

Les objectifs du programme d'enrichissement personnel en plein air :

- Offrir de nouvelles activités permettant de développer des compétences relatives à la santé et le plein air;
- Permettre d'acquérir des connaissances techniques dans le but de développer une autonomie dans la pratique d'activités de plein air;
- Développer des habitudes de vie saines et active pour une meilleure santé physique et mentale;
- Apprendre à se fixer des objectifs personnels qui valorisent le dépassement de soi;
- Développer des attitudes et des comportements sécuritaires face à des situations imprévues;

Et tout ça, dans le plaisir!

Vie étudiante

Programme d'enrichissement personnel (PEP) SANTÉ, PLEIN AIR ET AVENTURE



Donner le goût de l'aventure et acquérir des compétences en lien avec les activités de plein air.

Pour demeurer au sein du PEP, les élèves doivent:

A. L'engagement

- Respecter les enseignants et les autres élèves;
- Appliquer les consignes du professeur;
- Représenter dignement le Collège par mon attitude et accomplir ce que je commence.

B. La responsabilité

- Me préparer adéquatement pour toutes les activités;
- Contribuer par mon attitude au climat positif de mon groupe;
- Bien m'alimenter et me coucher tôt.

C. Le dépassement de soi

- « L'important c'est d'être meilleur et non le meilleur »;
- Prendre plaisir à fournir un effort, aller au-delà de mes limites;
- M'améliorer à chaque cours.

- Maintenir leur rendement académique;
- N'avoir aucun échec à son crédit;
- Démontrer une attitude en lien avec la philosophie du programme;
- Participer aux activités lors des sorties (quatre fins de semaine et quelques journées sont à prévoir en cours d'année).

 **Collège
St-Jean-Vianney**

12630, boul. Gouin Est
Montréal H1C 1B9
Tél. 514-648-3821

st-jean-vianney.qc.ca



Les valeurs du programme d'enrichissement personnel (PEP)

Donner le goût de l'aventure et acquérir des compétences en lien avec les sports de plein air

Le CSJV est fier de présenter une nouvelle concentration du programme d'enrichissement personnel.

La volonté du Collège est de développer le programme tout au long des cinq années du secondaire.

Des activités de plein air et d'aventures évolutives seront organisées par des enseignants et des spécialistes chevronnés.

Les élèves participeront à des activités qui varieront au cours des années. Celles-ci grandiront en distance, en durée, en degré technique, en dépassement, etc.

De plus, dans certains cas, des certifications techniques pourront être associées aux activités.

Activités possibles

Activités nautiques

Canot, rabaska, kayak, etc.

Activités terrestres

Randonnée pédestre, trekking, orientation, GPS, vélo, ski de fond, ski alpin, raquette, etc.

Activités techniques

Escalade (rochers et glace), canyoning, via ferrata, etc.

Autres

Camping, aspects de sécurité (RCR, Premiers soins), nutrition, etc.

- 3 à 5 heures de cours par semaine inclus dans l'horaire de l'élève.
- Supervision par des professionnels qualifiés
- Contrairement à un sport-étude, pas de cours manqués pour les activités quotidiennes.
- 4 activités de week-end avec coucher à l'extérieur.
- Possibilité de participer à des événements spéciaux et des voyages.

Qui? Quoi? Combien?

Le programme d'enrichissement personnel « Santé, plein air et aventure » est offert aux filles et aux garçons de 1^{re} secondaire qui aiment relever des défis et qui s'impliquent autant sur le plan académique que lors des activités sportives.

Processus d'inscription

- Se présenter à la rencontre d'information;
- Compléter le formulaire d'inscription;
- Participer aux tests de sélection si nécessaire.

Encadrement

Une équipe d'enseignantes et d'enseignants passionnés et dynamiques assureront le suivi des activités lors des périodes de PEP et lors des sorties de fins de semaine.

À l'occasion, des spécialistes externes qualifiés assureront l'encadrement technique et pédagogique.

Financement

L'élève qui en fera la demande pourra participer à des activités de financement afin de défrayer les coûts de son programme.



Le programme d'enrichissement personnel en plein air s'intègre au projet éducatif du Collège et s'associe au programme global de santé de notre institution.