



# PROGRAMME MULTISPORTS-DLTA École secondaire Marie-Rivier

## Vers un·e athlète accompli·e : entraînement, compétition et développement!

### Description sommaire du programme

Le Programme Multisports-DLTA est un programme complet d'entraînement, de compétition, de développement et de récupération fondé sur les sciences du sport, les sciences de la santé et les bonnes pratiques d'entraînement.

### 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 et du football parascolaire, tout en mettant en avant le développement des élèves athlètes engagés dans d'autres disciplines sportives;
- Viser l'atteinte de l'excellence sportive dans un cadre de réussite scolaire et de développement global de l'élève-athlète;
- 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 **seulement**

### 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 multisports;
- Préparation de l'élève-athlète;
- Développement de l'élève-athlète.



### DES QUESTIONS?

École secondaire Marie-Rivier

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