



**SAINTS
ANGES**



**ACTIVITÉS
PARASCOLAIRES
HIVER 2026**





Chers parents,

C'est avec enthousiasme que nous vous présentons le programme des activités parascolaires pour la session d'hiver. Ces activités, offertes en dehors des heures de classe, visent à enrichir l'expérience scolaire de vos enfants en leur permettant de découvrir de nouvelles passions, de développer leurs talents et de tisser des liens avec leurs camarades dans un cadre stimulant et bienveillant.

Dans un premier temps, vous trouverez le calendrier des activités, qui présente de façon sommaire les options offertes. Ensuite, un descriptif détaillé de chaque activité vous est proposé, incluant l'horaire, le coût et le lieu où elle se déroulera.

L'inscription aux activités débutera **le 12 décembre à midi**. Il est donc possible que les liens d'inscription plus bas ne soient pas fonctionnels avant cette date.

Comme nous avons fait appel à différentes ressources pour offrir ces activités, la procédure d'inscription peut varier selon l'activité. Il est donc important de bien prendre connaissance des informations incluses dans le descriptif de chaque activité. Veuillez noter qu'advenant le cas où il n'y aurait pas suffisamment d'inscriptions pour une activité, celle-ci pourrait être annulée.

Nous vous invitons à discuter avec votre enfant des activités qui pourraient l'intéresser. Ensemble, contribuons à faire de cette session une période dynamique et enrichissante!

Au plaisir de vivre une belle saison d'activités avec vos enfants!

Horaire parascolaire DSA Hiver 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Arts créatifs (Mat) 170\$+taxes Local 116 de 11h52 à 13h10 19 janvier au 30 mars (10 sem.) Pas de cours : 2 mars	Neurones atomiques (1^{re}-6^e) 170\$+taxes Local 116 de 12h10 à 13h10 27 janvier au 24 mars (8 sem.) Pas de cours : 3 mars	Horticulture (1^{re} à 4^e) 200\$ Local 116 de 12h10 à 13h10 4 février au 1 ^{er} avril (8 sem.) Pas de cours : 4 mars	Improvisation (3^e à 6^e) 150\$+taxes Local 116 de 11h52 à 13h10 22 janvier au 23 avril (12 sem.) Pas de cours : 12 février et 5 mars	
	Mini-basket (3^e-4^e) Gymnase *Pas de nouvelles inscriptions pour la session d'hiver	Hockey cosom/DBL (5^e-6^e) Gratuit Gymnase 13 janvier au 30 mars	Nawatobi (3^e à 6^e) Gratuit Gymnase 14 janvier au 1 ^{er} avril		
Soir	Adrénaline Karatédo (Mat-1^{re}) Gymnase de 15h35 à 16h35 140\$+taxes 12 janvier au 23 mars (10 sem.)	Multisports (1^{re}-2^e) 125\$+taxes 20 janvier au 14 avril (10 sem.) Parcours (Mat) 148\$+taxes 20 janvier au 31 mars (10 sem.) Gymnase (divisé) de 15h35 à 16h35 Pas de cours : 3 mars	Hip-hop (3^e à 6^e) 155\$+taxes Local 116 de 15h35 à 16h35 21 janvier au 22 avril (12 sem.) Pas de cours : 28 janvier et 4 mars		Adrénaline Karatédo (2^e à 6^e) Gymnase de 15h35 à 17h00 140\$+taxes 16 janvier au 10 avril (10 sem.)
	Échecs (1^{re}-6^e) 155\$+taxes Local 116 de 15h35 à 16h35 19 janvier au 20 avril (12 sem.) Pas de cours : 2 mars et 6 avril	Yoga (Mat-6^e) 80\$+taxes Local 116 de 15h35 à 16h35 20 janvier au 31 mars (10 sem.) Pas de cours: 3 mars			
	Soccer (3^e à 6^e masculin) Centre des loisirs St-Lambert (15h30-17h30) 150\$ 19 janv. au 30 mars (10 sem.)	Soccer (1^{re} et 2^e masculin) Centre des loisirs St-Lambert (15h30-17h30) 150\$ 20 janv. au 17 mars (10 sem.)	Soccer (1^{re} à 6 féminin) Centre des loisirs St-Lambert (15h30-17h30) 150\$ 21 janv. au 25 mars (10 sem.)		

