

POUR L'ANNÉE SCOLAIRE 2018 - 2019

INITIATION AUX LOISIRS

EN PLEIN AIR



Type de cours : option

Niveau concerné : 3^e secondaire

Description et objectif(s) du cours

L'objectif du cours « Initiation aux loisirs en plein air » est de développer ton goût de l'aventure et de l'activité physique. À travers les différentes activités extérieures, tu pourras développer tes connaissances en environnement au cours de plusieurs activités en plein air. Bref, tu auras la chance de participer à une expérience de groupe formidable et qui sort de l'ordinaire, tout en étant en relation avec ton environnement.

Contenu(s) abordé(s)

Canot-camping, patins à roues alignées, raquette à neige, ski de fond, orientation et survie en forêt, camping d'hiver, golf, entraînement en course à pied, réalisation d'une course de cinq kilomètres, etc.

Activité(s) pédagogique(s)

Les cours mettent l'accent sur l'aspect pratique du plein air et ils sont axés sur la réalisation d'activités extérieures. Cependant, il y aura quelques cours théoriques et pratiques à l'intérieur. Par ailleurs, les élèves inscrits à ce cours devront prévoir **trois sorties obligatoires de fin de semaine**.

Qualité(s) recherchée(s)

Grande capacité à travailler en groupe, désir et intérêt à perfectionner les techniques et les tactiques de ces activités et avoir une bonne capacité physique. **De plus, il est nécessaire de posséder des patins à roues alignées, un casque de vélo, des accessoires de camping (sac à dos, sac de couchage et matelas de sol), des raquettes à neige et des skis de fond.**