

## ACTIVITÉS SPORTIVES EXTRA-SCOLAIRES

- CEPsum
- Horizon roc
- Base de plein air "P'tit bonheur"
- Arbre en arbre
- Vélo / Kayak
- Base de plein air "Jouvence"

### Plein Air

Le programme de plein-air est offert à l'école depuis 2018. Le programme présente un volet multisports, auquel s'ajoutent des notions et activités de type plein-air (randonnée pédestre, ski de fond, ski alpin, raquette, activités à des bases de plein-air). Le programme est offert de secondaire 1 à 5.



**Marc-André Demers**

Coordonnateur Concentration Sports

514-332-3190 #6128

[marc.andre.demers4@csmb.qc.ca](mailto:marc.andre.demers4@csmb.qc.ca)



École secondaire  
**Saint-Laurent**





Le programme Concentration Sports de l'école secondaire Saint-Laurent existe depuis plus de 18 ans. Il a aidé des élèves/athlètes engagés à se développer. Certains ont performé à un haut niveau dans leur discipline (professionnel, universitaire, collégial, USA).

Ce programme offre un volet multisports et un volet spécialisé (basketball, futsal, plein air, flagfootball et cheerleading) qui évolue en étroite collaboration avec le programme parascolaire EXPRESS de l'école. Ainsi, les athlètes peuvent progresser plus rapidement dans leur sport spécifique à travers leurs cours d'éducation physique.

Le programme est basé sur les recommandations du MELS en éducation physique et pousse plus loin les apprentissages. Il amène ses apprenants vers une mentalité d'athlète élite connaissant leur sport à plusieurs niveaux. L'objectif est de conscientiser les élèves dans leur discipline et dans leur rôle d'athlète.

Les valeurs principales du programme sont la responsabilisation, l'implication et le dépassement de soi.

## PARCOURS AU SECONDAIRE



Le programme Concentration Sports offre 3 fois plus d'éducation physique qu'un programme régulier. Il s'agit de 6 périodes d'ÉPS par cycle, ce qui représente du sport à tous les deux jours.



## CONTENU:

- AGIR-INTERAGIR- ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF
- Système musculo-squelettique
- Alimentation / Nutrition sportive
- Formation en premier soins accréditée (Secondaire 5)
- Esprit sportif
- Préparation physique / Gestion et prévention de blessures
- Psychologie sportive



## IMPLICATION:

- Bénévolat
  - Les élèves/athlètes doivent s'impliquer dans un événement d'envergure organisé par l'école
  - Les élèves/athlètes doivent s'impliquer auprès des élèves des écoles primaires du quartier de l'école secondaire Saint-Laurent
- Organisation / gestion d'événement sportif

