



## **PROGRAMME SPORTS-EXPLORATOIRES**

---

### **Description du programme**

- Camp de leadership en début d'année (activités de leadership et de plein air)
  - 7e année : un soir en cabine
  - 8e année : deux soirs en tente
- Ateliers mensuels d'exploration
- Ateliers spécifiques à un sport, une fois par semaine
- Sorties sportives mensuelles
- Regroupements des élèves en classes sports-exploratoires (selon les inscriptions)

### **Objectif du programme**

- Comprendre l'importance de la condition physique, de la santé et du bien-être
- S'engager personnellement vers une pratique quotidienne d'activités physiques
- Acquérir les habiletés motrices permettant une participation avec confiance à divers sports et activités physiques
- Assurer une meilleure santé et qualité de vie
- Initier les élèves aux diverses méthodes d'entraînement

### **Exigences et attentes du programme**

- Démontrer de bonnes habiletés physiques et motrices
- Maintenir une moyenne académique de 70% et plus
- Démontrer de l'autonomie au travail
- Démontrer un leadership positif et de bonnes relations interpersonnelles
- Faire preuve d'un comportement adéquat tout au long de ses études
- Participer activement aux ateliers, sorties et conférences
- Se garder à jour dans ses études
- S'exprimer en français en tout temps (classes, corridors, activités, sorties)

### **Fonctionnement du programme**

- Calendrier mensuel des sorties remis chaque mois et affiché au babillard sportif
- Document d'information pour toutes les sorties et le calendrier mensuel disponible sur le site Classroom du programme Sports-Exploratoires et sur le site web de l'école

### **Deux choix d'ateliers spécifiques**

- Ateliers sports spécifiques une fois semaine
- Choix de sports: soccer, volley-ball, basket-ball, athlétisme, hockey, danse

### **Sorties mensuelles en 7e année**

- camp de plein air (une nuit), patins à roues alignées, trampoline, ski de fond, raquette, patins, escalade, golf, vélo de route

### **Sorties mensuelles en 8e année**

- camp de plein air (2 nuits), aviron, curling, raquette, ski de fond, patin, spinning, défi aérien aux cavernes Laflèche, vélo de route

### **Ateliers mensuels d'exploration**

- course de fond au ruisseau Green, ateliers de nutrition, ateliers de yoga, ateliers d'arts martiaux, ateliers de lutte, entraînement physique, présentation Right to Play, atelier de psychologie sportive, atelier de hip-hop, ateliers Speedstacks

### **Sports individuels**

- Horaire adapté pour les élèves pratiquant un sport individuel (gymnastique, golf, ski, danse)
- Transport par les autobus de Louis-Riel offert gratuitement

### **Appui offert aux élèves**

- Centre de ressources ouvert à l'heure du dîner
- Club de devoirs et Club de rattrapage