

# PROGRAMMES SPORT-ÉTUDES



## Concentrations Sports/Arts ou Sport-Études Au deuxième cycle à l'École secondaire de La Ruche.

Le programme *Sport-Études* de l'école secondaire de **LA RUCHE** est, dans toute la Commission scolaire des Sommets, le seul à être officiellement reconnu par le Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (MEES).

Les élèves inscrits à un de nos programmes **fédérés reconnus** peuvent recourir à de l'aide financière telle que:

- Aide à la pension : environ 2 250 \$ par année scolaire sur une période de dix (10) mois.
- Aide au transport : 100 \$ par mois jusqu'à un maximum de 1 000 \$ par année scolaire sur une période de dix (10) mois.
- Cette aide financière est remise en trois versements durant l'année scolaire.

### GOLF

Les jeunes acceptés dans ce programme ont dépassé le stade de l'initiation et sont engagés dans une démarche d'athlète.

- Pratiques extérieures au Club de golf LongChamp;
- Entraînement spécifique en musculation;
- Entraînement intérieur au stade de l'Université de Sherbrooke;
- Entraînement sur simulateur;
- Tournois provinciaux.

Responsable : Pierre Lallier  
Plallier.birdie2@sympatico.ca



### GYMNASTIQUE

Ce programme s'adresse aux élèves inscrits en gymnastique pouvant compétitionner dans une catégorie P2 ou plus (niveau provincial) et avoir été admis au programme par la coordonnatrice du Club de gymnastique Dymagym.

Le programme de gymnastique exige 18h de pratique par semaine soit de 14 h à 17 h 30, du lundi au jeudi, et le vendredi de 14 h à 18 h.

Responsable : Marjolaine Sévigny  
marjosevigny@hotmail.com



### HOCKEY MIDGET AAA

Poursuivre le développement global du joueur de hockey au plan mental, physique, individuel et collectif.

Sélection par les **Cantonniers de Magog**.

- Calendrier de 50 parties;
- 80 entraînements sur glace à l'aréna de Magog;
- 5 entraînements en gymnase;
- Power skating;
- Évaluations et tests physiques.

Responsable : Marc Poirier  
Marc.poirier@csdessommets.qc.ca



### SKI ALPIN

Ce programme vise à développer et encadrer l'élite régionale de ski alpin et préparer ces jeunes athlètes pour les niveaux supérieurs.

- Conçu pour les jeunes inscrits à un club de compétition au Québec;
- Entraînements sur neige, de décembre à mars;
- Groupe restreint;
- Compétitions régionales et provinciales.

Responsable : Patrick Touzin  
Patrick.touzin@csdessommets.qc.ca



### SKI DE FOND ET CYCLISME

**Ski:** Entraînement sur terrain sec et sur neige, ski à roulettes, course à pied en forêt, musculation en gymnase et sur circuit extérieur, ski classique et patin. Apprentissages et informations en lien avec l'évolution et la vie d'un fondeur. Camp d'entraînement et voyage de compétition au Québec, au Canada et en Europe.

**Cyclisme:** Préparation technique et physiologique. Entraînement sur vélo stationnaire, vélo de route et de montagne. Musculation spécifique, tests, apprentissage de l'entraînement pour un développement à long terme vers des objectifs établis avec les athlètes.

Responsable : Gilles Lefebvre  
ami-ghil@hotmail.com



### TRIATHLON

En fonction du profil choisi, différentes activités te seront proposées et toutes ces activités sont encadrées par un entraîneur certifié et qualifié.

Natation, course à pied, vélo et spinning, musculation; compétitions de natation, compétition d'athlétisme sur piste et sur route, participation à des triatlons scolaires et civils, psychologie sportive et nutrition, sports d'équipe, raid d'aventure, ski alpin, ski de fond et randonnée pédestre.

Responsable : Daniel Soucy  
danielsoucy.coach@gmail.com



## 2019-2020

**Fais ton choix parmi :**

**3 concentrations artistiques**

**8 concentrations sportives**

**6 programmes Sport-Études**



1255, boul. des Étudiants, Magog (Québec) J1X 3Y6  
819 843-1343, poste 12701  
laruche@csdessommets.qc.ca



# CONCENTRATIONS Sports /Arts

Concentrations offertes si le nombre d'inscriptions est suffisant. Les coûts peuvent être sujets à changement. Ils représentent les frais encourus par la concentration, par exemple pour des déplacements ou du matériel spécialisé.

Le coût de la concentration s'ajoute à celui des frais scolaires habituels variant, entre 200\$ et 260\$.

