



LOUIS-RIEL ATHLÉTISME

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



 LouisRielAthXC.com

 [@LR_AthletismeXC](https://twitter.com/LR_AthletismeXC)

 [instagram.com/lr_athletismexc/](https://www.instagram.com/lr_athletismexc/)



LOUIS-RIEL.CEPEO.ON.CA

613-590-2233

 [@louisrielsports](https://twitter.com/louisrielsports)

 [@ESPLouisRiel](https://www.facebook.com/ESPLouisRiel)



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

Passion - Excellence - Respect



À PROPOS DU PROGRAMME



Avec la plus grande installation d'athlétisme intérieur en Amérique du Nord, dans son arrière-cour, Louis-Riel offre un cadre incomparable aux élèves du secondaire pour développer leurs capacités et leur passion pour le sport.

Des entraîneurs dévoués s'assurent que chaque élève-athlète maximise son expérience dans le programme. Tout en s'efforçant de développer les meilleurs athlètes possible, le programme d'athlétisme à Louis-Riel offre aux élèves de précieuses compétences de vie grâce au sport.

Le programme a également la capacité unique de compléter et d'améliorer les compétences des athlètes pour d'autres sports. Qu'il s'agisse de soccer, de football, de volleyball ou d'un autre sport, l'entraînement d'athlétisme a profité à de nombreux élèves-athlètes de notre école.

Il y a de nombreuses occasions de compétition à l'école grâce à la série de compétitions organisées chaque année au Dôme LR. Les Rebelles possèdent un solide record de compétition, parmi les meilleurs de la province, même si nous n'avons pas autant d'élèves à Louis-Riel que d'autres écoles puissantes de la province.

Le programme se déroule tout au long de l'année scolaire, de septembre à juin, et collabore également avec les clubs communautaires locaux pour favoriser le développement des athlètes.

FONCTIONNALITÉ DU PROGRAMME

Entraînement tous les jours d'école

- 2x/semaine sur piste
- 2x/semaine d'entraînement physique
- Pré-saison: une séance d'entraînement physique supplémentaire chaque semaine
- En saison: entraînement technique supplémentaire sur piste
- Entraînement d'équipe après l'école pendant la saison
- Sur place, au Dôme intérieur de classe mondiale de l'école

Possibilités de compétition à Louis-Riel en plus au calendrier de la saison scolaire

- 8 à 10 compétitions intérieurs d'athlétisme organisées chaque année par Louis-Riel
- Dome LR accueille 15 à 20 compétitions au total (y compris la communauté / l'université)
- 3 compétitions de cross-country organisées par Louis-Riel

Accès aux spécialistes du sport

- Nutritionniste
- Entraîneur en préparation mentale
- Entraîneur de musculation
- Thérapeute athlétique
- Ateliers avec des olympiens

Entraînements complémentaires

- Yoga
- Squash
- Trampoline
- Focus sur la prévention des blessures

Installations de classe mondiale

- La seule piste intérieure de 400 mètres en Amérique du Nord
- 6 voies de 100 m pour les sprints
- 4 voies tout autour de la piste
- Zone de sauts, saut à la perche, saut en hauteur
- Plate-forme circulaire pour la pratique des lancers
- Toutes les épreuves éligibles à la saison scolaire FASSO peuvent être pratiquées au Dôme
- Salle de musculation de haute performance

Technologie avancée

- Analyse vidéo en temps réel
- Systèmes de chronométrage et de gestion de résultats de renommée mondiale
- Élèves formés à l'utilisation de la technologie
- Équipement exclusif du programme Nike Team



DÉCOUVREZ LA DIFFÉRENCE DU DÔME

DÔME LR

Le Dôme LR est la plaque tournante de l'hiver pour de nombreux athlètes de haut niveau de la région dans de nombreux sports, y compris les olympiens canadiens de 2016 tels que le sprinteur Segun Makinde, le coureur de haies

Sekou Kaba et la coureuse de distance Lanni Marchant.

Seule une poignée d'universités ont même une piste couverte de 200 mètres, mais le Dôme LR dispose de la seule piste couverte de 400 m en Amérique du Nord - une surface Mondo reconnue internationalement - ainsi que des zones intérieures pour pratiquer les épreuves de pelouse.

