



**A V E N T U R E  
D É C O U V E R T E  
N A T U R E  
E X P L O R A T I O N**



**Éducation Physique  
ADN-X**

Vision multisports  
Mettre de l'avant le plaisir de bouger  
Sortir des sentiers battus

**Objectifs et Vision**

Trois cours de 55 à 60 min  
par cycle de 8 jours  
  
Trois sports / activités  
planifiés par plateau  
  
15 cours par plateaux, 4  
plateaux

**1re Secondaire**

**250\$ \***

- Cardio plein air
- Cross-country (incluant RSEQ)
- Hockey sur gazon
- Natation (Nageur)
- Waterpolo
- Raquette
- Escalade à JDLM
- Pickleball
- Tennis de table
- Athlétisme (incluant RSEQ)
- Cyclisme (incluant atelier mécanique)

**2e Secondaire**

**300\$ \***

- Course d'orientation
- Cross-country (incluant RSEQ)
- Initiation à la musculation
- Natation (Nageur)
- Plongée sous-marine
- Patin à glace
- Planche à roulette
- Projet sur la nutrition
- Athlétisme (incluant RSEQ)
- Volleyball de plage

**3e Secondaire**

**350\$ \***

- Spinning
- Cross-country (incluant RSEQ)
- Participation au duathlon de Boucherville
- Projet physiothérapie (traitement des blessures)
- Mise en forme aquatique
- Secourisme (certification)
- Ski de fond
- Escalade (incluant sortie Canyon)
- Inter-crosse
- Parasport (goalball et conférence)
- Athlétisme (incluant RSEQ)
- Baseball

**4e Secondaire**

**350\$ \***

- Triathlon
- Hockey sur gazon
- Flag-football
- Cross-fit
- Peteca
- Sepak takraw
- Orientation
- Mise en forme aquatique
- Aquaforme / Sup Fitness
- Activités hivernales - Pentathlon des neiges
- Haltérophilie
- Athlétisme (incluant RSEQ)
- Judo

**\*Les prix pourraient varier selon les activités et les fournisseurs**