

## 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;
- ◆ Pratiquer un sport dans un environnement respectueux et sans pression.

## REMERCIEMENTS À NOTRE COLLABORATEUR

---

**Club Optimiste de Charlevoix-Est**

## RESPONSABLES DU PROGRAMME

---

**Daniel Dallaire**  
⇒ Bachelier en science de  
l'enseignement de l'activité  
physique

**Marion Girard**  
⇒ Soutien technique



### École secondaire du Plateau

---

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

Téléphone : 418-665-3791  
Télécopie : 418-665-7787  
Site Internet : <http://esdp.ca>



## CONCENTRATION SPORTIVE

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



## CHEERLEADING



## CLIENTÈLE VISÉE

- ◆ Filles et garçons de la 1<sup>re</sup> à la 5<sup>e</sup> année du secondaire.

## 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;
- ◆ Frais d'inscription incluant les frais RSEQ pour les compétitions;
- ◆ Achat d'espadrilles et d'une boucle à cheveux.

## CONTENU

- ◆ Évaluation physique de l'athlète;
- ◆ Techniques de base;
- ◆ Danse, gymnastique, acrobatie;
- ◆ Développement aérobie et musculaire;
- ◆ Expérience de la compétition;
- ◆ Entraînement en gymnase.

## HORAIRE

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

- ◆ 3 demi-journées par cycle de 9 jours.



## SERVICES ET ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES

- ◆ Salle de conditionnement physique;
- ◆ Piscine semi-olympique;
- ◆ Rencontres culturelles et voyages.

## INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

- ◆ Groupe fermé;
- ◆ Groupe mixte (filles et garçons);
- ◆ Présence d'un tuteur qui assure le suivi académique et comportemental;
- ◆ Enseignant et entraîneur qualifiés;
- ◆ Vêtements aux couleurs de la concentration;
- ◆ Présence obligatoire aux compétitions;
- ◆ **Ce programme s'adresse seulement aux élèves de 14 ans et moins au 30 septembre.**