

PROGRAMMES PARASCOLAIRES

Le Réseau du sport étudiant du Québec Laurentides-Lanaudière propose à ses membres affiliés des secteurs primaire et secondaire un accompagnement professionnel dans l'organisation d'activités physiques avant, pendant ou après l'école, et ce, afin de permettre aux jeunes de développer leur habiletés dans le plaisir et de façon sécuritaire.

Le parascolaire favorise l'évolution et la progression des élèves, devenant ainsi un véritable moteur de motivation et de persévérance pouvant influencer positivement le parcours scolaire d'un élève-athlète. Il leur offre également l'occasion de constater leurs progrès, de renforcer leur confiance et de célébrer leurs réussites.

ESCRIME



L'escrime est un sport de combat. Il s'agit de toucher l'adversaire pour marquer le point en utilisant différentes stratégies. On peut pratiquer trois types d'armes en escrime: le sabre, l'épée ou le fleuret.

Organisation

Quand ? Cours d'éducation physique, heure du dîner, après les heures de classe.

Durée recommandé ? 60-75 minutes

Endroit ? Intérieur en tout temps (idéal). Extérieur de août-oct et de avril-juin.

Matériel nécessaire à fournir ? Aucun

Note : Les entraîneurs sont certifiés par la Fédération d'Escrime du Québec.

RATIO	
Primaire 1er cycle	N/D
Primaire 2e cycle	32 maximum
Primaire 3e cycle	32 maximum
Secondaire	32 maximum

Déroulement par cours

PARASCOLAIRE (8 À 12 cours)	
Accueil	5 %
Échauffement et animation présentant des techniques de base sans équipement.	10 %
Explications détaillées des armes, de l'équipement, des règlements et des mesures de sécurité.	5 %
Pratique des techniques enseignées en défense et offensive	20 %
Combats dirigés et libres	30 %
Ajustement des activités et techniques selon le temps alloué au groupe.	25 %
Retour au calme	5 %

PARASCOLAIRE + (Session complète)	
Accueil	5 %
Échauffement et animation présentant des techniques de base sans équipement.	10 %
Explications détaillées des armes, de l'équipement, des règlements et des mesures de sécurité.	5 %
Pratique des techniques enseignées en défense et offensive	20 %
Combats dirigés et libres	30 %
Ajustement des activités et techniques selon le temps alloué au groupe.	25 %
Retour au calme	5 %