

INITIATION AUX LOISIRS EN PLEIN AIR

Type de cours : optionnel

Description et objectifs du cours

L'objectif du cours 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. Tu auras la chance de participer à une expérience de groupe formidable qui sort de l'ordinaire tout en étant en relation avec ton environnement.

Contenus abordés

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

Activités pédagogiques

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 notions théoriques et pratiques à l'intérieur. Par ailleurs, les élèves inscrits à ce cours devront prévoir deux sorties obligatoires de fin de semaine (canot-camping et camping d'hiver) et une sortie obligatoire en soirée (course à pied de 5 km).

Qualités recherchées

Grande capacité à travailler en groupe, désir et intérêt à perfectionner les techniques de ces activités et avoir une bonne capacité physique.

Note : Pour ce cours, les élèves auront besoin d'articles de sport tels que 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, des skis de fond, etc.