



Activités Parascolaires sportives

2^e cycle – après les heures de cours 1 fois semaine

Aérobic / Yoga

\$

L'activité *Aérobic / Yoga* consiste à l'amélioration de l'oxygénation du corps et à l'amélioration du fonctionnement du système cardiovasculaire et combiné à des exercices de postures et de respirations.



Autodéfense

\$

L'activité *Autodéfense* permet d'acquérir physiquement et psychologiquement l'art de se défendre et de contrôler des situations d'agression par des notions fondamentales de l'autodéfense, la connaissance des différents points sensibles de l'individu et une préparation physique et mentale de l'individu pour l'autodéfense.

Cardio-vélo

\$

L'activité *Cardio-vélo* est une activité physique qui se pratique en groupe sur un vélo stationnaire. Les entraînements sont intensifs et accompagnés de musique rythmée.

Escrime

\$

L'activité *Escrime* permet de maintenir la condition physique générale, de développer la coordination motrice fine et « oculo-manuelle », de développer le sens du rythme et du maintien de la posture, d'acquérir, par la pratique d'un sport de combat, la maîtrise de soi et la conscience de ses moyens propres en rapport avec d'autres. Uniforme d'éducation physique obligatoire.



Golf

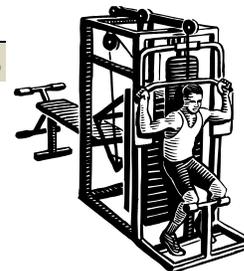
\$

L'activité *Golf* est un sport de précision se jouant en plein air. Le but du jeu consiste à envoyer une balle dans un trou, sur un parcours défini à l'aide de bâtons, avec le moins de coups possible. Précision, endurance, technicité, concentration sont des qualités indispensables pour cette activité.

Musculation

\$

L'activité *Musculation* consiste à faire travailler un groupe de muscles spécifiques. Les entraînements sont supervisés par des kinésithérapeutes du centre culturel et sportif du Collège. Le but de cette activité est d'améliorer la puissance et l'endurance.



Zumba

\$

L'activité *Zumba* consiste à un entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse.