



LOUIS-RIEL

ACADÉMIE DE BASKETBALL

DESTINÉ AUX ÉLÈVES FÉMININES DE LA 7^e À LA 12^e ANNÉE



LOUIS-RIEL.CEPEO.ON.CA

613-590-2233

 @ESPLouisRiel



Conseil des
écoles publiques
de l'Est de l'Ontario

Passion - Excellence - Respect



À PROPOS DE L'ACADÉMIE



L'Académie de basketball féminin Louis-Riel met au premier plan le développement axé sur la joueuse. Entièrement intégrée dans le cadre scolaire, l'Académie permet l'équilibre idéal entre l'entraînement de basketball, la compétition de haut niveau, la préparation physique, la récupération et la réussite scolaire.

Dirigée par un entraîneur d'expérience aux niveaux provinciales et nationales, l'Académie pour les joueuses de la 9^e à la 12^e année offre un environnement de haute performance au quotidien qui prépare les élèves-athlètes du secondaire aux exigences du basketball universitaire ou collégial. Les joueuses qui n'ont pas autant d'expérience en basketball peuvent se joindre au programme Sports-Études afin d'avancer leur développement.

Le basketball a toujours fait partie de la vie à Louis-Riel. Le programme de basketball n'a cessé de croître depuis son inauguration au programme de Sports-Études de l'école, soit depuis 2005. L'Académie de basketball féminin Louis-Riel a été officiellement inaugurée en 2016, et une Pré-Académie a été ajoutée en 2019 pour que les filles de 7^e et 8^e année puissent s'entraîner trois fois par semaine au sein du programme Sports-Exploratoires à Louis-Riel.

L'Académie de basketball Louis-Riel est fière de développer de meilleures joueuses, de meilleures élèves et de meilleures citoyennes. Les athlètes de Louis-Riel affichent un comportement exemplaire sur et hors terrain.

FONCTIONNALITÉ DU PROGRAMME

Environnement de basketball de haute performance

Exemple d'une semaine typique :

- Lundi - musculation et conditionnement, pratique d'équipe
- Mardi - entraînement individuel (mobilité et étirements)
- Mercredi - entraînement individuel (musculation et conditionnement)
- Jeudi - musculation et conditionnement, pratique d'équipe
- Vendredi (pré-saison) - entraînement, pratique d'équipe
- Vendredi (en saison) - échauffement, match
- Samedi - match occasionnel contre une équipe visitante

Des installations de premier ordre

- Gymnase de taille standard
- Terrain supplémentaire conforme aux normes de FIBA au Dôme LR
- Salle de musculation et équipement d'entraînement de haute performance

Accès aux spécialistes du sport

- Nutritionniste
- Entraîneur en préparation mentale
- Entraîneur en musculation
- Thérapeute athlétique

Entraînements complémentaires

- Yoga
- Course à pied
- « Mini-Jeux olympiques » lors de la période hors-saison
- Encouragé à développer des habiletés athlétiques en pratiquant d'autres sports
- Entraînement périodisé
- Focus sur la prévention des blessures

Technologie avancée

- Krossover (plateforme de dépistage et d'analyse vidéo)
- Coach's Eye (analyse de la technique vidéo au ralenti)
- Moniteur de fréquence cardiaque Polar
- Un partenariat exclusif avec le programme Nike Team qui fournit des uniformes et des équipements de classe mondiale

Avancement des joueuses

- Visites fréquentes des entraîneurs du niveau universitaire/ collégial
- Jouer dans une ligue dépistée et développée par Basketball Ontario & Canada
- Académie dirigée par un entraîneur des programmes des équipes provinciales et nationales

Valeur inégalée

- Le programme se déroule tout au long de l'année scolaire, plus un programme de musculation et de conditionnement d'été
- Sans les coûts de location des installations et du personnel, intégrés au programme sports-études de l'école, les frais de l'Académie sont avantageux aux autres options de basketball de la région



JOUER DANS LE ONTARIO SCHOLASTIC BASKETBALL ASSOCIATION

L'Académie de basketball féminin Louis-Riel est un membre fondateur du Ontario Scholastic Basketball Association. Le OSBA a débuté en 2016 avec 8 équipes et est maintenant passée à 17. La ligue comprend les meilleures académies de basketball scolaire de la province.

Créée en partenariat avec Basketball Ontario, le OSBA reste conforme aux philosophies de développement à long terme des athlètes des équipes provinciales et nationales, ciblant les athlètes à l'étape « S'entraîner à la compétition » du modèle DLTA.

Le OSBA fait partie d'un changement global dans le basketball ontarien du secondaire. Il corrige les failles passées du système de compétition, qui ont souvent causé des blessures et de l'épuisement chez les joueurs surchargés par les exigences de l'école, du club et d'autres voies de compétition.

