

***Ce que cela apportera à
mon enfant:***

« Le sport et l'activité physique sont d'abord une question de plaisir, mais sont aussi des outils pour prévenir les problèmes de santé qu'entraînent la sédentarité et l'obésité. »

- Ministère de l'Éducation du Québec



« L'activité physique régulière peut avoir de nombreux effets sur la santé et le bien-être actuels et futurs des jeunes. Elle peut notamment avoir des effets bénéfiques sur la qualité du sommeil et l'estime de soi, 2 facteurs qui entrent en jeu dans les mécanismes d'adaptation des jeunes. »

- Santé Canada (www.phac-aspc.gc.ca)



**JOIGNEZ-VOUS À NOUS
ET
VENEZ BOUGER
AU MAXIMUM!!!**



HAVRE-JEUNESSE

**VENEZ BOUGER
AVEC NOUS!**

**Havre-Jeunesse
-Profil
multisport-**



Le sport à l'école du Havre-Jeunesse... un profil à la hauteur de tes défis !

Profil Multisport

Entraînement en salle de musculation et en salle d'aérobic.

Évaluation, maintien et amélioration de ta **condition physique** et de tes **habitudes de vie**.

Sports d'équipe: football, Tchoukball, handball, volley-ball, basket-ball, badminton, hockey-balle, Kinball, soccer, etc.

Sports hivernaux: raquette, patin, ballon balai, hockey bottine, etc.



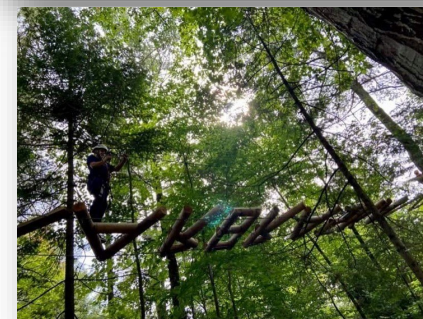
Dépassement et accomplissement de soi au programme!

Cross-country école

Journée d'Athlétisme: javelot, poids, sauts longueur et hauteur, course, etc.

Sports midi: hockey-balle, volley-ball, soccer, badminton, tennis, etc.

Sorties: « Arbraska », randonnées pédestres, canot/kayak, excursions à vélo, visites de Centre récréatifs comme le « TAZ », etc.



Notre cadre pédagogique:

Le programme d'éducation physique de notre école satisfait à toutes les exigences du Ministère de l'Éducation. Toutes les évaluations sont faites à l'intérieur des différents sports et activités ludiques offerts au sein de notre école. Cette grande variété nous permet de cibler les 3 compétences propres à l'éducation physique.

- 1) *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.*
- 2) *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.*
- 3) *Adopter un mode de vie sain et actif.*



Salle d'entraînement



Shad Michaud
Enseignant responsable du
profil en 1^{re} secondaire
450 758-3744 poste 24429
SHAD.MICHAUD001@cassamare.gouv.qc.

