

TA COUR MULTISPORTS

Ta cour multisports est un service clé-en-main, organisé 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
- Organisation réalisée en coordination avec l'enseignant.e d'éducation physique

SESSION

du 3 mai au 18 juin

INSCRIPTION *(dans la limite des places disponibles)*

du 18 janvier au 12 mars

[Cliquez ici pour plus d'informations !](#)

MA PAUSE SPORTIVE

Ma Pause Sportive est une **offre de service parascolaire clé en main**, organisée par le RSEQ Cantons-de-l'Est. Le but est de **faire bouger vos élèves** dans un contexte dynamique et sécuritaire.

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

SESSIONS

Automne : du 19 octobre au 18 décembre

Hiver : du 11 janvier au 26 mars

Printemps : du 5 avril au 11 juin

INSCRIPTION *(dans la limite des places disponibles)*

Tout au long de l'année

[Cliquez ici pour plus d'informations !](#)

DÉCOUVERTE SPORTIVE

Découverte sportive 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.

SESSION

du 19 octobre au 28 mai

INSCRIPTION *(dans la limite des places disponibles)*

Tout au long de l'année

[Cliquez ici pour plus d'informations !](#)

MA PAUSE SPORTIVE CHEERLEADING

Ma Pause sportive-cheerleading 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**.

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 25 janvier et la semaine du 29 mars** afin d'être présents lors du championnat régional scolaire (3 avril 2027).

INSCRIPTION *(dans la limite des places disponibles)*

Jusqu'au 11 décembre

[Cliquez ici pour plus d'informations !](#)

spécial filles MA PAUSE SPORTIVE

Ma Pause sportive-Spécial filles est une **offre de service parascolaire clé en main**, organisée par le RSEQ Cantons-de-l'Est. Ces activités favorisent le travail d'équipe, la confiance en soi et l'apprentissage de techniques sportives, le tout dans une ambiance positive, inclusive et amusante.

Les activités sont offertes **1h par semaine pendant 8 semaines** (heure du midi ou après l'école) par une de nos intervenantes.

Plusieurs sports seront pratiqués au cours de la session (athlétisme, basketball, cheerleading et golf).

SESSIONS

Automne : du 19 octobre au 18 décembre

Hiver : du 11 janvier au 26 mars

Printemps : du 5 avril au 11 juin

INSCRIPTION *(dans la limite des places disponibles)*

Tout au long de l'année

[Cliquez ici pour plus d'informations !](#)

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

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