

## OBJECTIFS

---

- ◆ Permettre à des élèves de pratiquer une discipline sportive à l'intérieur de l'horaire scolaire régulier;
- ◆ Favoriser le développement global de l'élève;
- ◆ Faciliter la réussite scolaire;
- ◆ Accroître la motivation scolaire des élèves;
- ◆ Développer un sentiment d'appartenance envers un groupe, une école, une région;
- ◆ Développer le savoir-faire physique et psychologique;
- ◆ Favoriser le développement à long terme de l'athlète;
- ◆ Développer les aspects tactique et technique du soccer;
- ◆ Développer les aspects tactiques et techniques du futsal;
- ◆ Consolider les mouvements fondamentaux;
- ◆ Pratiquer un sport dans un environnement respectueux et sans pression.

## REMERCIEMENTS

---

### À NOS COLLABORATEURS

---

- **Club Optimiste de Charlevoix-Est**
- **Boutique Influences sport**

### RESPONSABLE DU PROGRAMME

---

Maxime Bergeron

#### 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



## SOCGER



## 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 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).

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

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

## INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

---

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