Rajoute à cela le système de chronométrage photo-finish FinishLynx - utilisé notamment durant le Tour de France et à l'Anneau olympique de Calgary - et le logiciel Hy-Tek Meet Manager. Le Dôme LR est bien équipé pour offrir des compétitions de qualité professionnelle. Louis-Riel accueille généralement plus de 7500 athlètes pour ses compétitions de cross-country et d'athlétisme à chaque année scolaire, servant de lieu clé pour le développement des athlètes de la région.

À quelques pas de la salle de classe, les membres du programme Louis-Riel Athlétisme sont en mesure de développer leurs habiletés dans une installation de classe mondiale, avec des outils de premier ordre, au quotidien.



UNE TRADITION D'EXCELLENCE



Louis-Riel possède une belle fiche d'athlètes qui se sont taillés une place aux prochains niveaux dans le sport. Voici quelques-unes et quelques-uns de nos diplômées et diplômés :



DAVID NSABUA

Un double champion FASSO au triple saut pour les Rebelles et champion national de la jeunesse en compétition de club, a obtenu son diplôme et est allé aux **IOWA UNIVERSITY BUCKEYES** de la NCAA. A obtenu une place parmi les 10 premiers aux championnats « Big-Ten » au cours de sa première année, enregistrant la 8^e meilleure distance au triple saut de tous les temps pour l'école.



ASHA MOHIDDIN

Championne FASSO au saut en longueur et médaillée FASSO chaque année avec l'équipe de soccer des Rebelles. Elle s'est ensuite jointe aux **LONG ISLAND UNIVERSITY BROOKLYN BLACKBIRDS** pour jouer au soccer de la NCAA. Défenseuse centrale partante pour chaque match tout au long de sa carrière universitaire et a mené les Blackbirds en minutes sur le terrain lors de ses 2 dernières saisons.



« J'ai commencé à faire de l'athlétisme parce que je voulais améliorer ma vitesse pour le soccer, mais j'ai découvert de nouveaux talents grâce à la variété de sports proposés à l'école, et j'ai découvert que j'aime la course à distance, j'ai donc complètement changé de sport. »

« Le programme Sports-Études m'a permis d'apprendre comment bien m'entraîner, de m'entraîner tous les jours, et surtout de m'améliorer. J'ai développé des compétences de préparation mentale, de bonnes habitudes de travail et de ponctualité, j'ai appris la nutrition, j'ai travaillé avec des entraîneurs expérimentés pour la course et conditionnement physique – cela m'a vraiment donné tout ce dont j'ai besoin pour exceller. »

— Jonathan Rioux,
Lancers de l'Université Windsor

BEDI NDINSIL

A commencé sa carrière avec les Rebelles en tant que champion provincial 2013 dans le relais 4x100 mètres des garçons novices FASSO. Ensuite, il s'est joint aux **UNIVERSITY OF GUELPH GRYPHONS**, champions deux années consécutives aux championnats canadiens.



NOAH HOULTON

Le coureur de demi-fond des Rebelles est devenu directeur sportif de l'équipe d'athlétisme des **GEE-GEES DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA**. Il a obtenu un diplôme en gestion de l'Université d'Ottawa, étudiant actuellement pour un doctorat en droit. Il est également gestionnaire d'événements pour le club des Lions d'Ottawa et a été un coordonnateur clé pour les Championnats canadiens de 2017.



2018: UNE SAISON À NE PAS OUBLIER

Avec de nombreuses recrues au sport et plusieurs athlètes de qualités ayant récemment diplômés, l'entraîneur Sébastien Lalonde considérait initialement 2018 comme une « année de reconstruction » pour son équipe de Rebelles, mais au contraire, les athlètes de Louis-Riel ont fait connaître leur nom haut et fort à travers l'Ontario et le Canada.

Tout a commencé avec huit Rebelles établissant de nouveaux records au championnat franco-ontarien au Dôme. Puis, à l'extérieur aux championnats provinciaux des écoles secondaires FASSO à Toronto, Louis-Riel a remporté cinq médailles et enregistré une

douzaine de classements parmi les 10 premiers.

