



# Sport «À la Carte»

Une panoplie  
de choix!



## Une session à votre goût!

Choisissez parmi nos nombreux sports :

- Soccer
- Hockey Cosom
- Tchoukgoal
- DBL Ball
- Inter-Crosse
- Handball
- Basketball/Mini Basket
- Flag Football/Grenade Ultime
- Tennis
- Poull Ball
- Pillow Polo
- Ringuette

## Les règles du jeu

L'animateur du Club Récré-Action t'expliquera les règles du sport choisi, car ce sera peut-être un nouveau sport pour toi!

## Les exercices

Toujours en lien avec le sport choisi, un volet formatif, qui inclut des exercices, permettra à tous de se pratiquer avant de débiter les parties.

## Les parties amicales

Une grande partie du cours est consacrée aux parties amicales. Il y aura des remaniements d'équipes sur une base régulière pour équilibrer les forces en présence.

**Tu es un mordu des sports?**

**Cette activité est pour toi!**

De l'action, parce que ça fait du bien!