



Volet sportif (CC + COM)



En plus d'avoir plusieurs cours d'éducation physique à son horaire (6 périodes/9 jours), ce groupe d'élèves pourra vivre des sorties sportives, nouvelles et variées tous les mois.

OBJECTIFS DU PROGRAMME :

- Favoriser le développement de bonnes habitudes de vie et de santé.
- Développer le sens des responsabilités, l'autonomie et l'engagement.
- Développer le travail d'équipe et le respect de ses pairs.
- Développer le dépassement de soi pour actualiser son potentiel.
- Favoriser pour l'élève un développement harmonieux et intégral de sa personnalité.
- Prendre conscience de l'influence de ses actions sur le développement de sa santé physique et mentale.

Clientèle visée :

- Élèves des classes COM et CC.
- Élèves ayant de l'intérêt pour l'activité physique, les sports, le plein air.
- Il n'est pas nécessaire d'être performant en sport.

ACTIVITÉS OFFERTES DURANT L'ANNÉE SCOLAIRE :

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| - Vélo | - Cross Fit |
| - Plongée en apnée | - Escrime |
| - Sports collectifs | - Yoga et relaxation |
| - Ski de fond | - Activités à l'aréna |
| - Randonnée pédestre | - Raquettes à neige |
| - Cirque | - Ski alpin, planche à neige |
| - Mini tennis | - Entraînement de boxe |
| - Judo | - Badminton |
| - Athlétisme | - Danse : hip-hop, break, etc. |
| - Plein air | |