

Programme Santé Globale





Programme axé sur le
pratique
d'activités physiques à
raison de 8 périodes
par cycle de 9 jours.



Vise à développer les saines habitudes de vie par l'activité physique collective et individuelle.

Permet l'acquisition de connaissances sur les activités de plein-air et des bases sur plusieurs sports et activités hors-école.





Ouverture d'esprit face à la nouveauté sachant que la participation passe bien avant la performance.

Nécessite
l'implication positive de
l'élève à chacun des cours.
Permet de développer des
habiletés psycho-sociales pour
une plus grande autonomie et
responsabilité.





Favorise le développement
harmonieux tant au niveau
académique que personnel.



L'élève doit avoir le matériel nécessaire à la pratique sportive pour chaque saison.



Posséder un vélo en bonne condition pour faire essentiellement de la piste cyclable. Pas besoin d'amortisseur. Un vélo hybride de préférence.



L'équipement de ski alpin est souhaitable mais vous pourrez toujours faire la location occasionnelle à prix école (environ 15\$ par journée).



Le matériel spécifique aux camps sera fourni par le programme (raquettes, crampons, tente, bâche, sac de couchage d'hiver, brûleur, gamelle, sac d'expédition)

Pendant l'année, l'élève vivra un camp d'été et d'hiver avec coucher, adapter à chaque niveau.

Préparation des sorties
spécifiques pour
chaque niveau avec
liste de matériel à
apporter et nourriture
à préparer (par l'élève
en petite équipe).









EN RÉSUMÉ....

Le Programme Santé globale

Améliore la motivation et la persévérance scolaire.

Favorise le développement et l'acquisition de saines habitudes de vie au quotidien.

Développe la pratique régulière d'activités physiques axées principalement sur le plein air.

Diminue la sédentarité chez les jeunes.

Encourage le sens de l'effort et le dépassement personnel tout en développant l'estime de soi.

Développe le sens des responsabilités et l'autonomie.

Améliore les valeurs socioaffectives et exploite les notions de plaisir, de respect et de sécurité.



Coût d'inscription: \$575

Nous sommes disponible sur Teams pour répondre à vos questions.