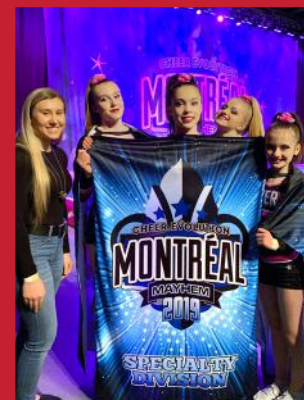




# LOUIS-RIEL

## PROGRAMME DE CHEER

DESTINÉ AUX ÉLÈVES-ATHLÈTES DE LA 7<sup>e</sup> À LA 12<sup>e</sup> ANNÉE



### FONCTIONNALITÉ DU PROGRAMME

#### Entraînement tous les jours de la semaine

- Entraînement au club des Flyers un jour, l'entraînement physique sur place dans les installations de première classe de l'école au Dôme LR le prochain jour
- A lieu pendant les heures normales de classe
- Les élèves-athlètes reçoivent un crédit d'éducation physique
- Le programme se déroule pendant l'année scolaire (septembre-juin)

#### Accès aux spécialistes du sport

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

#### Développement de l'athlète

- S'entraîner en petit groupe avec un athlète / entraîneur de calibre international
- Opportunités de compétition avec les équipes de l'école et du club Flyers (y compris le niveau mondial)

#### Transport inclus

- Les participants sont amenés au studio Flyers par les autobus de Louis-Riel

### À PROPOS DU PROGRAMME



Lancé en partenariat avec le Flyers Cheer Gym en 2018, le programme de cheer de Louis-Riel a fourni un tremplin à haute énergie et à haute volée à son initiative de renommée de Sports-Études.

Louis-Riel est heureux de travailler aux côtés d'un club partenaire qui est reconnu parmi les meilleurs du Canada et dans le monde. Flyers Cheer Gym a pris racine à Montréal et a ajouté un studio jumeau à Ottawa en 2016, situé sur la rue Canotek (à cinq minutes de Louis-Riel). Les Flyers ont remporté de nombreux titres mondiaux, des équipes dont faisait partie Makiya Plant, l'entraîneuse du programme de Louis-Riel.

Le cheer est un sport qui a radicalement évolué depuis l'image datée des meneuses de claques souriantes avec des pompons sur la ligne de touche aux matchs de sports. Le cheer propose aujourd'hui des routines dynamiques et intenses remplies de culbutes, de hautes voltiges et de lancers. Le temps consacré à l'entraînement correspond désormais ou dépasse même de nombreux sports.

Les athlètes ont souvent des antécédents dans d'autres sports comme la gymnastique, la danse ou le patinage artistique, et viennent soit pour développer les habiletés dont ils ont besoin dans leur propre sport, ou pour essayer un nouveau sport. Les athlètes qui s'entraînent pendant les heures d'école dans le cadre du programme de Sports-Études de Louis-Riel ressortent plus forts et sont prêts à aborder les niveaux supérieurs de leur sport en croissance constante.



# RENCONTRER L'ENTRAÎNEUSE



## RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEUSE

- Ancienne gymnaste (pendant 13 ans), a atteint le plus haut niveau provincial et les championnats nationaux
- A été entraîneuse de gymnastique pendant 4 ans, maintenant une entraîneuse de cheer depuis 4 ans
- Certification d'entraîneur International Cheer Union (Niveaux 1-6)
- Entraîneuse de l'équipe Niveau mondiale du Flyers Cheer Gym Ottawa
- 3x championne du monde avec Flyers Cheer Gym Montréal (équipes Knockout Niveau 5 & Karma Niveau 6)
- A passé une saison à San Francisco grâce à une bourse du club California Allstars
- Participation aux Jeux Olympiques d'hiver de 2018 à Pyeongchang (athlète pour une des 12 équipes de cheer d'autour le monde invitées sur scène)

## MAKIYA PLANT

Entraîneuse-chef,  
Flyers Cheer Gym Ottawa  
Programme de cheer Louis-Riel

Diplômée du programme  
Sports-Études de Louis-Riel '16

Courriel du Flyers Cheer Gym Ottawa :  
ottawa@flyerscheerleading.net

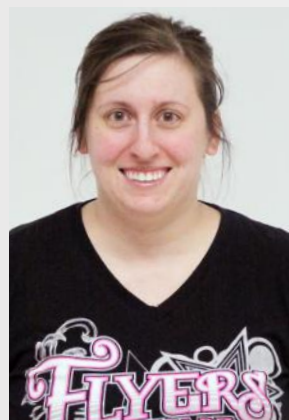


« Ce que j'aime le plus comme entraîneuse, c'est de voir comment les athlètes progressent du plus jeune âge à des niveaux très élevés. »

