





**Tableau des options 2019-2020 (5<sup>e</sup> secondaire)**

	Volleyball	Soccer	Activités sportives et entraînement	Hockey (initiation et perfectionnement)	Concentration ski : programme hors horaire (inscription directement à l'école)
					Ski alpin
Programme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprentissage et perfectionnement</li> <li>Développement de techniques individuelles et collectives</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprentissage et perfectionnement</li> <li>Développement de techniques individuelles et collectives</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développement de techniques individuelles et collectives dans un sport différent par mois : flagfootball, badminton, kinball, ski de fond, raquette, etc.)</li> <li>Entraînement global en gymnase et à l'extérieur (jogging, course, marche, etc.)</li> <li>Entraînement en salle (utilisation de divers appareils)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développement des habiletés techniques et des tactiques individuelles et collectives</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entraînement dirigé en salle adapté au plan de développement du skieur</li> <li>Entraînement dans les pentes par un entraîneur certifié (enseignant à ESSB)</li> </ul>
Fréquence/Coût	4 périodes / 9 jours	4 périodes / 9 jours	4 périodes / 9 jours	4 périodes / 9 jours	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 à 3 matins (septembre à mars en salle)</li> <li>8 séances (après-midis + journées pédagogiques) sur neige</li> <li>Coût : 100 \$</li> </ul>
Exigences	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participer activement avec civisme et éthique</li> <li>Démontrer un intérêt et une motivation marqués</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participer activement avec civisme et éthique</li> <li>Démontrer un intérêt et une motivation marqués</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participer activement avec civisme et éthique</li> <li>Démontrer un intérêt et une motivation marqués</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participer activement avec civisme et éthique</li> <li>Démontrer un intérêt et une motivation marqués</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire partie de l'équipe de ski Mont Ti-Basse</li> <li>Participer activement avec civisme et éthique</li> <li>Démontrer un intérêt et une motivation marqués</li> </ul>
Encadrement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encadrement complet par un enseignant d'éducation physique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encadrement complet par un enseignant d'éducation physique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encadrement complet par un enseignant d'éducation physique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encadrement complet par un enseignant d'éducation physique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suivi académique et encadrement complet supervisés par 2 enseignants</li> </ul>
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>Genouillères personnelles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Protège-tibias personnels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Matériel fourni par l'école</li> <li>Vêtement d'éducation physique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Casque, patins, protège-cou, bâton de hockey fournis par l'école</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Équipement personnel</li> </ul>
Endroit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gymnase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gymnase</li> <li>Terrain de soccer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plateaux sportifs variés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Centre Henri-Desjardins</li> <li>Gymnase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gymnase</li> <li>Salle de conditionnement physique</li> <li>Centre de ski Mont Ti-Basse</li> </ul>
Transport	S. O.	S. O.	S. O.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transport scolaire fourni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transport scolaire fourni</li> </ul>