



Programme Activité Physique et Santé

ÉCOLE SECONDAIRE MAURICE-LAPOINTE



VOLLEYBALL

SPORTS INDIVIDUELS

VISION ET MISSION

Le programme cherche à développer chez l'élève-athlète des compétences et des habiletés interpersonnelles qui lui permettront:

- D'assurer une littératie physique propice à sa discipline sportive
- D'adopter un mode de vie qui optimise le bien être à long terme grâce à une approche holistique de la santé incluant la nutrition, la préparation mentale et le conditionnement physique

CE QUE LE PROGRAMME OFFRE

- Un cours de chaque sport spécialisé étendu sur l'année scolaire entière pour les élèves de la 9e à la 12e année
- Une accumulation de deux crédits par année scolaire
- Une nouvelle salle de musculation
- Un programme d'entraînement physique personnalisé et supervisé par Capital Strength Training Systems
- Des ateliers de nutrition et de préparation mentale
- Des périodes de travail pour les élèves admis au programme de sports individuels

NOS PARTENARIATS

CAPITAL STRENGTH

- Responsable du programme de conditionnement physique
- Programmation qui mise sur le développement moteur fonctionnel et l'entraînement spécifique aux sports pratiqués

MASTER VOLLEYBALL TRAINING

- Partenaire dans la programmation des sessions sur terrain au volleyball
- Approche holistique qui fait le transfert entre les habiletés de volleyball et le succès dans la vie

TÉMOIGNAGES

"Le programme APS représente la discipline. Le cours est dédié à ton amélioration dans la pratique du sport, guidé par d'excellents professeurs et entraîneurs qui ont tous ta réussite à cœur. Mais, c'est tout de même à toi d'être prêt à donner ton 100% à chaque cours pour pouvoir progresser. Le programme APS essaie vraiment d'instruire les jeunes à ce sujet-là ce qui rend le programme aussi spécial à mon avis." - Simon-Pierre Perron

"Le programme de sports individuels APS me permet d'avoir du temps supplémentaire afin d'accomplir mes tâches scolaires 3 fois par semaine. Il m'offre également une programmation d'entraînement physique qui a considérablement augmenté ma force, ma coordination et mes performances en gymnastique." - Chantal Raoux



COORDONÉES

PATRICK FORTIN

- Coordonnateur du programme
- Responsable du programme de volleyball
- Entraîneur de développement certifié
- patrick.fortin@cepeo.on.ca

613-591-5384

MAURICE-LAPOINTE.CEPEO.ON.CA





Programme Activité Physique et Santé

ÉCOLE SECONDAIRE MAURICE-LAPOINTE



VOLLEYBALL

SPORTS INDIVIDUELS

APPERÇU D'UNE SEMAINE TYPIQUE

LUNDI

- Entraînement sur terrain (volleyball)
- Session d'étude pour les sports individuels

MARDI

- Entraînement physique avec Capital Strength pour tous les groupes

MERCREDI

- Entraînement sur terrain (volleyball)
- Session d'étude pour les sports individuels

JEUDI

- Entraînement physique avec Capital Strength pour tous les groupes

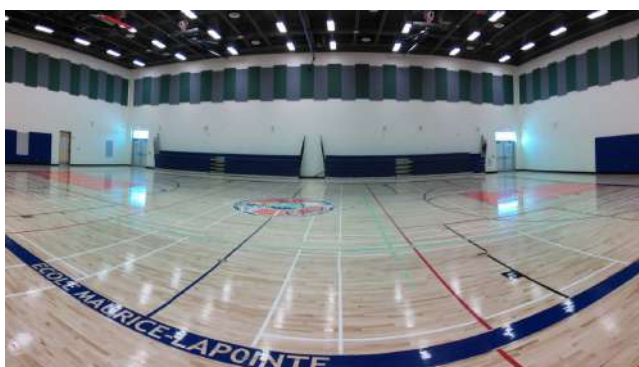
VENDREDI

- Entraînement sur terrain (volleyball)
- Session d'étude pour les sports individuels

À Noter qu'une fois par mois, tous les élèves APS suivront une leçon de nutrition, de préparation mentale ou un atelier organisé par le programme.

INSTALLATIONS

GYMNASE DOUBLE



SALLE DE MUSCULATION



MOT DU COORDONNATEUR

" Nous sommes très ravis et honorés d'être en mesure d'accueillir les élèves-athlètes de Maurice-Lapointe et d'autres milieux de la région d'Ottawa afin de les appuyer dans le programme APS. On désire réellement faire vivre une expérience sportive à chacun de nos élèves afin de les préparer pour le succès au prochain niveau, que ce soit académique ou sportif. La pratique individuelle, la pratique en groupe, la réflexion, les habitudes saines, le climat positif et le leadership sont tous des sujets qui figurent parmi le menu du programme. L'élève-athlète aura l'occasion de voir du progrès dans ses performances athlétiques ainsi que dans son développement interpersonnel." - Patrick Fortin

ADMISSIONS

- Pour toutes informations supplémentaires, veuillez communiquer par courriel avec le coordonnateur.
- Pour l'admission de votre enfant, veuillez communiquer par téléphone avec l'administration de l'école.

COORDONÉES

PATRICK FORTIN

- Cordonnateur du programme
- Responsable du programme de volleyball
- Entraîneur de développement certifié
- patrick.fortin@cepeo.on.ca

613-591-5384

MAURICE-LAPOINTE.CEPEO.ON.CA

