



LOUIS-RIEL

PROGRAMME DE HOCKEY

DESTINÉ AUX ÉLÈVES-ATHLÈTES DE LA 9^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 DU PROGRAMME



Les élèves-athlètes du programme de hockey de Louis-Riel ont l'opportunité d'être sur la glace et s'entraîner pour leur sport pendant les heures régulières d'école. Tout en recevant un crédit académique d'éducation physique et obtenant une longueur d'avance sur leurs pairs et leurs adversaires dans le monde du hockey.

Il y a une longue tradition de hockey à Louis-Riel, l'un des sports principaux offerts lors de l'inauguration du programme Sports-Études en 2005. Le programme a appuyé le développement de plusieurs anciens de haut niveau, y compris des joueurs et joueuses juniors, universitaires, collégiaux et professionnels.

Le programme se démarque avec son accent distinct sur les habiletés individuelles des joueurs et joueuses et la préparation physique. Les entraînements se faisant rarement en situation d'équipe, le programme de hockey de Louis-Riel se concentre sur le développement des habiletés fondamentales requises pour pratiquer le sport afin d'améliorer la capacité de réussite du joueur ou de la joueuse en situation de jeu avec son équipe de club.

Le programme se déroule durant l'année scolaire, de septembre à juin. Sous la direction quotidienne d'entraîneurs hautement qualifiés et dévoués, ainsi que l'appui des enseignants et du personnel de l'école, l'atmosphère du programme de hockey de Louis-Riel offre une fenêtre sur ce qui est requis des jeunes joueurs pour atteindre les plus hauts niveaux du hockey.

FONCTIONNALITÉ DU PROGRAMME

Entraînement tous les jours

- Alternance entre des séances d'entraînement sur glace et physique
- Patinoire à proximité de l'école
- Installations sportives modernes à l'école

Développer les compétences sur la glace

- Plus de 80 heures d'entraînement sur glace tout au long de la saison
- Chaque pratique sous la surveillance d'entraîneurs de hockey hautement qualifiés
- Développement des habiletés individuelles
- Pratiques de haute intensité avec des concurrents motivés dans le programme

Accès aux spécialistes du sport

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

Améliorer le conditionnement physique

- Entraînement hors glace personnalisé avec entraîneur de musculation
- Entraîneur d'expérience qui a aidé des dizaines d'athlètes professionnels
- Salle de musculation et équipement de haute performance au Dôme LR
- Le personnel fournit des conseils sur la nutrition, le sommeil et la récupération

Intégration aux études

- La formation quotidienne a lieu pendant les heures normales de classe
- Les joueurs gagnent du temps de pratique supplémentaire sans surcharger les soirées
- Reçoivent des crédits académiques pour leur période dans le programme de hockey
- Salle de classe en ligne pour partager les travaux, horaires, vidéos, etc.
- Les joueurs peuvent rester connectés à l'école s'ils absistent pour des tournois / entraînements

Transport inclus

- Les autobus de Louis-Riel amènent les participants à la patinoire
- Salle de rangement d'équipement à LR



UN FOCUS SUR L'INDIVIDU POUR AMÉLIORER SES HABILÉTÉS

L'unique programme de hockey de Louis-Riel est spécialisé dans le développement des habiletés techniques et des tactiques individuelles. Cela offre aux athlètes l'opportunité d'améliorer les éléments de leur jeu qu'ils n'ont pas le temps de pratiquer avec leur équipe, comme recevoir des passes sur le revers, avec les patins, ou basculer des rondelles, pour en nommer que quelques-uns.

À part d'un ou deux tournois optionnels par année, les athlètes du programme ne jouent pas pour l'école, assurant la concentration sur le développement des habiletés individuelles, plutôt que le système de jeu collectif comme le positionnement défensif ou l'avantage numérique.

Cette approche permet aux joueurs et joueuses de développer leurs habiletés pour les employer à l'extérieur de l'école – c'est comme un camp d'été, mais pour l'année entière. Les sessions sont divisées en groupes pour donner la meilleure expérience à chaque athlète selon son niveau d'habiletés, afin d'assurer la progression de tous à son rythme avec des paires d'habiletés semblables.

