

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;
- ◆ Progresser dans les aspects techniques du jeu collectif.



REMERCIEMENTS À NOTRE COLLABORATEUR

- **Club Optimiste de Charlevoix-Est**

RESPONSABLE DU PROGRAMME

Maxime Rioux-Gagnon

⇒ Enseignant

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^{re} à la 5^e secondaire



SOCCKER



CLIENTÈLE VISÉE

- ◆ Filles et garçons de la 1^{re} à la 5^e année du secondaire;
- ◆ La participation à une équipe 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;
- ◆ Frais RSEQ pour les tournois (si inscrit).

École secondaire du Plateau
**L'engagement, au cœur
de la réussite de nos élèves.**



CONTENU

- ◆ Évaluation physique de l'athlète;
- ◆ Techniques de base;
- ◆ Aspects tactiques et stratégiques;
- ◆ Entraînement d'aérobie 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.).



HORAIRE

1^{er} cycle :

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

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

- ◆ Groupe fermé;
- ◆ Groupe mixte (garçons et filles);
- ◆ Présence d'un tuteur qui assure le suivi académique et comportemental;
- ◆ Enseignant et entraîneur qualifiés.

