

Ton avenir prend forme à travers tes ambitions

2026
2027



CONCENTRATIONS SPORTS

	BASEBALL	BASKETBALL	DANSE	ÉQUITATION
PROGRAMME	Apprentissage et perfectionnement du baseball. Formules techniques individuelles.	Apprentissage et perfectionnement du basketball : préparation physique de l'athlète, développement individuel, développement collectif, volet multisports.	Hip-hop, contemporain/lyrique.	École d'équitation classique en saut d'obstacles. Contribuer au développement des aptitudes équestres au sein d'un milieu où le respect de l'animal est au cœur du programme. Sensibiliser les jeunes aux soins quotidiens ainsi qu'à la régie de l'écurie.
FRÉQUENCE	(sec.1 à 5) Jours 3-5-7-9 / 14 h 30 à 16 h 30	4 périodes de 70 minutes, par cycle de 9 jours	(sec.1-2) Jours 2-4-6-8 / 8 h 30 à 10 h 20 (sec.3-4-5) Jours 3-5-7-9 / 14 h 30 à 16 h 15	(sec.1 à 5) Jours 3-5-7-9 / 14 h 30 à 17 h 30
ADMISSIBILITÉ & EXIGENCES	Avoir participé à au moins une session dans une école ou un camp de baseball ou avoir participé à au moins une saison dans une équipe civile. Désir de s'améliorer.	Aimer fournir un effort soutenu, Savoir «dribbler» des deux mains, connaître les règles de base. *Il est recommandé de participer à une des deux séances mini-compagnons (novembre ou mai).	Test de classement pour la formation des groupes en septembre.	Maîtrise du pas trot-galot.
NOMBRE D'ÉLÈVES	Maximum de 36 élèves	Selon la capacité	Maximum de 80 élèves , 4 groupes de 20 élèves	Maximum de 12 élèves
ENCADREMENT	Encadrement par des entraîneurs certifiés.	Encadrement complet par l'enseignant d'éducation physique et un entraîneur de basketball certifié.	Par un entraîneur de l'école de danse QMDA.	Par des entraîneurs certifiés des Écuries des 3 Ruisseaux.
MATÉRIEL	Gants, souliers de baseball et costume d'éducation physique aux frais des élèves. (Une casquette et un chandail seront fournis par l'école**)	Costume d'éducation physique aux frais des élèves. (Un item au couleur du Collège sera fourni **)	Costume aux frais des élèves. (Un item au couleur du Collège sera fourni **)	Tout le matériel doit être fourni par le cavalier : Casque et veste de protection, Bottes courtes avec «chaps», Pantalons d'équitation. (Un item au couleur du Collège sera fourni **)
ENDROIT	Terrain extérieur Plateau et Paul Germain, Stade Leclerc et Baseball 360	Collège des Compagnons ou un autre plateau	Collège des Compagnons	Les Écuries des 3 Ruisseaux
COMPÉTITION	↘	↘	Spectacle de fin d'année obligatoire	↘
TRANSPORT	Fourni par le Collège, aller-retour.	↘	↘	Fourni par le Collège pour l'aller. Retour assumé par le parent.
COÛTS *	1 110 \$	280 \$	815 \$	4 200 \$

	ESCRIME	HOCKEY	MULTISPORTS
PROGRAMME	Initiation, apprentissage et perfectionnement à l'épée.	Développement des habiletés techniques et des tactiques individuelles et collectives en situation de jeu.	Axé sur l'exploration de différents sports et les saines habitudes de vie.
FRÉQUENCE	(sec.1 à 5) Jours 3-5-7-9 / 14 h 30 à 16 h 15	(sec.1-2) Jours 2-4-6-8 / 7 h 30 à 10 h 20 / (sec.3-4-5) Jours 3-5-7-9 / 14 h 30 à 17 h	Environ 6 sorties
ADMISSIBILITÉ & EXIGENCES	Devenir membre de la Fédération d'escrime du Québec, devoir passer les brassards suggérés, connaissances de base requises. Une séance d'exploration peut être offerte au besoin.	Faire partie d'une association de hockey mineur ou avoir fait partie du programme du Collège des Compagnons. Avoir réussi le test de qualification. Posséder les habiletés de bases (avancer, reculer, freiner et faire un croisement). Il est recommandé de participer à une des deux séances mini-compagnons (oct. et mai).	Pour tous.
NOMBRE D'ÉLÈVES	Maximum de 16 élèves par groupe	Maximum de 30 élèves par groupe	Selon la capacité d'accueil
ENCADREMENT	Par les entraîneurs certifiés du Club L'Estoc .	Les enseignants en éducation physique assurent un encadrement complet des pratiques avec un entraîneur certifié.	Enseignants en éducation physique.
MATÉRIEL	Armes, vestes et masques fournis par le Club L'Estoc. (Un item au couleur du Collège sera fourni **)	Équipement de hockey aux frais de l'élève. Bas de pratique fournis par l'école. Un local est fourni au Collège pour entreposer les sacs de hockey. (Un item au couleur du Collège sera fourni **)	Costume d'éducation physique aux frais des élèves.
ENDROIT	Centre Communautaire de la Pointe-de- Sainte-Foy, local 113, (965, rue Valentin)	Centre de glaces Intact Assurance et Complexe Saint-Augustin	École et plateaux divers
COMPÉTITION	↪	↪	↪
TRANSPORT	Fourni par le Collège pour l'aller en PM à 14h 30. Retour assumé par le parent.	Fourni par le collège à 10h20 et pour l'aller-retour en pm. Le parents doit assumer le transport pour le matin vers l'aréna.	Fourni lors des sorties.
COÛTS *	880\$	1330\$	De 320\$ à 425\$ selon le niveau

