

Sports récréatifs – Programme MSL en forme

<p>Club de ski et planche à neige 1^{er} cycle</p> <p>Trois sorties en soirée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 23 janvier à Bromont • 21 février à Morin-Heights • 13 mars à Saint-Sauveur <p>Maximum : 50 participants</p> <p>Responsable : Martin Lecavalier</p> <p>Information : Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)</p>	<p>Mixte</p>	<p>1^{re} et 2^e secondaire</p>
<p>Club de ski et planche à neige 2^e cycle</p> <p>Séjour de ski d'une durée de 2 jours à Jay Peak et Sutton. Skieurs expérimentés uniquement.</p> <p>Dates : 7 et 8 février (avec nuit).</p> <p>Maximum : 32 participants</p> <p>Responsable : Martin Lecavalier</p> <p>Information : Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)</p>	<p>Mixte</p>	<p>3^e à 5^e secondaire</p>
<p>Club plein air 1^{er} cycle</p> <p>Trois activités de plein air</p> <ul style="list-style-type: none"> • Automne : escalade en parois extérieures le 11 octobre • Hiver : fatbike le 7 février • Printemps : canot le 23 mai <p>Maximum : 20 participants</p> <p>Information : Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)</p>	<p>Mixte</p>	<p>1^{re} et 2^e secondaire</p>
<p>Club plein air 2^e cycle</p> <p>Trois activités de plein air</p> <ul style="list-style-type: none"> • Automne : escalade en parois extérieures, à Val-David le 28 ou le 29 septembre. • Hiver : ski de fond et nuitée en refuge • Printemps : kayak de mer <p>Maximum : 22 participants</p> <p>Responsable : Isabelle Girard</p> <p>Information : Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)</p>	<p>Mixte</p>	<p>3^e à 5^e secondaire</p>

<p>Flag-football féminin 1^{er} cycle - atelier automne</p> <p>Introduction aux techniques de flag-football et mini-matches</p> <p>Entraînements : 1 à 2 fois par semaine (8 séances totales)</p> <p>La session débute la semaine du 9 septembre</p> <p>Maximum : 40 élèves de 1^{re} secondaire et 20 élèves de 2^e secondaire</p> <p>Responsable : Martin Lecavalier</p> <p>Information : Joëlle St-Jacques (jst-jacques@mssl.qc.ca)</p>	Féminin	1 ^{re} et 2 ^e secondaire
<p>Flag-football masculin 1^{er} cycle - atelier automne</p> <p>Introduction aux techniques de flag-football</p> <p>1 à 2 fois par semaine (8 séances totales)</p> <p>La session débute la semaine du 9 septembre</p> <p>Maximum : 40 élèves</p> <p>Responsable : Martin Lecavalier</p> <p>Information : Joëlle St-Jacques (jst-jacques@mssl.qc.ca)</p>	Masculin	1 ^{re} et 2 ^e secondaire
<p>Clubs de course 1^{er} cycle</p> <p>Deux sessions d'entraînements extérieurs de course à pied en vue de participer à une course de 5 ou 10 km.</p> <p><u>Session d'automne</u> : Du 9 septembre au 18 octobre 2019</p> <p>Horaire : De 15 h à 16 h. Le 11, 13, 18, 25 et 27 septembre et le 2, 8, 10 et 17 octobre.</p> <p>Course : 20 octobre, la Classique du parc Lafontaine</p> <p>Session du printemps : (détails à venir)</p> <p>Maximum de 30 participants</p> <p>Responsables: Éric Beausoleil et Charles Morin</p> <p>Information : Marilou Martinez (mmartinez@mssl.qc.ca)</p>	Mixte	1 ^{re} et 2 ^e secondaire
<p>Clubs de course 2^e cycle</p> <p>Entraînements extérieurs de course à pied en vue de participer à une course de 5 ou 10 km.</p>	Mixte	3 ^e à 5 ^e secondaire

<p><u>Session d'automne</u> : Du 16 septembre au 18 octobre 2019</p> <p>Course : 20 octobre, la Classique du parc Lafontaine</p> <p>Horaire : De 16 h 10 à 17 h. Le 16, 19, 24, 26 et 30 septembre et le 3, 7, 9, 15 et 17 octobre.</p> <p>Maximum de 30 participants</p> <p>Responsables: Sandra Jolicoeur et Pierre-Laurent Guénette</p> <p>Information : Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)</p>		
<p>Défi Pierre Lavoie</p> <p>Participation à un programme de course pour maintenir la bonne forme physique. Préparation du défi en comité dès l'automne.</p> <p>Entraînements : 1 à 3 entraînements offerts par semaine, début des entraînements en janvier.</p> <p>Maximum : 80 participants pour l'entraînement</p> <p>Maximum : 40 participants pour La Course.</p> <p>L'inscription en ligne se fera dès le début de l'année scolaire.</p> <p>Les élèves choisis pour participer à La Course du Grand Défi Pierre Lavoie auront à déboursier un montant supplémentaire qui reste à déterminer.</p> <p>Responsable : Manuel Campeau-Voinson</p> <p>Information : Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)</p>	Mixte	3 ^e à 5 ^e secondaire
<p>Dehors en ville</p> <p>Participation à 5 sorties de plein air en ville Par exemple des activités comme : stand up paddle sur le fleuve St-Laurent, vélo, escalade, ski de fond, raquette et kayak. Détails de la programmation à venir.</p> <p>Maximum : 20 participants</p> <p>Responsable : Isabelle Girard</p> <p>Information : Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)</p>	Mixte	3 ^e à 5 ^e secondaire

