

# 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 régionales et provinciales. Des frais d'inscriptions sont alors exigés par compétition
- \* L'accès au local d'haltérophilie lors des dîners inscrits à l'horaire, soit environ 2 midis par 9 jours, et la priorité sur les élèves hors profil en cas d'achalandage élevé
- \* Un encadrement pédagogique et disciplinaire personnalisé par le tuteur des groupes.

Pour plus d'information:

514-380-8899 poste 5074

# FRAIS D'INSCRIPTION

**95 \$ par élève  
(Prix sujet à changement)**

**Cette somme couvre les frais suivants:**

- \* Deux T-shirts;
- \* Les bandages aux poignets;
- \* Sortie éducative à la fin de l'année.

## CRITÈRES DE SÉLECTION

**32 élèves par niveau seront retenus**

Formulaire de recommandation demandé  
pour les nouveaux élèves

## 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 et des aptitudes morales comme le courage, la volonté, la discipline et la persévérance. 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 pourront même être actifs en contexte compétitif sur la scène régionale, provinciale et nationale.

