

## RESSOURCES PHYSIQUES

- Salle d'entraînement;
- Salle de spinning;
- Piscine;
- Terrain synthétique et piste d'athlétisme;
- Gymnase;
- Classes de l'école.

## ADMISSIBILITÉ

- Il n'est pas nécessaire d'avoir joué au football préalablement;
- Les places sont limitées;
- Pour les élèves fréquentant la Polyvalente des Baies seulement.

## PERSONNEL RESPONSABLE

Thomas Martineau,  
entraîneur chez les Vikings de  
Baie-Comeau.

## ORGANISATION PÉDAGOGIQUE

- 3 entraînements par semaine;
- Périodes de 90 minutes;
- L'élève assiste à tous ses cours;
- Durée du programme :  
Septembre à mai.

## COÛT

-300\$;

Le paiement peut se faire en  
trois versements au nom de  
la Commission scolaire de  
l'Estuaire

## ENTRAÎNEMENT

7h à 9h

3 jours semaine



**Programme de  
concentration**

# Football



*Les Vikings*

**6e année primaire**

**À**

**3e année secondaire**

## LA POLYVALENTE DES BAIES FAVORISE L'ÉPANOUISSEMENT DES JEUNES

La polyvalente des Baies, comme institution publique, développe des programmes de concentrations pour répondre aux besoins des jeunes de sa région.

Soucieux du développement intégral des jeunes, elle offre aux élèves la possibilité de développer leur passion avec l'aide de la structure scolaire, ce qui a pour effet :

- d'avoir une attitude positive face à son cheminement scolaire;
- développer et encourager sa persévérance;
- favoriser le développement de soi.

Fiche d'inscription  
disponible à l'école ou sur le  
site de la commission scolaire

[www.csestuaire.qc.ca](http://www.csestuaire.qc.ca)

## NOTRE MISSION

La mission vise le développement intégrale de l'élève-athlète et sa réussite scolaire.

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Améliorer les différentes techniques de base reliées au football soit les déplacements, l'accélération, les plaqués et autres;
- Acquérir et améliorer les habiletés techniques et tactiques individuelles reliées au football;
- Découvrir et acquérir le fonctionnement de différents systèmes de jeux offensifs et défensifs;
- Acquérir les principes de base reliés à la nutrition pour une personne pratiquant un sport ou une activité physique;
- Développer l'autonomie face à la prise de responsabilités et de décisions;
- Développer la capacité à interagir avec ses pairs de façon efficace et intelligente dans un climat d'entraide;
- Développer la capacité cardiovasculaire, la force musculaire et la flexibilité.

## LE PROGRAMME

Plusieurs formules pédagogiques seront utilisées afin d'augmenter et de favoriser l'intérêt et la compréhension de chaque individu.

**En gymnase :** Explications théoriques et techniques, démonstration par les entraîneurs ou les joueurs et exécution pratique.

**En classe :** Exposés par l'entraîneur, conférences, projection dvd et travail en sous-groupes et autres.



**Polyvalente des Baies**



40, rue Michel-Hémond  
Baie-Comeau (Québec)  
G4Z 2K4

Téléphone : 418-296-6755  
Télécopie : 418-296-6759  
Courriel : [guy.tremblay3@csestuaire.qc.ca](mailto:guy.tremblay3@csestuaire.qc.ca)