

# PROGRAMME SANTÉ ACTIVE

## École secondaire La Poudrière

Repousse tes limites, découvre tes passions,  
une **SANTÉ ACTIVE** pour un avenir brillant!

### Description sommaire du programme

Offrir des opportunités aux élèves de développer des compétences et un sentiment d'efficacité pour qu'ils soient en mesure d'adopter un mode de vie sain et actif pendant et après leur parcours scolaire.

### Valeurs du programme

- **Engagement** : participation soutenue et ouverture aux différents contenus proposés;
- **Autonomie** : mobilisation des connaissances et des compétences dans le développement d'un mode de vie sain et actif;
- **Respect** : envers soi-même, les autres (amis, élèves, enseignants, personnel) et l'environnement physique.

### Compétences développées

Le programme particulier Santé Active s'appuie sur les mêmes compétences à développer que le Programme de formation à l'école québécoise en éducation physique et à la santé, c'est-à-dire :

- Agir dans divers contextes de pratique d'activité physique;
- Interagir dans divers contextes de pratique d'activité physique;
- Adopter un mode de vie sain et actif.

### Niveaux concernés

- Première à cinquième secondaire

### Objectif du programme

Mettre de l'avant la participation active et la santé globale de l'élève dans le but de développer un citoyen actif et en santé.

### Activités obligatoires

- Randonnée pédestre en montagne;
- Randonnée en vélo;
- Ski alpin / Planche à neige;
- Ski de fond;
- Escalade;
- Camping.



### DES QUESTIONS?

École secondaire La Poudrière

819 474-0757  
ecole.lapoudriere@cssdeschenes.gouv.qc.ca