

MULTISPORTS

Caractéristiques du programme

Ce programme a pour objectifs d'acquérir des connaissances de base dans plusieurs sports ainsi que d'appliquer diverses stratégies de jeu dans chacun des sports pratiqués. Il offre la possibilité de participer à des activités spéciales, comme une journée découverte, expédition plein air*, randonnée de ski de fond, un conférencier et une représentation vidéo. Les élèves pratiqueront des sports communs à à chaque niveau : cross-country, soccer, badminton, volleyball, athlétisme, basketball, entraînement cardiovasculaire et musculaire.

L'élève prendra conscience de sa condition physique par divers entraînements et évaluations physiques. L'objectif fondamental de cette option est de permettre aux élèves d'explorer, d'approfondir et de s'épanouir dans plusieurs sports et/ou activités sportives. Le programme contribue au développement cognitif, physiologique, social et moteur chez l'élève.

Tarif annuel 2021-2022

(Le tarif 2022-2023 à confirmer au printemps). Possibilité d'ajouter une gamme de vêtements.

Pour les secondaires 1 à 3 : 225\$

Pour le secondaire 4 : 310\$

Ce tarif inclus : la participation obligatoire au Championnat régional de cross-country lors d'une journée pédagogique en automne et la participation au Championnat régional d'athlétisme.

* Coût additionnel : une expédition plein air pourrait être offerte pour les élèves sélectionnés.

Activité spécifique

Secondaire 1 : Aquaforme

Secondaire 2 : Boxe

Secondaire 3 : Initiation à la plongée sous-marine

Secondaire 4 : Activités de plein air sur l'eau et/ou escrime

Cliniques au courant de l'année scolaire

Clinique 1 : Autodéfense

Clinique 2 : Activité de pound/aérobic

Clinique 3 : Flying Squirrel (jeux collectifs sur trampoline)

Clinique 4 : Altitude Gym (escalade)

MATÉRIEL OBLIGATOIRE À SE PROCURER

- ⇒ Espadrilles d'intérieur et/ou d'extérieur de style cross-training et/ou de course.
- ⇒ T-shirt d'éducation physique de la gamme de vêtements.
- ⇒ Vêtements appropriés pour le sport d'hiver. Ex : bottes, pantalons d'hiver, manteau d'hiver, tuque, gants.
- ⇒ *Il est fortement recommandé de se procurer le short de la gamme de vêtements.*
- ⇒ *Les espadrilles de « skate » ou style Puma, Lacoste, etc. ne sont pas acceptées (risque de blessure)*

À noter qu'à moins d'un billet médical, il sera impossible de quitter la discipline en cours d'année.

Informations

Monsieur Carl Elie

m2110@cscv.qc.ca