<p>MSL en forme - Atelier de boxe féminin</p> <p>Objectifs : entraînement complet comportant trois volets (technique, musculaire et cardio-vasculaire)</p> <p>Entraînements : une fois par semaine à l'automne.</p> <p>Maximum : 25 participantes</p> <p>Responsable : Marc Lemire (marcl@msl.qc.ca)</p>	Féminin	1 ^{re} à 5 ^e secondaire
<p>MSL en forme - Atelier de boxe masculin</p> <p>Objectifs : entraînement complet comportant trois volets (technique, musculaire et cardio-vasculaire)</p> <p>Entraînements : une fois par semaine à l'hiver.</p> <p>Maximum : 25 participants</p> <p>Responsable : Marc Lemire (marcl@msl.qc.ca)</p>	Masculin	1 ^{re} à 5 ^e secondaire
<p>Fillactive</p> <p>Objectifs : Faire découvrir aux adolescentes les avantages et le plaisir que procure la pratique d'activité physique dans un environnement positif. Possibilité de participer à 2 événements :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rendez-vous Fillactive - Parcours à obstacle le mardi 8 octobre. • Célébration Fillactive en mai (course 5 ou 10 km) <p>Entraînements : Le mercredi de 15 h à 16 h</p> <p>Maximum : 30 participantes</p> <p>Responsable : Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)</p>	Féminin	1 ^{re} et 2 ^e secondaire
<p>Spinning</p> <p>Entraînement : À partir de la 2^e session. Horaire à venir.</p> <p>Maximum : 20 participants</p> <p>Responsable : Jean-Sébastien Leroux</p> <p>Information : Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)</p>	Mixte	3 ^e à 5 ^e secondaire
<p>MSL en forme – Jeux de ballons</p> <p>Objectifs : Faciliter l'intégration des élèves de 1^{re} secondaire en proposant des jeux de ballons amusant au</p>	Mixte	1 ^{re} secondaire

<p>gymnase tel que le ballon-chasseur, ballon diamant, ballon miroir, ballon chinois et le tchoukball.</p> <p>Horaire : Le lundi de 15 h à 16 h</p> <p>Maximum : 25 participants</p> <p>Responsable : Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)</p>		
<p>Salle d'entraînement</p> <p>Accès à la salle d'entraînement durant l'heure de dîner et après l'école. Mise en forme supervisée par des entraîneurs qualifiés.</p> <p>Horaire : Ouvert de 3 à 4 midis et soirs par semaine. Des périodes seront ajoutées et réservées aux filles.</p> <p>Maximum : 70 participants</p> <p>Responsable : Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)</p>	Mixte	3 ^e à 5 ^e secondaire
<p>MSL en forme – Handball</p> <p>Pratique récréative de handball.</p> <p>Horaire : Le jeudi de 15 h à 16 h</p> <p>Maximum : 25 participants</p> <p>Responsable: Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)</p>	Mixte	1 ^{re} et 2 ^e secondaire
<p>MSL en forme – Hockey cosom</p> <p>Pratique récréative de hockey cosom.</p> <p>Horaire : Le mardi de 15 h à 16 h</p> <p>Maximum : 30 participants</p> <p>Responsable: Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)</p>	Mixte	1 ^{re} et 2 ^e secondaire
<p>MSL en forme – Atelier de ultimate frisbee</p> <p>Introduction aux techniques et tactiques de ultimate.</p> <p>Horaire : Le vendredi de 15 h à 16 h</p> <p>Maximum : 20 participants</p> <p>Responsable: Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)</p>	Mixte	1 ^{re} et 2 ^e secondaire
<p>MSL en forme – Sports libres</p> <p>Le gymnase est ouvert à tous pour la pratique de différents sports.</p> <p>Volleyball et hockey cosom : Mardi de 16 h 15 à 17 h 15</p>	Mixte	1 ^{re} à 5 ^e secondaire

<p>Basketball et soccer : Vendredi de 16 h 15 à 17 h 15</p> <p>Responsable: Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)</p>		
<p>MSL en forme – Atelier de vélo</p> <p>Objectifs : Développer des habiletés et apprendre les techniques et règles de base afin de rendre les randonnées à vélo agréables et sécuritaires. (Fournir son propre vélo.)</p> <p>Horaire : Le vendredi de 15 h à 16 h, à l'automne et au printemps</p> <p>Maximum : 10 participants</p> <p>Responsable : Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)</p>	<p>Mixte</p>	<p>1^{re} et 2^e secondaire</p>