



Mardi, 7 octobre, 2025

**École de la Montée
500, rue Joseph-Demontigny
Gatineau (Québec) J8P 7C4**

Objet : Activités parascolaires

Chers parents,

L'école de la Montée débutera ses activités parascolaires prochainement. L'objectif de ces activités est d'offrir aux élèves un cadre supplémentaire dans lequel ils peuvent s'épanouir et dépenser leur énergie.

La formule sera différente cette année. Vous trouverez ici l'information concernant ces activités. Il est important de noter que les places pour ces activités sont limitées et que la priorité sera donnée aux élèves qui présentent un comportement exemplaire et une attitude respectueuse.

Pour inscrire votre enfant aux activités, vous pourrez remplir le formulaire FORMS qui se trouve à la fin de la description ci-dessus. Les élèves sélectionnés recevront un document d'information supplémentaire.

.

.

Merci de votre implication et au plaisir d'y voir vos enfants,

L'équipe des activités parascolaires
École de la Montée

Hockeyballe

Description : Tu aimes le hockey et tu aimerais en avoir plus? Tu n'as jamais joué, mais c'est un sport qui t'intéresse?

Viens participer aux activités de hockeyballe. Des parties 3 contre 3 dans le gymnase de l'école. Plusieurs équipes s'affronteront sous le format d'un tournoi par élimination.

La grande finale sera présentée devant les élèves du service de garde et du service des diners. L'équipe gagnante pourra soulever la coupe et se mériter les grands honneurs!



Matériel : L'école fournit un bâton et une paire de lunette de protection à chaque élève. L'école fournit l'équipement pour les gardiens de but. Les élèves doivent apporter des vêtements et des souliers propices à l'activité physique.

Catégorie :

Tournoi colibri mixte – 3^e et 4^e année
Tournoi moustique mixte – 5^e et 6^e année

Dates des activités :

Les activités auront lieu sur l'heure du dîner pendant le mois d'octobre et de novembre et ce, plusieurs fois par semaine. Les dates exactes vous seront transmises suites aux inscriptions. Les élèves marcheurs sont les bienvenues, toutefois ils devront avoir un dîner froid lors des journées d'activités.

Inscriptions

Début : 7 octobre 2025
Fermetures : 10 octobre 2025

Lien vers les inscriptions : <https://forms.office.com/r/LwNQ9JVkpD>

Soccer

Description : Coupe du monde, MLS, soccer ou football, on veut voir tes talents avec le ballon! Une ligue pour s'amuser et bouger. Tu as envi de jouer avec nous, inscris-toi!

Viens participer aux activités de soccer intérieur. Des parties 3 contre 3 dans le gymnase de l'école. Plusieurs équipes s'affronteront sous le format d'un tournoi par élimination.



La grande finale sera présentée devant les élèves du service de garde et du service des dineurs. L'équipe gagnante pourra soulever la coupe du monde!

Matériel : L'école fournis les ballons et les gants de gardiens de but. Les élèves doivent apporter des vêtements et des souliers propices à l'activité physique.

Catégorie :

Tournoi colibri mixte – 3^e et 4^e année
Tournoi moustique mixte – 5^e et 6^e année

Dates des activités :

Les activités auront lieu sur l'heure du diner pendant le mois de novembre et de décembre et ce, plusieurs fois par semaine. Les dates exactes vous seront transmises suites aux inscriptions. Les élèves marcheurs sont les bienvenues, toutefois ils devront avoir un diner froid lors des journées d'activités.

Inscriptions

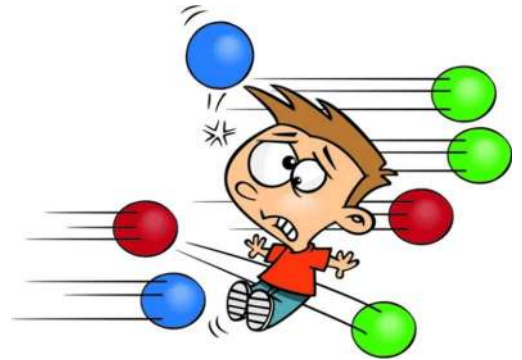
Début : 3 novembre 2025
Fermetures : 7 novembre 2025

Lien vers les inscriptions : <https://forms.office.com/r/mJexjVCGt8>

Ballon-chasseur

Description : Vous croyez avoir les nerfs suffisamment solides pour affronter les autres élèves de l'école dans un tournoi intensif de ballon-chasseur? Cette activité est pour toi!

Viens participer aux activités de ballon-chasseur. Des parties 6 contre 6 dans le gymnase de l'école. Plusieurs équipes s'affronteront sous le format d'un tournoi par élimination.



La grande finale sera présentée devant les élèves du service de garde et du service des dineurs. L'équipe gagnante sera couronnée grands champions!

