



PROGRAMME MULTI-SPORTS-DLTA École secondaire Marie-Rivier

Apprenez-en davantage sur ce **programme stimulant**,
qui sera de nouveau offert lors de la rentrée 2024-2025!

Description sommaire du programme

Le Programme Multisports-DLTA est un programme complet d'entraînement, de compétition, de développement et de récupération fondé sur le modèle canadien du développement à long terme de l'athlète.

Valeurs du programme

- **Respect** : envers soi-même, les autres (amis, élèves, enseignants et personnel) et l'environnement physique;
- **Motivation** : dans nos pratiques, avec un souci de qualité et de dépassement de soi;
- **Réussite** : en tant que manifestation de nos apprentissages, de nos compétences et de notre développement global.

Objectifs du programme

- Favoriser et encourager la pratique du basket-ball, du football, de l'athlétisme et de l'haltérophilie parascolaire à l'école secondaire Marie-Rivier (objectif : 80 % des élèves-athlètes de première et deuxième secondaire font partie d'une équipe sportive parascolaire ciblée);
- Viser l'atteinte de l'excellence sportive dans un cadre de réussite scolaire et de développement global de l'athlète-élève (objectif : 80 % des élèves-athlètes de deuxième secondaire poursuivent dans un programme de sport-études en troisième secondaire);
- Développer les aptitudes motrices (agilité, coordination, équilibre, vitesse et orientation spatio-temporelle);
- Développer les aptitudes physiques (endurance musculaire et cardio-respiratoire, force et flexibilité).

Niveaux concernés

- Première et deuxième secondaire

Compétences développées

- Développement des habiletés motrices;
- Familiarisation avec les activités complémentaires à l'entraînement;
- Développer une perception positive de ses réalisations;
- Développer des savoir-faire moteurs et des connaissances dans une approche multi-sports;
- Préparation de l'athlète;
- Développement de l'athlète.



DES QUESTIONS?

École secondaire Marie-Rivier

819 478-6600
ecole.marie-rivier@cssdeschenes.gouv.qc.ca

