



# LOUIS-RIEL

## PROGRAMME DE DANSE

DESTINÉ AUX ÉLÈVES-ATHLÈTES DE LA 7<sup>e</sup> À LA 12<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 de danse Louis-Riel a explosé en popularité depuis sa création en 2017, introduisant une formule bienvenue pour les danseurs et leurs familles pour profiter d'un équilibre optimal entre leur sport, leur école et leur vie familiale.

Le nouveau volet du programme Sports-Études de Louis-Riel a été créé en partenariat avec un studio local renommé, École de danse Louise (EDL) à Orléans. Chaque danseur reçoit un enseignement de la part du personnel expérimenté d'EDL au cours de ses trois séances au studio chaque semaine.

Les deux autres jours de la semaine, les participants s'entraînent grâce à leur programme personnalisé de musculation et de conditionnement physique sous la surveillance de l'entraîneur professionnel de Louis-Riel dans les installations ultramodernes de l'école. L'objectif est de favoriser la prévention de blessures et d'améliorer la condition physique.

Les élèves-athlètes du programme de Sports-Études de l'école reçoivent un crédit académique d'éducation physique tout en s'entraînant quotidiennement pendant les heures d'école. Le format unique libère leurs soirées pour le temps en famille, les devoirs et une vie sociale avec les amis.

## FONCTIONNALITÉ DU PROGRAMME

### Entraînement tous les jours de la semaine

- 3x/semaine au studio de l'École de danse Louise
- 2x/semaine d'entraînement dans les installations de Louis-Riel
- A lieu pendant les heures normales de l'école
- Le programme se déroule pendant l'année scolaire (septembre-juin)

### Exemple d'horaire de danse hebdomadaire :

- 3 heures de ballet (danse classique)
- 1 h de pointes
- 2 h de jazz
- 1 h de claquettes
- 1 h de danse acrobatique
- 1 h de hiphop
- 1 h d'étirement et de conditionnement physique

### Accès aux spécialistes du sport

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

### Compétitions

- 4x/an
- 2 à Ottawa
- 2 entre Toronto et Montréal
- Championnats nationaux à l'occasion

### Transport inclus

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



## LA PASSION ET LE PLAISIR #1 À L'ÉCOLE DE DANSE LOUISE



**ÉCOLE DE DANSE**  
*Louise*

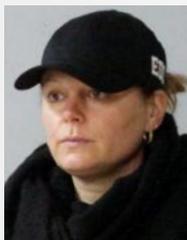
Avec plus de 30 ans d'histoire dans l'Est d'Ottawa, l'école de danse Louise est située à seulement 5 minutes de Louis-Riel sur la prom. Youville.

L'École de danse Louise dédie sa réussite à son atmosphère amicale et respectueuse, remportant souvent des prix de « Meilleur esprit d'équipe » lors des compétitions. Cet environnement familial, dirigé par 16 enseignants dont les spécialités sont diversifiées, favorise la positivité et la croissance continue.

Au fil des ans, l'école de danse Louise a formé des anciens élèves qui ont ensuite fréquenté des écoles de ballet professionnelles et ont été acceptés dans les programmes de danse de certaines universités, tandis que beaucoup d'autres sont devenus professeurs de danse.

L'École de danse Louise a bâti une structure solide qui encourage l'entraînement de rigueur et la compétition, mais souligne également l'importance de continuer à développer une passion pour la danse et de toujours s'amuser.

« Nous sommes très heureux de faire partie de ce programme avec Louis-Riel et de partager notre passion avec tous les enfants qui veulent en faire partie. »



« Je pense que c'est une grande opportunité pour les parents, les élèves et les danseurs d'améliorer leur style de vie. Je vois que c'est une nouvelle façon de s'entraîner. »

« Cela change la façon dont les gens penseront de la danse, et je pense que cela changera des vies. »

— Mélanie Belair-Adams,  
Directrice artistique, École de danse Louise



## L'ÉQUIPE DE DANSE PREND SA PLACE AU SEIN DU PROGRAMME SPORTS-ÉTUDES À LOUIS-RIEL

—Article du journal  
Ottawa Sportspage

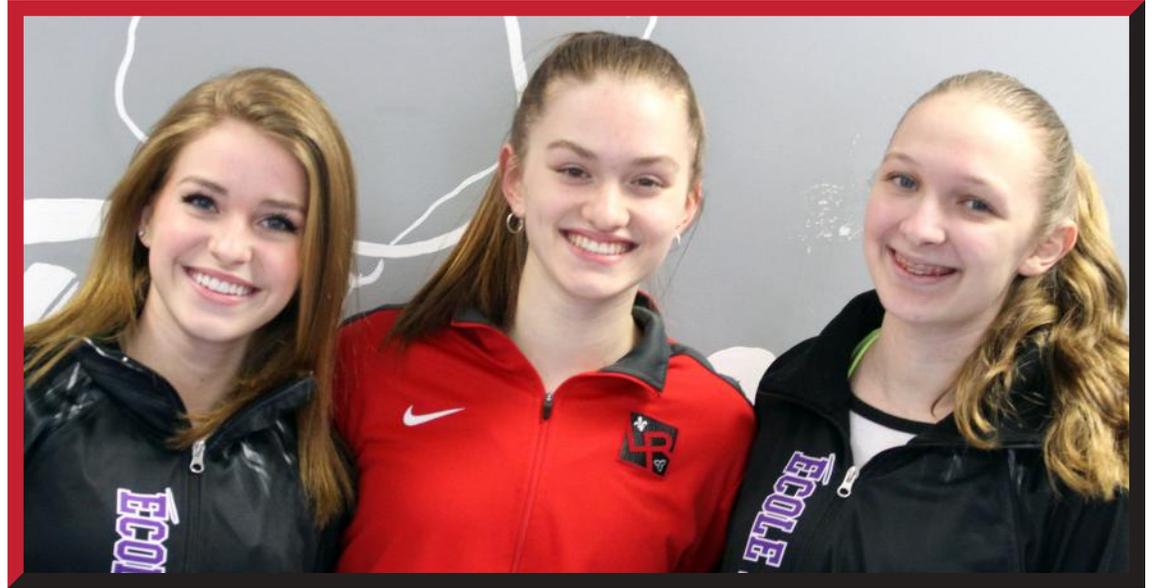
En adhérant au programme de danse de l'école secondaire Louis-Riel, qui gagne rapidement en popularité, Carolane Fortin, Emily Gratton et Mackenzie Houle ont l'impression d'explorer un autre univers – une impression qui n'est pas sans rappeler le sentiment qu'elles éprouvent lorsqu'elles montent sur scène.