« Parfois, quand ils sont plus jeunes, ils ont presque peur de faire des saltos, mais en vieillissant, ils apprennent vraiment à connaître la force et la puissance de leur corps et leurs habiletés s'accroissent. »

« C'est vraiment formidable de les voir croire en eux-mêmes. Parfois, ils ne pensent jamais qu'ils ont une certaine habileté et puis boum, un jour ils l'ont. »

« J'adore les voir s'améliorer et j'aime vraiment voir comment tout le monde se rassemble. C'est un très bon sport et les filles adorent le faire. »



« Participer au programme de cheer de Louis-Riel a été vraiment bénéfique pour nos athlètes. Ils ont plus de temps pour développer des habiletés supplémentaires afin qu'ils soient tous prêts à passer à des niveaux plus élevés. »

« Et beaucoup de nos habiletés sont basées sur la force, comme le culbutage et les saltos, donc le conditionnement physique qu'ils font à l'école, ainsi que les entraînements de 3 heures ici au club, renforcent vraiment leur endurance et leur force pour atteindre les habiletés de niveau supérieur sans aucune blessure. »

— Kelly Nightingale,  
Gérante du Flyers Cheer Gym Ottawa



« J'ai changé de sport de la gymnastique pour le cheer il y a quelques années, et j'aime vraiment l'atmosphère de faire partie d'un sport d'équipe. »

« Même avec nos entraîneuses aussi, c'est comme si nous étions une grande famille, un grand groupe d'amis. Nous travaillons tous ensemble et j'aime vraiment ça. »

— Juliette Demers,  
Élève-athlète du programme

## COMMENT S'INSCRIRE

Contactez le coordonnateur du programme Sports-Études de Louis-Riel (ken.levesque@cepeo.on.ca) pour toutes questions et pour s'inscrire.