	NATATION	PATINAGE ARTISTIQUE	SOCCER	TAEKWONDO
PROGRAMME	Perfectionnement des techniques de natation et développement de l'endurance et de la résistance.	Programme de Patinage STAR et programme de patineurs de compétition en simple seulement.	Développement technique, tactique, physique et mental du joueur de soccer.	Pratique et perfectionnement du taekwondo. Possibilité de passer des ceintures.
FRÉQUENCE	(sec. 1-2) Jours 2-4-6-8 / 8 h 30 à 10 h 20 (sec. 3-4-5) Jours 3-5-7-9 / 14 h 30 à 16 h 15	(sec. 1 à 5) Jours 1-3-5-7-9 / 15 h à 17 h 15 Jours 2-4-6-8 / 16 h à 17 h 15	(sec. 1-2) Jours 2-4-6-8 / 8 h 30 à 10 h 20 (sec. 3-4-5) Jours 3-5-7-9 / 14 h 30 à 16 h 15	(sec. 1 à 5) Jours 3-5-7-9 / 14 h 30 à 16 h 15
ADMISSIBILITÉ & EXIGENCES	Être capable de nager 50m continue des styles suivants: crawl, dos et brasse . Participer à un entraînement parascolaire par semaine. Participer à toutes les compétitions (RSEQ).	Maîtriser les éléments techniques suivants Secondaire 1: Star 3 / Secondaire 2: Star 4 Secondaire 3: Star 5 / Secondaire 4 et 5: Star 6	L'élève doit jouer en club civil et respecter les barèmes établis au niveau du savoir-être, savoir-faire et de son rôle d'élève. Un contrat d'engagement est signé par l'élève et le parent en début d'année.	Être inscrit dans un club civil pendant toute l'année scolaire (3 sessions).
NOMBRE D'ÉLÈVES	Maximum de 30 élèves par groupe	Maximum de 17 élèves	(sec.. 1-2) Jours 2-4-6-8: 64 élèves (sec. 3-4-6) Jours 3-5-7-9: 64 élèves	Maximum de 15 élèves
ENCADREMENT	Les enseignants en éducation physique assurent l'encadrement complet du cours de natation avec un entraîneur certifié.	9 jours sur 9 , en présence d'entraîneurs certifiés de Patinage Canada.	Enseignants certifiés et entraîneurs du CS Trident.	Par les entraîneurs certifiés du Club de taekwondo de Sainte-Foy.
MATÉRIEL	Maillot de bain et lunettes de natation au frais des élèves. (Un item au couleur du Collège sera fourni**)	Vêtements de sport et patins au frais des élèves (un item au couleur du Collège sera fourni**)	Uniforme inclus dans le prix d'inscription. Souliers à crampons et protège-tibias aux frais des élèves.	Protège-tibias ,protège-avant-bras et casque au frais de l'élève. (Un item au couleur du Collège sera fourni **)
ENDROIT	Piscine Jacques-Amyot (Collège des Compagnons)	Centre de glaces Intact Assurance	Stade Leclerc, CNDF extérieur et Terrain Ste-Famille	Centre Communautaire de la Pointe-de- Sainte-Foy, (965, rue Valentin)
COMPÉTITION	Frais de compétitions inclus.	Compétitions et cours privés aux frais des élèves.	Matches amicaux inter-écoles. Frais assumés par les parents, le cas échéant.	Compétitions et certifications aux frais des élèves.
TRANSPORT	Assumé par le Collège pour certaines compétitions scolaires.	Fourni par le Collège à l'aller. Retour assumé par le parent.	Transport AM: Fourni par l'école et départ à 7h 50 à la porte 5. Transport PM: Durant la saison extérieure fourni par l'école à l'aller et assumé par les parents pour le retour. Durant la saison intérieure, fourni par l'école, aller-retour.	Fourni par l'école pour l'aller, assumé par les parents pour le retour.
COÛTS *	440\$ * Le tarif inclut les frais d'inscriptions du parascolaire	1785\$	930\$	730\$