Adrénaline Karatédo (1^{re} à 6^e année)

Lundi 15h35 à 16h35 : maternelle 5 ans et 1^{re} année

Vendredi 15h35 à 17h00 : 2^e à 6^e année

Description :

Adrénaline Karatédo est de retour en force cet automne avec une session de 10 semaines qui débutera le 19 septembre. Comme grande nouveauté cette année, un cours supplémentaire en semaine permettra aux maternelles 5 ans et aux élèves de 1^{re} année de se joindre à l'action les lundis après l'école. Les élèves profiteront de l'expérience Adrénaline complète avec l'apprentissage des arts martiaux, des techniques de parkour, des jeux d'esquive et bien plus encore, dans un environnement sécuritaire et enrichissant.

Coût : 140\$+taxes

Dates :

Mat5-1^{re} année : 12 janvier au 23 mars (pas d'activité le 2 mars)

2^e à 6^e année : 16 janvier au 10 avril (pas d'activité les 13 février, 6 mars, 27 mars et 3 avril)

Lieu : Gymnase

Personne/organisme responsable : Adrénaline Karatédo

Modalités d'inscription et de paiement :

Toutes les informations et le formulaire d'inscription sont disponibles au ZoneAdrenaline.com

Arts créatifs (Maternelle)

Lundi 11h52 à 13h10

Description :

Les enfants seront appelés à utiliser leur créativité au fil de divers projets ludiques et variés. Cette activité axée sur le plaisir du processus créatif encourage les participants à oser essayer les différentes techniques et matériels à leur disposition. Nous encourageons à respecter la vision et la démarche de chacun et à apprécier le résultat avec ses imperfections, qui font de chaque œuvre une pièce unique!

Pour plus de détails : [Club Récré-action](#)

Nombre d'élèves : Min. 8 / Max. 12

Coût : 170\$+taxes

Dates : 19 janvier au 30 mars (pas d'activité le 2 mars)

Lieu : Local 116

Personne/organisme responsable : Club Récré-Action

Modalités d'inscription et de paiement :

- Lien vers la plateforme d'inscription : <https://am.io/p/LjHGkRX>

Échecs (1^{re} à 6^e années)

Lundi 15h35 à 16h35

Description :

Les enfants seront appelés à utiliser leur créativité au fil de divers projets ludiques et variés. Cette activité axée sur le plaisir du processus créatif encourage les participants à oser essayer les différentes techniques et matériels à leur disposition. Nous encourageons à respecter la vision et la démarche de chacun et à apprécier le résultat avec ses imperfections, qui font de chaque œuvre une pièce unique!

Pour plus de détails : [Club Récré-action](#)

Nombre d'élèves : Min. 10 / Max. 14

Coût : 155\$+taxes

Dates : 19 janvier au 20 avril (pas d'activité le 2 mars et le 6 avril)

Lieu : Local 116

Personne/organisme responsable : Club Récré-Action

Modalités d'inscription et de paiement :

Lien vers la plateforme d'inscription : <https://am.lol/p/LjHGkRX>

Hip-hop (3^e à 6^e années)

Mercredi 15h35 à 16h35

Description :

La danse et la musique Hip Hop enflamment et passionnent les jeunes d'aujourd'hui, on ne peut passer à côté! Ajoutez-y une touche de « Funky », une chorégraphie inédite à chaque saison et un animateur pour qui ce style n'a plus de secret! Et que ça bouge!

Pour plus de détails : [Club Récré-action](#)

Nombre d'élèves : Min. 16 / Max. 24

Coût : 155\$+taxes

Dates : 21 janvier au 22 avril (pas d'activité le 28 janvier et le 4 mars)

Lieu : Local 116

Personne/organisme responsable : Club Récré-Action

Modalités d'inscription et de paiement :

Lien vers la plateforme d'inscription : <https://am.lol/p/LjHGkRX>

Horticulture (Mat à 6^e année)

Mercredi 12h10 à 13h10

Description :

En partenariat avec la société d'agriculture urbaine de Longueuil (SAUL), les élèves vivront 8 ateliers leur permettant de se familiariser avec l'agriculture, les plantes et la mise en place d'un jardin. Au printemps, les semis préparés durant l'activité seront transplantés dans nos nouveaux bacs de jardinage!

Nombre d'élèves : 8

Coût : 200\$

Dates : 4 février au 1^{er} avril (pas d'activité le 4 mars)

Lieu : Local 116

Personne/organisme responsable : Société d'agriculture urbaine de Longueuil en partenariat avec l'école des Saints-Anges

Modalités d'inscription et de paiement :

Modalités d'inscription et de paiement :

Les inscriptions se font en suivant le lien suivant : [Inscription - Horticulture - Remplir le formulaire](#)

Le coût de l'activité sera ajouté à l'état de compte de votre enfant. Vous recevrez un courriel lorsque ce sera fait vous mentionnant la date limite pour effectuer le paiement.