En dépit d'être une école de taille 'A' (la plus petite des 3 classifications FASSO), Louis-Riel s'est classée 3^e au classement général par équipe et la meilleure des écoles à avoir marqué des points pour les deux genres, féminin et masculin.

Puis, pour couronner le tout, un quatuor de vedettes de 17 ans de l'école (présenté ci-dessus) a remporté des médailles d'argent nationales chez les moins de 20 ans aux Championnats canadiens d'athlétisme à Ottawa.

Chacun de ces athlètes pratiquait initiale-

ment un sport différent à son entrée à Louis-Riel – soccer pour Eliezer Adjibi et Jonathan Rioux, volley-ball pour Kayla Vieux et gymnastique pour Caroline Poirier – mais ils ont découvert leurs talents en athlétisme car ils ont pu explorer différentes activités du programme Sports-Études.

« Combien d'écoles y a-t-il où vous pouvez terminer votre entraînement de soccer en plein hiver et ensuite essayer le saut à la perche? », sourit Sébastien Lalonde. « Nous sommes vraiment bénis d'avoir les installations et le programme que nous avons. L'année 2018 a été une saison incroyable. Cela montre clairement que nous faisons quelque chose de bien ».

Les médaillés d'argent de Louis-Riel aux Championnats canadiens d'athlétisme moins de 20 ans (Installation d'athlétisme Terry-Fox, Ottawa) :

CAROLINE POIRIER

SAUT À LA PERCHE FÉMININ



KAYLA VIEUX

100 MÈTRES FÉMININ



ELIEZER ADJIBI

200 MÈTRES MASCULIN



JONATHAN RIOUX

STEEPLE-CHASE MASCULIN





RENCONTRER LE DIRECTEUR



RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEUR

- Professeur / entraîneur à Louis-Riel depuis plus de 10 ans
- Diplômé en éducation de l'Université d'Ottawa
- Entraîneur de demi-fond certifié PNCE niveau 3
- Entraîneur certifié PNCE niveau 2 dans d'autres disciplines sportives
- Ancien coureur de demi-fond
- Directeur du chronométrage du Club d'athlétisme des Lions d'Ottawa
- Plus de 15 ans d'expérience comme entraîneur / arbitre
- Cultive une atmosphère d'équipe positive et amusante dans ce sport individuel
- Apparitions à chaque championnat FASSO de XC et d'athlétisme depuis 2007, de nombreuses médailles ont été remportées



Lire un profil d'entraîneur [SportsOttawa.com](https://sportsottawa.com/2019/10/09/profil-rebelle-savoir-developper-la-cle-du-plaisir-pour-sebastien-lalonde-entraîneur-dathlétisme-et-de-cross-country-a-louis-riel/) sur Séb :



« Le programme d'athlétisme à Louis-Riel m'a permis d'atteindre de nombreux objectifs grâce à sa structure et sa flexibilité mais surtout grâce aux entraîneurs dévoués et passionnés vis-à-vis l'amélioration de chaque athlète qui franchit ses portes. »

« La passion de l'entraîneur Sébastien Lalonde pour l'athlétisme est incomparable, mais plus important encore, il s'en soucie! Il se soucie de votre amélioration individuelle non seulement en tant qu'athlète, mais aussi en tant que personne. »

« Je ne peux pas remercier assez le programme Sports-Études d'athlétisme de Louis-Riel pour m'avoir fourni une plateforme pour réussir tant sur le terrain qu'en classe. Le programme illustre des valeurs comme l'effort, la responsabilisation et le travail d'équipe, mais aide également les athlètes à équilibrer le sport et l'éducation. »

« En repensant à mon expérience, choisir Louis-Riel m'a vraiment aidé à grandir et à me développer à la fois en tant qu'athlète et en tant qu'individu. Je recommande le programme d'athlétisme à Louis-Riel pour tout athlète qui cherche à continuer son développement sportif et académique de haut niveau. »

—Dimitri Pronko,
champion de football de la Coupe Vanier
avec les Mustangs de l'Université de Western Ontario,
joueur de ligne offensif a été lanceur / sprinteur à Louis-Riel,
attribue au programme d'athlétisme le développement
de sa technique de course / vitesse pour le football

