

**S'ACTIVER EN AVRIL, RIEN DE PLUS FACILE!**

**C'EST LE MOIS DU SPORT À MONTMORENCY!**



**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, BALLON CHASSEUR, BASKETBALL,  
CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT, COURSE, ESCALADE,  
FLAG-FOOTBALL FÉMININ, ESCALADE, HOCKEY COSOM,  
QI GONG, SOCCER (FUTSAL), SPINNING,  
ULTIMATE FRISBEE, VOLLEYBALL, ZUMBA STRONG**

**Que vous soyez seul(e), avec vos amis ou avec votre département, le mois d'avril vous permettra de vous amuser et de vous (re)mettre en forme. Pour plus d'information, présentez-vous au comptoir du bloc sportif (B2462)**

## **INFORMATION**

### **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 10 avril – 11 h 40 à 14 h 20

Les participants sont invités à s'inscrire avant le vendredi 6 avril au département d'éducation physique, bureaux A2247 ou A2265. Il est possible de participer dans trois (3) catégories, soit le «B» (participatif), «A» (intermédiaire) et «Compétition» (haut niveau).

### **BALLON CHASSEUR** | Activité libre

Deux équipes de chasseurs s'affrontent. Le but est d'éliminer les joueurs de l'équipe adverse avec le ballon. Si le ballon touche ou frôle l'adversaire (son corps ou ses vêtements), puis retombe au sol, le chasseur est éliminé. Il doit laisser le ballon, passer par l'extérieur du terrain pour se diriger derrière la ligne de fond de l'équipe adverse.

### **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.

### **CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT** | Activité dirigée

Entraînement combinant des exercices cardio-vasculaires et de la musculation, présenté sous forme de circuit et incluant la méthode d'entraînement par intervalles (tabata).

### **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 aux 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'étudiantes-athlètes 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.

### **QI GONG** | Activité dirigée

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

### **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.

### **SPINNING (CARDIO-VÉLO)** | Activité dirigée

Entraînement sur vélo stationnaire sous la supervision d'un instructeur qui dicte la cadence au rythme de la musique. Les participants exécuteront des simulations de montées, d'accélération ou de sprints pour améliorer leur endurance cardio-vasculaire.

### **ULTIMATE FRISBEE** | Activité libre

L'Ultimate est un sport sans contact. Sur le terrain, les joueurs en offensive tenteront de se démarquer de leur couvreur pour attraper une passe et tenter de faire progresser le disque vers la zone de but adverse pour marquer un point. À noter qu'un joueur ne peut courir lorsqu'il détient le disque. Pour sa part, l'équipe en défensive s'affaire à le rabattre ou l'intercepter, ce qui provoque un revirement et un changement de l'équipe en possession du disque. Les passes peuvent se faire dans n'importe quelle direction et il n'y a pas de nombre maximum ou minimum de passes.

### **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 h30. 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.

### **ZUMBA STRONG** | Activité dirigée

Entraînement physique complet chorégraphié permettant de travailler votre capacité cardio-vasculaire, votre musculature, votre équilibre et votre flexibilité. La Zumba Strong est un entraînement à haute intensité qui se fait au rythme de la musique pour atteindre vos objectifs.

## SEMAINE DU LUNDI 2 AVRIL AU VENDREDI 6 AVRIL

<u>DATE</u>	<u>ACTIVITÉ SPORTIVE</u>	<u>HEURE</u>	<u>ENDROIT</u>
Lundi 2 avril	Congé (Lundi de Pâques)	Aucune activité	
Mardi 3 avril <i>(Enseigné comme un vendredi)</i>	Hockey cosom *	12 h 00 à 13 h 00	Palestre – A2114
	Badminton *	16 h 15 à 18 h 00	Gymnase – A2205
	Soccer (Futsal) *	16 h 15 à 18 h 00	Palestre – A2114
Mercredi 4 avril	Circuit d'entraînement	12 h 00 à 13 h 00	Palestre – A2114
	Basketball *	16 h 15 à 18 h 00	Palestre – A2114
Jeudi 5 avril	Spinning (cardio-vélo) 	12 h 15 à 13 h 00	Salle de cardio – B2422
	Badminton *	16 h 15 à 18 h 00	Gymnase – A2205
	Flag football féminin	16 h 15 à 18 h 00	Gymnases – A2245 et A2275
Vendredi 6 avril	Course à pied	7 h 00 à 8 h 00	Gymnase – A2205
	Initiation escalade 	12 h 00 à 13 h 00	Gymnase – A2205
	Circuit d'entraînement	12 h 00 à 13 h 00	Palestre – A2114
	Qi Gong 	12 h 00 à 13 h 00	Classe – A1238
	Badminton *	16 h 15 à 18 h 00	Gymnase – A2205
	Soccer (Futsal) *	16 h 15 à 18 h 00	Palestre – A2114

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 (B-2462) 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 9 AVRIL AU VENDREDI 13 AVRIL

