

PRÉPARATION PHYSIQUE

SPORTS-ÉTUDES

SECONDAIRE 3 (GROUPE: 10)

No de rencontres (DATES)	Les activités
Cours #1-2-3-4 (28 septembre P1-P2-P3-P4) (Départ 9h10 devant l'école)	Sortie en sentier au Parc des Grands jardins <h3 style="text-align: center;">Mont du Lac des cygnes</h3> (espadrilles de sport extérieur avec crampons, sac à dos, bidon d'eau, vêtements chauds et de rechange et un lunch)
Cours #5-6 (7 octobre P1-P2) (Départ 9h10 devant l'École)	<h3 style="text-align: center;">Mont-Ste-Anne : Chrono</h3> <p style="text-align: center;"><u>Test de votre forme physique et mentale</u></p> (espadrilles, vêtements adéquats pour la température, bidon d'eau)
Cours #7-8 (13 octobre P1-P2) (Départ 9h10 devant l'école)	Sortie en Sentiers <h3 style="text-align: center;">Mestashibo</h3> <p style="text-align: center;"><u>Sentier de 6 km sinueux en forêt!</u></p> (espadrilles de sport extérieur avec crampons, bidon d'eau, vêtements selon la température et une collation)
Cours #9 (27 octobre P1) (RDV au GYMNASE)	Tests : Vo2 max + banc (2 contacts)
Cours #10 (15 mai P2) (RDV au GYMNASE)	<u>Course à pied : Préparation pour le test</u> <u>Olympiades #1 : V02max 5 min</u> <u>Olympiades#2 : Lancer Poids</u>
Cours #11 (26 mai P4) (RDV au GYMNASE)	<u>Course à pied : préparation pour le test</u> <u>Olympiades #3 : Saut Vertical</u> <u>Olympiades #4 : Sprint 100m</u>
Cours #12 (5 juin P4) (RDV au GYMNASE)	Test de course à pied

ESMSA