

# PROFILS SPORTS

## Sports découverte & Sports collectifs

(Ces programmes s'adressent à tous les élèves de 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire.)

### Objectif général

- ✱ Développement global de chaque élève par l'accroissement de la pratique régulière d'activités physiques afin d'adopter et de maintenir un mode de vie sain et actif.

### Objectifs spécifiques

- ✱ Donner des moyens à l'élève pour assurer sa santé et son bien-être.
- ✱ Amener l'élève à faire des choix judicieux pour sa santé et son bien-être, et ce, dans une perspective à long terme.
- ✱ Maintenir la forme physique par le biais d'activités individuelles, collectives et de duels.
- ✱ Permettre à l'élève d'adopter des comportements sécuritaires et conformes à des règles d'éthique.

### Profil d'élèves recherchés

- ✱ Avoir une attitude positive par rapport à l'activité physique.
- ✱ Vouloir améliorer sa condition physique.
- ✱ Avoir le souci de développer de saines habitudes de vie.
- ✱ Être actif et avoir le goût d'apprendre.
- ✱ Vouloir se dépasser.
- ✱ S'impliquer personnellement.
- ✱ Avoir un comportement adéquat en équipe.
- ✱ Implication et éthique de travail.



## PROFIL SPORTS DÉCOUVERTE

\*\* 2 périodes d'éducation physique et une sortie de 2 périodes par cycle. \*\*

**Coût : 275\$** (prix sujet à changement sans préavis)

Les frais demandés servent à défrayer les coûts reliés aux différentes activités offertes (ex : Ski Bromont, randonnées).

\*Il faut prévoir des déboursés supplémentaires pour la location d'équipements si cela s'avère nécessaire pour ces activités (ex. : skis à Ski Bromont).

### Planification des sorties éducatives

- Sports collectifs au parc Terry-Fox
- Initiation à l'escalade intérieure
- Ski de fond au Golf les Cèdres
- Randonnée en vélo au parc de la Yamaska
- Randonnée au Mont Bromont
- Sorties hivernales à Ski Bromont
- Glissade au parc Daniel-Johnson
- Patinage et hockey sur glace au lac Boivin et à l'aréna...

### Matériel fortement suggéré (non obligatoire)

- Bottes de marche
- Sac à dos
- Vélo en bon état et casque de protection (obligatoire en randonnée de vélo)
- Patins à glace
- Casque de ski

## PROFIL SPORTS COLLECTIFS

\*\* 4 périodes d'éducation physique. \*\*

**Coût : Gratuit**

### Développement physique et moteur

- Améliorer sa condition physique.
- Initier à l'entraînement à la vitesse et à la puissance.
- Contribuer au développement musculaire.
- Utiliser des exercices d'étirement.
- Augmenter la vitesse d'exécution et de la prise de décision des habiletés.
- Développer la perception d'équilibre dans l'espace.

### Développement social

- Favoriser les interactions sociales : coéquipiers, entraîneurs, officiels et adversaires.
- Favoriser le concept de l'image de soi-même.
- Accéder à son développement athlétique dans le respect du code d'éthique sportif.

HABILETÉS INDIVIDUELLES	HABILETÉS COLLECTIVES
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Jeu de pieds</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Les phases de jeu</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Contrôle du ballon</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Le positionnement à 2, 4 ou 6 joueurs</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Le touché, la manchette et le service</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ La communication et les stratégies de jeu</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Les gestes offensifs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ La spécialisation des joueurs</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Les habiletés défensives</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Les différents rôles (porteur, non-porteur, chasseur, surveillant)</li></ul>