



PARCOURS

AZIMUT

2023-2024

INITIATION AU PLEIN AIR



OBJECTIFS

- DÉVELOPPEMENT GLOBAL DE L'ÉLÈVE | INTELLECTUEL, PHYSIQUE, AFFECTIF ET SOCIAL.
- MAÎTRISE DES CONNAISSANCES THÉORIQUES ET TECHNIQUES NÉCESSAIRES À LA PRATIQUE SÉCURITAIRE DE CHACUNE DES DISCIPLINES.
- GESTION DU MATÉRIEL ET DE L'ÉQUIPEMENT PROPRE À CHAQUE DISCIPLINE | PRÉPARATION, ENTRETIEN, RÉPARATION, ENTREPOSAGE, ETC.
- OBTENIR DES ATTESTATIONS PROVENANT DES DIFFÉRENTES FÉDÉRATIONS | CANOTAGE I, BREVET MOULINETTE EN ESCALADE, MÉCANIQUE VÉLO I, ETC.
- PRENDRE PART À UNE MULTITUDE D'ACTIVITÉS POUR OPTIMISER SON POTENTIEL ET FAVORISER SON ENGAGEMENT À LONG TERME DANS UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF.
- DÉVELOPPER UNE CONSCIENCE ENVIRONNEMENTALE ET AGIR POUR AIDER LA CAUSE.



EXEMPLES D'ACTIVITÉS

- CANOT EN EAU CALME ET EN EAU VIVE
- PLANCHE À PAGAIE
- VÉLO DE MONTAGNE | VÉLO DE ROUTE
- FAT BIKE
- RANDONNÉE PÉDESTRE | ORIENTEERING
- ESCALADE ET VIA FERRATA
- SKI DE FOND ET RAQUETTE
- CAMPING



SÉLECTION

TEST D'ENDURANCE (BIP TEST)

LE DÉROULEMENT DU TEST CONSISTE À FRANCHIR 2 LIGNES DISTANTES DE 20 M DANS UN LAPS DE TEMPS DÉTERMINÉ PAR UNE BANDE SONORE ET LES SIGNAUX DONNÉS.

ÉPREUVE DU NŒUD

LES ÉLÈVES DEVRONT VISIONNER UNE VIDÉO POUR APPRENDRE À FAIRE UN NŒUD DE BASE EN PLEIN AIR. ILS DEVRONT RÉUSSIR À FAIRE LE NŒUD DEVANT UN ÉVALUATEUR.

* CHAQUE ÉLÈVE DU PARCOURS AZIMUT DOIT AVOIR UN VÉLO DE MONTAGE (AVEC SUSPENSION AVANT) ET UN CASQUE APPROUVÉ. COÛT POUR LES SORTIES : 500 \$

