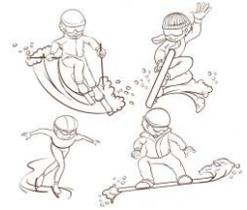


Volet multisports, de quoi s'agit-il ?

Ce volet s'adresse aux élèves qui aiment bouger. Votre enfant est engagé intensivement dans l'exercice physique avec comme priorité de lui permettre d'acquérir la maîtrise de soi, le respect des règles et le respect des autres. Les élèves de ce volet touchent à une variété de sports individuels et collectifs.



Bienfaits

Ce volet permet de développer de saines habitudes de vie :

- une alimentation plus équilibrée ;
- une meilleure gestion du stress;
- des notions de sécurité dans les sports;
- des notions de base en premiers soins;
- l'amélioration de sa condition physique en général.



Les activités et sorties prévues au programme permettent réellement à l'élève d'intégrer l'activité physique dans sa vie de tous les jours. Outre les bienfaits physiques et cognitifs qui résultent de l'exercice, la participation à ces activités développe l'effort et l'entraide.

Activités

Voici différentes activités qui pourraient être pratiquées à l'intérieur de l'année scolaire :

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • activités de plein air / vélo / ultimate frisbee / baseball • basketball • hockey • soccer • badminton • flag football • kin-ball • escalade • activités aquatiques • conférences d'athlètes de haut niveau |  | <ul style="list-style-type: none"> • minivolley / Tchoukball • ringuette • ballon-balai • patinage / glissade / École de cirque de Québec • Initiation à la planche à roulettes / à neige / ski / raquette • D'arbre en arbre |  |
|--|---|---|---|

Grâce à notre volet sport, nos élèves apprennent également à apprivoiser l'échec, à se montrer bons joueurs vis-à-vis l'adversaire, à développer leur esprit sportif et les bonnes habitudes de vie!