 septembre	13 novembre	98\$ pour 8 semaines	Inscription en ligne du 27 août -25 septembre https://katag.proinscription.com/inscription
Cheerleading pré-compétitif niveau 1	Chantal Paquet info@beliziasport.com	S'adresse aux élèves des deux bâtiments. Avoir de l'intérêt pour le cheerleading.	2^e à 4^e	Mercredi 15h30 à 17h	Bâtiment du lac (Palestre)	18 septembre	4 décembre	119\$ 12 séances Participation au spectacle de Noël (détails à venir)	Inscription en ligne du 6-20 septembre www.beliziasport.com

Basketball	embq@embq.qc.ca (581) 741-6658	Une opportunité incroyable vous est offerte de faire partie du programme EMBQ en partenariat avec le Rouge et Or basketball et Junior NBA.	4^e à 6^e	Jeudi 15h25 à 16h40	Bâtiment du lac (Gymnase)	10 octobre	12 décembre	119\$ 1 t-shirt, 9 entraînements, 2 matchs au festival de Noël EMBQ (informations à venir) *Congé 31 oct	Inscriptions en ligne du 30 août - 10 octobre https://embq.proinscription.com/inscription/en-droit/montagnac-batiment-du-lac?group=1 Le code promotionnel MONTAGNAC25 est toujours effectif pour les participant(e)s inscrits les dimanches matins en collaboration avec la municipalité du Lac-Beauport (automne 2024).
-------------------	--	--	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	------------	-------------	--	---

Activités du **midi** au bâtiment **de la montagne**

Activité	Responsable	Description	Niveaux des élèves	Horaire	Lieu	Date de début	Date de fin	Coût	Modalité d'inscription
Lundi									
Hip hop	info@objectifforme.ca	Apprentissage des mouvements entraînants de la danse Hip Hop.	1^{re} à 3^e	Lundi 11 h 19 à 12 h 47	Bâtiment de la montagne (Gymnase)	7 octobre	2 décembre	90\$ Pour 8 semaines	Inscription en ligne du 11-22 septembre https://objectifforme.proinscription.com/inscription/endroit/ecole-montagnac-batiment-de-la-montagne?group=1
Mardi									
Multisports	info@objectifforme.ca	Activités qui permettent de toucher à différents sports dans un contexte sécuritaire et récréatif.	Préscolaire- 1^{re} -2^e	Mardi 11 h 19 à 12 h 47	Bâtiment de la montagne (Gymnase)	8 octobre	26 novembre	90\$ Pour 8 semaines	Inscription en ligne du 11-22 septembre https://objectifforme.proinscription.com/inscription/endroit/ecole-montagnac-batiment-de-la-montagne?group=1
Mercredi									
Basketball	EMBQ embq@embq.qc.ca	Une opportunité incroyable vous est offerte de faire partie du programme	1^{ère} à 2^e	Mercredi 11 h 19 à 12 h 47	Bâtiment de la montagne (Gymnase)	9 octobre	4 décembre	119\$ 9 entraînements,	Inscription en ligne du 30 août - 9 octobre https://embq.proinscription.com/inscription/en

	(581) 741-6658	EMBQ en partenariat avec le Rouge et Or basketball et Junior NBA.						2 matchs au festival de Noël du EMBQ (informations à venir)	droit/ecole-montagnac-batiment-de-la-montagne?group=1 Le code promotionnel MONTAGNAC25 est toujours effectif pour les participant(e)s inscrits les dimanches matins en collaboration avec la municipalité du Lac-Beauport (automne 2024).
Jeudi									
Multisports	info@objectifforme.ca	Activités qui permettent de toucher à différents sports dans un contexte sécuritaire et récréatif.	3^e à 6^e	Jeudi 11 h 24 à 12 h 52	Bâtiment de la Montagne (Gymnase)	10 octobre	28 novembre	90\$ Pour 8 semaines	Inscriptions en ligne du 11-22 septembre https://objectifforme.proinscription.com/inscription/endroit/ecole-montagnac-batiment-de-la-montagne?group=1
Vendredi									
Katag	Eric Dugal animationkatag@hotmail.com	Le KATAG est un mélange sécuritaire entre un sport, un grand jeu et la tag où deux équipes s'affrontent à l'aide d'épées en mousse. L'objectif est de mettre hors-jeu les joueurs de l'autre équipe en les touchant avec son épée-mousse. Chaque semaine, des variantes (matériel et	2^e à 6^e	Vendredi 11 h 19 à 12 h 47	Bâtiment de la montagne (Gymnase)	27 septembre	29 novembre	98\$ Pour 8 semaines	Inscription en ligne du 30 août – 27 septembre https://katag.proinscription.com/inscription

		personnages) permettent de faire évoluer la dynamique du jeu. Il est facile et rapide, pour les filles et garçons sans expérience, d'apprendre à jouer au KATAG, qui se pratique en gymnase ou à l'extérieur, selon la température.							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

Activités après l'école au bâtiment de la montagne

*Le transport du bâtiment du Lac vers le bâtiment de la Montagne est la responsabilité du parent. Nous ne pouvons assurer pour le moment le service de navette entre les bâtiments. Nous encourageons le co-voiturage entre parents pour les élèves du Lac.

