

## Coûts et composition du programme

Un montant de 2 000,00\$ est exigé.

Ces coûts peuvent être acquittés en trois versements égaux.

La participation de l'élève à la concentration sport-études football comprend:

-Le prêt d'un équipement de football : casque, genou et épaulettes, chandail et pantalon de match et de pratique ainsi qu'un chandail et un short pour la pratique intérieure.

-L'accès au stade Alphonse-Desjardins pour les entraînements et les matchs locaux à l'automne et au printemps.

-L'inscription à la ligue de football du RSEQ.

-L'accompagnement d'un physiothérapeute.

-L'accès à diverses cliniques de formation.

-L'encadrement des études.

-Des entraîneurs qualifiés.

## Contenu d'une semaine d'entraînement

### Automne

- Entraînement de maintien musculaire
- Séances vidéo de corrections et de préparation
- Rencontres stratégiques d'unités et de position
- Périodes d'études en équipe
- 3 pratiques de football par semaine
- 1 séance de conditionnement par semaine
- Match le vendredi soir
- Congé le samedi et le dimanche

### Hiver

- 3 séances de musculation par semaine
- 2 séances de développement de vitesse par semaine
- Rencontres stratégiques et séances vidéo
- Conférences sur différents sujets pertinents au sport et développement de l'athlète
- Congé le samedi et le dimanche



Concentration sports-études

**FOOTBALL**

2019-2020



### Responsables du programme

Alex Surprenant

514-831-7150

[alexsurprenant@hotmail.com](mailto:alexsurprenant@hotmail.com)

Michel Grisé

514-913-7912

[grisem@videotron.ca](mailto:grisem@videotron.ca)

En collaboration avec la Commission scolaire des Hautes-Rivières.



## Présentation

De tous les temps, le football est présent dans les milieux scolaires et collégiaux. Dans notre région, ce sport occupe une place de choix auprès des jeunes depuis 1969 et ce, en tant qu'activité parascolaire.

De nombreuses équipes ont été formées au niveau primaire et secondaire et le modèle de pratique sportive incarné par l'équipe collégiale des *Géants de St-Jean-sur-Richelieu* incite plusieurs joueurs à vouloir rejoindre leurs rangs ou tout au plus, les amène à se dépasser dans le but de développer leur plein potentiel.

Derrière ces équipes se retrouvent des entraîneurs forts de leurs expériences en coaching et désireux de faire évoluer chacun des joueurs tant au niveau sportif que personnel.

Notre région est donc bien en vue dans cette discipline sportive et l'ouverture à une concentration sports-études football permettra davantage la découverte de nouveaux joueurs et ne fera qu'augmenter le niveau de compétence de chacun.

En créant notre organisme à but non lucratif, nous nous sommes donnés pour mission d'instruire et de socialiser les élèves de l'option football au niveau secondaire, en favorisant leur réussite scolaire et sportive, dans un environnement sain et sécuritaire.

## Notre mission

À partir d'un environnement sain et sécuritaire, notre organisme se donne pour mission d'instruire et socialiser les élèves par l'entremise d'un sport d'équipe.

## Notre vision

Promouvoir la pratique du football sur le territoire de la Commission scolaire des Hautes-Rivières dans le cadre de la concentration sports-études et ainsi permettre le développement optimal de chacun des élèves.

## Nos valeurs

- Collaboration, entraide et engagement auprès de l'équipe.
- Persévérance et dépassement de soi.
- Respect de soi et respect de l'autre.
- Responsabilisation

## Objectifs du programme

- Offrir la possibilité aux élèves de la CSDHR de profiter d'un programme de concentration sports-études en football.
- Accroître le développement physique optimal de chaque joueur.
- Contribuer au développement de saines habitudes de vie au niveau alimentaire (diététicienne) et physique (physiothérapeute).
- Favoriser une concertation école-famille-concentration sportive afin de soutenir l'élève dans sa réussite scolaire et préserver les valeurs du milieu scolaire.

## Clientèle visée

Formation de deux équipes de football selon l'âge des participants.

-Équipe cadette : élèves âgés de 13 et 14 ans au 30 septembre 2019.

-Équipe juvénile : élèves âgés de 15 à 17 ans au 30 septembre 2019.

## Critères d'admission

- Respecter les exigences académiques de la CSDHR.
- Adhérer à l'équipe de football de JD en s'engageant activement auprès des autres joueurs.
- Être motivé par l'entraînement quotidien.

