

# PROFIL

## ÉPAULÉ JETÉ



## L'ARRACHÉ



# H A L T É R O P H I L I E

## Le **PROFIL** **HALTÉROPHILIE**

c'est:

- \* 6 cours d'haltérophilie sur un horaire de 9 jours
- \* Le choix de participer à des compétitions du réseau du sport scolaire (RSEQ). Des frais d'inscriptions sont alors exigés par compétition
- \* De l'entraînement Élite une fois par semaine de 16 h 30 à 18 h (facultatif)
- \* L'accès au local d'haltérophilie lors des dîners inscrits à l'horaire, soit 4 midis par 9 jours, et la priorité sur les élèves hors profil en cas d'achalandage élevé
- \* Un encadrement pédagogique et disciplinaire personnalisé

Pour plus d'information:

**Alain Bilodeau**

Responsable du profil

Alain.bilodeau@csdgs.net

514-380-8899 poste 5074

# FRAIS D'INSCRIPTION

**65 \$ par élève**

**Cette somme couvre les frais suivants:**

- \* Deux T-shirts;
- \* Les bandages aux poignets;
- \* La participation à une compétition.

## CRITÈRES DE SÉLECTION

**32 élèves par niveau seront retenus**

Des portes ouvertes auront lieu lors d'une demi-journée durant la pédagogie du mois de mars de 9 h à 12 h au local d'haltérophilie (local 635).

## MISSION DU PROGRAMME

À travers le Profil Haltérophilie, l'élève aura l'occasion de développer des aptitudes physiques de base telles que la flexibilité, la force, la vitesse, mais aussi morales comme le courage, la volonté et la discipline. L'élève pourra aussi acquérir les bases du CrossFit. À la fin de la 5<sup>e</sup> secondaire, les jeunes seront aptes à connaître les principes de base de l'entraînement haltérophile ainsi que son application. Certains élèves seront même actifs sur la scène provinciale.