<u>DATE</u>	<u>ACTIVITÉ SPORTIVE</u>	<u>HEURE</u>	<u>ENDROIT</u>
Lundi 9 avril	Escalade	11 h 40 à 12 h 30	Gymnase – A2205
	Badminton *	12 h 00 à 13 h 00	Palestre – A2114
	Soccer (Futsal) *	16 h 15 à 18 h 00	Palestre – A2114
Mardi 10 avril	Tournoi de badminton  en double *	11 h 40 à 14 h 15	Gymnase triple
	Soccer (Futsal) *	16 h 15 à 18 h 00	Palestre – A2114
	Zumba Strong	12 h 00 à 13 h 00	Palestre – A2114
	Basketball *	13 h 05 à 14 h 15	Palestre – A2114
Mercredi 11 avril	Hockey cosom *	12 h 00 à 13 h 00	Palestre – A2114
	Basketball *	16 h 15 à 18 h 00	Palestre – A2114
Jeudi 12 avril	Soccer (Futsal) *	16 h 15 à 18 h 00	Gymnase – A2205
	Soccer féminin (Futsal fém.)	16 h 15 à 18 h 00	Gymnase – A2245
	Badminton *	16 h 15 à 18 h 00	Gymnase – A2275
Vendredi 13 avril	Course à pied	7 h 00 à 8 h 00	Gymnase – A2205
	Yoga 	12 h 00 à 13 h 00	Palestre – A2114
	Qi Gong 	12 h 00 à 13 h 00	Classe – A1238
	Escalade	12 h 35 à 13 h 25	Gymnase – A2205
	Badminton *	16 h 15 à 18 h 00	Gymnase – A2205
	Basketball *	16 h 15 à 18 h 00	Palestre – A2114

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 (B-2462) 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 16 AVRIL AU VENDREDI 20 AVRIL

<u>DATE</u>	<u>ACTIVITÉ SPORTIVE</u>	<u>HEURE</u>	<u>ENDROIT</u>
Lundi 16 avril	Escalade	11 h 40 à 12 h 30	Gymnase – A2205
	Volleyball *	12 h 00 à 13 h 00	Palestre – A2114
	Basketball *	16 h 15 à 18 h 00	Palestre – A2114
Mardi 17 avril	Zumba Strong	12 h 00 à 13 h 00	Palestre – A2114
	Ultimate frisbee	12 h 00 à 14 h 00	Gymnase triple
	Badminton *	16 h 15 à 18 h 00	Palestre – A2114
Mercredi 18 avril	Circuit d'entraînement	12 h 00 à 13 h 00	Palestre – A2114
	Soccer (Futsal) *	16 h 15 à 18 h 00	Palestre – A2114
Jeudi 19 avril	Soccer (Futsal) *	16 h 15 à 18 h 00	Gymnase A2205
	Badminton *	16 h 15 à 18 h 00	Gymnase A2245
	Hockey Cosom *	16 h 15 à 18 h 00	Gymnase A2275
Vendredi 20 avril	Course à pied	7 h 00 à 8 h 00	Gymnase – A2205
	Ballon Chasseur * 	12 h 00 à 13 h 00	Palestre – A2114
	Qi Gong 	12 h 00 à 13 h 00	Classe – A1238
	Escalade	12 h 35 à 13 h 25	Gymnase – A2205
	Badminton *	16 h 15 à 18 h 00	Gymnase – A2205
	Soccer (Futsal) *	16 h 15 à 18 h 00	Palestre – A2114

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 (B-2462) 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 23 AVRIL AU VENDREDI 27 AVRIL

<u>DATE</u>	<u>ACTIVITÉ SPORTIVE</u>	<u>HEURE</u>	<u>ENDROIT</u>
Lundi 23 avril	Escalade	11 h 40 à 12 h 30	Gymnase – A2205
	Badminton *	12 h 00 à 13 h 00	Palestre – A2114
	Basketball *	16 h 15 à 18 h 00	Palestre – A2114
Mardi 24 avril	Activité de clôture  du Défi Santé	11 h 45 à 13 h 15	Gymnase – A2205
	Zumba Strong	12 h 00 à 13 h 00	Local danse – A3133
	Hockey cosom*	12 h 00 à 13 h 15	Palestre – A2114
Mercredi 25 avril	Circuit d'entraînement	12 h 00 à 13 h 00	Palestre – A2114
	Soccer (Futsal)*	16 h 15 à 18 h 00	Palestre – A2114
Jeudi 26 avril	Basketball *	16 h 15 à 18 h 00	Gymnase A2205
	Badminton *	16 h 15 à 18 h 00	Gymnase A2245
	Hockey Cosom *	16 h 15 à 18 h 00	Gymnase A2275
Vendredi 27 avril	Course à pied	7 h 00 à 8 h 00	Gymnase – A2205
	Basketball *	16 h 15 à 18 h 00	Palestre – A2114

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 (B-2462) 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.