

**Le programme de pré-concentration A.P.S. (7<sup>e</sup>/8<sup>e</sup> année) vise à**

- comprendre l'importance du rôle que jouent une vie active pour être en santé;
- promouvoir l'engagement des élèves dans la pratique d'activités physiques quotidiennes;
- promouvoir l'acquisition d'habiletés motrices générales permettant une meilleure maîtrise de diverses activités physiques;
- encourager une alimentation saine.

Les élèves de l'intermédiaire qui feront partie de ce programme auront l'occasion de participer à des activités physiques spécialisées ainsi que des cours de santé avancés. Les élèves auront le privilège de participer à des sorties mensuelles qui auront comme objectif de les exposer à des activités physiques qui sortent de l'ordinaire telles que...:

- le golf
- le tennis / le ping-pong / le squash
- l'escalade,
- randonnée pédestre,
- le patinage,
- le ski de fond / le ski alpin,
- la planche à neige,
- la raquette,
- la natation / la plongée sous-marine,
- le trampoline,
- le yoga, / les arts martiaux,
- l'équitation / la randonnée équestre,
- le cyclisme / le V.T.T.,
- l'escrime,
- le canot / le kayak / l'aviron,
- la voile / la planche à voile,
- le tir à l'arc / le bowling
- le frisbee ultime

