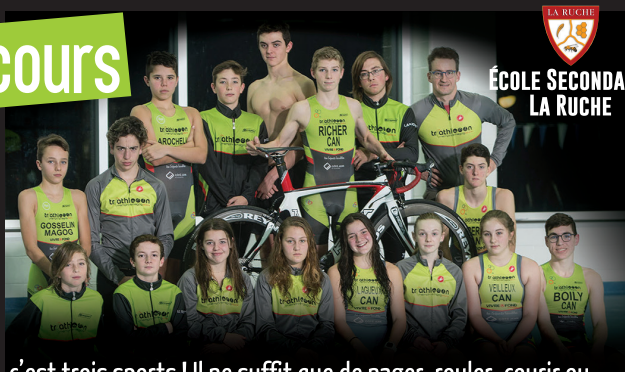


Nage, roule, cours et étudie!



ÉCOLE SECONDAIRE
LA RUCHE

Triathlon-étude

Le triathlon, ce n'est pas un sport, c'est trois sports ! Il ne suffit que de nager, rouler, courir ou marcher un peu plus chaque jour. Les jeunes sportifs inscrits dans le triathlon-étude adhèrent à ce mouvement et utilisent la force en eux pour accomplir toujours plus, au niveau sportif, mais aussi dans les différentes sphères de leur vie.

Natation-étude

Il est également possible de plonger dans le bienfait de la pratique de la natation ! Pour les jeunes qui n'ont pas peur de se mouiller, le natation-étude permet de se développer en tant que nageur. Aucune implantation de branchie n'est nécessaire, le plaisir de l'eau suffit !



«Nage, roule, cours, et étudie»
offre deux possibilités de profil
aux élèves intéressés.

SECONDAIRE 1-2 Triathlon ou Natation

Ce profil s'adresse aux étudiants désirant s'initier à la pratique du triathlon ou de la natation.

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ :

- Aucun

ACTIVITÉS FAVORISANT LE DÉVELOPPEMENT COMPÉTITIF DE L'ATHLÈTE :

- Jusqu'à 7,5 hrs d'activités spécifiques au sport de l'athlète
- 1-2h de préparation physique avec kinésiologue
- Possibilité de participer à des compétitions de natation et de course à pied
- Activités non-spécifiques à chaque mois (sport-d'équipe, randonnée, course à obstacles, ski alpin, etc)



SECONDAIRE 3 À 5 Triathlon ou Natation

Ce profil a pour objectif de perfectionner au maximum la pratique du triathlon ou de la natation chez les jeunes.

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ :

- Être un athlète de compétition en triathlon ou natation
- Athlète référé par un entraîneur

ACTIVITÉS FAVORISANT LE DÉVELOPPEMENT COMPÉTITIF DE L'ATHLÈTE :

- 10 heures et plus d'activités spécifiques au sport de l'athlète
- 2h de préparation physique offert par kinésiologue
- Entraînement personnalisé
- Psychologie sportive
- Nutrition
- Activités non-spécifiques à chaque mois (sport-d'équipe, randonnée, course à obstacles, ski alpin, etc)

SECONDAIRE 1-2 *

Triathlon 965\$

dont 240\$ sont assumés par le Club de triathlon Memphrémagog

Possibilité de s'entraîner 7,5h pendant les journées d'école.

L'athlète est membre du Club de triathlon Memphrémagog, du Club de natation Memphrémagog ainsi qu'au Club d'athlétisme de la Ruche.

Journée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9 h à 14 h	Heures de classe	Heures de classe	Heures de classe	Heures de classe	Heures de classe
14 h à 15 h	Course à pied	Natation	Natation	Natation	Vélo
15 h à 16 h	Natation	Musculation	Natation	Course à pied	Vélo

Natation 965\$

dont 240\$ sont assumés par le Club de triathlon Memphrémagog

Possibilité de s'entraîner 7,5h pendant les journées d'école.

L'athlète est membre du Club de triathlon Memphrémagog, du Club de natation Memphrémagog ainsi que le Club de natation les Carnicas.

Journée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9 h à 14 h	Heures de classe	Heures de classe	Heures de classe	Heures de classe	Heures de classe
14 h à 15 h	Course à pied	Natation	Natation	Natation	Natation
15 h à 16 h	Musculation	Natation	Natation	Natation	Musculation

*les horaires sont sujets aux changements selon les saisons.

SECONDAIRE 3 À 5 *

Triathlon 1315\$

dont 330\$ sont assumés par le Club de triathlon Memphrémagog

Possibilité de s'entraîner 10h pendant les journées d'école.

L'athlète est membre du Club de triathlon Memphrémagog, du Club de natation Memphrémagog ainsi qu'au Club d'athlétisme de la Ruche.

Journée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9 h à 14 h	Heures de classe	Heures de classe	Heures de classe	Heures de classe	Heures de classe
14 h à 15 h	Course à pied	Natation	Course à pied	Natation	Vélo
15 h à 16 h	Étude	Étude	Musculation	Étude	Vélo

Natation 1315\$

dont 330\$ sont assumés par le Club de triathlon Memphrémagog

Possibilité de s'entraîner 10h pendant les journées d'école.

L'athlète est membre du club de triathlon Memphrémagog, du club de natation Memphrémagog ainsi que le club de natation les Carnicas.

Journée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9 h à 14 h	Heures de classe	Heures de classe	Heures de classe	Heures de classe	Heures de classe
14 h à 15 h	Course à pied	Natation	Natation	Natation	Natation
15 h à 16 h	Étude	Étude	Musculation	Étude	Natation

*les horaires sont sujets aux changements selon les saisons.

Les concencentations triathlon et natation sont chapeautés par :

- Daniel Soucy : Entraîneur-chef du Club de triathlon Memphrémagog

Informations : Danielsoucy.coach@gmail.com • 819 580-7553

triatl
memphrémagog