Le conditionnement physique hors glace est néanmoins le meilleur outil fourni par le programme. Il prend place sous le regard de Jean-Robert Léger, l'entraîneur de musculation de Louis-Riel, qui a travaillé avec beaucoup de joueurs de hockey de l'Est ontarien qui sont parvenus aux pros ces dernières années, y compris les diplômés de Louis-Riel Erik et Alex Gudbranson.

Grâce au Dôme LR, de classe mondiale, et la salle de musculation de haute performance sur place à l'école, l'entraînement physique assure aux joueurs le maintien de leur masse musculaire pendant la saison de compétition, le développement des bonnes techniques pour soulever des poids, et un travail de mobilité / flexibilité – des bonnes habiletés qui peuvent être négligées ailleurs dans leur développement.



UNE TRADITION D'EXCELLENCE



L'équipe des Rebelles de Louis-Riel a amassé de nombreux titres provinciaux franco-ontariens et FAS-SO ainsi que des médailles cette décennie, bien que le programme de hockey de l'école ait toujours été axé sur le développement individuel des joueurs et joueuses. Louis-Riel possède une belle fiche d'athlètes qui se taillent une place aux prochains niveaux dans le sport. Rencontrer quelques-unes et quelques-uns de nos diplômées et diplômés :



ERIK GUDBRANSON

Parmi les plus célèbres diplômés de Louis-Riel, l'ancien des **FRONTENACS DE KINGSTON** dans le OHL a été le troisième choix lors du repêchage de 2010 de la LNH, piégé par les **PANTHERS DE LA FLORIDE**. Reconnu comme un défenseur physique et fiable.

Aujourd'hui un **COLUMBUS BLUE**

JACKET, a joué plus de 750 matchs dans la LNH. Son frère plus jeune Alex (diplômé de LR en 2012) a été joueur dans la AHL & ECHL. Sa sœur plus jeune Chantal (LR 2017) a joué à la défense pour les Gryphons de l'Université de Guelph.



GRACE OUTWATER

Élève d'honneur a été nommée athlète féminine de l'année à Louis-Riel. Championne nationale U18 avec **ÉQUIPE ONTARIO** en 2023. A remporté la médaille d'argent provinciale avec les **OTTAWA LADY SENS** en 2022. A marqué 50 buts en 39 matchs dans sa dernière saison dans

la Ontario Women's Hockey League U22 Élite en tant que capitaine adjointe des Sens. A ensuite rejoint le programme NCAA Div. 1 des **NITTANY LIONS DE L'UNIVERSITÉ PENN STATE**, étudie en kinésiologie.

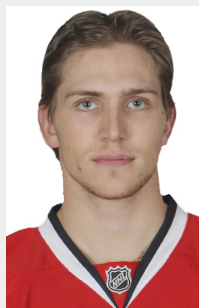
ISABEL MÉNARD

S'est rendue à jouer le hockey NCAA pour l'**ORANGE DE L'UNIVERSITÉ DE SYRACUSE**. Recrue de l'année de la conférence College Hockey America en 2010. A fini sa carrière avec les **TERRIERS DE L'UNIVERSITÉ DE BOSTON**, arrivant jusqu'à la finale du tournoi NCAA. Médaillée internationale d'or pour l'**ÉQUIPE DU CANADA FÉMININ MOINS-22 ANS**. A représenté le Canada au championnat mondial de hockey balle à Moscou en 2018, a remporté l'argent.



SHAWN LALONDE

A joué quatre ans dans la Ligue de hockey de l'Ontario pour les **BULLS DE BELLEVILLE**. Le défenseur a joué un rôle clé pour Belleville dans leur trajet au tournoi de la Coupe Memorial en 2008. A apparu dans la LNH pour les **BLACKHAWKS DE CHICAGO**, qui l'ont repêché dans la troisième ronde (68e choix). Un vétéran de **15 SAISONS DE HOCKEY PROFESSIONNELLE** aux États-Unis, en Allemagne, en Suède, en Russie, en Finlande et en Slovaquie.



