

## 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, etc.

## 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;
- BAC en sciences de l'enseignement de l'activité physique;
- Entraîneur de volley-ball certifié niveau 2;
- Entraîneur des équipes AAA et AA de Charlevoix;
- 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 : <http://esdp.ca>



## CONCENTRATION 1<sup>re</sup> À LA 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;
- Frais RSEQ pour les tournois (*si inscrit*).

## HORAIRE

- 3 demi-journées par cycle de 9 jours.

## CONTENU

- Évaluation physique de l'athlète;
- Techniques de base;
- 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;
- Rencontres culturelles et voyages (challenge SSQ à l'Université Laval).

## INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

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

