

# POUR L'ANNÉE SCOLAIRE 2018 - 2019

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE-

### PLEIN AIR



Type de cours : option

Niveau concerné : 5<sup>e</sup> secondaire

#### **Description et objectif(s) du cours**

L'objectif du cours de conditionnement physique - plein air est de développer chez toi le désir de te dépasser par le biais d'un entraînement personnel. En fait, l'entraînement physique qui t'es offert dans ce cours sera en lien direct avec les activités de plein air qui te seront proposées. Ainsi, l'un des principaux objectifs du cours est de t'offrir la possibilité de bouger davantage dans un contexte scolaire, tout en te fournissant les outils nécessaires pour le faire à l'extérieur des heures de cours. De plus, il y a plusieurs sorties pendant les heures de cours qui te permettront de découvrir de nouveaux sports.

#### **Contenu(s) abordé(s)**

Les parties d'une séance d'entraînement, les principes de l'entraînement, la planification d'un programme d'entraînement personnel, le système musculaire, le bilan de ta condition physique et de tes habitudes de vie, l'indice de masse corporelle, les habitudes de vie les plus nuisibles, les bienfaits de l'activité physique, les effets de l'entraînement cardiovasculaire sur la santé, la nutrition, l'hydratation, le stress, la relaxation, le tabagisme et ses effets sur ton corps, etc.

#### **Activité(s) pédagogique(s)**

Randonnée pédestre, crossfit, cardio-boxe, spinning, escalade intérieure, course à pied, vélo, entraînement en gymnase, etc. D'ailleurs, les élèves inscrits à ce cours doivent prévoir 2 sorties obligatoires qui se dérouleront normalement sur une journée de fin de semaine.

#### **Qualité(s) recherchée(s)**

Grande capacité à travailler autant en groupe qu'individuellement, désir et intérêt à maintenir ou améliorer sa condition physique et le goût de bouger. De plus, il est nécessaire de posséder un vélo et un casque de vélo.