



**Le miracle n'est pas que j'ai terminé.
Le miracle est que j'ai eu le courage de commencer.**



UNE ÉCOLE AU
DE TA RÉUSSITE



course

CONCENTRATION

*La concentration **COURSE** s'adresse aux élèves qui désirent adopter de saines habitudes de vie, en s'entraînant régulièrement. Ils auront l'opportunité de participer au Grand défi Pierre Lavoie. Cette concentration favorise la persévérance tout en développant la confiance en soi, l'effort et surtout la constance.*

OBJECTIF GÉNÉRAL

Cette concentration vise le développement des habiletés physiques du jeune dans un encadrement où les saines habitudes de vie seront au cœur de l'entraînement.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Développer des performances au plan technique et individuel.

Découvrir différents types d'entraînements.

Améliorer sa condition physique.

Prendre plaisir à être actif.

Acquérir des saines habitudes de vie avec des ateliers sur la nutrition.

Augmenter sa persévérance.

Stimuler le goût du dépassement.

Participer, en mai, au Grand défi Pierre Lavoie au secondaire (Course à relais de 270 km en 30 heures sous la supervision d'enseignants).

CARACTÉRISTIQUES DU PROGRAMME

Deux séances d'entraînement/semaine (un midi + le mardi 4^e période /concentration)

Entraînements supplémentaires pour le Grand défi Pierre Lavoie

Possibilité de faire des courses chronométrées dans la région