SÉBASTIEN LALONDE

Directeur du programme,
Athlétisme Louis-Riel

sebastien.lalonde@cepeo.on.ca



« Il s'agit effectivement de fournir aux jeunes une expérience originale et amusante dans l'espoir de susciter leur enthousiasme pour ce sport. »

« Pour moi, c'est plutôt la progression des athlètes qui importe. Peu importe sa capacité initiale, il est très valorisant de voir un jeune arriver, persévérer et pouvoir vaincre son record personnel à l'intérieur de quelques mois. »

« Une autre chose que j'aime, c'est que l'athlétisme et le cross-country sont des sports exigeants. Pour faire sa marque, il faut travailler avec acharnement, ce qui est une valeur fondamentale du sport. »

« De plus, les principales leçons tirées du sport sont transférables dans la vie de tous les jours: bûcher, ne jamais abandonner et finalement, être passionné, c'est tout simplement ça, selon moi, la clé du plaisir. »



COMMENT S'INSCRIRE

Contactez le coordonnateur Sports-Études Ken Levesque (ken.Levesque@cepeo.on.ca). Les futurs élèves-athlètes peuvent demander une visite et participer à une journée de formation avec l'équipe actuelle. Les athlètes de tous niveaux sont les bienvenus.

SPORTS
ÉTUDES
EXCELLENCE

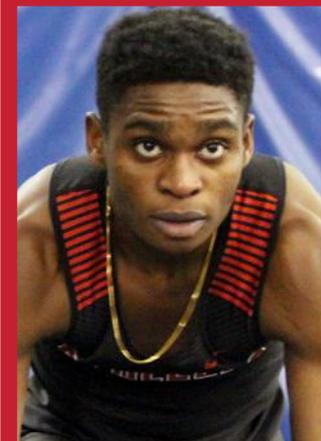
REBELLES

LEADERSHIP
INNOVATION
PASSION



LE PROGRAMME SPORTS-ÉTUDES DE L'ÉCOLE SECONDAIRE PUBLIQUE LOUIS-RIEL

ATHLÉTISME | BASKETBALL | CHEER | DANSE | FOOTBALL



GOLF | HOCKEY | INDIVIDUEL | SKI | SOCCER | VOLLEYBALL



LOUIS-RIEL.CEPEO.ON.CA

613-590-2233



@louisrielsports



@ESPLouisRiel



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

Passion - Excellence - Respect



À PROPOS DU PROGRAMME



Mis sur pied en 2005, le programme Sports-Études de l'école secondaire publique Louis-Riel s'est rapidement imposé comme un leader et un innovateur qui favorise l'excellence académique et sportive. Il s'agit du programme de choix pour les élèves-athlètes du niveau secondaire qui sont motivés à réussir dans leurs activités scolaires et athlétiques.

LA FORMULE SPORTS-ÉTUDES

L'équilibre idéal entre les études et la pratique du sport

- Le programme permet aux athlètes d'atteindre des niveaux optimaux de performance
- La formule offre le soutien nécessaire au maintien d'un rendement scolaire de haut niveau

Les élèves inscrits au programme Sports-Études ont quatre périodes à l'horaire par jour

- Les cours débutent à 8 h 45 h et se terminent à 15 h 00
- Les élèves suivent trois cours de 75 minutes dans un environnement d'apprentissage classique
- Ils effectuent un entraînement sportif ou physique durant la quatrième période
- Ils reçoivent un crédit d'éducation physique chaque semestre tout en **VIVANT UNE EXPÉRIENCE HORS PAIR**



PRÉPARATION OPTIMALE EN VUE DES PROGRAMMES DE SPORTS UNIVERSITAIRES

L'environnement favorise la poursuite des études et l'obtention de bourses d'études postsecondaires

- Les exigences du programme Sports-Études sont semblables à celles des programmes de sports universitaires
- Quatre années d'expérience de gestion d'horaire facilitent une transition tout en douceur
- Des séances d'information et de préparation à la vie universitaire sont offertes
- Les élèves peuvent suivre tous les cours universitaires préalables durant les heures normales de cours
- Les élèves animés par des objectifs communs se motivent mutuellement

