

PROGRAMME SPORTIF

## ATHLÉTISME > LES RAFALES



### ENTRAÎNEMENTS ÉDUCATIFS

- Médecine balls
- Haies
- Circuit
- Élastique
- Parachute
- Technique

Entraînements par intervalles  
Entraînements P.A.M.

### CLINIQUE D'ÉTIREMENTS

### ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEURS

- Course demi-fond
- Sprint
- Cross-country

### ENTRAÎNEMENTS INTÉRIEURS

- Circuits training
- Gymnase
- Séances de spinning
- Musculation

### ENTRAÎNEMENTS ÉDUCATIFS

- Médecine balls
- Haies
- Circuit
- Élastique
- Parachute
- Technique

Entraînements par intervalles  
Entraînements P.A.M.

### CLINIQUE D'ÉTIREMENTS

PROGRAMME SPORTIF

## ATHLÉTISME > LES RAFALES



### ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEURS

- Course demi-fond
- Sprint
- Cross-country

### ENTRAÎNEMENTS INTÉRIEURS

- Circuits training
- Gymnase
- Séances de spinning
- Musculation

PROGRAMME SPORTIF

## ATHLÉTISME > LES RAFALES



### ENTRAÎNEMENTS ÉDUCATIFS

- Médecine balls
- Haies
- Circuit
- Élastique
- Parachute
- Technique

Entraînements par intervalles  
Entraînements P.A.M.

### CLINIQUE D'ÉTIREMENTS

### ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEURS

- Course demi-fond
- Sprint
- Cross-country

### ENTRAÎNEMENTS INTÉRIEURS

- Circuits training
- Gymnase
- Séances de spinning
- Musculation

### Participation possible à des compétitions régionales et provinciales selon les performances des athlètes

#### Calendrier (40 semaines)

2 heures d'entraînement par semaine;  
3 entraînements sur des plateaux partenaires;  
3 compétitions du RSEQ.

#### Coûts : 395 \$ (tarifs 25-26)

(Révisés annuellement)

Les coûts incluent les services d'un entraîneur de même que les coûts d'inscription aux compétitions.

Veuillez noter qu'un moyen de financement sera offert à tous les élèves participant aux programmes spéciaux. Ainsi, les élèves pourront financer la totalité du coût d'inscription.

### > Un minimum de 12 inscriptions est requis.

L'école se réserve le droit d'annuler un programme si le nombre d'inscriptions est insuffisant.

### Participation possible à des compétitions régionales et provinciales selon les performances des athlètes

#### Calendrier (40 semaines)

2 heures d'entraînement par semaine;  
3 entraînements sur des plateaux partenaires;  
3 compétitions du RSEQ.

#### Coûts : 395 \$ (tarifs 25-26)

(Révisés annuellement)

Les coûts incluent les services d'un entraîneur de même que les coûts d'inscription aux compétitions.

Veuillez noter qu'un moyen de financement sera offert à tous les élèves participant aux programmes spéciaux. Ainsi, les élèves pourront financer la totalité du coût d'inscription.

### > Un minimum de 12 inscriptions est requis.

L'école se réserve le droit d'annuler un programme si le nombre d'inscriptions est insuffisant.

### Participation possible à des compétitions régionales et provinciales selon les performances des athlètes

#### Calendrier (40 semaines)

2 heures d'entraînement par semaine;  
3 entraînements sur des plateaux partenaires;  
3 compétitions du RSEQ.

#### Coûts : 395 \$ (tarifs 25-26)

(Révisés annuellement)

Les coûts incluent les services d'un entraîneur de même que les coûts d'inscription aux compétitions.

Veuillez noter qu'un moyen de financement sera offert à tous les élèves participant aux programmes spéciaux. Ainsi, les élèves pourront financer la totalité du coût d'inscription.

### > Un minimum de 12 inscriptions est requis.

L'école se réserve le droit d'annuler un programme si le nombre d'inscriptions est insuffisant.

