

## **NATURO'SPORT**

Type de cours : optionnel

### **Description et objectifs du cours**

L'objectif du cours est de te donner la chance d'apprendre des nouvelles notions en lien avec la nature et de découvrir de nouveaux sports collectifs. 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 en vélo-camping ou en rabaska-camping.

### **Contenus abordés**

Vélo-camping ou rabaska-camping, spikeball, curling, via ferrata, hockey sur glace, ballon balai, flag-football, ultimate frisbee, intercrosse, sepak takraw, course à pied, frisbee golf, baseball, etc.

### **Activités pédagogiques**

Les cours pratiques se feront à l'extérieur et à l'intérieur et seront axés sur la réalisation d'activités sportives et de projets. Par ailleurs, les élèves inscrits à ce cours doivent prévoir une sortie obligatoire pendant la fin de semaine (vélo-camping ou rabaska-camping) et une sortie obligatoire en soirée (course à pied).

### **Qualités recherchées**

Désir de découvrir de nouveaux sports dans un contexte motivant et varié. Intérêt à perfectionner tes aptitudes sportives, à t'impliquer dans des stratégies de jeu et à développer ta condition physique.

Note : Pour ce cours, les élèves auront besoin d'articles de sport tels que des accessoires de camping (sac à dos, sac de couchage, matelas de sol, etc.), des patins à glace, un casque de hockey ainsi qu'un vélo en bon état.