

SPORT-ÉTUDES TRIATHLON

SAISON 2026-2027

1 PROGRAMME



3 SPORTS

NATATION

Piscine
Eau libre
Habiletés techniques



VÉLO

Vélo de route
Vélo virtuel
Fatbike



COURSE

Course sur piste
Course en sentier
Agilité et pliométrie



Engagement



Respect



Persévérance



LAURENT.TRIMAGOG@GMAIL.COM



CLUBTRIATHLONMEMPHREMAGOG.CA

CE QUI T'ATTEND...

Le programme sport-études triathlon te permet de concilier la réussite scolaire et le développement sportif dans un cadre équilibré. Grâce à un horaire adapté, tu t'entraînes dans les trois disciplines (et même plus!) tout en maintenant tes objectifs académiques.

Encadré par des entraîneurs professionnels et qualifiés et soutenu par le milieu scolaire, tu développes tes habiletés physiques, mentales et sociales. Ce programme complet favorise l'engagement, le dépassement de soi et surtout, le plaisir de t'entraîner.

SECONDAIRES 1-2

CRITÈRES D'ADMISIBILITÉS

- Aimer l'entraînement et le dépassement de soi
- Savoir nager, rouler et courir
- Avoir une bonne éthique de travail

SECONDAIRES 3-4-5

CRITÈRES D'ADMISIBILITÉS

- S'engager dans la structure compétitive
- Pouvoir servir de modèle
- **Natation** : 200m libre en moins de 3 minutes 30.
- **Course à pied** : 3000m en moins de 15min.

FRAIS : 1460\$

**TOUTE CANDIDATURE AU SPORT-ÉTUDES DOIT ÊTRE VALIDÉ PAR L'ENTRAÎNEUR-CHEF **

HORAIRE TYPIQUE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

8H55 À 14H

ÉCOLE

14H À 15H35

NATATION

VÉLO

NATATION

COURSE

NATATION

15H35 À 15H50

TRANSITION

15H50 À 17H

COURSE

MUSCULATION

COURSE

MUSCULATION

VÉLO/JEUX ÉQUIPE



LAURENT.TRIMAGOG@GMAIL.COM



CLUBTRIATHLONMEMPHREMAGOG.CA