

Schéma du MDA de Jean de la Mennais

NIVEAUX	ÉLÈVES CIBLÉS	CATÉGORIES VISÉES	CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉTAPE	PROGRAMMATION GÉNÉRALE	PROGRAMMATION DÉTAILLÉE <i>*peut être sujet à changements</i>
PHASE A: Processus de développement du sportif					
ADN-X 1 (2x36)	<ul style="list-style-type: none"> 1^{re} secondaire Élèves sportifs Tous sports confondus Formation de 2 groupes (72 élèves) 	<ul style="list-style-type: none"> Moustiques Benjamines Benjamins M13 	<ul style="list-style-type: none"> Initiation du sportif COÛT: 250\$ 	<ul style="list-style-type: none"> Cours éducation physique avancé Introduction des sports de l'Amiral 3x/horaire 8 jours Multisports Accès à la salle d'entraînement à l'extérieur des heures de classe 	<ul style="list-style-type: none"> Conférenciers, Intervenants, Invités spéciaux, sorties Sports : Volleyball, basketball, flag football, futsal, badminton, athlétisme, natation Entraînement musculaire en circuit (avec poids corporel) Entraînement cardio-vasculaire par la course, vélo et la natation
ADN-X 2 (2x36)	<ul style="list-style-type: none"> 2^e secondaire Élèves sportifs Tous sports confondus Formation de 2 groupes (72 élèves) 	<ul style="list-style-type: none"> Benjamins Benjamines Cadets-cadettes M15 	<ul style="list-style-type: none"> Développement du sportif COÛT: 250\$ 	<ul style="list-style-type: none"> Cours éducation physique avancé Découverte de sports variés 3x/horaire 8 jours Multisports Accès à la salle d'entraînement à l'extérieur des heures de classe 	<ul style="list-style-type: none"> Conférenciers, Intervenants, Invités spéciaux Sports : Frisbee Ultime, spikeball, parkour, baseball, golf, escalade, handball, athlétisme, natation Entraînement musculaire en circuit avec équipement (ballons, élastiques, courroies...) Entraînement cardio-vasculaire par la course, vélo et la natation
PHASE B: Processus de spécialisation de l'athlète					
ADN-X 3 (4x18)	<ul style="list-style-type: none"> 3^e secondaire Tous sports confondus Formation de 4 groupes (4 x 18 élèves) <p align="center">Groupes</p> <ul style="list-style-type: none"> Volleyball Soccer Multi sports collectifs Multi sports individuels 	<ul style="list-style-type: none"> Cadets Cadettes M15 	<ul style="list-style-type: none"> Évolution du sportif à la compétition COÛT: 625\$ 	<ul style="list-style-type: none"> Spécialisation disciplinaire modérée Remplace le cours d'EPS 3x/horaire 8 jours + une étude Total de 4 heures / 8 jours Techniques/stratégies de jeu Accès à la salle d'entraînement à l'extérieur des heures de cours Introduction des notions théoriques des différentes sphères de l'athlète Conférenciers, Intervenants, Invités spéciaux, sorties 	<p>Groupes Volleyball et Soccer</p> <ul style="list-style-type: none"> 40% du temps + entraînements personnels : Entraînement des déterminants de la performance généraux (vitesse, puissance, force, endurance cardio-vasculaire, flexibilité), introduction du travail de musculation avec charges 40% du temps : Développement technique et apprentissage des différentes stratégies du sport principal 20% du temps : Autres sports (Flag Football, natation, athlétisme, * initiation à la plongée sous-marine) <p>Groupes Multisports</p> <ul style="list-style-type: none"> 40% du temps + entraînements personnels : Entraînement des déterminants de la performance généraux (vitesse, puissance, force, endurance cardio-vasculaire, flexibilité), introduction du travail de musculation avec charges 60% du temps : sports divers (Flag football, badminton, basketball, natation, athlétisme, *initiation à la plongée sous-marine)
ADN-X 4 (4x16)	<ul style="list-style-type: none"> 4^e secondaire Tous sports confondus Formation de 4 groupes (4 x 16 élèves) <p align="center">Groupes</p> <ul style="list-style-type: none"> Volleyball Soccer Multi sports collectifs Multi sports individuels 	<ul style="list-style-type: none"> Cadets Cadettes Juveniles M15-17 	<ul style="list-style-type: none"> Introduction de l'athlète à la performance COÛT: 625\$ 	<ul style="list-style-type: none"> Spécialisation disciplinaire 3x/horaire 8 jours + une étude Total de 4 heures / 8 jours Techniques/stratégies de jeu avancées Accès à la salle d'entraînement à l'extérieur des heures de cours Approfondissement des notions théoriques des différentes sphères de l'athlète Conférenciers, Intervenants, Invités spéciaux, sorties 	<p>Groupes Volleyball et Soccer</p> <ul style="list-style-type: none"> 45% du temps + entraînements personnels : Entraînement des déterminants de la performance généraux (vitesse, puissance, force, endurance cardio-vasculaire, flexibilité), Exploration des différentes méthodes d'entraînement. 45% du temps : Travail technique à haute intensité, perfectionnement des différentes stratégies du sport principal 10% du temps : Autres sports (basketball, natation, athlétisme) <p>Groupes Multisports</p> <ul style="list-style-type: none"> 50% du temps + entraînements personnels : Entraînement des déterminants de la performance généraux (vitesse, puissance, force, endurance cardio-vasculaire, flexibilité), Exploration des différentes méthodes d'entraînement. 50% du temps : sports divers (intercross, volleyball, Spikeball, golf, natation, water polo, athlétisme)
ADN-X 5 (4x16)	<ul style="list-style-type: none"> 5^e secondaire Tous sports confondus Formation de 4 groupes (4 x 16 élèves) <p align="center">Groupes</p> <ul style="list-style-type: none"> Volleyball Soccer Multi sports collectifs Multi sports individuels 	<ul style="list-style-type: none"> Juveniles M17-18 	<ul style="list-style-type: none"> Développement de l'autonomie de l'athlète Haute performance COÛT: 625\$ 	<ul style="list-style-type: none"> Spécialisation disciplinaire 3x/horaire 8 jours + une étude Total de 4 heures / 8 jours Techniques/stratégies de jeu avancées Accès à la salle d'entraînement à l'extérieur des heures de cours Acquisition d'outils vers l'autonomie en entraînement physique. Conférenciers, Intervenants, Invités spéciaux, sorties 	<p>Groupes Volleyball et Soccer</p> <ul style="list-style-type: none"> 45% du temps + entraînements personnels : Entraînement des déterminants de la performance spécifiques (vitesse, puissance, force, endurance cardio-vasculaire, flexibilité), Perfectionnement des différentes méthodes d'entraînement 45% du temps : Travail technique à haute intensité et perfectionnement des différentes stratégies du sport principal 10% du temps : Autres sports (sports variés, natation, athlétisme) <p>Groupes Multisports</p> <ul style="list-style-type: none"> 50% du temps + entraînements personnels : Entraînement des déterminants de la performance spécifiques (vitesse, puissance, force, endurance cardio-vasculaire, flexibilité), Application des différentes méthodes d'entraînement 50% du temps : sports divers (Flag football, basketball, natation, plongeon, athlétisme)