

# concentration *MULTISPORTS*

SECONDAIRE 1 À 5



*L'admission à ce programme n'a aucun prérequis.*

## Notre programme et les compétences développées

### INFORMATION

Le programme de concentration multisports de l'école secondaire de la Cité est une ouverture à la découverte de nouveaux sports. Les activités proposées sont variées afin de donner l'occasion aux élèves d'expérimenter. Cela permet aux élèves de se dépasser, tout en ayant un intérêt constant à s'investir dans leur programme de concentration durant toute l'année scolaire.

### SPORTS

Les élèves inscrits dans le volet sportif ont l'opportunité de se développer à plusieurs niveaux:

- Volet plein-air;
- Conditionnement physique;
- Programme d'entraînement personnalisé;
- Sports individuels;
- Activités technico-artistiques;
- Sports d'équipe

### MODE DE VIE SAIN

Les saines habitudes de vie sont abordées lors des cours. On encourage l'esprit d'équipe, le leadership positif, le mode de vie actif, la bonne communication lors du jeu ainsi que le développement de stratégies adéquates pour chaque sport.

### OBJECTIF

La voie multisports vise le développement personnel, social et relationnel des élèves, tout en favorisant leur estime de soi.

*\* Les équipes RSEQ, les sports intra muraux, les tournois et les activités parascolaire ne sont pas réservés au programme de concentration. Tous les élèves peuvent y participer.*