

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 kinésologue
- 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 kinésologue
- Entraînement personnalisé
- Psychologie sportive
- Nutrition
- Activités non-spécifiques à chaque mois (sport-d'équipe, randonnée, course à obstacles, ski alpin, etc)