



Collège
JEAN DE LA MENNAIS

AVENTURE NATURE

DÉCOUVERTE EXPLORATION

Éducation Physique ADN-X

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

Objectifs et Vision

Trois cours de 60 min par cycle de 8 jours
**Deux cours en 4e secondaire*

Trois sports / activités planifiés par plateau
**Deux en 4e secondaire*

15 cours par plateaux, 4 plateaux
**10 cours en 4e secondaire*

1re Secondaire

250\$ *

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

2e Secondaire

300\$ *

- Flag-football
- Cross-country (incluant RSEQ)
- Initiation à la musculation
- Natation (Nageur)
- Plongée sous-marine
- Patin à glace
- Badminton
- Planche à roulette
- Projet sur la nutrition
- Athlétisme (incluant RSEQ)
- Volleyball de plage

3e Secondaire

350\$ *

- Spinning
- Cross-country (incluant RSEQ)
- Soccer
- Participation au duathlon de Boucherville
- Projet physiothérapie (traitement des blessures)
- Mise en forme aquatique
- Secourisme (certification)
- Ski de fond
- Basketball
- 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**