

## Profil de l'élève

Le programme **SANTÉ GLOBALE - PLEIN AIR** est offert à des élèves qui aiment relever des défis, qui s'engagent autant sur le plan scolaire que lors des activités.

## Critères d'admission

- Q Démontrer un intérêt pour le plein-air.
- Q Réussir les tests de sélection.
- Q Avoir réussi le 3<sup>e</sup> cycle du primaire.
- Q Compléter le formulaire d'inscription.



### Expédition en fin de programme

Sur une base volontaire, les élèves s'inscrivent à une expédition qui aura lieu à la fin de la troisième secondaire (exemples : L'Ouest canadien, le Grand Canyon). De plus, des activités de financement sont organisées dans le but d'alléger le coût du voyage.

## Matériel requis

Vêtements pour activités intérieures et extérieures.

Les autres achats d'équipements propre au plein air seront précisés lors de la rencontre avec les enseignants. Des achats de groupe sont organisés chaque année.



## Informations

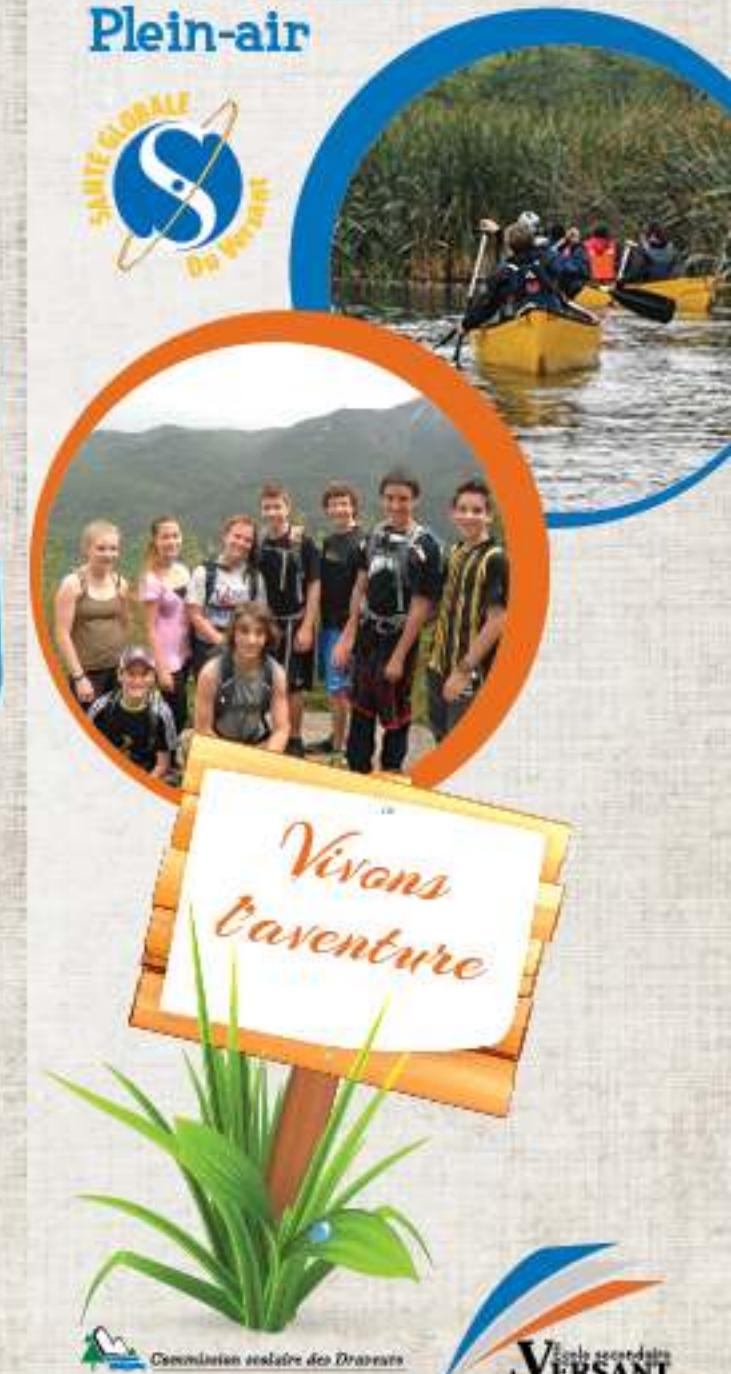
Notre séance d'information a lieu à l'automne. Voir notre site internet pour les dates.

### Renseignements

808, boul. de la Cité, Gatineau (Québec) J8R 3S8  
Téléphone : 819 243.1144 Télécopieur : 819 243.4408  
Courriel : [versant@csdraveurs.qc.ca](mailto:versant@csdraveurs.qc.ca)

## CONCENTRATION

### Santé globale Plein-air



## Objectifs

Le Programme SANTÉ GLOBALE - PLEIN AIR permet à l'élève de développer l'ensemble de sa personne tant au plan physique, intellectuel que social. Il vise à :

- Q susciter la motivation et favoriser la réussite scolaire;
- Q Offrir de nouvelles activités permettant d'acquérir des compétences en plein air;
- Q Développer le sens des responsabilités et l'autonomie;
- Q Favoriser le développement et l'acquisition de saines habitudes de vie au quotidien;
- Q Développer le respect de soi, d'autrui et de l'environnement;
- Q Encourager le sens de l'effort et le dépassement personnel tout en développant l'estime de soi;
- Q Améliorer les valeurs socio-affectives (coopération et leadership) et exploiter les notions de plaisir, de respect et de sécurité;
- Q Développer une éthique environnementale.

## Volet scolaire et encadrement

- Q Programme scolaire complet respectant les exigences du Ministère.
- Q Horaire adapté aux sorties et aux excursions afin de respecter le volet scolaire.
- Q Équipe restreinte d'enseignantes et d'enseignants dynamiques assurant un suivi personnalisé.
- Q Spécialistes qualifiés assurant l'encadrement technique et pédagogique.



## Volet plein air

- Q 20 journées de plein air
- Q Minimum de 3 excursions d'une durée de 2 à 4 jours pour chaque année du programme

## Activités proposées

- Q Canot, rabaska, kayak
- Q Randonnée pédestre
- Q Orientation avec carte, boussole et GPS
- Q Vélo sur piste cyclable, vélo de montagne
- Q Escalade intérieure et extérieure (paroi rocheuse et sur glace)
- Q Camping (automne, printemps, hiver)
- Q Ski de fond, ski alpin, raquette
- Q Plongée sous-marine
- Q Vie en forêt : construction d'abri, noeuds, interprétation de la nature, etc.
- Q Nutrition, premiers soins, gestion du stress

