

EN AVRIL, ÇA BOUGE

À MONTMORENCY!

LE MOIS DU SPORT

TOUT AU LONG DU MOIS D'AVRIL,
UNE PROGRAMMATION SPÉCIALE REMPLIE D'ACTIVITÉS
SPORTIVES GRATUITES S'OFFRE À TOUS LES ÉTUDIANTS ET
EMPLOYÉS DU COLLÈGE.

BADMINTON | BASKETBALL | FLAG FOOTBALL
COURSE | ESCALADE | HOCKEY COSOM | OMNIKIN
SOCCER | SOCCER FÉMININ | NEWBODY ART
VOLLEYBALL | YOGA ET PILATES | ZUMBA

QUE VOUS SOYEZ SEUL, AVEC VOS AMIS OU AVEC VOTRE DÉPARTEMENT,
LE MOIS D'AVRIL VOUS PERMETTRA DE VOUS AMUSER ET VOUS (RE)METTRE EN FORME.
POUR PLUS D'INFORMATION, PRÉSENTEZ-VOUS AU COMPTOIR DU BLOC SPORTIF (B2462).



COLLÈGE
MONTMORENCY



DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

BADMINTON | Activité libre

Les participants sont invités à réserver leur terrain la journée même à compter de 10 h 30.

Le prêt d'équipement est disponible au comptoir du centre sportif.

BADMINTON EN DOUBLE - TOURNOI | Activité organisée par le département d'éducation physique

Mardi 4 avril – 11 h 40 à 14 h

Les participants sont invités à s'inscrire au plus tard le vendredi 31 mars au comptoir du centre sportif ou auprès d'un enseignant du département d'éducation physique. Il est possible de participer dans trois (3) catégories, soit le «B» (participatif), «A» (intermédiaire) et «Compétition» (haut niveau).

BASKETBALL | Activité libre

Le nombre de participants est limité à 30 pour cette activité. Les participants sont invités à réserver une place la journée même à compter de 10 h 30.

COURSE POUR DÉBUTANT | Activité dirigée

Les participants sont invités à se joindre à un groupe de course qui ira courir à l'extérieur aux alentours du Collège. Une activité accessible à tous, peu importe votre niveau.

ESCALADE | Activité libre – accréditation nécessaire

Les participants accrédités ou ayant réussi le cours d'escalade en moulinette au Collège Montmorency pourront effectuer la grimpe des murs d'escalade situés dans le gymnase du Collège. Différents parcours permettront au moins et plus expérimentés de grimper selon leur niveau.

**La présentation de la carte avec accréditation est nécessaire pour participer à cette activité.*

FLAG FOOTBALL FÉMININ | Activité dirigée sous forme d'entraînement et de jeu

Sous la supervision d'entraîneuses, les participantes pourront pratiquer certaines techniques en lien avec le sport avant de les mettre en pratique en situation de jeu.

HOCKEY COSOM | Activité libre

Les participants sont invités à pratiquer cette activité dans un cadre d'auto arbitrage. La formation des équipes s'effectue sur place au début de l'activité. Le jeu se déroule à 4 contre 4 (excluant le gardien de but). Aucun lancer-frappé n'est permis. Il est interdit d'avoir du ruban adhésif sur le bâton qui pourrait marquer le plancher.

Les participants sont invités à réserver une place la journée même à compter de 10 h 30.

NEWBODY ART (YOGA DYNAMIQUE) | Activité dirigée

Il s'agit d'un cours résultant d'une fusion entre le conditionnement physique, le yoga et la technique de Horton. Réalisé sur un fond de musique, le participant de ce cours vivra une expérience qui l'amènera à effectuer un entraînement complet du corps en travaillant sur sa posture à l'aide de combinaisons de mouvements. Sans l'utilisation de poids, le travail en résistance mènera le participant vers un sentiment de bien-être physique et psychologique.

Le participant peut apporter son tapis de yoga/entraînement ou l'emprunter au comptoir sportif.

OMNIKIN | Activité dirigée

Mardi 18 avril – 12 h à 13 h 30

Les participants sont invités à s'inscrire en équipe (ou département) à cette activité qui prendra la forme d'une olympiade où chacune des équipes aura la chance de participer à 6-8 ateliers ludiques. Il s'agira d'une compétition amicale où ballons et tubes géants, roues gonflables et quilles occuperont tout l'espace du gymnase afin de faire vivre des moments de fous rires aux participants.

Le nombre d'équipe pouvant participer à cette activité est limité à huit (8).

Les participants sont invités à s'inscrire en équipe du lundi 10 avril au jeudi 13 avril par courriel auprès de Ginette Laferrière (ginette.laferriere@cmontmorency.qc.ca)

Les équipes doivent être composées de 5 à 7 personnes.

SOCCER FÉMININ | Activité dirigée

Sous la supervision d'entraîneurs, les participantes pourront pratiquer certaines techniques en lien avec le sport avant de les mettre en pratique en situation de jeu.

