

## OBJECTIFS

---

- ◆ Permettre à des élèves de pratiquer une discipline sportive à l'intérieur de l'horaire scolaire régulier;
- ◆ Développer le savoir-faire physique et psychologique;
- ◆ Apprendre les mouvements fondamentaux;
- ◆ Bâtir les habiletés motrices générales;
- ◆ Favoriser le développement global de l'élève;
- ◆ Faciliter la réussite scolaire;
- ◆ Poursuivre la pratique sportive;
- ◆ Assurer la continuité du développement de l'athlète ;
- ◆ Maintenir la motivation scolaire;
- ◆ Développer un sentiment d'appartenance envers un groupe, une école, une région.



## REMERCIEMENTS À NOTRE COLLABORATEUR

---

### Club Optimiste de Charlevoix-Est

## RESPONSABLE DU PROGRAMME

---

### Marc-André Fortin

- \* Entraîneur de l'année de volley-ball Québec (2011-2012, 2013-2014 et 2014-2015);
- \* Entraîneur de l'équipe masculine 16U (champion provincial scolaire et champion canadien en 2013-2014);
- \* Assistant entraîneur des Titans de Limoilou 18U et 16U en masculin;
- \* Bachelier en science de l'enseignement de l'activité physique;
- \* Entraîneur de volley-ball certifié niveau 2;
- \* Entraîneur des équipes AAA et AA de Charlevoix;
- \* Enseignant de la concentration, Marc-andré Fortin;
- \* Responsable des centres espoir masculin de la région de Québec.

### École secondaire du Plateau

---

88, rue des Cimes  
La Malbaie (Québec) G5A 1T3

Téléphone : 418-665-3791  
Télécopie : 418-665-7787  
Site Internet : [esdp.ca](http://esdp.ca)



## CONCENTRATION SPORTIVE

1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire



## VOLLEY-BALL



## CLIENTÈLE VISÉE

- ◆ Filles et garçons de la 1<sup>re</sup> à la 5<sup>e</sup> année du secondaire;
- ◆ La participation à une équipe scolaire et civile n'est pas obligatoire.

## CONDITIONS D'ADMISSION

- ◆ Attitude et comportement positifs;
- ◆ Être admis dans un parcours scolaire régulier à l'École secondaire du Plateau;
- ◆ Démontrer de l'intérêt pour la pratique de sa concentration;
- ◆ Autonomie dans les apprentissages;
- ◆ Posséder l'équipement requis par la concentration;
- ◆ Aptitude pour l'effort physique;
- ◆ Jeunes athlètes;
- ◆ Coût: 200 \$;
- ◆ Frais RSEQ pour les tournois, si inscrit.



## CONTENU

- ◆ Évaluation physique de l'athlète;
- ◆ Techniques de base;
- ◆ Aspects tactiques et stratégiques;
- ◆ Entraînement d'aérobic et musculaire;
- ◆ Entraînement en gymnase;
- ◆ Techniques et tactiques individuelles et collectives;
- ◆ Psychologie sportive;
- ◆ Préparation physique;
- ◆ Préparation et organisation d'un tournoi;
- ◆ Développement moteur par d'autres sports (natation, duathlon, etc.).

## VOLET RECONNAISSANCE

(athlète de la concentration volley-ball)

- ⇒ **Nicolas Fortin** : MVP au Canada de l'Est (joueur de l'année);
- ⇒ **Alex Côté** : Équipe étoile championnat Canadien;
- ⇒ **David Tremblay** : Équipe étoile championnat Canadien.

## SERVICES ET ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES

- ◆ Salle de conditionnement physique;
- ◆ Piscine semi-olympique;
- ◆ Rencontre culturelles et voyages (challenge SSQ à l'Université de Laval).



## HORAIRE

### 1<sup>er</sup> cycle :

- ◆ 3 demi-journées par cycle de 9 jours;
- ◆ Concentration plus;
  - ◇ Demi-journée supplémentaire de concentration;
  - ◇ **Retrait** d'une période de français et de mathématique de la grille-matières de l'élève;
  - ◇ Frais supplémentaires de 60 \$.

## INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

- ◆ Groupe fermé;
- ◆ Offert aux garçons et aux filles;
- ◆ Groupe mixte;
- ◆ Présence d'un tuteur qui assure le suivi académique et comportemental;
- ◆ Enseignant et entraîneur qualifiés;
- ◆ Un vêtement aux couleurs de la concentration;
- ◆ Aide technique offerte par M. Bernard Lavoie.