

**SKI-ÉTUDES**  
**SECONDAIRE I, GR. : 11**  
**PRÉPARATION PHYSIQUE**

<b># COURS, DATE ET PÉRIODE</b>	<b>LES ACTIVITÉS</b>
Cours #1 (27 sept., pér.2)	Circuit-Training en Gymnase Pré-Tests (Banc + planche abdominale)
Cours #2 et #3 (30 sep., pér. 1 et 2)  BUS à 9h10 portes principales!	Montée le Mont Sainte-Anne (Avec Chrono !) (Prévoir vêtements, eau et lunch froid au sommet) Pratique planche abdominale et banc
Cours #4 et #5 (17 oct., pér.3 et 4)  BUS à 13h25 portes principales !	RALLYE AU MSA Chasse aux réponses en équipes ! (Prévoir vêtements, eau et collation)
Cours #6 (20 oct., pér.4)	Circuit-Training en Gymnase
Cours #7 (24 oct., pér. 3)	Circuit-Training en Gymnase
Cours #8 (8 nov., pér.4)	EVALUATION !!!! Tests : Banc et planche abdominale
<b>PRINTEMPS 2023</b>	
Cours #9 (3 mai, pér. 3)	Circuit-Training en Gymnase Pré-Tests (balance fit + push-up ballon)
Cours # 10 (10 mai, pér. 3)	Pratique des tests en circuit training
Cours #11(16 mai, pér. 2)	Pratique des tests en circuit training
<b>Cours #12(6 juin, pér. 1)</b>	ÉVALUATION 2 TESTS : balance fit et push-up ballon