SOCCER (FUTSAL) | Activité libre

Le nombre de participants est limité à 20 pour cette activité. Les participants sont invités à réserver une place la journée même à compter de 10 h 30.

VOLLEYBALL | Activité libre

Le nombre de participants est limité à 24 pour cette activité. Les participants sont invités à réserver une place la journée même à compter de 10 h 30. La formation des équipes s'effectue sur place au début de l'activité. Il est possible de s'inscrire en équipe (6 à 9 personnes) selon la disponibilité des places restantes.

YOGA ET PILATES | Activité dirigée

Le participant s'entraînera dans le but de canaliser son énergie et tonifier ses muscles. Cet entraînement aidera à améliorer l'amplitude de mouvement aidant à prévenir les blessures.

Le participant peut apporter son tapis de yoga/entraînement ou l'emprunter au comptoir sportif.

ZUMBA | Activité dirigée

Entraînement physique complet chorégraphié permettant de travailler votre capacité cardio-vasculaire, votre équilibre et votre flexibilité. Sur des musiques telles que le reggaeton, merengue, soca et d'autres, les participants sortiront du cours avec un regain d'énergie.

POUR PLUS D'INFORMATIONS OU COMMENTAIRES, VEUILLEZ CONTACTER

DUANE JOHN

450 975-6100 p. 6196

duane.john@cmontmorency.qc.ca

ÉTIENNE WILSEY

450 975-6100 p. 6180

etienne.wilsey@cmontmorency.qc.ca

COMPTOIR DU CENTRE SPORTIF

450 975-6100 p. 6192

SEMAINE DU LUNDI 3 AVRIL AU VENDREDI 7 AVRIL

<u>DATE</u>	<u>ACTIVITÉ SPORTIVE</u>	<u>HEURE</u>	<u>ENDROIT</u>
Lundi 3 avril	Escalade	16 h 15 à 18 h	Gymnase A2205
	Newbody Art (Yoga dynamique)	16 h 40 à 17 h 30	Palestre 2114
	Badminton *	18 h à 19 h 45	Gymnase A2275
	Basketball *	18 h à 19 h 45	Gymnase A2245
	Soccer (futsal) *	18 h à 19 h 45	Gymnase A2205
Mardi 4 avril	Tournoi de badminton	11 h 40 à 14 h	Gymnases triple
	Hockey cosom *	12 h à 13 h 15	Palestre A2114
	Course pour débutant	12 h 15 à 13 h	B2422 (lieu de rencontre)
	Basketball *	13 h 20 à 14 h 20	Palestre A2114
	Soccer féminin	18 h à 19 h 45	Gymnase triple
Mercredi 5 avril	Badminton *	16 h 15 à 18 h	Gymnase A2205
	Yoga pilates	16 h 40 à 17 h 30	Palestre A2114
	Basketball *	18 h à 19 h 45	Gymnase A2275
	Soccer (futsal) *	18 h à 19 h 45	Gymnases A2205-2245
Jeudi 6 avril	Volleyball *	16 h 15 à 18 h	Gymnase A2245
	Badminton *	16 h 15 à 18 h	Gymnase A2205
	Hockey Cosom *	16 h 15 à 18 h	Gymnase A2275
Vendredi 7 avril	Badminton *	11 h à 13 h 25	Gymnase A2205

Les activités marquées d'un astérisque « * » indiquent qu'il est possible de réserver une place le jour même de l'activité à partir de 10 h 30 au comptoir du bloc sportif (B2462) Tél : 450 975-6100 postes 6192.

Prenez note qu'une activité peut être annulée ou modifiée au cours du mois si le nombre minimal de participants n'est pas atteint. L'horaire officiel sera affiché au comptoir du centre sportif à chaque début de semaine.

SEMAINE DU LUNDI 10 AVRIL AU VENDREDI 14 AVRIL

<u>DATE</u>	<u>ACTIVITÉ SPORTIVE</u>	<u>HEURE</u>	<u>ENDROIT</u>
Lundi 10 avril	Escalade	16 h 15 à 18 h	Gymnase A2205
	Newbody Art (Yoga dynamique)	16 h 40 à 17 h 30	Palestre A2114
	Badminton *	18 h à 19 h 45	Gymnase A2275
	Basketball *	18 h à 19 h 45	Gymnase A2245
	Soccer (futsal) *	18 h à 19 h 45	Gymnase A2205
Mardi 11 avril <i>*Enseigné comme un vendredi</i>	Basketball *	10 h 45 à 12 h	Palestre A2114
	Course pour débutant	12 h 15 à 13 h	B2422 (lieu de rencontre)
	Flag football féminin	18 h à 19 h 45	Gymnase triple
	Soccer (futsal) *	18 h à 19 h 45	Palestre A2114
Mercredi 12 avril	Badminton *	16 h 15 à 18 h	Gymnase A2205
	Zumba	16 h 40 à 17 h 30	Palestre A2114
	Basketball *	18 h à 19 h 45	Gymnase A2275
	Soccer (futsal) *	18 h à 19 h 45	Gymnases A2205-2245
Jeudi 13 avril	Volleyball *	16 h 15 à 18 h	Gymnase A2245
	Badminton *	16 h 15 à 18 h	Gymnase A2205
	Hockey Cosom *	16 h 15 à 18 h	Gymnase A2275
Vendredi 14 avril	*Congé (Vendredi saint)	Aucune activité	

