# PROGRAMME INTRO

Service des activités sportives
UNIVERSITÉ LAVAL

# OBJECTIFS DU PROGRAMME INTRO

- Collaboration étroite entre les programmes de montagnes et le Rouge et Or afin de maximiser l'expérience du jeune skieur de 17 ans inscrit au Cégep.
- Offrir aux jeunes de 17 ans un programme de préparation physique et de ski adapté à leur besoin et réalité scolaire.
- Établir un pont entre les programmes de clubs et un programme de ski alpin d'excellence universitaire.
- Encourager la rétention et la progression des jeunes skieurs alpins de compétitions.
- Favoriser la poursuite des études au niveau postsecondaire tout en continuant le cheminement athlétique à un cycle supérieur.
- Permettre à la communauté de ski alpin de compétition de la région d'utiliser les installations et services du PEPS.

# LE PROGRAMME

- Accès au PEPS et à la salle d'entraînement Excellence lors de la période de préparation (été et automne).
- Un programme de conditionnement physique annuel et un suivi avec le préparateur physique du Club de ski alpin Rouge et Or.
- L'encadrement aux entraînements physiques au PEPS. Quarante (40) entraînements de conditionnement du 1er juin au 26 novembre 2021.
- L'encadrement à 25 entraînements sur neige à Stoneham les mardis AM (9h à 12h) et jeudi PM (12h30 à 15h30).
- Support électronique, piquets, piste d'entraînement, etc.
- Accès aux vidéos et chronos des entraînements sur la plateforme Google Drive.
- Support sur la piste aux courses où l'équipe est présente.
- Possibilité de recevoir une invitation au camp d'entraînement de janvier (3 au 7 janvier 2022).

# ADMISSIBILITÉ

- Avoir dix-sept (17) ans avant le 1er janvier 2022.
- Être un étudiant-athlète à temps plein dans une institution scolaire.
- Membre d'une programme U18 d'un club de ski alpin de compétition.
- Être engagé dans son processus académique avec l'intention ferme de réussir.
- Être un membre actif de son club et du Rouge et Or lors des activités d'entraînements physiques et sur neige.
- Participer aux tests physiques du Rouge et Or.
- Se conformer au code d'éthique de son club et du Rouge et Or.
- Participation à 5 jours / activités de financement du Rouge et Or.

Nota Bene

- L'abonnement de ski à la Station Touristique Stoneham est au frais du participant.
- Ce programme donne le choix d'adhérer à l'Université de son choix tant au niveau académique que sportif.

# PROGRAMME INTRO

Frais d'admission :

- **Programme Intro :** 1500$
- **Camp de janvier sur invitation** (3 au 7 janvier 2022) - inclus les billets de ski, les entraînements et l'accommodation : 1200$

Pour de plus amples renseignements et inscriptions :

Sven Pouliot
Entraîneur-chef
Club de ski alpin Rouge et Or
418-999-2446
sven.pouliot@sas.ulaval.ca