



# PROFIL SANTÉ ET MULTISPORTS 3e secondaire

**Coût du profil: 600\$ par année**

**Places limitées!**

## Profil Santé et multisports

Ce profil se poursuit en 3e secondaire. Il te fera vivre différentes activités physiques et sportives qui te permettront d'améliorer ta condition physique, d'en voir les bienfaits sur ta santé et de faire des découvertes à travers de nombreuses sorties thématiques. Le profil te fera également réfléchir sur ton mode de vie et t'amènera à modifier certaines habitudes néfastes pour ta santé (nutrition, sommeil, activité physique, gestion du stress, hygiène, etc.).

### Type d'activités proposées

- Cours de conditionnement physique avec un plan d'entraînement
- Sport de combat (lutte, jujitsu, mutai)
- Sortie au TAZ
- Athlétisme
- Sortie en vélo (route et montagne)
- Cours de natation (selon les disponibilités des piscines)
- Sorties plein air (randonnée pédestre, kayak, canot)



### Pourquoi choisir ce profil?

- Développer une éthique sportive, la coopération, le respect et l'entraide.
- Améliorer ta condition physique globale.
- Découvrir de nouvelles activités physiques et sportives.
- Bouger davantage, être actif et partager avec d'autres ton goût pour l'activité physique.