## Concentrations Artistiques:

### ART DRAMATIQUE

Coût : 550 \$

Créer, interpréter et apprécier des œuvres dramatiques.

Enrichir sa culture personnelle par plusieurs sorties culturelles.

- Camp de théâtre en début et fin d'année;
- Présentation d'une pièce de théâtre devant public;
- Huit sorties culturelles (théâtre, danse, compétition musicale, etc.).

*\*Spécification: L'élève doit faire une audition de groupe devant un comité de sélection. Pour l'audition, les élèves doivent être vêtus de noir.*

**Date de l'audition: lundi 12 mars 2018 de 9h à 12h au local S-114 (pour les élèves de 2e, 3e, 4e sec. de l'année en cours.)**

Responsable : Patrick Cantin  
patrick.cantin@csdessommets.qc.ca

### ARTS PLASTIQUES

Coût : 150 \$

Permettre à l'élève d'exprimer sa créativité, ses idées et ses émotions tout en développant ses compétences artistiques variées.

Enrichir sa culture personnelle, s'épanouir, développer un esprit critique et cultiver ses passions.

- Participer à diverses expositions;
- Dessin (graphite, encre, fusain, light painting, etc.);
- Peinture (aquarelle, acrylique, etc.);
- Sculpture (argile, pierre, plâtre, bois, papier mâché, etc.);
- Gravure (bois, linoléum, etc.);
- Sorties artistiques (Musée des Beaux-Arts, Musée d'art contemporain, etc.);
- Visites d'artistes à l'école.

*\*L'élève doit avoir un intérêt et une curiosité marqués pour les arts.*

Responsable : Laurent Bruneau  
laurent.bruneau@csdessommets.qc.ca

### MUSIQUE

Coût : 500 \$

Pour vivre et partager ta passion de la musique! Viens repousser tes limites dans la connaissance et la pratique d'un ou plusieurs instruments. En concentration musique, tu fais partie d'un groupe tissé serré où la coopération et le dépassement de soi sont mis de l'avant.

- Apprendre la maîtrise d'un instrument à vent, à cordes ou à percussion.
- Préparer des pièces et se produire en spectacle.
- Assister à des spectacles musicaux variés;
- Présenter des pièces musicales dans divers lieux (salles de spectacles, résidences pour personnes âgées, écoles primaires, Université de Sherbrooke);
- Participer au Festival des Harmonies et Orchestres symphoniques du Québec.

Responsable : Pascal Desruisseaux  
pascal.desruisseaux@csdessommets.qc.ca

Pour être admissible dans l'une ou l'autre de ces concentrations, l'élève doit présenter des résultats scolaires de 70% et plus en français, mathématique, anglais, n'avoir aucun échec, et avoir une recommandation positive de ses enseignants.

Il doit maintenir des standards scolaires tout au long de son parcours d'étude.

Si l'élève n'atteint pas les standards attendus, une évaluation par le spécialiste de la concentration pourrait être effectuée pour réviser le classement.

Les concentrations Sports ou Arts et Sport-Études fédérés sont destinées aux élèves intéressés par une conciliation harmonieuse des études et d'une discipline sportive ou artistique. Nos programmes de qualité et nos partenariats sportifs permettront aux élèves d'atteindre leurs objectifs de développement dans leur cheminement scolaire régulier.

Les objectifs spécifiques:

- ◆ Compléter des études menant à l'obtention du D.E.S. (profil régulier);
- ◆ Poursuivre son développement dans la discipline sportive ou artistique choisie en profitant d'une structure souple et adaptée;
- ◆ Acquérir le sens des responsabilités, de l'autonomie, de l'organisation et du leadership.

## Concentrations Sportives:

### GYMNASTIQUE

Coût : 1 200 \$

La concentration gymnastique permet aux jeunes d'apprendre à travailler en équipe, à persévérer dans leur sport et à s'amuser tout en se fixant des objectifs personnels.

Pour faire partie de cette concentration, l'élève doit être de niveau régional et être admis par la coordonnatrice du Club de gymnastique Dymagym.

*\*Spécification : Cette concentration s'adresse aux élèves de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> secondaire seulement.*

Responsable :  
Marjolaine Sévigny  
Magog.gymnastique@hotmail.com



### ÉQUITATION

Coût : 3 400 \$ (frais de transport non inclus)

Les sports équestres sont ta passion? Tu es déterminé à développer tes habiletés de cavalier? La concentration équitation va te faire découvrir:

- Les techniques de dressage et de saut d'obstacles;
- La régie d'écurie et les premiers soins;
- Le travail en carrousel et en pas de deux;
- La manipulation des poulains;
- La préparation aux examens de la Fédération équestre du Québec (FEQ).

