

Programme Sport-Prévention-Santé

		Semestre d'automne								
Cours n°		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 ^{ère} année	Sport	Séance introductive	Test condition physique	Basketball 1 <i>Dribble/passe</i>	Unihockey 1 <i>Conduite de balle/passe</i>	New game <i>Ultimate frisbee / Indiaka</i>	Football 1 <i>Conduite de balle/passe</i>	Volleyball 1 <i>Passe et manchette</i>	Tournoi multisports	Jeux de collaboration
	Santé (orientée métier)			École du dos 1 <i>Statique basique</i>	École du dos 2 <i>Statique avancé</i>	École du dos 3 <i>Dynamique</i>	École du dos 4 <i>Statique proprioceptif</i>	Lever de charge		Décrassage 1
2 ^{ème} année	Sport	Séance introductive	Test condition physique	Basketball 2 <i>Shoot et tir en foulée</i>	Unihockey 2 <i>Tirs</i>	New game <i>Flag Football / Intercross</i>	Football 2 <i>Tirs</i>	Volleyball 2 <i>Service et attaque</i>	Tournoi multisports	Jeux de collaboration
	Santé (orientée métier)			École du dos 5 <i>Statique basique</i>	École du dos 6 <i>Statique avancé</i>	École du dos 7 <i>Dynamique</i>	École du dos 8 <i>Statique proprioceptif</i>	Dossier "École du dos" <i>Formes d'entraînement</i>		Décrassage 2
3 ^{ème} année	Sport	Séance introductive	Test condition physique	Handball 1 <i>Passe</i>	Handball 2 <i>Tir en suspension</i>	New game <i>Kinball / Smolball</i>	Tchoukball 1 <i>Passe</i>	Tchoukball 2 <i>Tir et tactique</i>	Tournoi multisports	Jeux de collaboration
	Santé (orientée métier)			Circuit training 1 <i>Thème à choix</i>	Circuit training 2 <i>Thème à choix</i>	Circuit training 3 <i>Thème à choix</i>	Circuit training 4 <i>Thème à choix</i>	Circuit training 5 <i>Thème à choix</i>		Décrassage 3

		Semestre de printemps									
Cours n°		10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1 ^{ère} année	Sport	Escalade 1 <i>Sécurité</i>	Badminton 1 <i>Service et dégagement</i>	Fitness 1 <i>Initiation</i>	Nutrition et activité physique	Athlétisme 1 <i>Souts</i>	Baseball 1 <i>Règles et lancers</i>	Cirque 1 <i>Équilibre et slackline</i>	Tournoi multisports	Course d'orientation <i>Endurance</i>	
	Santé (orientée métier)	Responsabilité <i>En lien avec l'escalade</i>	Renforcement 1 <i>Swissball</i>	Sécurité/position <i>En lien avec le fitness</i>	<i>En salle de classe</i>	Renforcement 2 <i>Medicine Ball</i>	SUVA 1 <i>Échauffement</i>	Renforcement 3 <i>Formes alternatives</i>			
2 ^{ème} année	Sport	Escalade 2 <i>Pose des pieds</i>	Badminton 2 <i>Smash et revers</i>	Fitness 2 <i>Formes d'entraînement</i>	New game <i>Flag Football / Intercross</i>	Athlétisme 2 <i>Courses</i>	Baseball 2 <i>Maniement de la batte</i>	Cirque 2 <i>Jonglage et diabolo</i>	Tournoi multisports	Mobilité douce <i>Endurance</i>	
	Santé (orientée métier)	Proprioception <i>En lien avec l'escalade</i>	Renforcement 4 <i>Swissball</i>	Agoniste/antagoniste <i>En lien avec le fitness</i>	Stretching 1	Renforcement 5 <i>Medicine Ball</i>	SUVA 2 <i>Surpoids</i>	Renforcement 6 <i>Formes alternatives</i>			
3 ^{ème} année	Sport	Escalade 3 <i>Gestuelle</i>	Badminton 3 <i>Amorti et tactique</i>	Fitness 3 <i>Planification</i>	New game <i>Kinball / Smolball</i>	Athlétisme 3 <i>Lancers</i>	Baseball 3 <i>Stratégies de jeu</i>	Cirque 3 <i>Pyramides humaines</i>	Tournoi multisports	Urban training <i>Endurance</i>	
	Santé (orientée métier)	Coordination <i>En lien avec l'escalade</i>	Renforcement 7 <i>Swissball</i>	Gestion <i>En lien avec le fitness</i>	Stretching 2	Renforcement 8 <i>Medicine Ball</i>	SUVA 3 <i>Accidents professionnels</i>	Renforcement 9 <i>Formes alternatives</i>			
Tourneus des classes sur 7 cours en fonction des spécificités des salles											