



**CONCENTRATION SPORT**





Le programme **Concentration sports** de l'école secondaire St-Laurent existe depuis plus de 15 ans. Il a aidé à développer des élèves et des athlètes engagés dont certains ont performés à un haut niveau dans leur discipline (professionnel, universitaire, collégial, USA).

Ce programme offre maintenant un volet spécialisé en Basketball, soccer et football américain. En étroite collaboration avec le programme parascolaire **EXPRESS** de l'école, le programme permet aux athlètes de progresser rapidement dans leurs sports spécifiques à travers les cours d'éducation physique.

# PARCOURS AU SECONDAIRE

**SECONDAIRE 1**

*Multisports & plein-air*



**SECONDAIRE 2**

*Multisports & plein-air*



**SECONDAIRE 3-4-5**

*Sports spécialisés*

*(Basketball, soccer, football américaine)*

**SECONDAIRE 3-4-5**

*Multisports*

# PROFIL DE L'ÉLÈVE

- **Intérêt marqué pour le sport**
- **Bonnes aptitudes physiques**
- **Bon rendement scolaire**
- **Capacité et intérêt à travailler en équipe**
- **Comportement adéquat**



École secondaire  
**Saint-Laurent**

# CONTENUS DU PROGRAMME

- **AGIR-INTERAGIR-ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF**
- **Systeme musculo-squelettique**
- **Alimentation**
- **Esprit sportif**
- **Préparation physique / gestion et prévention des blessures**



École secondaire  
**Saint-Laurent**

# CONTENUS SPÉCIFIQUES AU PROGRAMME

- **Formation en premier soins**
- **Formation d'entraîneur**
- **Formation d'arbitrage**
- **Formation d'officiel mineur**
- **Nutrition sportive**
- **Sorties en nature**



École secondaire  
**Saint-Laurent**

# IMPLICATION

- **Bénévolat** (Les athlètes doivent s'impliquer dans un événement d'envergure organisé par l'école)
- **Organisation / Gestion d'événements sportifs** (Les athlètes doivent s'impliquer auprès des élèves des écoles primaires du quartier)
- **Financement, voyages & sorties sportives**



École secondaire  
**Saint-Laurent**

# ACTIVITÉS SPORTIVES **EXTRA-SCOLAIRES**

- **CEPSUM**
- **Horizon roc**
- **Base de plain air *P'tit bonheur***
- **Arbre en arbre**
- **Vélo / Kayak**
- **Base de plein air *Jouvence***
- **Partie des Carabins de l'UdeM**
- **Pratiques d'équipes universitaires**



École secondaire  
**Saint-Laurent**