



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

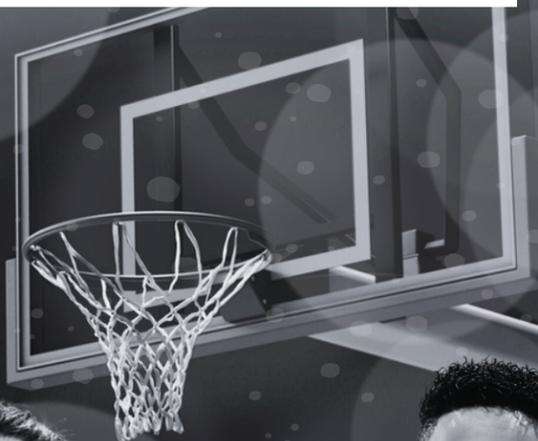
- Favoriser et encourager la pratique du basket-ball et du football parascolaire, tout en mettant en avant le développement des élèves athlètes engagés dans d'autres disciplines sportives;
- Viser l'atteinte de l'excellence sportive dans un cadre de réussite scolaire et de développement global de l'élève-athlète;
- 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, deuxième et troisième 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