ENTRAÎNEURS DE TOUT PREMIER PLAN

Chaque volet sportif est dirigé par un entraîneur chevronné

- Chaque entraîneur va au-delà du simple devoir et permet aux élèves de vivre une expérience sans égal dans le système scolaire
- De nombreux membres du personnel sont également des entraîneurs d'équipes provinciales/nationales
- Les entraîneurs aident les élèves à coordonner leurs horaires chargés et à mettre en œuvre un plan de réussite scolaire et sportive

Séances avec des professionnels du sport

- Nutritionniste
- Entraîneur en préparation mentale
- Thérapeute sportif
- Docteur en médecine sportive
- Accès prioritaire à la clinique de physiothérapie du Dôme LR
- Entraîneurs/athlètes invités de niveau élite



« Le programme Sports-Études m'a beaucoup aidé à me préparer pour l'université. J'ai appris comment gérer mon temps afin de pouvoir faire face à mes engagements scolaires et sportifs. Les entraîneurs m'ont vraiment aidé à perfectionner mes habiletés dans des installations exceptionnelles. À mon avis, ce programme est tout simplement le meilleur au monde. »

— **Abdou Samaké,**
équipe des Wolverines de l'Université du Michigan



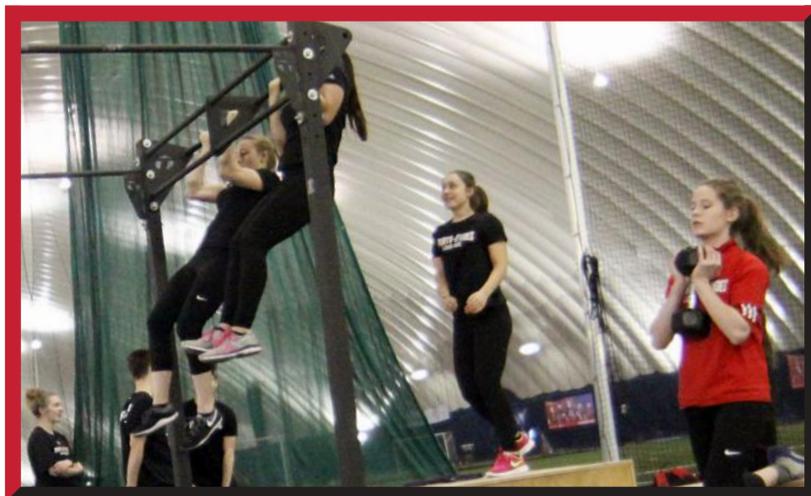
ADAPTÉ SELON LES BESOINS



ACCUEIL D'ATHLÈTES DE NIVEAU ÉLITE

Philosophie bien ancrée pour soutenir la quête de dépassement de soi de chaque athlète

- L'école comprend intégralement les exigences personnelles qui incombent au sport de haut niveau
- Les enseignants font preuve de souplesse afin d'accommoder les athlètes qui doivent s'absenter de l'école en raison d'entraînements ou de compétitions
- Des versions électroniques des résumés de cours et des travaux sont disponibles
- Les cours peuvent être suivis en ligne
- Les dates des examens et de remise des travaux peuvent être modifiées
- Un club d'aide aux devoirs est offert



« Le programme est parfait. L'autobus me conduit jusqu'à mon club et ainsi mes parents n'ont pas besoin de passer me prendre chaque jour pour m'amener à mes cours de gymnastique. De plus, mes enseignants savent que je dois quitter mes cours avant la fin, donc ils m'encadrent très bien académiquement. »

— *Avery Rosales, gymnaste*

TRANSPORT GRATUIT

- Les autobus de l'école transportent les élèves à toutes les activités sportives qui se déroulent à l'extérieur des lieux
- Les élèves ont accès aux arénas, aux pentes de ski, aux clubs sportifs de la communauté, etc., durant la journée
- Le programme attire des élèves de toute la région
- Les élèves peuvent profiter du transport gratuit par autobus scolaire ou par transport en commun d'OC Transpo

PARTENARIAT AVEC NIKE

- L'école Louis-Riel a établi un partenariat exclusif avec Nike et son programme Nike Team, qui est généralement réservé aux universités
- Les élèves-athlètes reçoivent des uniformes, des vêtements et de l'équipement de calibre international

