

# FEUILLET D'INFORMATIONS

## Secteur primaire | 2025-2026

### MA PAUSE SPORTIVE

Ma Pause sportive est une **offre de service parascolaire clé en main**, organisé par le RSEQ Cantons-de-l'Est. Le but est de faire **bouger vos élèves** dans un contexte dynamique et sécuritaire. Ma Pause sportive s'adapte aux besoins de l'école et permet une **flexibilité**, entre autres, quant à l'horaire et aux choix des activités sportives. Les activités seront encadrées par nos organismes sportifs partenaires.

Si nous avons un minimum de 4 écoles inscrites par session, **une matinée/après-midi de rencontre inter-écoles** sera organisée !

Les activités sont offertes 1h par semaine pendant 8 semaines (heure du midi ou après l'école)

**Session d'automne**  
20 octobre au 19 décembre 2025

**Session d'hiver**  
12 janvier au 27 mars 2026

**Session de printemps**  
6 avril au 12 juin 2026

Période d'inscription : tout au long de l'année

Plus d'informations sur les sports offerts et autres sur notre [site web](#) !



### MA PAUSE SPORTIVE CHEERLEADING

Ma Pause sportive est un programme d'activités parascolaires clé-en-main qui permet aux élèves de découvrir le **cheerleading pendant 10 semaines** et de faire une prestation lors du championnat régional scolaire.

Ma Pause sportive s'adapte aux besoins de l'école et permet une **flexibilité**, entre autres, quant à l'horaire et aux choix des activités sportives. Les activités seront encadrées par nos organismes sportifs partenaires.

Les activités sont offertes 1h par semaine pendant 10 semaines (heure du midi ou après l'école)

Les activités doivent obligatoirement se dérouler **entre la semaine du 5 janvier et la semaine du 16 mars** afin d'être présents lors du championnat régional scolaire (21 mars 2026).

Période d'inscription : jusqu'au 12 décembre 2025

Plus d'informations sur notre [site web](#) !



### TA COUR MULTISPORTS

Ta cour multisports est un **service clé-en-main**, organisée par le RSEQ-CE, en partenariat avec plusieurs organismes sportifs de la région. Nous transformons, dans une ambiance festive, votre cour d'école pour une **journée d'initiation** et de découverte de différentes **disciplines sportives**.

Sélection de 4 à 6 disciplines parmi un vaste choix  
Plusieurs ateliers de 30 minutes seront donnés tout au long de la journée  
Activités adaptées selon le cycle

Période d'activité : 27 avril au 19 juin 2026

Période d'inscription : 20 janvier au 6 mars 2026

Plus d'informations sur les sports offerts et autres sur notre [site web](#) !



# FEUILLET D'INFORMATIONS

## Secteur primaire | 2025-2026

### DÉCOUVERTE SPORTIVE

Découverte sportive, c'est un **service clé en main**, organisé par le RSEQ Cantons-de-l'Est en partenariat avec plusieurs organismes sportifs de votre région. Cela vous permet de **recevoir un spécialiste d'une discipline choisie** par l'école dans votre cours d'éducation physique. Il est également possible de recevoir l'activité lors d'une journée pédagogique, service de garde ou autre.

3 à 5 périodes d'une heure par journée et modulées selon l'horaire de l'école

Période d'activité : 20 octobre au 29 mai

Période d'inscription : dès le début de l'année scolaire

Plus d'informations sur les sports offerts et autres sur notre [site web](#) !



### DÉFI BIATHLÉTIQUE

Ce projet est une **activité parascolaire** consistant à une **série d'activités d'entraînement en biathlon adaptées** au milieu scolaire suivi d'un **événement regroupant toutes les écoles participantes**, le tout encadré par Biathlon Estrie. Un format de **biathlon gymnase** sera donc proposé aux participants, permettant de travailler la concentration, la gestion des émotions et le travail d'équipes, et adapté aux besoins des élèves.

**Pour les élèves de la 4e à la 6e - 4 filles et 4 garçons par niveau maximum**

Les activités sont offertes 1h par semaine pendant 8 semaines (heure du midi ou après l'école)

Période d'activité : octobre et novembre 2025

Période d'inscription : jusqu'au 30 septembre 2025 - nombre d'écoles limitées

Pour plus d'informations, contactez : [infobiathlonestrie@gmail.com](mailto:infobiathlonestrie@gmail.com)



# FEUILLET D'INFORMATIONS

## Secteur primaire | 2025-2026

### CROSS-COUNTRY

Le championnat régional scolaire de cross-country est une nouvelle année ouvert aux élèves du primaire (1e à 6e année seulement).

Les inscriptions des élèves du primaire sont prises en charge directement par les familles (plateforme d'inscription et de paiement). Les écoles et les enseignants recevront uniquement l'information relative aux événements, sans avoir à gérer les inscriptions ni à assumer de frais.

Date du régional : 11 octobre 2025

Date limite d'inscription : 3 octobre | 23h59

### ATHLÉTISME

Le championnat régional scolaire d'athlétisme en salle et en extérieur est une nouvelle année ouvert aux élèves du primaire (1e à 6e année seulement).

Les inscriptions des élèves du primaire sont prises en charge directement par les familles (plateforme d'inscription et de paiement). Les écoles et les enseignants recevront uniquement l'information relative aux événements, sans avoir à gérer les inscriptions ni à assumer de frais.

Date du régional en salle : 7 février 2026

Date limite d'inscription : 30 janvier | midi

Date du régional en extérieur : 23 mai 2026

Date limite d'inscription : 15 mai | midi

**N'hésitez pas à communiquer avec moi pour plus d'informations !**

Raphaëlle AYGALLENQ  
Coordonnatrice des programmes au primaire  
raygalenq@ce.rseq.ca  
819-349-1365