



RESPONSABILITÉS DE L'ÉLÈVE:

1-AIMER FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

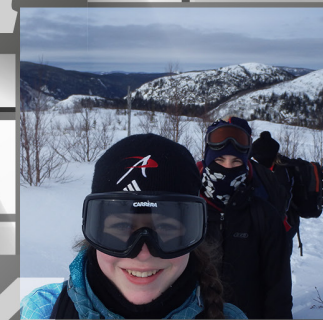
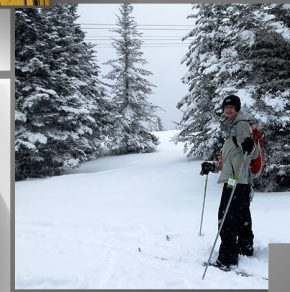
- Avoir une condition physique permettant de réaliser toutes les activités offertes.
- Avoir un intérêt marqué pour le sport.
- Avoir une ouverture pour tous les sports.
- Posséder un bon esprit sportif.
- Vouloir aller au bout de soi-même.
- Faire les efforts attendus.
- Participer à toutes les sorties.

2-TRAVAILLER EFFICACEMENT

- Posséder des qualités qui favorisent le travail d'équipe.
- Avoir son matériel (costume) pour chacun de ses cours ainsi que le matériel spécifique à certaines activités.
- Fournir une preuve d'absence valable pour les cours d'option manqués.
- Écouter en classe et ne pas couper la parole.
- Respecter les consignes d'organisation et d'exécution.
- Faire le travail demandé.
- S'exécuter sans délai.
- S'exprimer sans contrainte dans les moments prévus à cet effet.
- Faire preuve de respect envers ses coéquipiers, le matériel et l'enseignant.

3-AVOIR UN BON DOSSIER SCOLAIRE

- Ne cumuler aucun comportement
- Satisfaire aux exigences des enseignants de tous ses cours (travail, résultats et comportement).
- Se conformer aux règlements de l'école concernant l'assiduité aussi bien en classe que lors des moments libres (pause et midi).



MULTISPORTS & PLEN AIR

2

3

5

1

4



PRÉSENTATION

Cette concentration offerte aux élèves de la 1^{ère} à 5^e secondaire incite les élèves à faire davantage d'éducation physique par le biais d'une multitude de sports. Les intentions véhiculées par le programme sont de favoriser le développement de bonnes habitudes en adoptant un mode de vie sain, de développer le sens de l'autonomie, de l'initiative et des responsabilités, d'encourager le développement global de l'élève tant sur le plan sportif que pédagogique ainsi que de développer l'élève en fonction de plusieurs sports (techniques, tactiques, etc).

1^{ÈRE} ET 2^E SECONDAIRE

En première et deuxième secondaire, les élèves comptent 6 périodes de sports par cycle avec le même enseignant. Avec ces périodes, les élèves consolident leurs acquis et explorent plusieurs nouveaux sports (DBL ball, gaelic football, ski de fond, hébertisme). Quatre sorties éducatives sont prévues tout au long de l'année. Les élèves seront alors initiés aux activités de plein air (randonnées en montagne, canot, mini rafting).

3^E SECONDAIRE

Les élèves suivent le programme régulier en éducation physique au rythme de 2 périodes cycle en plus des 4 périodes de multisports. Le volet plein air prend l'importance (ski de fond, raquette, randonnées en montagne, kayak de rivière, jeux extérieurs, etc.). de plus, une dizaine de sorties éducatives sont prévues afin de réaliser les activités de plein air et les activités de découverte (Boxe, judo, curling, golf, etc).

4^E ET 5^E SECONDAIRE

En 4^e et 5^e secondaire, les élèves suivent le programme régulier en éducation physique au rythme de 2 périodes cycle en plus de se voir offrir l'un des deux choix suivants :

- 1- Multisports : du sport et encore du sport (sports d'équipe et individuel) + 10 sorties éducatives
- 2- Plein air : du sport et des activités de plein air + 10-12 sorties éducatives dont des randonnées avec coucher l'hiver ou l'été.