Activité	Responsable	Description	Niveaux des élèves	Horaire	Lieu	Date de début	Date de fin	Coût	Modalité d'inscription
Basketball	EMBQ embq@embq.qc.ca (581) 741-6658	Une opportunité incroyable vous est offerte de faire partie du programme EMBQ en partenariat avec le Rouge et Or basketball et junior NBA.	3 ^e et 4 ^e et 5 ^e et 6 ^e	Lundi 15h20 à 16 h 40	Bâtiment de la montagne (Gymnase)	7 octobre *congé 14 octobre	9 décembre	119\$ (1 t-shirt, 9 entraînements, 2 matchs au festival de Noël EMBQ)	Inscription en ligne du 30 août - 7 octobre https://embq.proinscription.com/inscription/endroit/ecole-montagnac-batiment-de-la-montagne?group=1 Le code promotionnel MONTAGNAC25 est toujours effectif pour les participant(e)s inscrits les dimanches matins en collaboration avec la municipalité du Lac-Beauport (automne 2024).

Échec	Éric Dugal 418-655-0366 animationkatag@hotmail.com	Il s'agit d'ateliers de jeux libres, sous la supervision d'un animateur. Apprenez la valeur des différentes pièces, les termes spécifiques ainsi que des stratégies mettre vos adversaires échec et mat!	2^e à 6^e	Mardi 15h16 à 16h30	Bâtiment de la Montagne	24 septembre	12 novembre	98\$ Pour 8 semaines	Inscription en ligne du 30 août – 24 septembre https://katag.proinscription.com/inscription
Futsal scolaire	www.vcsoccer.ca	Le futsal (le cousin du soccer) <ul style="list-style-type: none"> • 5 vs 5 • En gymnase • Ballon plus petit et qui ne rebondit pas • Sport très rapide et spectaculaire • Améliore l'aspect technique et la prise de décision rapide 	1^{er} à 4^e	Mardi 15 h 20 à 16 h 35	Bâtiment de la montagne (Gymnase)	8 octobre	26 novembre	100\$+ txs 8 entraînements et le Festival Futsal Scolaire VC Soccer (7 décembre)	Inscription en ligne du 16 septembre – 1 ^{er} octobre www.vcsoccer.ca onglet inscription, futsal scolaire
Troupe de théâtre <i>Les Mousquetaires</i>	Marc-André Perron (enseignant)	Projet multidisciplinaire d'envergure qui permet aux élèves du 3e cycle de développer leur jeu dramatique et de participer à l'élaboration d'une production théâtrale (théâtre et chorégraphies) qui sera présentée devant des élèves (PM) et devant parents et amis (en soirée). *Un comité de parents sera mis sur pied pour les intéressés.	5^e et 6^e C'est à la suite du processus d'auditions que les membres qui composeront la troupe seront sélectionnés.	Mercredi 15 h 45 à 17 h 45 Ajout de quelques répétitions le midi en petits groupes (au besoin) et de répétitions en soirée à la salle où sera présentée la production.	Bâtiment de la Montagne (Classe-théâtre au 2 ^e étage)	Automne, hiver, printemps Septembre: Auditions le mercredi 25 septembre de 15h45 à 17h15. Début des répétitions le	Mars / Avril 2025 (Dates de représentations à confirmer)	300\$ Incluant le chandail officiel de la troupe 250\$ pour les élèves ayant déjà le chandail officiel.	La fiche d'inscription sera remise en classe aux élèves intéressés.

		*Participation à 2-3 activités de financement pour financer les costumes et les décors.				mercredi 2 octobre			
Judo	Carolyne Rhéaume et Jonathan Quenneville	<p>Le judo est un sport de combat spécialisé dans les techniques de projection et de contrôle au sol. Nous suivons un curriculum d'entraînement adapté au groupe d'âge et respectons la progression des différentes ceintures.</p> <p>*Le judo nécessite un uniforme appelé judogi. Il est au coût de 100 \$. L'uniforme comprend la veste, le pantalon et la ceinture. Il est disponible en blanc, bleu et rose. L'uniforme a une durée d'utilisation d'environ 2 à 3 ans.</p> <p>*Comme le judo est régulé par Judo Québec et Judo Canada, des frais de certification s'appliquent : 14 \$ par participant pour une activité parascolaire. Nous vous enverrons un formulaire personnalisé à remplir pour que les participants soient en règle avec les exigences du sport. Si vous souhaitez poursuivre avec nous en janvier, sachez que l'affiliation est valable de septembre 2024 à septembre 2025.</p>	3^e à 6^e	Mercredi 15h20-16h30	Bâtiment de la Montagne (Gymnase)	11 septembre	18 décembre	314 \$ (L'uniforme 100\$, l'affiliation 14\$ et les 15 séances 200\$)	Inscription en ligne 30 août - 9 septembre https://www.judosa.mitto.com/parascolairemontagnac
Laser Tag	Éric Dugal animationkatag@hotmail.com	Le Laser TAG est une activité similaire au «Paintball» et au «Airsoft», mais avec des taggers laser sécuritaires, adaptés, performants et surtout, sans projectiles!	2^e à 6^e	Jeudi 15h16 à 16h30	Bâtiment de la Montagne (Gymnase)	26 septembre	14 novembre	118\$ Pour 8 semaines	Inscription en ligne du

		Divers modèles de "taggers" avec une possibilité de programmation variée, sont utilisés pour créer des scénarios de jeu et des classes de joueurs (pulsar, éclipse, cyclone, cyborg, titan, sentinelle et spectre).								30 août- 26 septembre https://katag.proinscription.com/incription
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--