



**UL**  
**ROUGE ET OR**  
**SKI ALPIN**



**ROXANNE FORTIN**  
Médecine dentaire



## LE PROGRAMME D'EXCELLENCE SPORTIVE ROUGE ET OR

L'excellence a un nom dans le monde du sport universitaire canadien et c'est Rouge et Or. Le programme de sport d'excellence de l'Université Laval acquiert ses lettres de noblesse année après année depuis 70 ans et rien n'indique un ralentissement imminent de ce côté. Le Rouge et Or, c'est 15 disciplines sportives ainsi que plus de 500 étudiants-athlètes qui adhèrent au slogan évocateur DE GLOIRE ET D'EXCELLENCE. Cette conquête de l'excellence se vit et se fait quotidiennement, autant sur les aires de compétitions que sur les bancs d'école. Depuis la mise en place du tableau d'honneur académique du sport interuniversitaire canadien, c'est plus de 1800 jeunes qui ont reçu cette reconnaissance. Tous poursuivent le même objectif, celui de faire partie du meilleur programme de sport universitaire au pays.

Les étudiants-athlètes du programme Rouge et Or ont la chance de s'entraîner au PEPS, l'un des plus grands centres d'entraînement au pays et l'hôte de nombreux grands événements au fil des ans. Les membres de l'équipe de ski alpin du Rouge et Or peuvent notamment compter sur une salle de musculation à la fine pointe de la technologie, plusieurs installations sportives complémentaires (terrains extérieurs, patinoire, gymnases, etc.), l'accès aux services médicaux et de physiothérapie de la Clinique du PEPS ainsi qu'un service de tutorat.

Le programme Rouge et Or tient ses bases de cinq valeurs principales dont il fait constamment la promotion, soit l'excellence, la persévérance, l'éthique, la réussite et la fierté.

### Sven Pouliot, entraîneur-chef



Sven Pouliot occupe le poste d'entraîneur-chef du Club de ski alpin Rouge et Or depuis 2015. Sous sa gouverne, l'équipe masculine a remporté la bannière du RSEQ à quatre reprises, tandis que six skieurs et skieuses du RetO ont été sacrés athlètes par excellence de la conférence québécoise.

Fort d'une expérience de près de 25 ans comme entraîneur de ski alpin, Sven Pouliot a notamment fait partie du personnel d'entraîneurs de Canada Alpin au sein de l'équipe canadienne de ski para-alpin entre 2008 et 2015. Avec la formation nationale, le pilote lavallois a participé aux Jeux paralympiques de Vancouver 2010 et de Sochi 2014. Son équipe a d'ailleurs gagné huit médailles lors de ces derniers Jeux, ce qui représente la moitié de la récolte totale du Canada durant toute la durée de la compétition.

#### Philosophie de l'entraîneur

Sven est un entraîneur passionné et engagé qui a comme objectif principal de voir les étudiants-athlètes du Club de ski alpin Rouge et Or s'accomplir autant au niveau académique qu'athlétique, faire preuve d'esprit sportif ainsi que développer des aptitudes qui seront utiles dans la vie personnelle et la carrière professionnelle de ceux-ci.

Afin d'atteindre ces objectifs, Sven se base sur les différents facteurs de performance de l'étudiant-athlète universitaire en ski alpin pour établir le plan d'action du programme et de ses intervenants. Il croit que la meilleure formation pour l'étudiant-athlète se trouve dans la poursuite de ses objectifs à travers un engagement soutenu et une intention de performance dans ses cours et ses entraînements.

Sur la neige, Sven privilégie des objectifs d'apprentissage clairs, avec des défis appropriés selon ceux-ci, dans un environnement sécuritaire qui se rapproche le plus possible aux conditions retrouvées lors de courses officielles.





Fondé en 1951, le Club de ski alpin Rouge et Or est l'un des quatre premiers clubs de l'Université Laval à faire partie des réseaux officiels. Il fait sa marque en gagnant le championnat canadien interuniversitaire dès sa première saison en 1951, en plus de récidiver en 1967. Son histoire voit même le nom d'André Bertrand, skieur lavallois de l'époque, descendre les pentes enneigées d'Oslo et de Cortina d'Ampezzo lors des Jeux olympiques de 1952 et 1956. Plus récemment, Adam Lamhamedi en a fait de même aux JO de Pyeongchang 2018, représentant le Maroc.

Le Rouge et Or a perpétué cette tradition d'excellence sur le circuit du RSEQ, en terminant au premier rang par équipe à 13 reprises chez les hommes et six fois chez les femmes, en plus de rafler quatre titres au combiné.

Ces exploits universitaires ont permis à de nombreux étudiants-athlètes d'être sélectionnés pour représenter leur pays lors des Universiades d'hiver. Deux membres du Rouge et Or étaient à Krasnoïarsk en Russie (2019), cinq à Almaty au Kazakhstan (2017) et quatre à Grenade en Espagne, dont la médaillée de bronze au slalom Ève Routhier.