LOUIS-RIEL.CEPEO.ON.CA

613-590-2233



@louisrielsports



@ESPLouisRiel

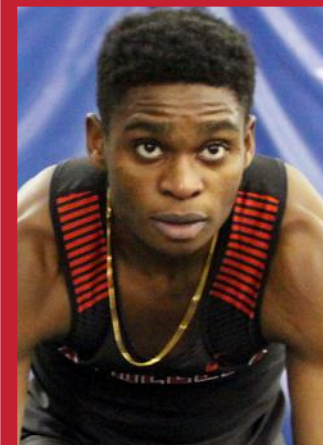


Conseil des  
écoles publiques  
de l'Est de l'Ontario



# 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*



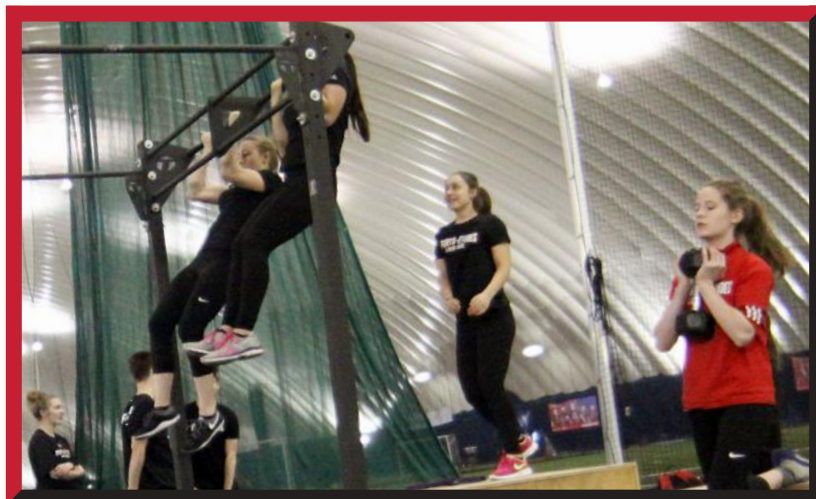
# ADAPTÉ SELON LES BESOINS



## 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

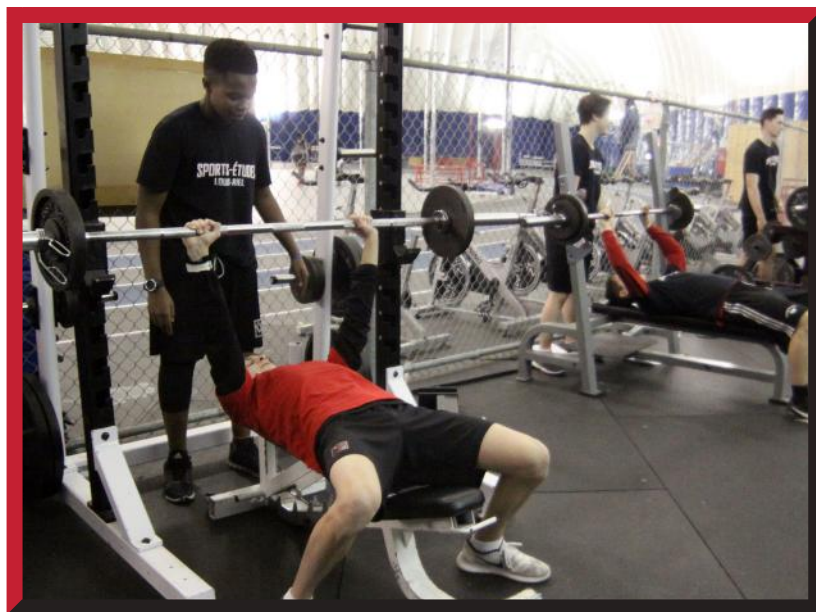


# DÔME LR - LE CENTRE IDÉAL



## 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

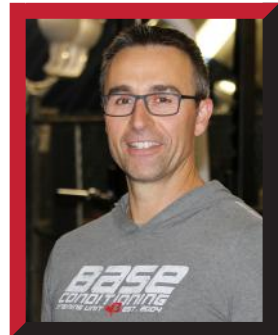


## ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

### 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<sup>e</sup> ET DE LA 8<sup>e</sup> ANNÉE



[LOUIS-RIEL.CEPEO.ON.CA](http://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

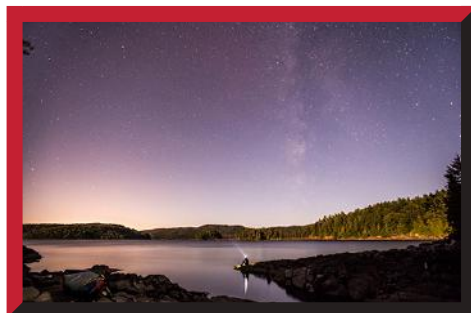


Le programme Sports-Exploratoires de l'école secondaire publique Louis-Riel expose les élèves de l'école intermédiaire à une vaste gamme de sports et d'activités (adhérant aux principes de développement à long terme de l'athlète). On y enseigne des notions fondamentales relatives à un mode de vie actif 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<sup>e</sup> année : une nuitée en refuge
- 8<sup>e</sup> 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



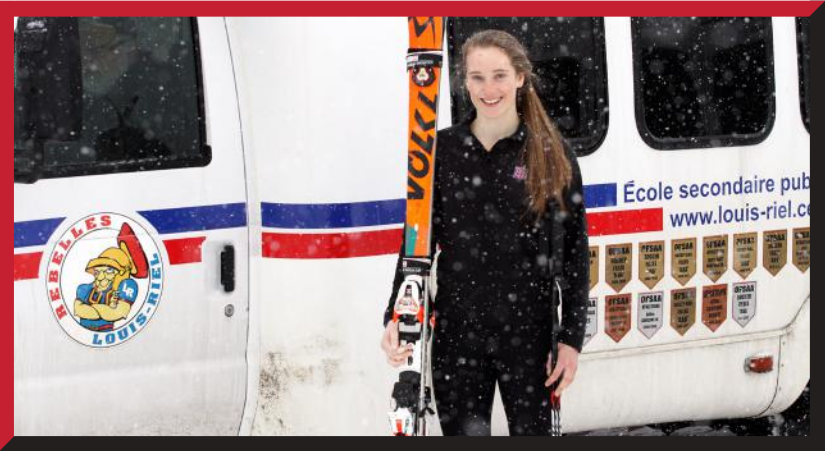


# ADAPTÉ SELON LES BESOINS



## 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 »

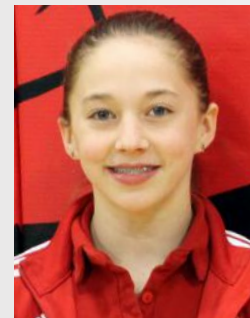
« Un groupe scolaire est comme une famille. »

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