Hockey cosom/DBL (5^e et 6^e année)

Mardi 12h20 à 13h10

Description :

Encadrée par Julien Martineau, enseignant d'éducation physique, cette activité parascolaire offre aux élèves l'occasion de découvrir et de pratiquer le hockey cosom et le DBL dans un cadre dynamique, inclusif et stimulant. À travers des jeux coopératifs et compétitifs, les élèves développeront des habiletés motrices, des stratégies de jeu, ainsi que des valeurs essentielles telles que le respect, l'esprit d'équipe et la persévérance.

Coût : Gratuit

Dates : 13 janvier au 30 mars

Lieu : Gymnase

Personne/organisme responsable : Julien Martineau, enseignant d'éducation physique

Modalités d'inscription et de paiement :

M. Martineau enverra un courriel aux parents des élèves qui lui manifesteront leur intérêt à participer à l'activité.

Improvisation (3^e à 6^e années)

Jeudi 11h52 à 13h10

Description :

Activité toute indiquée pour les jeunes qui ont envie de s'exprimer, mais surtout de s'amuser. L'improvisation est la base de tout travail de comédien et fait même partie de leur formation. On commence par des jeux de diction, des jeux de rôles et des mises en situation. La session se termine par un match amical dans lequel deux (2) équipes s'affrontent tour à tour sur des improvisations comparées ou mixtes. Fous rires garantis!

Pour plus de détails : [Club Récré-action](#)

Nombre d'élèves : Min. 12 / Max. 18

Coût : 150\$+taxes

Dates : 22 janvier au 23 avril (pas d'activité le 12 février et le 5 mars)

Lieu : Local 116

Personne/organisme responsable : Club Récré-Action

Modalités d'inscription et de paiement :

Lien vers la plateforme d'inscription : <https://am.lol/p/LjHGkRX>

Multisports (1^{re}-2^e années)

Mardi 15h35 à 16h35

Description :

Comme son nom l'indique, cette activité permet aux jeunes de pratiquer plusieurs sports d'équipe. Les disciplines seront couvertes de manière équitable. L'objectif de cette activité est d'abord mis sur le plaisir de jouer entre amis et dépenser son énergie. Sur un plateau d'argent, un menu sportif est proposé! Le Club Récré-Action concoctera un savant mélange de sports populaires et originaux parmi le DBL Ball, le PillowPolo, le Handball, le Basket Ball, le Soccer, le Tchoukball, le Hockey Cosom etc...

Activité toute indiquée pour les jeunes qui ont envie de s'exprimer, mais surtout de s'amuser. L'improvisation est la base de tout travail de comédien et fait même partie de leur formation. On commence par des jeux de diction, des jeux de rôles et des mises en situation. La session se termine par un match amical dans lequel deux (2) équipes s'affrontent tour à tour sur des improvisations comparées ou mixtes. Fous rires garantis!

Pour plus de détails : [Club Récré-action](#)

Nombre d'élèves : Min. 14 / Max. 20

Coût : 125\$+taxes

Dates : 20 janvier au 14 avril (pas d'activité le 3 mars)

Lieu : Gymnase

Personne/organisme responsable : Club Récré-Action

Modalités d'inscription et de paiement :

Lien vers la plateforme d'inscription : <https://am.lol/p/LjHGkRX>

Nawatobi (3^e à 6^e années)

Mercredi 12h20 à 13h10

Description :

Animée par Micheline Nadeau, enseignante d'éducation physique, l'activité Nawatobi invite les élèves à explorer l'univers dynamique et rythmé de la corde à sauter. Inspirée de techniques japonaises et de jeux collectifs, cette activité développe l'endurance, la coordination, la créativité et l'esprit d'équipe.

À travers des routines individuelles, des sauts synchronisés et des défis en groupe, les élèves apprendront à maîtriser différents styles de sauts tout en s'amusant et en bougeant activement.

Coût : Gratuit

Dates : 14 janvier au 1^{er} avril

Lieu : Gymnase

Personne/organisme responsable : Micheline Nadeau, enseignante d'éducation physique

Modalités d'inscription et de paiement :

Mme Nadeau enverra un courriel aux parents des élèves de 3^e à 6^e année.

Neurones atomiques (1^{re} à 6^e année)

Mardi 12h10 à 13h10

Description :

L'activité Neurones atomiques propose aux élèves une immersion captivante dans le monde des sciences à travers des ateliers interactifs, ludiques et rigoureusement conçus. Adaptés aux enfants de 5 à 12 ans, ces ateliers couvrent une variété de thèmes scientifiques tels que la chimie, la physique, l'électricité, la robotique, le vivant, la Terre et l'espace.

