



LOUIS-RIEL SKI ALPIN

DESTINÉ AUX ÉLÈVES-ATHLÈTES DE LA 9^e À LA 12^e ANNÉE



FONCTIONNALITÉ DU PROGRAMME

Entraînement chaque jour de la semaine

- 5x/semaine entraînement physique à l'automne et au printemps

En hiver :

- 2-3x/semaine sur la neige
- 1-2x/semaine entraînement physique
- Vendredi avec les clubs de ski des athlètes

Entraînement sur neige de qualité

- Analyse vidéo des sessions de ski
- Équipement de course fourni
- Mont-Cascades, Mont-Ste-Marie et d'autres

Accès aux spécialistes du sport

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

Avantages du programme

- Opportunités de compétitions d'écoles secondaires (FASSO)
- Opportunité d'obtenir une certification d'instructeur
- Transport fourni aux pentes de ski avec les autobus de Louis-Riel

À PROPOS DU PROGRAMME

Le programme de ski alpin de Louis-Riel permet aux élèves une intégration de leurs études avec la préparation physique et l'opportunité de passer plus de temps sur la neige que dans tout autre établissement.

Pendant l'année scolaire, le programme complète l'environnement typique du club de ski de trois jours les fins de semaine par un entraînement axé sur le ski en salle de musculation, en plus d'offrir plus de sorties à la colline.

Tous les élèves-athlètes du programme de ski alpin de Louis-Riel sont généralement associés à un club de ski avec lequel ils complètent leurs entraînements à l'extérieur de l'école.

Les skieurs travaillent avec des entraîneurs certifiés FIS de niveau 3-4, quand ils se rendent aux centres de ski locaux la semaine. L'entraîneur de musculation de l'école les guide pendant leurs entraînements au Dôme LR, une installation de classe mondiale.

Le programme de ski alpin de Louis-Riel vise à développer les meilleurs élèves-athlètes possible, tout en les aidant à accomplir leurs objectifs de ski provinciaux, nationaux ou internationaux de ski.

SPORTS ÉTUDES EXCELLENCE

REBELLES

LEADERSHIP INNOVATION PASSION

Bien que la compétition scolaire ne soit pas un objectif principal, nos skieurs ont remporté plusieurs médailles et championnats provinciaux, incluant des titres individuels et d'équipe FASSO. Le programme de ski alpin de Louis-Riel possède également une fiche d'athlètes qui se sont taillés une place au niveau universitaire ou sur les circuits internationaux. Plusieurs d'entre eux ont fait une carrière d'entraîneur. Voici quelques-uns de nos diplômés :

Thomas McKinlay



« Louis-Riel était vraiment une des seules écoles qui m'accompagnait pour le ski et qui était confortable que je manque beaucoup d'école pour m'entraîner. »

« Je n'ai jamais eu de conflits à propos des travaux ou des tests, je n'ai pas eu de mauvaises notes, et j'ai pu rester à date avec mes classes en ligne avec le soutien de mes enseignants. J'ai vraiment été capable de me concentrer sur le ski lorsque je faisais du ski, et d'être moins stressé. »

« J'ai adoré le programme Sports-Études. Je ne pense pas que j'aurais pu faire ce que j'ai fait sans le programme. Cela aurait été beaucoup plus difficile avec une autre école. »

— Thomas McKinlay, Skieur du circuit Nor-Am, UdeM, Membre de l'Équipe du Québec

« Même si le français est ma langue seconde, je suis venue à Louis-Riel parce que je voulais faire le plus d'entraînement possible en ski. »

« Là, je pouvais m'entraîner chaque jour, et être sur la neige l'après-midi. Ça m'a beaucoup aidé à préparer ma saison de course, et ça m'a donné l'avantage que je désirais. »



« Cela m'a aussi aidé que ce soit une école de sports. Tous les enseignants et l'équipe appuient ce que je fais et comprennent mes engagements. »

« Durant ma saison de course, j'ai été absente de l'école pendant longtemps, mais tout le monde m'a appuyé et m'ont aidé avec mon travail scolaire. C'est un très bon programme. »

— Sierra Smith,

> Diplômée de Louis-Riel en 2018

> Championne canadienne junior (descente) en 2017

> Quadruple médaillée d'or FASSO en 2015

> A représenté le Canada au Trofeo Topolino & Whistler Cup

« Le programme Sports-Études de Louis-Riel m'a donné la flexibilité dont j'avais besoin pour poursuivre mes rêves sportifs sans sacrifier mes objectifs académiques. »

— Rebecca Nadler

> Diplômée de l'Université Harvard

> 3x All-American

> La première admise au Temple de la renommée ski Harvard

> Championne individuelle du slalom géant NCAA en 2012



COMMENT S'INSCRIRE

Contactez l'administration de l'École secondaire publique Louis-Riel (louis-riel@cepeo.on.ca) pour toutes questions et pour s'inscrire.



LOUIS-RIEL.CEPEO.ON.CA

613-590-2233

 **@ESPLouisRiel**



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