EXEMPLE DE SORTIES PROPOSÉES

MULTISPORTS I (1^{ÈRE} SECONDAIRE)

Randonnée pédestre l'Éperon (PJC); Ski de fond Mont-Bélair; École de Cirque de Québec; Arbre en arbre

MULTISPORTS II (2^E SECONDAIRE)

Randonnée pédestre Les Loups; Ski Alpin et snow; Mini-rafting; Gymnastique

MULTISPORTS III (3^E SECONDAIRE)

Canot pneumatique; Randonnée pédestre Mont du Lac des Cygnes; Judo I; Boxe I; Trecking hivernal en raquette au mont Brillant; Ski de fond Camp Mercier 17 km; Curling I; Golf Pratique

PLEIN-AIR (4^E & 5^E SECONDAIRE)

Randonnée pédestre Mont Dufour et Mont du lac à l'Empêche (au 2 ans)
Randonnée pédestre L'Acropole des Draveurs (au 2 ans)
Spéléologie (au 2 ans) ; Via Ferrata, Tyrolienne, Arbres en arbres
Formation en escalade, escalade de glace; Ski de fond Camp Mercier 24 km; Raquettes avec coucher; Curling 2 et 3; Golf ; Pentathlon des Neiges; Rafting; Golf Pratique; Plongée sous-marine (au 2 ans); Katag (au 2 ans)

MULTISPORTS (4^E & 5^E SECONDAIRE)

Saut à ski et arbre en arbre; Plongeon; Escalade, Ski alpin
Plongée sous-marine; 9 trous de golf; Boot camp; Bubble football
Katag (au 2 ans); Vélo de montagne

PRÉCISIONS POUR LES SORTIES

À chaque année il y a des sorties de type prolongement de cours qui occasionneront pour votre jeune du rattrapage scolaire. Certains cours sont manqués. Votre enfant doit faire preuve d'autonomie et d'engagement face à ses récupérations et participer, si la situation survient à des reprises d'examen en fin de journée.

- La durée des sorties varie d'une demi-journée à une journée complète.
- En plein air, il y a une sortie de deux jours avec coucher.



Le profil multisports de l'école polyvalente de L'Ancienne-Lorette est à maturité. Depuis 6 ans, les élèves de tous les niveaux ont la possibilité de s'inscrire au programme Multisports et plein air. On compte plus de 180 élèves inscrits au programme. Les élèves de quatrième et cinquième secondaire peuvent orienter leur choix vers le multisports d'équipe ou le multisports orienté plein air.



PROGRAMMATION SUR 5 ANNÉES:

Aucours de leus cinq années de secondaire, les jeunes auront fait l'ascension des monts suivants : L'Éperon (Parc National de la Jacques-Cartier), Les loups (Parc National de la Jacques-Cartier), Le Scotora (Parc National de la Jacques-Cartier), Mont du lac des Cygnes (Parc des Grands-Jardins), Le mont du lac à l'Empêche (ZEC des Martres) et l'Acropole des Draveurs (Parc National de la rivière Malbaie).

NOS VALEURS

Voici les valeurs sur lesquelles se fonde notre programme;

- favoriser le développement de bonnes habitudes en adoptant un mode de vie sain,
- développer le sens de l'autonomie, de l'initiative et des responsabilités
- encourager le développement global de l'élève tant sur le plan sportif que pédagogique développer l'élève en fonction de plusieurs sports (techniques, tactiques, etc.)

OBJECTIFS PROGRAMME

- Favoriser le développement de bonnes habitudes en adoptant un mode de vie sain;
- Développer le sens de l'autonomie, de l'initiative et des responsabilités;
- Encourager le développement global de l'élève tant sur le plan sportif que pédagogique;
- Développer l'élève en fonction de plusieurs sports (technique, tactiques, etc.);
- Assurer un cheminement scolaire régulier adapté aux exigences du programme.