

# PRÉPARATION PHYSIQUE SPORTS-ÉTUDES

## SECONDAIRE 2 (GROUPE : 10)

No de rencontres (DATES)	Les activités
Cours #1-2-3-4 (26 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 (30 septembre P1-P2)  (Départ 9h10 devant l'École)	<h3 style="text-align: center;">Mont-Ste-Anne : Chrono</h3> <u>Test de votre forme physique et mentale</u> (espadrilles, vêtements adéquats pour la température, bidon d'eau)
Cours #7-8 (19 octobre P1-P2)  (Départ 9h10 devant l'école)	Sortie en Sentiers <h3 style="text-align: center;">Mestashibo</h3> <u>Sentier de 6 km sinueux en forêt!</u> (espadrilles de sport extérieur avec crampons, bidon d'eau, vêtements selon la température et une collation)
Cours #9 (24 octobre P3) (RDV au GYMNASE )	Tests : Vo2 max + banc (2 contacts)
Cours #10 (10 mai P2) (RDV au GYMNASE)	1. Course à pied (préparation pour test) 2. Initiation au soccer
Cours #11 (18 mai P3) (RDV au GYMNASE)	1. Course à pied (préparation pour test) 2. Match de soccer
Cours #12 (6 juin P3) (RDV au GYMNASE )	Test de course à pied

