

Plus qu'un sport :

DES COMPÉTENCES UTILES !



Ce profil te permet aussi :

- D'APPRENDRE À ENTREtenir ET AJUSTER TON ÉQUIPEMENT (VÉLO, SKIS, ETC.)
- DE COMPRENDRE LES BASES DE LA SÉCURITÉ EN PLEIN AIR
- D'AMÉLIORER TA CONDITION PHYSIQUE
- DE DÉVELOPPER TON AUTONOMIE, TA CONFIANCE ET TON ESPRIT D'ÉQUIPE
- DE T'INITIER À LA PRÉPARATION D'EXPÉDITIONS ET D'AVENTURES EN NATURE



Un profil **PARFAIT** pour les ados curieux, énergiques ou en quête de nouveaux défis, peu importe leur niveau de départ.

Le profil **AVENTURE** s'adresse autant aux jeunes qui découvrent le plein air qu'à ceux qui ont déjà de l'expérience.

Aucune expérience ni équipement n'est requis: les activités sont adaptées au niveau de chacun, ce qui permet aux débutants d'apprendre à leur rythme et aux plus experts de se dépasser et d'avoir du plaisir.

Coût : Un montant maximum de 300 \$ peut être chargé aux parents. Cependant, la mesure 15232 (Projet pédagogique particulier) [vient annuler ce frais.](#)

Pour en savoir plus :

CONTACTEZ MME SABINE PRÉVOST



418-789-2437



st-damien@csscotesud.gouv.qc.ca

**Nouveauté
2026-2027**

Profil AVENTURE

BOUGE, EXPLORE, DÉPASSE-TOI !



Le profil est axé sur la **découverte et la pratique des sports de plein air**, dans une approche progressive favorisant l'autonomie, la sécurité et le plaisir de bouger en nature.



École secondaire de
SAINT-DAMIEN

Au programme

LES ÉLÈVES AURONT LA CHANCE D'ESSAYER UNE FOULE DE SPORTS DE PLEIN AIR:

- ESCALADE
- COURSE À PIED
- RANDONNÉE
- VÉLO DE MONTAGNE
- VÉLO DE ROUTE
- SKI ALPIN
- RAQUETTE
- SKI HOK
- CANOT
- ENTRAÎNEMENT EN SALLE POUR GAGNER EN FORCE ET EN ENDURANCE

Tu aimes bouger ?

Relever de nouveaux défis ?

Être dehors ?

- Ce profil est fait pour les ados qui veulent de l'action, de l'aventure et du plaisir en plein air.



Pourquoi choisir ce profil ?

Pour découvrir plusieurs sports sans avoir à en choisir un seul

Pour bouger, s'amuser et relever des défis concrets

Pour développer de la confiance et des habitudes de vie actives

Pour passer du temps dehors, entre amis, dans un environnement stimulant et sécuritaire

Pour vivre des expériences mémorables au Massif du Sud