

Sports récréatifs – Programme MSL en forme

<p>Club de ski et planche à neige 1^{er} cycle</p> <p>Trois sorties en soirée en janvier, février et mars.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 24 janvier 2019 à Bromont • 22 février 2019 à Val Saint-Côme • 15 mars 2019 à Saint-Sauveur <p>Maximum : 50 participants</p> <p>Responsable : Martin Lecavalier</p> <p>Informations : Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)</p>	Mixte	1 ^{re} et 2 ^e secondaire	185 \$
<p>Club de ski et planche à neige 2^e cycle</p> <p>Séjour de ski d'une durée de 2 jours. Skieurs expérimentés uniquement.</p> <p>Dates et lieux à venir.</p> <p>Maximum : 32 participants</p> <p>Responsable : Martin Lecavalier</p> <p>Informations : Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)</p>	Mixte	3 ^e à 5 ^e secondaire	À venir
<p>Club plein air 1^{er} cycle</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 octobre 2018 : Randonnée pédestre à St-Donat • 8 février 2019 : Randonnée en raquettes au Mont-Orford, avec une nuit en refuge • 11 mai 2019 : Randonnée en vélo sur le corridor aérobique à Morin-Heights. <p>Maximum : 26 participants</p> <p>Responsable : À venir</p> <p>Informations : Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)</p>	Mixte	1 ^{re} et 2 ^e secondaire	175\$
<p>Club plein air 2^e cycle</p> <p>Trois activités de plein air</p> <ul style="list-style-type: none"> • Automne : Randonnée-camping le 29-30 septembre. • Hiver : Ski de fond, au Far Hills • Printemps : Canot, rivière du diable <p>Maximum : 20 participants</p> <p>Responsable : Isabelle Girard</p> <p>Informations : Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)</p>	Mixte	3 ^e à 5 ^e secondaire	230 \$

<p>Flag-football – atelier automne – Féminin 1^{er} cycle</p> <p>Introduction aux techniques de flag-football et mini-matches</p> <p>Entraînements : 1 à 2 fois par semaine (10 séances totales)</p> <p>La session débute la semaine du 10 septembre</p> <p>Informations : Joëlle St-Jacques (jst-jacques@mssl.qc.ca)</p>	Féminin	1 ^{re} et 2 ^e secondaire	95 \$
<p>Flag-football – atelier automne – Féminin 2^e cycle</p> <p>Perfectionnement aux techniques de flag-football</p> <p>1 à 2 fois par semaine (10 séances totales)</p> <p>La session débute la semaine du 10 septembre</p> <p>Informations : Joëlle St-Jacques (jst-jacques@mssl.qc.ca)</p>	Féminin	3 ^e à 5 ^e secondaire	95 \$
<p>Flag-football – atelier automne – Masculin 1^{er} cycle</p> <p>Introduction aux techniques de flag-football</p> <p>1 à 2 fois par semaine (10 séances totales)</p> <p>La session débute la semaine du 10 septembre</p> <p>Informations : Joëlle St-Jacques (jst-jacques@mssl.qc.ca)</p>	Masculin	1 ^{re} et 2 ^e secondaire	95 \$
<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 durant 6 semaines, de 16 h 10 à 17 h 10, début de la session en novembre</p> <p>Maximum : 25 participantes</p> <p>Informations : Marc Lemire (marcl@mssl.qc.ca)</p>	Féminin	1 ^{re} à 5 ^e secondaire	30 \$
<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 durant 6 semaines, de 16 h 10 à 17 h 10, début de la session en janvier</p> <p>Maximum : 25 participants</p> <p>Informations : Marc Lemire (marcl@mssl.qc.ca)</p>	Masculin	1 ^{re} à 5 ^e secondaire	30 \$
<p>Clubs de course</p>	Mixte	1 ^{re} à 5 ^e secondaire	60 \$

