

## PROGRAMME ANTICIPER

### Sept-îles-Natashquan en course en relais

#### Résumé du projet

Le programme *Anticiper* consiste à rendre accessible le sport et à en faire découvrir ses bienfaits à des jeunes âgés de 14 à 18 ans (non exclusif) pouvant être confrontés à différents problèmes comme, la santé physique, la santé mentale, la marginalisation, l'environnement social dysfonctionnel, le décrochage scolaire, la toxicomanie, afin que par leurs engagements futurs ils soient des bâtisseurs de la société. Il s'agit par ce projet de faciliter la transition à l'âge adulte soit, d'un milieu de vie structurant (écoles, familles, centre jeunesse...) à un milieu de vie adulte dans lequel l'autonomie est un élément incontournable.

Ces jeunes suivront un curriculum sportif éducatif de 24 semaines (voir section Programmation) durant lesquelles ils s'entraîneront 3 fois par semaine. Ils auront à organiser et réaliser 3 défis sportifs de forte intensité dont Sept-îles-Natashquan en course en relais de 380 km à la fin du cycle.

Ce curriculum est accompagné de formations axées sur les saines habitudes de vie, sur la coopération, la socialisation et le développement durable. *DesÉquilibres* vise à faire découvrir les bienfaits du sport en le rendant accessible pour que les jeunes prennent conscience de leurs capacités à agir de façon positive sur eux-mêmes et au sein de leur communauté. En fin de projet, les jeunes réaliseront notamment une tournée scolaire.

#### Cible

- Jeunes âgés principalement de 14 à 18 ans (non exclusif)
- Écoles secondaires
- Identifiés par les Centres jeunesse ou autres intervenants du milieu
- Identifiés comme rencontrant diverses problématiques psychologiques et sociales
- Motivés
- Niveau de forme : actif ou pas.

#### Les objectifs généraux

- Permettre aux jeunes d'être des bâtisseurs de la société de demain en facilitant la transition à l'âge adulte
- Aider le jeune à ce qu'il découvre, reconnaisse et développe son potentiel sur le plan physique, psychologique et social;
- Prévenir et contrer les effets néfastes liés entre-autres à la marginalisation, au décrochage scolaire, aux problèmes de santé mentale, à la toxicomanie et à un environnement social dysfonctionnel.
- Offrir une alternative aux jeunes ayant des comportements destructeurs pour eux et les autres.

## Programmation

	Modules	Cycles	Défis
Zone	Module 1	Durée : 8 semaines Objectifs : se connaître/mise en place de bases physiques (endurance) Activités : 3 entraînements/semaine avec jeux divers	Marche nocturne de 15 à 20 km dans le bois
	Module 2	Durée : 8 semaines Objectifs : Être une équipe/courir 1 heure (résistance douce) Activités : 3 entraînements/semaine axés sur la course + jeux divers.	Randonnée à vélo de 100 à 150 km en vélo en 2 jours.
Laval	Module 3	Durée : 8 semaines Objectifs : faire découvrir les apprentissages individuels et collectifs/ renforcer les acquis physiques (résistance dure) Activités : 3 entraînements/semaine axés sur la course principalement.	Sept-îles-Natashquan en 2 jours

### Mécanismes d'évaluation

Les processus d'évaluation des jeunes ainsi que les conclusions à tirer des projets, sous la responsabilité du coordonnateur de projets, sont du ressort du **Comité d'experts** dont le mandat est d'évaluer les projets sur une base éducative, bonifier les outils d'évaluations qualitatifs et développer des pratiques novatrices dans le domaine de l'éducation sportive. Ces évaluations sont faites à partir d'outils élaborés par ce comité sur le plan quantitatif et qualitatif selon 3 axes :

- Sportif
- Social
- Psychologique