OBJECTIFS DU PROGRAMME

- Développer les qualités motrices et améliorer la condition physique des élèves;
- Permettre aux élèves de se dépasser et de se fixer des objectifs;
- Les exercices proprement utilisés permettront une meilleure posture chez les élèves;
- Améliorer la force, la vitesse et la puissance des élèves-athlètes.

POUR DEMEURER AU SEIN AU SEIN DE LA CONCENTRATION, L'ÉLÈVE DOIT :

- Maintenir son rendement scolaire et n'avoir aucun échec à son crédit;
- Respecter **les valeurs** du sport au Collège :

1 ÊTRE **ENGAGÉ;**

2 ÊTRE **RESPONSABLE;**

3 SE **DÉPASSER;**

4 RESPECTER **L'ÉTHIQUE SPORTIVE.**

CSJV
COLLÈGE
ST-JEAN-VIANNEY

12 630, BOUL. GOUIN EST
MONTRÉAL (QUÉBEC) H1C 1B9

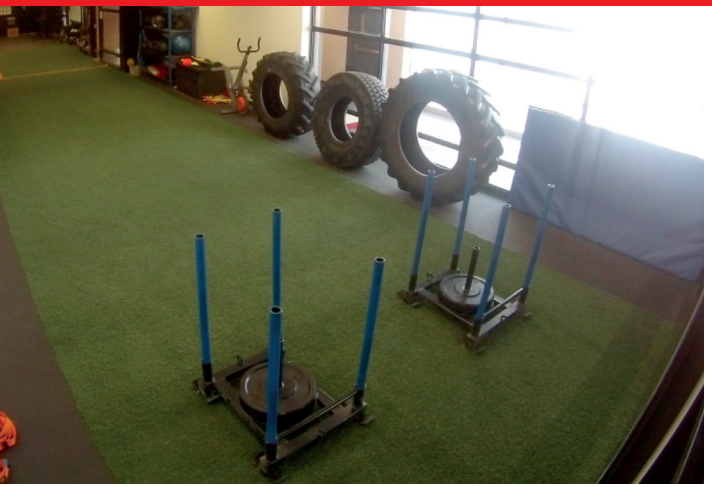
514-648-3821 | CSJV.CA

CSJV
COLLÈGE
ST-JEAN-VIANNEY

CONCENTRATION **ENTRAINEMENT PHYSIQUE**

UN PROGRAMME **À TON IMAGE!**

SI TU RÊVES D'AVOIR DES ENTRAINEMENTS DE HAUT CALIBRE POUR TE SURPASSER, CE PROGRAMME EST POUR TOI!



PRÉSENTATION

L'équipe du CSJV est très fière de vous présenter sa concentration en entrainement physique. En conciliant le sport et les études, le programme offre aux élèves la possibilité de vivre pleinement leur passion pour l'entrainement physique.

Le programme est offert aux filles et garçons de 1re à 5e secondaire souhaitant vivre une expérience de développement et d'accomplissement.

LES AVANTAGES DU PROGRAMME

- **Cinq heures d'entraînement par semaine** à l'horaire de l'élève;
- Programme personnalisé basé sur les objectifs personnels des élèves;
- Salle d'entrainement physique modernisée avec des appareils de haute qualité
- Supervision et entrainement par un kinésiologue certifié;
- Contrairement à un programme sport-études, aucun cours manqué pour les entrainements quotidiens;
- Pour les élèves-athlètes, le programme permet de recevoir des entrainements adaptés aux sports pratiqués;
- Pour les élèves moins sportifs, il permet de développer de saines habitudes de vie et de se donner des objectifs à atteindre;
- Entrainements adaptés selon chaque groupe d'âge (un entrainement bien encadré aidera l'élève dans son développement physique et ne nuira aucunement à sa croissance).

INFORMATION

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec le technicien en loisirs au poste 271.

CSJV
COLLÈGE
ST-JEAN-VIANNEY