

Le PEPS, un parcours varié et énergique

Objectifs du programme

- **S'initier à une variété de sports individuels et collectifs.**

Les élèves pratiquent des sports populaires comme...	Les élèves découvrent des sports méconnus comme...
<ul style="list-style-type: none">○ Athlétisme○ Badminton○ Balle-molle○ Basketball○ Conditionnement physique○ Cross-country○ Entraînement physique en salle○ Golf○ Hockey○ Raquette○ Soccer○ Tennis○ Volleyball/volleyball de plage○ Patin○ Randonnée pédestre	<ul style="list-style-type: none">○ DBL Ball○ Dekhockey○ Escalade○ Escrime○ Fat bike○ Footgolf○ Hébertisme○ Karaté○ Kayak○ Kinball○ LaCrosse○ Paddleboard○ Paintball○ Pickle Ball○ Spikeball○ Tchoukball○ Trampoline○ Trapèze○ Flag-football○ Ultimate frisbee

- **Développer ses habiletés physiques et sociales.**

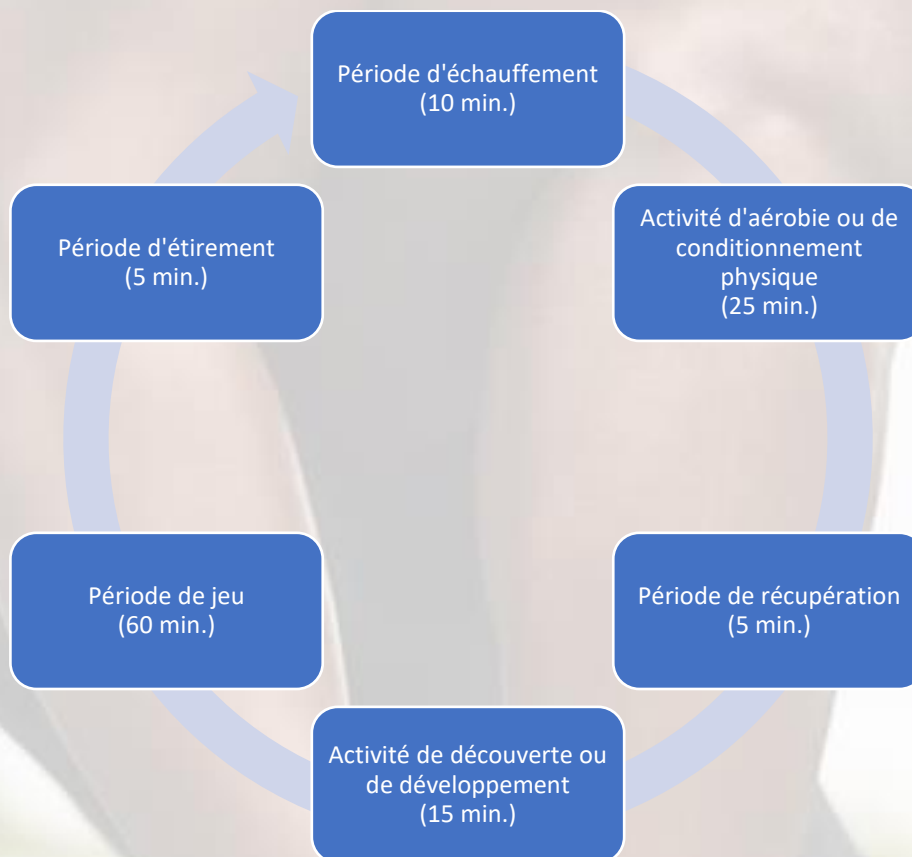
Les élèves développent...
<ul style="list-style-type: none">○ Leurs habiletés motrices et leurs aptitudes○ Leurs connaissances en matière de conditionnement physique○ Leurs habiletés relationnelles○ Leur capacité à se discipliner○ Leur capacité à gérer le stress et à relever des défis○ Leur confiance en eux○ Leurs aptitudes pour le travail d'équipe○ Leur motivation et le goût de repousser leurs limites○ Leur capacité à accueillir positivement la victoire, comme la défaite

- **Favoriser un mode de vie sain et équilibré.**

Les élèves sont amenés à...
<ul style="list-style-type: none">○ Adopter un mode de vie actif○ S'alimenter sainement○ Comprendre les impacts de leurs choix sur leur santé○ Bien se connaître et être à l'écoute de leurs besoins○ Concilier les différentes sphères de leur vie (personnelle, familiale, sociale, professionnelle, académique et vie quotidienne)○ Faire la promotion d'un mode de vie sain et équilibré

Cours réguliers Organisation d'un cours

Contrairement aux autres cours, les cours de PEPS sont d'une durée de 2h (deux périodes d'une heure). Les cours sont subdivisés en 6 séquences :



Sports pratiqués (1^{re} à 3^e secondaire)

Tout au long du cursus, les élèves seront amenés à pratiquer différents sports. D'année en année, les mêmes sports reviendront, ce qui permettra aux élèves de développer leurs habiletés et de peaufiner leurs stratégies.

Mois	Sport à privilégier	Alternative
Septembre	Pickleball*	
Octobre	Kinball*	
Novembre	Flag-football	Kinball*
Décembre	Flag-football	Kinball*
Janvier	Raquette	DBL Ball*
Février	DBL Ball*	
Mars	LaCrosse	Spikeball*
Avril	Spikeball*	
Mai	Tchoukball*	
Juin	Dekhockey Volleyball de plage	Tchoukball*

*En cas de mauvais temps, un des deux groupes de PEPS ira à la salle d'entraînement

Les activités permettent non seulement de découvrir certains sports, elles sont structurées de manière à favoriser le développement de l'élève. Ainsi, les activités peuvent être regroupées par catégories. De plus, certaines activités de même nature sont organisées dans un ordre bien précis.



Formations et conférences prévues au programme

Les élèves inscrits au PEPS auront l'occasion d'assister à différentes conférences. De plus, ils recevront des formations par des spécialistes accrédités.

- Alimentation
- Arbitrage
- Programme d'entraînement
- RCR et secourisme
- Survie en forêt

Plateaux mis à la disposition des élèves

- 2 gymnases
- 1 salle d'entraînement
- 1 piste d'athlétisme
- 1 piste de cross-country
- 2 terrains de soccer
- 1 terrain de baseball
- 1 terrain de volleyball de plage
- 2 patinoires extérieures

Conditions d'admission au programme

- Être intéressé à pratiquer des activités sportives variées.
- Souhaiter s'investir dans une démarche d'entraînement et de conditionnement physique.
- Démontrer de l'intérêt pour les activités de plein-air.
- Ne pas avoir d'incapacité physique à l'égard des activités proposées.
- Répondre aux exigences d'admission du Séminaire.