UNE ÉDUCATION DE HAUTE QUALITÉ EN LANGUE FRANÇAISE

- Un environnement d'apprentissage dynamique, accueillant et chaleureux
- Un milieu voué à la réussite personnelle, scolaire et sociale
- La diversité est reconnue, appréciée et recherchée
- Le programme permet d'acquérir les habiletés et les connaissances requises pour prospérer dans un monde en évolution constante



VALEUR INÉGALÉE

- Les frais varient selon les volets sportifs
- Tous les programmes fournissent une valeur ajoutée qui n'a pas son pareil dans d'autres milieux sportifs

REBELLES UN JOUR, REBELLES TOUJOURS.

- Ambiance familiale dans une école plus petite
- Liens solides entre les élèves et le personnel
- Aucun élève ne passe à travers les mailles du filet
- Esprit d'appartenance à l'école exceptionnel
- Occasions d'engagement dans la collectivité

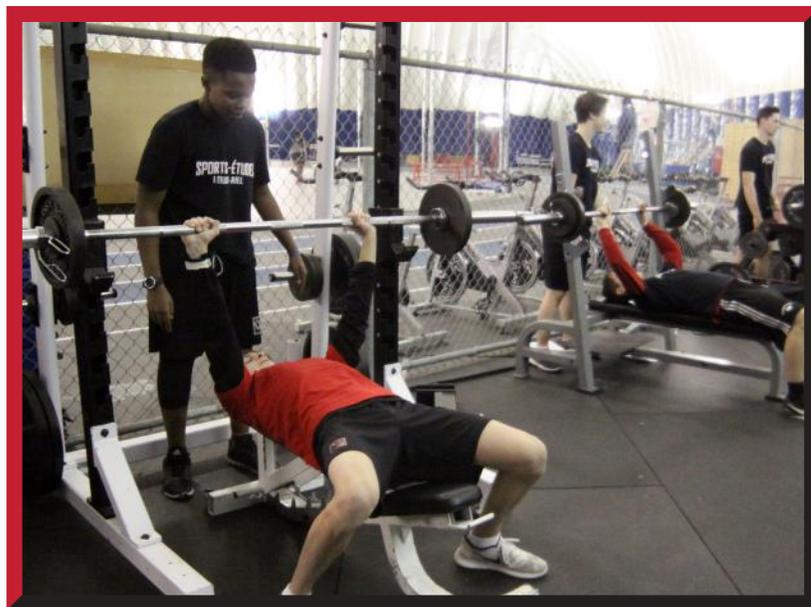


DÔME LR - LE CENTRE IDÉAL



DÔME SPORTIF DE CALIBRE INTERNATIONAL

- Grande salle d'entraînement et de musculation
- Jeu complet d'appareils d'entraînement de haute performance
- Seule piste intérieure de 400 mètres au Canada, équipée d'une surface Mondo de qualité supérieure
- Surface de jeux multisports équipée d'un terrain de soccer pleine grandeur conforme aux normes de la FIFA
- Plancher de gymnase pour les terrains réglementaires de volleyball et de basketball
- Accès prioritaire à une clinique privée de physiothérapie à tarifs réduits
- L'école dispose d'un accès exclusif au dôme de 8 h 30 à 17 h 00, du lundi au vendredi
- Des athlètes olympiens et professionnels s'entraînent au dôme

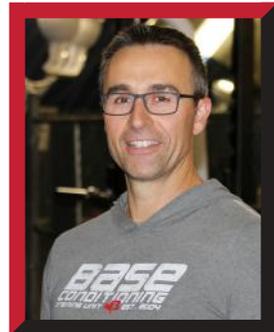


ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

JEAN-ROBERT LÉGER

Entraîneur de musculation du programme Sports-Études de l'école Louis-Riel

- Diplômé agréé du programme de kinésiologie de l'Université d'Ottawa
- Ce spécialiste forme de nombreux athlètes professionnels
- Il enseigne les bonnes techniques corporelles d'entraînement physique (motricité de base)
- Il élabore des plans adaptés aux besoins de chacun des athlètes afin de les aider à améliorer leurs habiletés dans leur discipline
- L'entraînement périodisé permet d'atteindre une performance de pointe et une récupération appropriée



