



ESMSA

MON ÉCOLE | MON SUCCÈS | MON MILIEU | MA FIERTÉ

ESMSA

OPTIONS

Boxe

Golf

Planche à roulettes

Rugby

Sports équestres

Vélo de montagne

Volleyball

Centre de services
scolaire des
Premières-Seigneuries

Québec





VELO DE MONTAGNE

Objectifs

- Acquisition et amélioration des techniques de vélo de montagne (pilotage, freinage, montée, dextérité, sécurité, mécanique, nutrition, etc.)
- Amélioration de la forme physique et musculaire
- Travail sur le dépassement de soi
- Sentiment d'appartenance à un groupe

Au programme

- Entraîneur-responsable en tout temps
- Sessions spécifiques sur plusieurs sujets (technique, mécanique, physique, etc.)
- Local de remisage très sécuritaire à l'école secondaire du Mont-Sainte-Anne
- Accès à la salle d'entraînement
- Vélo de dépannage en cas de besoin et plus encore!

Frais d'inscription à prévoir

But

Développer des aptitudes techniques, tactiques et athlétiques par le biais du volleyball

Comment ?

- En pratiquant le volleyball sur une base régulière à l'intérieur du calendrier scolaire
- En mettant l'accent sur le positionnement et les techniques de frappe du ballon

Pré-requis

Être motivé et responsable afin de réussir à la fois son parcours scolaire et son parcours sportif. L'option est offerte à tous les élèves de l'école.

Formule

Plusieurs demi-journées ou périodes de volleyball pour lesquelles les élèves sont retirés de leurs cours réguliers.

Au programme

- Pratiques de volleyball sur les terrains intérieurs et sur le terrain de volleyball de plage de l'école
- Élaboration de systèmes de jeu et de techniques pour les rotations
- Entraînements physiques en salle
- Participation à la saison organisée par le RSEQ

Frais d'inscription à prévoir



Descriptif

La discipline enseignée est l'équitation classique. D'autres volets sont aussi abordés : le dressage, les sauts et parcours d'obstacles, l'alimentation, l'entretien de l'équipement, les soins et l'entretien du cheval, l'entraînement physique, etc.

Inclus dans l'option

- 18 demi-journées à l'écurie
- Transport aller/retour entre l'ESMSA et l'écurie
- Location du cheval et de son équipement

Matériel obligatoire

- Casque d'équitation « Bombe »
- Pantalon long
- Bottes à talon plat
- Vêtements d'extérieur

Frais d'inscription à prévoir



BOXE



Objectifs

Physiques :

- Améliorer la force musculaire et l'endurance
- Développer une meilleure acuité des sens
- Développer ses aptitudes sportives et acquérir de nouvelles compétences athlétiques

Académiques :

- Développer la persévérance dans l'apprentissage
- Améliorer la concentration et l'attention
- Développer une saine gestion de son temps entre le sport et les exigences scolaires

Équipement

- Tout l'équipement est fourni par l'école.
- Chaque élève recevra un chandail identifié au nom de l'option et une paire de bandelettes.
- Accès à un ring et à des sacs d'entraînement de haute qualité

Frais d'inscription à prévoir

Objectif

Atteindre un niveau de compétence dans un contexte favorable au développement scolaire de l'élève tout en pratiquant le golf sur une base régulière, à l'intérieur du calendrier scolaire.

Activités

- Deux sessions indépendantes (automne et printemps)
- Plusieurs activités directement aux terrains de golf et occasionnellement dans la salle de golf de l'école
- Participation à un circuit compétitif

Sites d'entraînement

- Salle de golf de l'école secondaire du Mont-Sainte-Anne
- Golf Le Grand Vallon
- Golf Mont-Ste-Anne

Frais d'inscription à prévoir



PLANCHE À ROULETTES (SKATE)



Une première au Québec!
Dispensée par la réputée école
« **QcSKATEBOARDCAMP** »!

Accessibilité à des modules intérieurs
diversifiés et de qualité.

Déroulement

- Cours adaptés au niveau du jeune (débutant, intermédiaire, avancé)
- Réchauffement et protection obligatoires (casque, protège-coudes, protège-genoux)
- Apprentissages variés (box, kicker, rail, quarter pipe, bank, bowl, etc.)
- Sorties en autobus vers des parcs de planche à roulettes extérieurs ou intérieurs
- Fabrication optionnelle d'une planche à roulettes

Équipement

- Tout le matériel est prêté par l'école

Frais d'inscription à prévoir

But

Développer des aptitudes techniques, tactiques et athlétiques par le biais du rugby et accentuer le volet sécuritaire du rugby dans un cadre scolaire favorisant la réussite.

Comment ?

- En pratiquant le rugby sur une base régulière à l'intérieur du calendrier scolaire
- En mettant l'accent sur les techniques de plaqués en début de saison, afin de diminuer les risques de blessures en situation de jeu

Pré-requis

Être motivé et responsable afin de réussir à la fois son parcours scolaire et son parcours sportif. L'option est offerte à tous les élèves de l'école.

Formule

Plusieurs demi-journées de rugby pour lesquelles les élèves sont retirés de leurs cours réguliers.

Au programme

- Pratiques de rugby sur le terrain, initiation au plaquage, mêlée, touches, etc.
- Pratiques de rugby en gymnase, initiation au système de jeu et à la passe
- Entraînements physiques en salle
- Entraînements tactiques en classe
- Participation à la saison organisée par le RSEQ

Frais d'inscription à prévoir



POUR NOUS JOINDRE

**Pour toute information supplémentaire
veuillez contacter :**

Carl Richard

conseiller en orientation

carl.richard@csdps.qc.ca

418 821-8053 poste 4728

Dave Côté

responsable des sports

dave.cote@csdps.qc.ca

418 821-8053 poste 4731

ÉCOLE SECONDAIRE DU MONT-SAINTE-ANNE

10975, boul. Sainte-Anne, Beauré (Québec) GOA 1E0

Téléphone : **418 821-8053** esmsa@csdps.qc.ca

Télécopieur : 418 827-1069 montsainteanne.csdps.qc.ca