



*« L'activité physique,
au cœur de la réussite
scolaire »*

Programme Multisports

1^{re} secondaire

À qui s'adresse cette concentration

À celui ou celle,

- qui aime bouger et faire différents sports
- qui a une bonne attitude
- qui a de l'intérêt pour l'activité physique

Pourquoi ce cours existe et est proposé aux élèves

- Ce programme existe avant tout pour faire bouger davantage les jeunes. Pour augmenter leur concentration en classe, et pour favoriser un meilleur apprentissage global dans les autres cours.
- Du même coup, les élèves fréquentant cette concentration multisports à 4 périodes vont augmenter leur condition physique et développer de saines habitudes de vie.

OBJECTIFS DU PROGRAMME

- ❖ Augmenter les bienfaits physiques
 - Meilleure récupération d'énergie
 - Amélioration de la condition physique

- ❖ Augmenter les bienfaits psychologiques
 - Détente mentale
 - Meilleure concentration
 - Qualité du sommeil

- ❖ Maintenir ou augmenter ses habitudes de vie active par une pratique substantielle de différents sports.

- ❖ Élargir son éventail de valeurs en tant qu'être humain
Esprit sportif/aide-entraide/acceptation des différences/coopération/sens des responsabilités/mode de vie sain

ACTIVITÉS SPORTIVES OFFERTES DURANT L'ANNÉE

Mini-Tennis

Badminton

Activité aquatique

Hockey Cosom

Jeux de poursuite

Ballon Balai (patinoire-hiver)

Soccer (intérieur-extérieur)

Ultimate frisbee (extérieur)

Kick ball (extérieur)

SocVolTen (extérieur)

Balle molle (extérieur)