*\*Spécification : L'élève doit détenir son brevet de cavalier 1 de la FEQ. Possibilité de suivre 10 h de formation à l'Écurie des Diligences afin d'atteindre ce niveau.*

Responsable : Annie Goyer  
info@ecuriedesdiligences.com

### SKI ALPIN ET PLANCHE À NEIGE

Coût : 1000 \$ + tx incluant un casier pour la saison (Billets de ski et frais de transport non inclus)

Le programme de ski alpin et planche à neige est le meilleur moyen de te préparer physiquement et de développer tes habiletés pour ton sport d'hiver préféré!

Profite d'entraînements physiques en attendant l'arrivée de la neige. Ensuite, tu iras repousser tes limites dans des conditions et contextes variés avec les moniteurs de l'École de glisse du Mont Orford.

Ce programme peut même te préparer à devenir moniteur de ski ou de planche à neige.

### VOLLEYBALL—MULTISPORTS

(Coût : 100 \$)

Tu désires faire du volleyball et du sport à tous les jours? La concentration Volleyball-Multi-Sport est là pour toi!

Pour ce qui est du volleyball:

- Tu apprendras les différentes habiletés techniques individuelles comme la touche, la manchette, l'attaque, etc.
- Tu expérimenteras aussi plusieurs types d'habiletés collectives défensives et offensives durant les situations de jeu.

Pour ce qui est du Multi-Sport:

- Tu pratiqueras plusieurs autres sports individuels ou collectifs comme le basketball, le badminton, la natation, etc.

En plus, tu pourras vivre des sorties comme le ski, les quilles, etc.

Responsable :  
Francis Rainville  
francis.rainville@csdessommets.qc.ca

### HOCKEY CARNICAS

Coût : 2 700 \$ (frais de transport sur temps de classe inclus)

Concentration hockey spécialisée dans l'encadrement sportif et scolaire des jeunes joueurs de hockey de la Commission scolaire des Sommets.

Programme de hockey scolaire division 1 Cadet et Juvénile de la ligue RSEQ.

- Entraînements sur glace: 3 séances/semaine;
- Conditionnement physique;
- Calendrier de 32 parties;
- Participation à divers tournois;
- Entraîneurs qualifiés PNCE.

*\*Spécification: L'élève doit avoir été sélectionné lors des camps d'entraînement.*

Responsable : Dany Larochelle  
Dany.larochelle@csdessommets.qc.ca



Responsable : Marianne Lacasse  
mlacasse@orford.com



### BASKETBALL-MULTISPORTS

Coût : 200 \$

La concentration basketball-multisports te permettra de :

- Pratiquer différents sports tels que : soccer, volleyball, musculation, badminton, natation, etc.;
- Pratiquer le basketball en moyenne 4 périodes par cycle;
- Découvrir de nouveaux sports.

En plus, tu pourras vivre des sorties stimulantes comme le ski, les quilles, arbre-aventure, etc.

Responsable : Michel Grandmaison  
Michel.grandmaison@csdessommets.qc.ca

### NATATION

Coût : 675 \$

Cette concentration s'adresse aux élèves désirant s'initier ou se perfectionner à la pratique de la natation.

Tout au long de l'année, l'élève pourra pratiquer les techniques et les qualités athlétiques nécessaires au développement de la natation. En plus des entraînements, des activités en préparation physique, nutrition ainsi que préparation psychologique sont planifiées pour aider l'élève dans son cheminement d'athlète.

À chaque mois, une activité non spécifique est également prévue au calendrier (Course à obstacle, ski alpin, randonnée, etc.).

Responsable: Daniel Soucy  
danielsoucy.coach@gmail.com



### SANTÉ GLOBALE

Coût : 550 \$

Pour te dépasser activement et t'amuser en faisant du sport et des activités de plein air, Santé globale est un programme pour rester en forme et en santé tout en développant ta persévérance.

Chaque jour, il y aura une activité liée à ta concentration.

- Sports individuels ou collectifs;
- Activités de plein air : randonnées, ski alpin, ski de fond, vélo de montagne, escalade, camping, canot, etc.;
- Acquisition de connaissances sur la nutrition, le secourisme, la santé, etc.

*\*Spécification : L'élève doit posséder un vélo de montagne et des vêtements et chaussures de sport intérieur et extérieur appropriés, et ce, pour les quatre saisons.*

*\*\*Il y a une sélection possible qui sera basée sur tes aptitudes et ton attitude.*

Responsables : Patrick Bilodeau et Serge Trudeau  
Patrick.bilodeau@csdessommets.qc.ca  
Serge.trudeau@csdessommets.qc.ca