UNE CULTURE DE DÉVOUEMENT

« Les entraîneurs dont nous disposons ici sont vraiment de très haut niveau. C'est vraiment impressionnant de constater l'expertise qu'ont les entraîneurs et le dévouement dont ils font preuve à l'égard de leurs athlètes. Ils utilisent beaucoup de leur temps libre - l'heure du dîner, les périodes avant ou après l'école - afin de faire faire des exercices supplémentaires aux élèves, d'avoir des rencontres individuelles pour évaluer où ils en sont et où ils veulent aller et d'élaborer un programme adapté à leurs besoins. C'est là une grosse partie de la culture de l'école : les entraîneurs sont voués à aider les élèves à être les meilleurs possible. »

- Ken Levesque, coordonnateur du programme Sports-Études

SPORTS
ÉTUDES
EXCELLENCE

REBELLES

LEADERSHIP
INNOVATION
PASSION



LE PROGRAMME SPORTS-EXPLORATOIRES DE
L'ÉCOLE SECONDAIRE PUBLIQUE

LOUIS-RIEL

DESTINÉ AUX ÉLÈVES-ATHLÈTES DE LA 7^e ET DE LA 8^e ANNÉE



LOUIS-RIEL.CEPEO.ON.CA

613-590-2233



@louisrielsports



@ESPLouisRiel



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

Passion - Excellence - Respect



À PROPOS DU PROGRAMME



Le programme Sports-Exploratoires de l'école secondaire publique Louis-Riel expose les élèves de l'école intermédiaire à une vaste gamme de sports et d'activités (adhérant aux principes de développement à long terme de l'athlète). On y enseigne des notions fondamentales relatives à un mode de vie actif et sain, ce qui permet aux élèves-athlètes de participer à des activités physiques en toute confiance et d'obtenir les fondements nécessaires à la réalisation d'entraînements de haut niveau.

Tout comme son programme Sports-Études de renom (destiné aux élèves de niveau secondaire), le programme sports-exploratoires est conçu afin de satisfaire les besoins des élèves-athlètes, dont l'adaptation des horaires scolaires afin de faciliter le respect des engagements sportifs.

CAMP DE PLEIN AIR EN DÉBUT D'ANNÉE

- 7^e année : une nuitée en refuge
- 8^e année : une nuitée en camping
- Création d'entrée de jeu de liens d'amitié, d'un climat de camaraderie et d'un esprit d'équipe



« C'est vraiment amusant d'avoir des amis qui aiment aussi les sports. Nous nous comprenons, car nous avons le même genre de vie. »

-Anastasia Thorpe, athlétisme



SORTIES MENSUELLES D'EXPLORATION DES SPORTS MOINS CONNUS

- Aviron
- Vélo
- Golf
- Curling
- Trampoline
- Tyrolienne
- Raquette
- Lutte
- et d'autres!

FORMATION ET PERFECTIONNEMENT DE COMPÉTENCES CONTINUS

- Étirement (yoga) et musculation (avec l'entraîneur de musculation)
- Visites mensuelles de spécialistes (nutrition, habiletés mentales, etc.)



ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE AU SPORT

- Les élèves choisissent un sport préféré à pratiquer deux fois par semaine avec des entraîneurs qualifiés selon le sport choisi
- Occasions pour des athlètes qui pratiquent un sport individuel de s'entraîner avec le club de leur collectivité durant la journée