SELON LE PRO:



« Le programme Sports-Études hockey m'a offert la chance de pratiquer et de développer des habiletés individuelles impossibles à approfondir avec mon club d'hiver. »

— Erik Gudbranson,
Défenseur des Columbus Blue Jackets



« Je crois que c'est la qualité des joueurs et l'enseignement qu'on reçoit dans le programme qui m'ont aidé à me rendre à ce sommet dans mon chemin de hockey et académique. »

« Ici, on travaille les habiletés spécifiques en plus de détails. Avec nos clubs, c'est plus en équipe, mais ici c'est plus individuel, alors je m'améliore plus en tant que joueuse pour être une plus grande force pour mon équipe. »

— Mariève Roussel,
Joueuse des 67's 'AA' de la OWHL U22 élite
Wilfrid Laurier University Golden Hawks '24

« Je crois que ce programme est ce dont j'ai besoin pour aller au prochain niveau. Avec mon horaire le soir avec les devoirs, je trouvais ça dur de m'entraîner, alors maintenant je le fais au cours de la journée scolaire. »

« Nous avons de très bons entraîneurs. Ce sont des entraîneurs passionnés. Ils savent ce qu'ils font car ils l'ont vécu eux-mêmes. Ils nous poussent chaque jour. Je vois dans ma performance que j'améliore grâce au programme. »

— Hugo Boisclair
Élève de 10^e année
Défenseur Eastern Ontario Wild U16 'AAA'





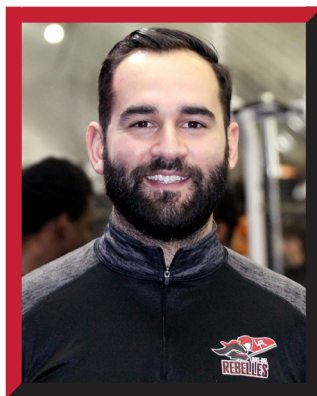
RENCONTRER LES ENTRAÎNEURS



PATRICK WHITE

Entraîneur

● Ancien joueur de la CCHL (Gloucester Rangers), OHL (Sarnia Sting / Ottawa 67's) et U Sports (Gee-Gees de l'Université d'Ottawa)



● Certification d'entraîneur PNCE Développement

● A été entraîneur des Gee-Gees et des Nepean Raiders U18



LAURENCE MORISSETTE

Entraîneuse

● Baccalauréat en sciences de l'activité physique et maîtrise en éducation à l'Université d'Ottawa, ancienne joueuse des Gee-Gees

● Certification d'entraîneur PNCE Développement

● Entraîneuse pour l'Intrépide de l'Outaouais 'AAA'

JEAN-ROBERT LÉGER

Entraîneur de musculation du programme Sports-Études à Louis-Riel

● A travaillé avec d'innombrables joueurs de la Ligue nationale, la Ligue américaine, les ligues juniors du Québec et de l'Ontario, le CCHL, et tous les niveaux.



DAN SAUVÉ

Directeur du programme de hockey de Louis-Riel

✉ daniel.sauve@cepeo.on.ca

🐦 @dsauve09



« Nous avons des jeunes qui sont de très bons joueurs de hockey. Nous avons des jeunes qui sont des joueurs de hockey dans la moyenne. Mais la clé pour nous, c'est qu'ils sont là, car ils veulent devenir meilleurs. »

« Il y a beaucoup de très, très bons élèves-athlètes dans le programme qui se poussent chacun. Et ce qui est encore plus important pour nous, c'est que nous développons de bonnes personnes. »

– Dan Sauvé

COMMENT S'INSCRIRE

Communiquez avec l'administration de l'École secondaire publique Louis-Riel (louis-riel@cepeo.on.ca). Les élèves-athlètes de tous niveaux sont les bienvenues à condition qu'ils sont prêts à satisfaire les exigences athlétiques et académiques requises par le programme.

SPORTS
ÉTUDES

EXCELLENCE

REBELLES

LEADERSHIP
INNOVATION

PASSION