

# Inscription obligatoire avant le 27 oct. pour les tests physiques du samedi 30 oct. 13h



## Profil sport 1

### Sports individuels et d'équipes

Basketball / Spikeball /  
Gabball / Tchouk ball /  
Hockey cosom / Badminton  
Jonglerie / Cross fit I  
Jeux coopératifs/Cross country  
Athlétisme / Flag football



### Sports aquatiques

Crawl I / Sécurité aquatique  
Mouvements aquatiques  
Nager pour survivre

### Plein air

Ski de fond  
Raquette  
Canot



## Profil sport 2

### Sports individuels et d'équipes

Soccer / Spikeball /  
Gabball II / La crosse /  
DbI / Hockey cosom II  
Volleyball / Ultimate frisbee I  
Cross fit II / Cross country  
Danse / Cirque



### Sports aquatiques

Dos élémentaire / Marinière  
Crawl 2 / Sécurité aquatique  
Mouvements aquatiques

### Plein air

Escalade  
Patin  
Randonnée montagne



## Profil sport 3

### Sports individuels et d'équipes

Gabball III / Futbaskill  
Badminton III / Flagfootball II  
La crosse II / DbI II  
Tennis / Ultimate frisbee II  
Volleyball II / Handball  
Cross country / Musculation



### Sports aquatiques

Brasse / Waterpolo  
Apnée plongée sous marine

### Plein air

Cyclotourisme  
Hockey glace  
Camping en forêt



## Équipes sportives

Nos équipes sportives font partie du Rseq (Réseau sport étudiant)

- Basketball - Natation - Soccer
- Badminton - Cheerleading- Volleyball - Athlétisme-
- Cross country - Ultimate frisbee- Flag football

## Réussir en équipe

- Coopération
- Atteindre nos objectifs
- Communication
- Respect des niveaux
- Respect des autres



## Réussir individuellement

- Développe ta confiance
- Apprends à t'exprimer
- Deviens plus athlétique
- Sois plus concentré
- Sois plus relax



## Nous sommes le Dynamo de P-L

Nous travaillons ensemble pour nous dépasser.

On forme une équipe unie et dynamique.

Nous participons à différentes activités de l'école et on s'implique afin de développer nos aptitudes académiques et athlétiques.

Informations générales (inscription) :

**514-739-6311 poste 6180**

**[gabriel.torrado@csmb.qc.ca](mailto:gabriel.torrado@csmb.qc.ca)**



## Volet santé

- Nutrition
- Sommeil
- Anatomie
- Endurance
- Réanimation (RCR)
- Nager pour survivre
- Flexibilité