

Choix de cours 2021 – 2022

Futurs 5^e secondaire

Conditionnement physique et plein air



Type de cours : optionnel

Description et objectifs du cours

L'objectif du cours est de développer chez toi le désir de te dépasser par le biais d'un entraînement personnel. Tous les entraînements sont variés, en passant par du travail en équipe, en sous-groupes, individuel, etc. Tu auras donc la chance de t'entraîner dans un contexte plaisant, varié et instructif. 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, plusieurs sorties variées qui te permettront de découvrir de nouvelles formes d'entraînement accessibles dans la région de la Mauricie te seront offertes pendant les heures de cours.

Contenus abordés

L'exécution de mouvements spécifiques en entraînement, les parties d'une séance d'entraînement, les principes de l'entraînement, le système musculaire, le bilan de ta condition physique et de tes habitudes de vie, les habitudes de vie, les bienfaits de l'activité physique, les effets de l'entraînement cardiovasculaire sur la santé, la nutrition, l'hydratation, le tabagisme et la vapotage, etc.

Activités pédagogiques

Entraînement fonctionnel, cardio-boxe, spinning, bateau dragon, Jiu Jitsu, escalade intérieure sur bloc, course à pied, entraînement physique varié, parcours ninja, zumba, yoga, randonnée pédestre, etc. Par ailleurs, les élèves inscrits à ce cours doivent prévoir une sortie obligatoire pendant la fin de semaine (randonnée pédestre) et une sortie obligatoire en soirée (course à pied).

Qualités recherchées

Grande capacité à travailler autant en groupe qu'individuellement, intérêt à maintenir ou améliorer sa condition physique et le goût de bouger, intérêt pour la découverte de nouvelles méthodes d'entraînement.