Les activités marquées d'un astérisque « * » indiquent qu'il est possible de réserver une place le jour même de l'activité à partir de 10 h 30 au comptoir du bloc sportif (B2462) Tél : 450 975-6100 postes 6192.

Prenez note qu'une activité peut être annulée ou modifiée au cours du mois si le nombre minimal de participants n'est pas atteint. L'horaire officiel sera affiché au comptoir du centre sportif à chaque début de semaine.

SEMAINE DU LUNDI 17 AVRIL AU VENDREDI 21 AVRIL

<u>DATE</u>	<u>ACTIVITÉ SPORTIVE</u>	<u>HEURE</u>	<u>ENDROIT</u>
Lundi 17 avril	*Congé (Lundi de Pâques)	Aucune activité	
Mardi 18 avril	Omnikin	12 h à 13 h 30	Gymnase triple
	Hockey cosom *	12 h à 13 h 15	Palestre A2114
	Basketball *	13 h 20 à 14 h 20	Palestre A2114
	Soccer féminin	18 h à 19 h 45	Gymnase triple
Mercredi 19 avril	Badminton *	16 h 15 à 18 h	Gymnase A2205
	Yoga pilates	16 h 40 à 17 h 30	Palestre A2114
	Basketball *	18 h à 19 h 45	Gymnase A2275
	Soccer (futsal) *	18 h à 19 h 45	Gymnases A2205-2245
Jeudi 20 avril	Volleyball *	16 h 15 à 18 h	Gymnase A2245
	Badminton *	16 h 15 à 18 h	Gymnase A2205
	Hockey Cosom *	16 h 15 à 18 h	Gymnase A2275
Vendredi 21 avril	Badminton *	11 h à 13 h 25	Gymnase A2205

Les activités marquées d'un astérisque « * » indiquent qu'il est possible de réserver une place le jour même de l'activité à partir de 10 h 30 au comptoir du bloc sportif (B2462) Tél : 450 975-6100 postes 6192.

Prenez note qu'une activité peut être annulée ou modifiée au cours du mois si le nombre minimal de participants n'est pas atteint. L'horaire officiel sera affiché au comptoir du centre sportif à chaque début de semaine.

SEMAINE DU LUNDI 24 AVRIL AU VENDREDI 28 AVRIL

<u>DATE</u>	<u>ACTIVITÉ SPORTIVE</u>	<u>HEURE</u>	<u>ENDROIT</u>
Lundi 24 avril	Escalade	16 h 15 à 18 h	Gymnase A2205
	Newbody Art (Yoga dynamique)	16 h 40 à 17 h 30	Palestre 2114
	Badminton *	18 h à 19 h 45	Gymnase A2275
	Basketball *	18 h à 19 h 45	Gymnase A2245
	Soccer (futsal) *	18 h à 19 h 45	Gymnase A2205
Mardi 25 avril	Basketball *	12 h à 14 h	Gymnases A2245-2275
	Hockey cosom *	12 h à 14 h	Palestre A2114
	Soccer (futsal) *	12 h à 14 h	Gymnase A2205
	Course pour débutant	12 h 15 à 13 h	B2422 (lieu de rencontre)
	Flag football féminin	18 h à 19 h 45	Gymnase triple
Mercredi 26 avril	Badminton *	16 h 15 à 18 h	Gymnase A2205
	Zumba	16 h 40 à 17 h 30	Palestre A2114
	Basketball *	18 h à 19 h 45	Gymnase A2275
	Soccer (futsal) *	18 h à 19 h 45	Gymnases A2205-2245
Jeudi 27 avril	Volleyball *	16 h 15 à 18 h	Gymnase A2245
	Badminton *	16 h 15 à 18 h	Gymnase A2205
	Hockey Cosom *	16 h 15 à 18 h	Gymnase A2275
Vendredi 28 avril	Badminton *	11 h à 13 h 25	Gymnase A2205

Les activités marquées d'un astérisque « * » indiquent qu'il est possible de réserver une place le jour même de l'activité à partir de 10 h 30 au comptoir du bloc sportif (B2462) Tél : 450 975-6100 postes 6192.

Prenez note qu'une activité peut être annulée ou modifiée au cours du mois si le nombre minimal de participants n'est pas atteint. L'horaire officiel sera affiché au comptoir du centre sportif à chaque début de semaine.