



Plein air

École secondaire Grande-Rivière

Description sommaire du programme

Le programme de plein air intègre l'éducation physique dans la nature tout au long de l'année.

Les élèves vivent une immersion complète au gré des saisons, combinant théorie et pratique lors d'expéditions variées.

Ce programme favorise la découverte de soi, l'autonomie et un mode de vie sain.

Objectifs du programme

- Mettre en pratique les notions théoriques lors d'expéditions;
- Stimuler la motivation et la réussite scolaire;
- Développer des compétences variées en plein air;
- Approfondir les connaissances techniques liées aux activités extérieures;
- Favoriser la responsabilité et l'autonomie;
- Promouvoir un mode de vie actif et équilibré.

Profil de l'élève

- Passionné par les activités en plein air, été comme hiver;
- Curieux et désireux de vivre des expériences uniques;
- Enthousiaste face aux défis;
- Autonome et sécuritaire dans ses pratiques en plein air;
- Leadership et persévérance développés;
- Capacité d'adaptation et organisation renforcées;
- Volonté de s'engager dans un programme exigeant physiquement et mentalement;
- Communication efficace et confiance en soi accrue.

Activités proposées

- Vélo;
- Sports collectifs extérieurs (basketball, volleyball, tennis, soccer, ultimate frisbee);
- Canot (lac et eau vive);
- Randonnée, raquette, ski (fond et alpin);
- Escalade, tir à l'arc, orientation;
- Camping, techniques de survie;
- Traîneau à chiens et voile;
- Nutrition et premiers soins.

Niveaux concernés

- De la première à la quatrième année du secondaire.

Critères d'admission

- Intérêt de l'élève
- Disponibilité des places

Frais d'inscription

- Aucun



www.esgr.csspo.gouv.qc.ca



819-682-8222



ecole044@csspo.gouv.qc.ca

Centre
de services scolaire
des Portages-
de-l'Outaouais

Québec