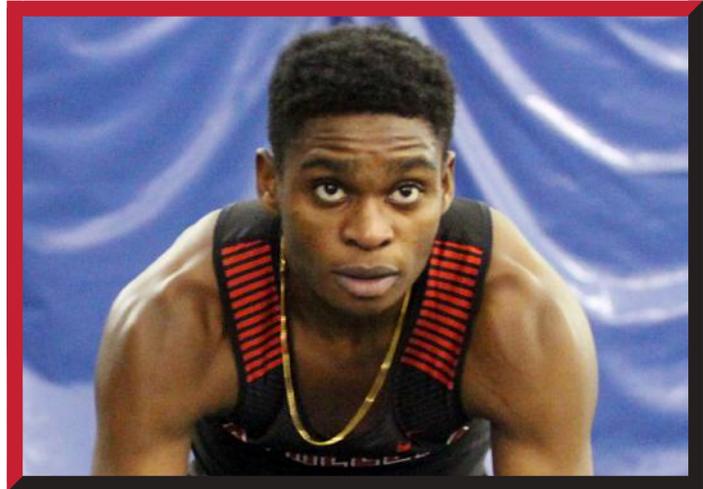


ADAPTÉ SELON LES BESOINS



ACCUEIL D'ATHLÈTES DE NIVEAU ÉLITE

- Philosophie bien ancrée pour soutenir la quête de dépassement de soi de chaque athlète
- L'école comprend intégralement les exigences personnelles qui incombent au sport de haut niveau
- Les enseignants font preuve de souplesse afin d'accommoder les athlètes qui doivent s'absenter de l'école en raison de camps d'entraînement ou de compétitions
- Des versions électroniques des résumés de cours et des travaux sont disponibles
- Un club de rattrapage et d'aide aux devoirs est offert



TRANSPORT GRATUIT

- Les athlètes de haut niveau peuvent s'entraîner dans l'après-midi avec leur club dans la collectivité
- Des autobus du programme Sports-Études de l'école Louis-Riel transportent les élèves jusqu'à leurs différents centres d'entraînement
- Les centres sportifs sont accessibles durant la journée
- Le transport scolaire en provenance et à destination de zones rurales est disponible
- Une carte d'abonnement d'OC Transpo gratuite est remise aux élèves qui habitent en ville



« UN CLIMAT QUI PERMET AUX ÉLÈVES DE S'ÉPANOUIR »

« Un groupe scolaire est comme une famille. »

Les jeunes sont avec nous pendant six ans. Nous devons donc instaurer un climat agréable qui leur permet de s'épanouir et c'est ce que fait le programme Sports-Exploratoires. »

Ils sont tout sourire durant nos sorties. Nous avons beaucoup de plaisir. Simultanément,

nous haussons leur confiance en leur habileté à participer à des activités physiques et à adopter un mode de vie actif. »

Il s'agit vraiment d'un programme extraordinaire! J'occupe un emploi de rêve. Je m'amuse autant qu'eux. »

—Sherry Polomark,
responsable du programme Sports-Exploratoires



« Le programme est parfait. »

L'autobus me conduit jusqu'à mon club et ainsi mes parents

n'ont pas besoin de passer me prendre chaque jour pour m'amener à mes cours de gymnastique. »

Mes professeurs savent que je dois quitter mes cours avant la fin et ils me donnent tout le soutien scolaire dont j'ai besoin. »

—Avery Rosales,
gymnaste



DÔME LR - LE CENTRE IDÉAL



DÔME SPORTIF DE CALIBRE INTERNATIONAL



- Grande salle de musculation équipée d'un jeu complet d'appareils d'entraînement de haute performance
- Seule piste intérieure de 400 mètres au Canada, équipée d'une surface Mondo de qualité supérieure
- Surface de jeux multisports, équipée d'un terrain de soccer pleine grandeur conforme aux normes de la FIFA
- Plancher de gymnase pour les terrains réglementaires de volleyball et de basket-ball
- Accès prioritaire à une clinique privée de physiothérapie à tarifs réduits
- L'école dispose d'un accès exclusif au dôme de 8 h 30 à 17 h 00, du lundi au vendredi
- Des athlètes olympiens et professionnels s'entraînent au dôme

ÉDUCATION EN LANGUE FRANÇAISE

- Un environnement d'apprentissage dynamique, accueillant et chaleureux
- Un milieu voué à la réussite personnelle, scolaire et sociale
- Le programme permet d'acquérir les habiletés et les connaissances requises pour prospérer dans un monde en évolution constante



REBELLES UN JOUR, REBELLES TOUJOURS.

- Ambiance familiale
- Liens solides entre les élèves et le personnel
- Esprit d'appartenance à l'école exceptionnel
- Occasions d'engagement dans la collectivité



SPORTS
ÉTUDES
EXCELLENCE

REBELLES

LEADERSHIP
INNOVATION
PASSION