

SKI VOLET DÉVELOPPEMENT

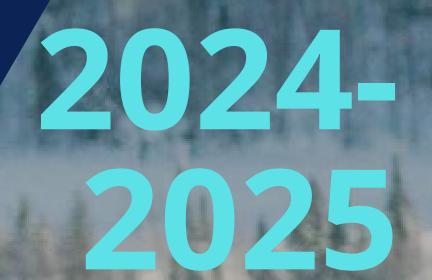
Activités visant le développement global (Confiance, nutrition, gestion du stress, premiers soins, mode de vie sain et actif, etc.)

Préparation à la saison de ski (entraînement)

Sorties à l'automne et au printemps (randonnée, patin, water polo, ski de fond, tennis, raquette, etc.)

Augmentation de deux périodes d'éducation physique par cycle

Six à dix journées de ski à l'hiver







POUR LES ÉLÈVES DE 1RE ET DE 2E SECONDAIRE

SAVOIR SKIER

(DESCENDRE LES PISTES DU MONT ADSTOCK) POSSÉDER SON ÉQUIPEMENT COÛT: ENVIRON 450 \$ *





Concentration SKI Développement global



Moi et les autres

- Ateliers sur la gestion du stress
- Dépassement de soi
- Confiance
- Esprit d'équipe
- Rigueur



Réussite scolaire

- Périodes d'encadrement académique ajoutées durant la saison de ski)
- Aide et accompagnement d'un mentor pour la gestion des absences.



- Nutrition
- Cuisine
- Concentration
- Premiers soins
- Développement de qualités d'athlète à travers divers sports.



Ski

Améliorer sa technique... dans le plaisir!

- 6 à 10 journées de ski à Adstock ou ailleurs
- Moniteurs formés
- Activités sportives préparatoires
- Technique du virage coupé (carving), snow park, hors piste, etc.)