

# POUR L'ANNÉE SCOLAIRE 2017 - 2018

## NATURO'SPORT



Type de cours : option

Niveau concerné : 4<sup>e</sup> secondaire

### Description et objectif(s) du cours

L'objectif du cours « Naturo'Sport » est de te donner la chance d'apprendre des nouvelles notions en lien avec la nature et de découvrir de nouvelles activités sportives. De plus, tu auras la chance d'améliorer ta condition physique, de développer le goût de l'aventure et du plein air et surtout, de vivre une expérience de groupe unique sur la rivière St-Maurice.

### Contenu(s) abordé(s)

Rabaska-camping, nœuds et brêlage, géocaching, raquette, curling, via ferrata, vélo, jogging, hockey sur glace, flag-football, ultimate frisbee, ballon balai, la crosse, survie, frisbee golf, etc.

### Activité(s) pédagogique(s)

Les cours pratiques se feront à l'extérieur et seront axés sur la réalisation d'activités sportives et de projets. Par ailleurs, les élèves inscrits à ce cours doivent **prévoir deux sorties obligatoires de fin de semaine (rabaska-camping et course à pied)**.

### Qualité(s) recherchée(s) et conditions d'admissibilité

Grande capacité à travailler en groupe, désir et intérêt à perfectionner les techniques et les stratégies de ces activités et avoir une bonne condition physique. De plus, il est nécessaire de posséder des raquettes à neige, des accessoires de camping (sac à dos, sac de couchage et matelas de sol), un vélo, un casque de vélo, des patins à glace et un casque pour jouer au hockey.