Matériel : L'école fournit les ballons. Les élèves doivent apporter des vêtements et des souliers propices à l'activité physique.

Catégorie :

Tournoi colibri mixte – 3^e et 4^e année
Tournoi moustique mixte – 5^e et 6^e année

Dates des activités :

Les activités auront lieu sur l'heure du dîner pendant le mois de janvier et de février et ce, plusieurs fois par semaine. Les dates exactes vous seront transmises suites aux inscriptions. Les élèves marcheurs sont les bienvenues, toutefois ils devront avoir un dîner froid lors des journées d'activités.

Inscriptions

Début : 5 janvier 2026
Fermetures : 9 janvier 2026

Lien vers les inscriptions : <https://forms.office.com/r/Gs2dzRNaf6>

Handball

Description : Tu as un lancer d'enfer? Tu aimes les sports d'équipe? Tu as envie de bouger? Le handball est parfait pour toi!

Viens participer aux activités de handball. Des parties 3 contre 3 dans le gymnase de l'école. Plusieurs équipes s'affronteront sous le format d'un tournoi par élimination.

La grande finale sera présentée devant les élèves du service de garde et du service des diners. L'équipe gagnante sera couronnée grands champions!



Matériel : L'école fournit tout l'équipement. Les élèves doivent apporter des vêtements et des souliers propices à l'activité physique.

Catégorie :

Tournoi colibri mixte – 3^e et 4^e année
Tournoi moustique mixte – 5^e et 6^e année

Dates des activités :

Les activités auront lieu sur l'heure du dîner pendant le mois de mars et d'avril et ce, plusieurs fois par semaine. Les dates exactes vous seront transmises suites aux inscriptions. Les élèves marcheurs sont les bienvenues, toutefois ils devront avoir un dîner froid lors des journées d'activités.

Inscriptions

Début : 23 février 2026
Fermetures : 27 février 2026

Lien vers les inscriptions : <https://forms.office.com/r/ATLfGeEdcT>

Kho-Kho

Description : Viens essayer ce nouveau sport avec nous! Jeu de tag d'origine du sud de l'Asie, il met en pratique la vitesse et le travail d'équipe!

Viens participer aux activités de kho-kho. Des parties 10 contre 10 dans le gymnase de l'école. Plusieurs équipes s'affronteront sous le format d'un tournoi par élimination.

La grande finale sera présentée devant les élèves du service de garde et du service des diners. L'équipe gagnante sera couronnée grands champions!



Matériel : L'école fournit tout l'équipement nécessaire. Les élèves doivent apporter des vêtements et des souliers propices à l'activité physique.

Catégorie :

Tournoi colibri mixte – 3^e et 4^e année
Tournoi moustique mixte – 5^e et 6^e année

Dates des activités :

Les activités auront lieu sur l'heure du dîner pendant le mois de janvier et de février et ce, plusieurs fois par semaine. Les dates exactes vous seront transmises suites aux inscriptions. Les élèves marcheurs sont les bienvenues, toutefois ils devront avoir un dîner froid lors des journées d'activités.

Inscriptions

Début : 6 avril 2026
Fermetures : 10 avril 2026

Lien vers les inscriptions : <https://forms.office.com/r/xYANUTPEpZ>

CHEERLEADING

Le cheerleading scolaire est une activité artistique et athlétique pratiquée par les élèves pour encourager leur équipe sportive et participer à des compétitions ou des spectacles. Combinant les sauts, les stunts, les pyramides, le tumbling et la danse, le cheerleading a beaucoup évolué par rapport à l'image traditionnelle que nous pouvons avoir.

Pour les élèves de 4^e, 5^e et 6^e année, avec ou sans expérience.

L'activité est offerte en deux volets :

1) INITIATION AU CHEERLEADING

Octobre à décembre

- Pratique des éléments de base du cheerleading.

2) ÉQUIPE DE LA MONTÉE

Février à mai

- Création d'une chorégraphie complète, incluant le Cheer Chant.
- Présentation aux parents et à l'école la journée du BBQ de fin d'année.

* L'équipe sera sélectionnée parmi les élèves qui auront préalablement participé à la session d'initiation. Les critères de sélections seront principalement basés sur la présence de l'élève aux pratiques ainsi que son comportement.

Équipement :

Shorts ou leggings et t-shirt. Un top de sport sous le t-shirt est fortement recommandé pour les filles.

Dates des pratiques :

Tous les jours 4, sur l'heure du dîner. (11h45 à 13h00)

Pré-Inscriptions

Début : 7 octobre 2025

Fermetures : 10 octobre 2025 16h00



Lien vers les pré-inscriptions : [Cliquez ICI](#) ou scannez le code QR.

Catherine Boivin, Secrétaire d'école
Entraîneuse certifiée, Niveau 1 (FCQ-6004)
École de la Montée