Le OSBA met l'accent sur la qualité et l'entraînement périodisé afin que les athlètes puissent se préparer au basketball de niveau supérieur. La grande majorité des joueurs dans le OSBA mise éventuellement jouer pour une équipe du niveau universitaire ou collégial.

La saison régulière de la ligue est de 14 matchs qui se déroule d'octobre à février, offrant ainsi une pause printanière pour garantir que les joueurs puissent récupérer et atteindre leur niveau de performance optimal lors des opportunités estivales avec les programmes provincial et national.



RENCONTRER LE DIRECTEUR



RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEUR

- ✓ Plus de 25 ans d'expérience, a commencé à Louis-Riel en 1998
- ✓ Ancien entraîneur adjoint de l'équipe nationale féminine cadette d'Équipe Canada
- ✓ Médaillé de bronze aux Championnats du monde féminin moins-17 FIBA de 2012
- ✓ Entraîneur mentor avec l'équipe nationale canadienne féminine et junior
- ✓ Entraîneur certifié de la stratégie de l'athlète ciblé de Basketball Canada et développeur maître de l'entraîneur
- ✓ Entraîneur du Centre ontarien de performance
- ✓ Entraîneur d'équipes championnes nationales
- ✓ Entraîneur d'équipes championnes FASSO
- ✓ Ancien entraîneur adjoint des Gee-Gees masculin de l'Université d'Ottawa
- ✓ Propriétaire de Fastbreak Basketball Programs
- ✓ Certification d'entraîneur de niveau 4 du PNCE

Linked in Voir le résumé d'André sur linkedin:

<https://ca.linkedin.com/in/andre-desjardins-55460b7b>

Lire un profil d'entraîneur sur OttawaSportsPages.ca:

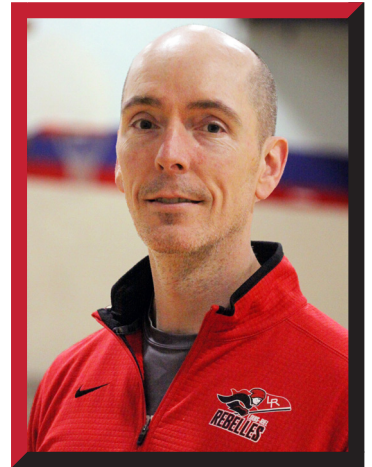
<https://ottawasportspages.ca/2017/02/09/andre-desjardins-apporte-au-programme-de-basketball-de-louis-riel-son-experience-en-tant-quentraîneur-de-lequipe-canadienne>

ANDRÉ DESJARDINS

Entraîneur-chef,
Académie de
basketball Louis-Riel

andre.desjardins@cepeo.on.ca

 @CoachAndre



« Le lien qui existe entre le joueur et l'entraîneur est incomparable; c'est la chose qui nous permet de réellement influencer les jeunes. Être en mesure de les orienter et de les aider à prendre de bonnes décisions – enseigner des leçons de vie par le sport – c'est ce qui compte. »

« Ce que j'essaie de leur transmettre à travers le basketball, c'est comment être un meneur, comment travailler au sein d'un organisme, se tailler une place, être autonome, inspirer le dynamisme, être un exemple à suivre et simplement s'engager encore plus. Cela montre l'influence véritable qu'un programme comme celui-ci peut avoir. »

VOIR NOTRE VIDÉO INTRO : youtu.be/meozYmpFsPU



« C'est vraiment cool qu'(André) est entraîneur avec Équipe Ontario et Équipe Canada. Il peut prendre tout ce qu'il obtient de ces camps et nous aider à faire passer notre jeu au niveau supérieur. Et j'aime vraiment qu'il donne toujours des commentaires et que nous ayons une communication vraiment ouverte. »

« J'ai transféré à Louis-Riel pour ma dernière année et au début de la saison, j'étais frustrée parce que c'était un grand changement. Mais à l'heure du dîner, je pouvais simplement aller parler à André et

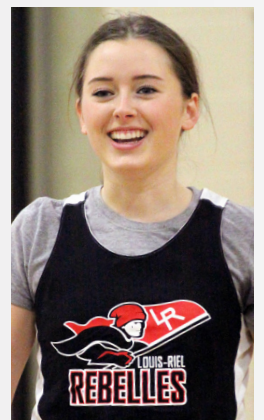
il m'aidait. Il a toujours du temps pour nous et il nous pousse toujours à être meilleures. »

— Alana Renon, Gee-Gees de l'Université d'Ottawa

« (André) m'a offert de nombreuses opportunités. Il a été là pour moi tout au long de mon parcours. Il est un entraîneur extraordinaire et nous soutient extrêmement bien. »