Pour s'entraîner, l'équipe de ski alpin du Rouge et Or profite de sites exceptionnels situés à proximité de l'Université, tels que la station touristique Stoneham (30 min.), le Centre de ski Le Relais (20 min.) et le Mont-Sainte-Anne (45 min).

Le Rouge et Or offre aux athlètes souhaitant combiner études supérieures et sport d'élite un milieu de vie dynamique et stimulant par ses installations sportives uniques, son encadrement professionnel et son campus qui fourmille d'activités.

## **DES ÉTUDIANTS-ATHLÈTES QUI PROGRESSENT ET ATTEIGNENT LES PLUS HAUTS SOMMETS EN ÉTANT FIERS DE PORTER LES COULEURS DU ROUGE ET OR.**

### **LAURENCE VALLERAND (2012-2016)**

Bachelière en Affaires publiques et relations internationales

Capitaine de l'équipe dès son arrivée en 2012-2013, Laurence Vallerand n'a pas mis de temps à marquer l'histoire du programme Rouge et Or. À sa première saison, l'ancienne athlète de l'équipe nationale de développement a réussi pas moins de neuf podiums, dont sept victoires consécutives, lui permettant de décrocher le titre de championne universitaire et aidant ainsi le club lavallois à remporter la bannière féminine pour la première fois depuis 1994. Sélectionnée sur l'équipe canadienne des Universiades en 2013 et en 2015, Laurence a toujours exercé un rôle de leader auprès de ses coéquipiers, tant sur la piste qu'à l'entraînement.

« Le fort esprit de communauté et le travail d'équipe représentent pleinement l'ambiance qui règne au sein de l'équipe de ski alpin. Vos années avec le Rouge et Or seront remplies d'émotions fortes et de souvenirs qui vous resteront à vie. Profitez pleinement de chaque instant, vos années universitaires feront partie des plus belles de votre vie! »

### **SIMON-CLAUDE TOUTANT (2014-2018)**

Bachelier en Administration des affaires

Au sein du Rouge et Or de 2014 à 2018, cet ancien membre de l'équipe nationale de développement a mené l'équipe masculine à deux championnats. Sur le circuit du RSEQ, il détient plusieurs records : le plus grand nombre de championnats individuels (4), de victoires (21), de podiums en carrière (35) et de podiums consécutifs (21). Sélectionné aux universiades de 2015 et 2017, Simon-Claude Toutant fut un coéquipier d'exception et un capitaine qui avait l'équipe et chacun de ses membres à cœur.

« Le Rouge et Or c'est plus qu'une simple équipe de ski. On y tisse des liens forts et un esprit d'entraide qui dépasse largement le sport. Je suis entré au Rouge et Or pour le ski et je suis resté pour l'esprit de famille. C'est ce qui rend ce programme unique et ce qui crée sa force. »



LAURENCE VALLERAND



SIMON-CLAUDE TOUTANT



UNIVERSITÉ  
LAVAL

Reconnue mondialement dans plusieurs domaines de pointe, l'Université Laval se démarque par la qualité et la variété de ses programmes ainsi que les avancées en recherche de ses professeurs.

À chaque année, ce sont quelque 48 000 étudiants, parmi lesquels les décideurs de demain, qui bénéficient de programmes d'études mondialement reconnus, adaptés aux réalités d'aujourd'hui. L'Université Laval est une université complète qui couvre tous les domaines du savoir avec ses 17 facultés, plus de 60 départements, écoles et instituts et quelque 500 programmes d'études.

Le campus de l'Université Laval vous offre un environnement d'études exceptionnel. D'une superficie de 1,8 km<sup>2</sup> dont 60% de la superficie est occupée par des espaces verts et boisés, situé au cœur de la ville historique de Québec, site du patrimoine mondial de l'UNESCO et classée, en 2020, pour une 5e année consécutive, meilleure ville au Canada selon les lecteurs du Travel+Leisure.

Quelques pavillons de l'Université sont situés à l'extérieur de l'enceinte du campus, dans des quartiers où la vie culturelle et foisonnante et inspirante.

Avec ses nombreux terrains extérieurs, son stade intérieur, ses piscines et ses salles d'entraînements, le PEPS est le plus grand centre sportif de l'est du Canada.

## DE GLOIRE ET D'EXCELLENCE

L'objectif principal du Rouge et Or demeure le développement de l'étudiant-athlète dans la recherche de l'excellence académique et sportive. Chaque jour, tout est mis en œuvre pour faire la conquête de cette excellence.

### INFORMATIONS UTILES À L'INTENTION DES RECRUES

#### ADMISSIBILITÉ

- Avoir dix-huit (18) ans avant le 1<sup>er</sup> janvier de la saison en cours.
- Être un étudiant à temps plein à l'Université Laval ou dans un Cégep de la région de Québec.
- Être engagé dans son processus académique et avoir l'intention ferme de réussir.
- Démontrer un engagement vers l'excellence et une réelle intention de progresser dans l'apprentissage et la performance en ski alpin de compétition.
- Liste des programmes contingentés à l'Université Laval avec des places réservées pour les étudiants-athlètes du Rouge et Or : Éducation physique, Intervention sportive, Kinésiologie.