Chaque atelier est conçu pour maximiser la manipulation directe par les élèves, favorisant ainsi une meilleure compréhension des phénomènes scientifiques.

Pour plus d'informations : [Neurones atomiques \(Module 2\)](#)

Nombre d'élèves : Min. 16 / Max. 24

Coût : 170\$ (taxes incluses)

Dates : 27 janvier au 24 mars (pas d'activité le 3 mars)

Lieu : Local 116

Personne/organisme responsable : Les Neurones atomiques

Modalités d'inscription et de paiement :

Les inscriptions et le paiement se font en suivant le lien suivant :

<https://app.amilia.com/store/fr/les-neurones-atomiques/api/Activity/Detail?activityId=kMQog18>

Parcours (Maternelle)

Mardi 15h35 à 16h35

Description

Activité toute indiquée pour les petits qui font leur entrée dans la grande école. Dans un objectif parallèle au programme pédagogique, cette activité est composée d'un échauffement dynamique qui se poursuit dans un parcours avec diverses stations de jeux tous plus stimulantes les unes que les autres et faisant appel à la psychomotricité de l'enfant. Comptines, chansons et relaxation complètent cette activité.

Nombre d'élèves : Min. 8 / Max. 12

Coût : 148\$+taxes

Dates : 19 janvier au 31 mars (pas d'activité le 2 mars)

Lieu : Gymnase

Personne/organisme responsable : Club Récré-Action

Modalités d'inscription et de paiement :

Lien vers la plateforme d'inscription : <https://am.lol/p/LjHGkRX>

Soccer (1^{re} à 6^e année)

Lundi 15h35 à 17h15 (3^e à 6^e année masculin)

Mardi 15h35 à 17h15 (1^{re} et 2^e année masculin)

Mercredi 15h35 à 17h15 (1^{re} à 6^e année féminin)

Description :

Cette activité parascolaire permet aux élèves de s'initier ou de se perfectionner dans la pratique du soccer dans un cadre structuré et motivant. À travers des ateliers techniques, des jeux collectifs et des mini-matches, les enfants développeront leurs habiletés motrices, leur esprit d'équipe et leur sens du jeu.

Coût : 150\$

Dates :

3^e à 6^e année masculin : 19 janvier au 30 mars

1^{re}-2^e année masculin : 20 janvier au 17 mars

1^{re} à 6^e année féminin : 21 janvier au 25 mars

Lieu : Centre des loisirs de St-Lambert (un éducateur de l'association de soccer viendra chercher les élèves à l'école à 15h30 et les accompagnera au centre des loisirs. Les parents devront aller chercher leur enfant au centre après l'activité. Les élèves seront donc considérés comme marcheurs pour le service de garde le soir de l'activité.)

Personne/organisme responsable : Stanley Rajarison (A.S. St-Lambert)

Modalités d'inscription et de paiement : Toutes les informations et le formulaire d'inscription sont disponibles au www.assl.ca/soccer-parascolaire

Volleyball (5^e-6^e année)

Jeudi 12h20 à 13h10

Description :

Animée par Edith-Ann Gagnon, éducatrice au service de garde, l'activité volleyball permettra aux élèves de pratiquer ce sport pour le plaisir sur l'heure du diner.

Coût : Gratuit

Dates : 15 janvier au 2 avril (pas d'activité le 3 mars)

Lieu : Local 116

Personne/organisme responsable : Edith-Ann Gagnon

Modalités d'inscription et de paiement :

Mme Edith-Ann Gagnon enverra un courriel aux parents des élèves qui lui manifesteront leur intérêt à participer à l'activité.

Yoga (Maternelle à 6e année)

Mardi 15h35 à 16h35

Description :

L'activité Yoga propose aux élèves un moment de calme, de recentrage et de bien-être à travers des exercices simples de respiration, de postures et de relaxation. Dans un environnement apaisant, les enfants apprendront à mieux connaître leur corps, à gérer leurs émotions et à développer leur concentration.

Pour plus d'informations : [Les pensées de Mariposa](#)

Nombre d'élèves : Min. 10 / Max. 20

Coût : 80\$+taxes

Dates : 20 janvier au 9 avril (pas d'activité le 12 février et le 3 mars)

Lieu : Gymnase

Personne/organisme responsable : Marie-Claude Santerre

Modalités d'inscription et de paiement :

Les inscriptions se font en suivant le lien suivant : [Inscription - Yoga, méditation, pleine conscience pour enfant! \(session hiver\)](#)

Mme Santerre communiquera avec les parents des élèves inscrits pour la méthode de paiement.