« Ça me manque de le voir tous les jours maintenant que je suis à l'université, mais je sais que je peux toujours lui parler chaque fois que j'ai un problème ou une question. »

« J'apprécie vraiment tout son soutien. Je l'adore comme entraîneur. »



— Taylor Featherstone, Dinos de l'Université de Calgary



UNE TRADITION D'EXCELLENCE



Louis-Riel possède une belle fiche d'athlètes qui se taillent une place aux prochains niveaux dans le sport. Rencontrer quelques-unes de nos diplômées :



KATRINA RENON

Katrina est devenue la troisième (et dernière) sœur Renon à jouer au basketball universitaire, après Alana (Gee-Gees de l'Université d'Ottawa, maîtrise en biochimie) et Ava (McGill Martlets, génie civil). A remporté un championnat canadien moins-17 avec l'**ÉQUIPE ONTARIO** en été 2022. A rejoint les **GAELS DE L'UNIVERSITÉ QUEEN'S** en 2023. Attaquante de première année joue régulièrement pour la puissante équipe des Gaels, classée parmi les meilleures du Canada. A joué en moyenne 14 minutes en automne 2023. Étudie actuellement la chimie, désire devenir enseignante.



CATHERINE TRAER

Championne FASSO avec les Rebelles, est passée aux **GEE-GEES DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA**. Plus tard, a rejoint les **RAVENS DE L'UNIVERSITÉ CARLETON** tout en complétant une maîtrise en science politique. A mené les Ravens à leur premier titre U Sports au cours de sa dernière année, terminant comme joueuse par excellence du match de championnat. A représenté l'**ÉQUIPE CANADA** sur le circuit FIBA 3x3 en 2019, aux Jeux du Commonwealth de 2018 en Australie, aux Jeux mondiaux étudiants FISU 2017 à Taïwan et l'Équipe Canada-Québec aux Jeux de la Francophonie 2017 en Côte d'Ivoire.

EMMA-JANE SCOTTEN

Une meneuse polyvalente, elle était adorée par ses co-équipiers pour ses talents pâtisseries lors d'anniversaires... et pour son leadership encourageant ainsi que son aptitude de marquer des lancers de 3 points et près du filet. Est devenue vedette pour les **MARTLETS DE L'UNIVERSITÉ MCGILL**. Joueuse par excellence de l'équipe féminine de basketball de McGill 2022-23. Membre de la deuxième équipe d'étoiles du RSEQ a mené l'équipe en minutes jouées et en points marqués. A joué plus de 30 minutes par match au cours de ses deux premières saisons. Joueuse par excellence du Tournoi d'invitation de l'Université Laurentienne 2023. Étudie en éducation. Capitaine des Martlets.



MICAËLLA RICHÉ

Après avoir représenté l'**ÉQUIPE CANADA** pour les équipes nationales U15, U17 et U18 (et aussi remporté FASSO en tant que Rebelles), elle a joué 4 ans de basketball dans la NCAA avec les **GOLDEN GOPHERS DE L'UNIVERSITÉ DU MINNESOTA**. A terminé parmi les 25 meilleures joueuses de la NCAA en pourcentage de points inscrits et a remporté les honneurs académiques de la conférence Big Ten. Entraîneuse pendant 3 ans à Kansas State University. A joué 2 saisons en tant que **JOUEUSE PROFESSIONNELLE EN GRÈCE**. Est actuellement directrice des opérations de basketball pour Lay-Up Youth Basketball, un organisme de bienfaisance qui offre des programmes gratuits toute l'année dans des quartiers désignés pour amélioration à Toronto.



AVANCEMENT DANS L'ACADÉMIE : PRÉPARATION DES JOUEUSES POUR LE SPORT UNIVERSITAIRE

Depuis son début, chaque diplômée de l'Académie de basketball féminin Louis-Riel a continué à jouer au basketball au niveau universitaire ou collégial.

Académie de basketball Louis-Riel

Diplômées de 2023



COMMENT S'INSCRIRE

Contactez l'entraîneur-chef de l'Académie de basketball féminin de Louis-Riel André Desjardins (andre.desjardins@cepeo.on.ca) ou l'administration de l'École secondaire publique Louis-Riel (louis-riel@cepeo.on.ca). Un essai sera organisé ou une recommandation d'un entraîneur sera demandée. Une entrevue de suivi sera menée pour déterminer les objectifs de la joueuse et son dévouement à jouer et à apprendre le sport. D'autres possibilités de perfectionnement sont également disponibles grâce aux programmes sports-études et sports-exploratoires (de 7^e et 8^e année) à Louis-Riel avant d'entrer dans l'environnement de l'Académie à part entière.

SPORTS
ÉTUDES
EXCELLENCE

REBELLES

LEADERSHIP
INNOVATION
PASSION