#### ÉVALUATION ET SÉLECTION

- L'étudiant-athlète est sélectionné par l'équipe d'entraîneurs selon le processus d'évaluation du club. Celui-ci est basé sur les facteurs de performance de l'étudiant-athlète en ski alpin, et sur l'adhésion à la mission et aux valeurs du programme d'excellence du Rouge et Or.
- L'étudiant-athlète doit suivre le code d'éthique et faire preuve d'esprit sportif.

#### LISTE DES CÉGÉPS À PROXIMITÉ DE L'UNIVERSITÉ LAVAL :

- Cégep de Sainte-Foy (10 min. à pied), Cégep Champlain St-Lawrence (10 min.), Cégep Garneau (25 min.).





## FORFAITS

- Forfait Courses UNI + 8 courses FIS\* : 3 995\$
  - Forfait Courses UNI + 12 courses FIS\* : 4 495\$
  - Forfait Courses UNI + 16 courses FIS\* : 4 995\$
  - Forfait Cégep (civil) - Courses UNI + 16 courses FIS\* : 6 995\$
- \*Ajout possible au coût de 150\$ par départ.

## INCLUSIONS DES FORFAITS

- Les frais d'inscriptions aux courses.
- L'hébergement pour les courses ayant lieu à l'extérieur de la région de Québec.
- Le transport vers les courses universitaires et les courses FIS ayant lieu à l'extérieur de la région de Québec.
- L'accès à la salle d'entraînement « excellence » au PEPS de l'Université Laval.
- Un programme de conditionnement physique annuel et un suivi avec le préparateur physique de l'équipe.
- Un billet de ski de semaine et soir valide à la Station touristique Stoneham et au Mont-Sainte-Anne.
- Entraînements sur neige à partir de l'ouverture des stations de ski jusqu'à la mi-avril.
- Un camp d'entraînement début janvier.
- Accès aux différentes salles d'études Rouge et Or.
- Accès à la salle d'équipement du club située au PEPS pour la préparation des skis.
- Accès aux vidéos et photos des compétitions et entraînements via Google Drive.
- Accès à l'encadrement pédagogique/académique offert par le Rouge et Or (**étudiants-athlètes universitaires**).
- Gala Rouge et Or (**étudiants-athlètes universitaires**).

## EXCLUSIONS DES FORFAITS

- La carte FIS appropriée au programme individuel de courses
- Les repas lors des courses et des entraînements.
- Le transport à certaines courses (selon le plan individuel de courses).
- Le transport au camp d'entraînement début janvier
- Manteau d'équipe aux couleurs du Rouge et Or (350\$)
- Combinaison de course aux couleurs du Rouge et Or (400\$)

## PAIEMENT

- Les paiements sont répartis entre septembre et novembre



ÉLOÏSE CARLE  
Droit

**LE ROUGE ET OR EST  
CONSTAMMENT À LA RECHERCHE  
D'ÉTUDIANTS-ATHLÈTES PASSIONNÉS  
ET DÉVOUÉS POUR LEUR SPORT.**



UNIVERSITÉ  
LAVAL

Service des activités sportives

SAMUEL LAMHAMEDI  
Maîtrise en Informatique - intelligence artificielle





## Étudiants-athlètes actuels du programme Rouge et Or



### **SAMUEL LAMHAMEDI**

Bachelier en Actuariat  
Étudiant à la maîtrise en Informatique – intelligence artificielle

« Plaisir, performance et camaraderie! Le Rouge et Or t'accueillera chaleureusement dans sa famille et te permettra de vivre ta passion du ski tout en vivant des expériences inoubliables. »



### **ROXANNE FORTIN**

Étudiante en Médecine dentaire

« Quoi de mieux que de combiner études et sport au sein d'une équipe unie par la passion et le désir de performer! Faire partie du Rouge et Or m'a permis de poursuivre la pratique du ski alpin tout en continuant d'évoluer autant sur les pentes de ski que sur les bancs d'école. Joins-toi à notre équipe pour te dépasser et vivre des moments exaltants qui marqueront ton parcours universitaire. »



### **ANTOINE ÉMOND**

Étudiant en Génie mécanique

« Joindre le Rouge et Or est facilement l'une des meilleures décisions que j'ai prises. Le programme m'a permis de poursuivre mon sport de façon compétitive tout en assurant mon dépassement au niveau scolaire. »

[rougeetor.ulaval.ca](http://rougeetor.ulaval.ca)

 /RougeetOrskialpin

 ro\_skialpin

### **CLUB DE SKI ALPIN ROUGE ET OR**

Pavillon de l'Éducation physique et des sports  
2300, rue de la Terrasse, local 2254  
Québec (Québec) G1V 0A6  
Canada

### **SVEN POULIOT**

Entraîneur-chef  
418 656-2131, poste 412595  
sven.pouliot@sas.ulaval.ca