

## Questions fréquentes

### A-T-IL DES SÉLECTIONS POUR FAIRE PARTIE DE CE PROGRAMME?

NON, à moins que l'on dépasse le nombre maximal d'élèves-athlètes admis dans ce programme, qui est de 50. Après les premiers entraînements, tu seras dirigé dans l'équipe correspondant à ton niveau;

### PUIS-JE ÉGALEMENT FAIRE D'AUTRES SPORTS?

OUI

Le programme P.R.O est compatible avec les autres sports Gothics (futsal, football, basketball, etc.);

### QUELLE EST LA DURÉE DU PROGRAMME?

Les activités ont lieu de octobre à mai;

### COMMENT GÉRER LE SPORT ET LES ÉTUDES?

Être organisé (utiliser efficacement son agenda!);

Demander de l'aide en cas de difficulté;

Aller aux récupérations offertes par les enseignants;

Aller à l'aide aux devoirs offerte après l'école;

Prioriser les études avant le sport (rater des activités au besoin);

\*\*\* les enseignants et les parents doivent autoriser les sorties des élèves-athlètes aux différentes activités de notre programme!

### COMMENT M'INSCRIRE?

En remplissant le formulaire en ligne sur via le site internet de l'école, onglet "vie sportive" et "sports interscolaires".

### TU AS DES QUESTIONS?

**Basketball** : Sylvain Lepage (sylvain.lepage@csscdr.gouv.qc.ca)

**Football** : Carol Alarie (alariiec@csscdr.gouv.qc.ca)

**Futsal** : Nicolas Lesage-M. (nicolas.lesage@csscdr.gouv.qc.ca)

**Hockey / Dek Hockey** : Daniel Paradis (daniel.paradis@csscdr.gouv.qc.ca)

**Volleyball** : Marie-Ève Girouard (marie-eve.girouard@csscdr.gouv.qc.ca)

Ou à M. Alexandre Granger (responsable des sports de l'école secondaire des Pionniers : alexandre.granger@csscdr.gouv.qc.ca)

## Les programmes P.R.O de l'école secondaire des Pionniers



## École secondaire des Pionniers

### Les programmes P.R.O. de l'école secondaire des Pionniers

Les programmes autrefois appelés "performance" prennent un virage vers l'acronyme **P.R.O.**, qui fait référence aux 3 valeurs de notre l'école:

**Persévérance**: nous prônons l'effort constant, l'engagement et l'éthique de travail, malgré les difficultés pouvant être rencontrées par les élèves-athlètes durant leurs parcours scolaire et sportif.

**Respect**: le respect de des membres du personnel scolaire, de ses coéquipiers, des entraîneurs, des arbitres, des adversaires, etc. est une valeur prioritaire de notre programme.

**Ouverture**: l'ouverture d'esprit : être ouvert aux commentaires de ses enseignants, des entraîneurs, aux différentes cultures et façons de penser de ses coéquipiers, aux Différentes activités proposées, aux différentes façons des s'entraîner, etc., dans le but de devenir une meilleure personne, un meilleur coéquipier et un meilleur athlète font partie des enseignements de notre programme.

## Les programmes P.R.O.

- Basketball
- Football
- Futsal
- Hockey/ dek hockey
- Volleyball

## Les programmes P.R.O. POUR QUI?

- pour les élèves de secondaire 1 à 5;
- pour les passionnés de soccer qui désirent jouer au futsal et au soccer tout en suivant leur programme d'études (ex.: PEI, anglais, etc.)

## Prix de la saison 2023-2024

Les prix de la saison 2024-2025 vous seront transférés quand ceux-ci seront déterminés.

- Basketball 240.00\$
- Football 225.00\$
- Futsal 300.00\$
- Hockey 875.00\$
- Dek hockey 875.00\$
- Volleyball 225.00\$

Le montant inclut pratiquement toutes les activités présentées plus tôt en plus d'un chandail d'entraînement;

Des campagnes de financement sont offertes à l'école;

Des élèves-athlètes s'impliquent (marqueur, arbitre, etc.) également dans les tournois et matchs qui ont lieu à l'école pour amasser des \$\$\$ pour payer leur cotisation.



1725, boulevard du Carmel  
Trois-Rivières (Québec) G8Z 3R8  
Téléphone : 819 379-5822  
Courriel : esdp@csscdr.gouv.qc.ca  
Site Internet :  
pionniers.csscdr.gouv.qc.ca  
Facebook : www.facebook.com/



## Planification des entraînements et activités/ sports

	<u>Entraînements</u>	<u>Compétition</u>	<u>Autres</u>
<b>Basketball</b>	1 entre. De 75-90 min./ 1 sem. Durant 1 entr. De « shooting » / sem. De 40 min.		
<b>Football</b>	1 entr. De 3 hrs/2x par mois (octobre à fin mai)		Technique de cours de 45 min./mardi Yoga stretching de 40 min/ vendredi Entraînement Diablos Boxe Crossfit
<b>Futsal</b>	1 entr. De 75-90 min./2 sem. Durant les cours 1 entr./ sem. De 40 min. (midi)	5 jours de mathcs durant l'année durant les cours/ pédagog	1 conférence/année 1-2 séances de cuisine/année Match au CF Montréal Jorkyball Séances de yoga (5x/année)
<b>Hockey</b>	1 entr./sem. De 90 min. (7h30 à 9h15 ou 15h à 17h) 30 au total	4-6 parties hors-concours/année 3 jours de challenge RSEQ	5-6 activités annuelles de dek hockey en parascolaire Hockey cosum Initiation à la préparation physique
<b>Dek hockey</b>		5 mercredis de 2 parties pour 10 parties au total contre	1 challenge lors d'une pédagogique en mars 1 t-shirt de l'équipe inclut
<b>Volleyball</b>	9 entr./année/90 min.	1 match hors concours	1 entr./2 sem. De 40 min. (midi) Match des Patriotes volleyball féminin