<p>Deux sessions d'entraînement physique sont offertes (automne et printemps) en vue de participer à une course de 5 ou 10 km à chaque session.</p> <p>Entraînements : 1 à 2 fois par semaine</p> <p><u>Session d'automne</u> : de la semaine du 10 septembre à la semaine du 8 octobre 2018</p> <p>Course : 14 octobre, la Classique du parc Lafontaine</p> <p>1^{er} cycle : le mardi et le jeudi, de 15 h à 16 h</p> <p>2e cycle : 2 entraînements / semaine de 8 h à 9 h</p> <p>Session du printemps : (détails à venir)</p> <p>Maximum de 30 participants par cycle</p> <p>Responsables au 1^{er} cycle : Éric Beausoleil et Charles Morin</p> <p>Responsables au 2^e cycle : Sandra Jolicoeur et Pierre-Laurent Guénette</p> <p>Informations : 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 : 2 fois par semaine, début des entraînements en mars.</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>Informations : Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)</p>	Mixte	3 ^e à 5 ^e secondaire	100 \$
<p>Dehors en ville</p> <p>Participation à 6 sorties de plein air en ville</p> <p>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>	Mixte	3 ^e à 5 ^e secondaire	180 \$

Responsable : Isabelle Girard Informations : Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)			
Fillactive 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 : <ul style="list-style-type: none"> • Rendez-vous Fillactive - Parcours à obstacle le mardi 23 octobre. • Célébration Fillactive en mai (course 5 ou 10 km) Entraînements : 1 à 2 fois par semaine Maximum : 30 participantes Responsable : À venir Informations : Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)	Féminin	1 ^{re} et 2 ^e secondaire	70 \$
Spinning Entraînement : 1 fois par semaine Horaire : 16 h 15 à 17 h, le mardi ou le jeudi Plusieurs sessions offertes durant l'année. Maximum 20 participants Responsable : Jean-Sébastien Leroux Informations : Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)	Mixte	3 ^e à 5 ^e secondaire	40 \$
MSL en forme - Sport plus Objectifs : Faciliter l'intégration des élèves de 1 ^{re} secondaire en proposant des activités en gymnase. Les sports/jeux seront déterminés avec les élèves inscrits. Horaire : 1 fois par semaine, à 15 h. Journée à venir. Maximum : 25 participants Informations : Marilou Martinez (mmartinez@msl.qc.ca)	Mixte	1 ^{re} secondaire	30 \$
Atelier d'Ultimate frisbee – automne Introduction aux différentes techniques d'ultimate et perfectionnement. Un horaire sera remis aux participants. Informations : Joëlle St-Jacques (jst-jacques@msl.qc.ca)	Mixte	3 ^e à 5 ^e secondaire	60 \$

<p>Salle d'entraînement</p> <p>Accès à la salle d'entraînement. Mise en forme supervisée par des entraîneurs qualifiés.</p> <p>Horaire à venir.</p> <p>Maximum : 60 participants</p> <p>Responsables : Pascal Dupont, Maxime Lemieux-Ouellette et Karim Shehata.</p> <p>Informations : Marilou Martinez (mmartinez@mssl.qc.ca)</p>	Mixte	3 ^e à 5 ^e secondaire	40 \$
<p>MSL en forme - Activités sportives récréatives</p> <p>Pratique récréative d'un sport, plusieurs sessions offertes durant l'année, sport(s) variable(s) d'une session à l'autre. Exemple de sports offerts : handball, basketball, Ultimate frisbee, volleyball, hockey cosom, badminton</p> <p>Horaire : 1 fois par semaine</p> <p>Responsable: Marilou Martinez (mmartinez@mssl.qc.ca)</p>	Mixte	1 ^{re} et 2 ^e secondaire	15 \$
<p>MSL en forme - Atelier de basketball</p> <p>Introduction aux techniques de basketball et mini-matchs</p> <p>Horaire : 1 fois par semaine</p> <p>Maximum : 20 participants</p> <p>Informations : Marilou Martinez (mmartinez@mssl.qc.ca)</p>	Mixte	1 ^{re} et 2 ^e secondaire	15 \$
<p>MSL en forme – Atelier de volleyball</p> <p>Introduction aux techniques de volleyball et mini-matchs</p> <p>Horaire : 1 fois par semaine</p> <p>Maximum : 24 participants</p> <p>Responsable : Marilou Martinez (mmartinez@mssl.qc.ca)</p>	Mixte	1 ^{re} à 5 ^e secondaire	15 \$

Dates des sessions MSL en forme (durée de 5 à 7 semaines) :

- Session 1 17 septembre au 2 novembre 2018
- Session 2 5 novembre au 14 décembre 2018
- Session 3 14 janvier au 1^{er} mars 2019
- Session 4 11 mars au 26 avril 2019
- Session 5 29 avril au 6 juin 2019