« Ce que je préfère dans la danse, c'est que je peux échapper à ce monde et tout changer, explique Mackenzie, qui adore la danse depuis l'âge de 2 ans. Nous transformons les émotions de nos spectateurs sans dire un seul mot – en nous servant simplement de nos expressions faciales et de nos mouvements. Notre troupe de danse est une famille tricotée serrée : j'adore la façon dont nous créons des liens les uns avec les autres et dont nous racontons une histoire inédite. »

Carolane, Emily et Mackenzie dansent depuis des années à l'École de danse Louise, studio qui, la dernière année scolaire, s'est associé à Louis-Riel en vue de lancer un nouveau volet au sein du programme Sports-Études. Elles racontent toutes comment elles ont développé leur confiance en elles par la danse, comment elles ont appris des choses nouvelles, comment elles ont acquis de nouvelles compétences et comment elles ont noué des liens personnels solides.

« Les enseignants de danse sont devenus une deuxième famille; ils sont comme mes parents, dit Carolane à propos de l'École Louise. J'ai commencé mes leçons à l'âge de 4 ans et je suis encore ici. »

Le plus gros changement depuis leur inscription au programme conjoint de Louis-Riel et de l'École Louise, c'est que, désormais, elles peuvent suivre leurs leçons de danse pendant les heures de classe (et recevoir ainsi un crédit en éducation physique). Ce changement leur permet de passer plus de temps avec leur



famille (biologique) au cours de la soirée.

« Avant, je finissais les cours à 14 h 30 et je commençais à 16 h ou à 17 h mes leçons de danse qui se terminaient tard en soirée, avoue Emily. Après cela, je faisais mes devoirs très tard le soir et je les faisais moins bien que maintenant. »

Les trois filles ont toutes changé d'école et se sont mises à fréquenter Louis-Riel lorsque cette école a lancé son programme de danse.

« Sincèrement, j'hésitais parce que je voulais continuer d'être avec mes amis que je m'étais faits à mon ancienne école, se souvient Carolane. Mais, maintenant, mes soirées sont libres et je peux les voir quand j'en ai envie. »

### LES JEUNES S'INSCRIVENT EN MASSE À UN NOUVEAU SPORT À LOUIS-RIEL

Les trois pionnières que nous avons mentionnées faisaient partie de la première vague inscrite au programme, qui se composait de douze danseuses. La deuxième année, on en compte désormais vingt-neuf.

Par ailleurs, l'initiative Fillactive à Louis-Riel crée une atmosphère

propice aux activités pratiquées par les filles. Offert en 7<sup>e</sup> et en 8<sup>e</sup> années, le programme Sports-Exploratoires compte désormais autant de filles que de garçons qui y sont inscrits.

« Il est important que les filles aient l'impression d'avoir les mêmes chances que les garçons de pratiquer des sports et de faire de l'éducation et de l'entraînement physiques, souligne Ken Levesque, coordonnateur Sports-Études à Louis-Riel. Nous sommes très très satisfaits de voir à quel point ce programme est devenu populaire et à quel point il remporte du succès. »

S'exerçant dans les installations dernier cri de l'école, les danseuses ont pu se consacrer davantage à leur préparation physique, à leur entraînement, à la prévention des blessures et à leurs périodes de repos.

« Même si l'entraînement est adapté aux besoins des danseuses, nous avons toutes un corps différent – il est possible que mes jambes ou mon dos soient moins forts que ceux d'une autre danseuse. C'est pourquoi nous suivons toutes un programme individualisé en plus de l'entraînement commun », explique Carolane.

De plus, chaque athlète

s'est fixé ses propres objectifs. Beaucoup d'entre elles veulent tout simplement demeurer actives et passer du temps avec leurs amis; d'autres souhaitent communiquer leur amour de la danse en devenant enseignantes; d'autres enfin veulent passer des auditions devant des écoles prestigieuses à Toronto ou à New York City et devenir danseuses professionnelles.

« Il y a tellement de possibilités, souligne Mackenzie. Il y a une foule de choses qu'on peut faire même si on ne veut pas étudier la danse à fond. On peut devenir artiste, enseigner, aller à des congrès. Les possibilités sont infinies. »

Maintenant qu'elles sont parvenues au cycle supérieur, les trois filles ont commencé à songer à ce qu'elles veulent faire après l'école secondaire.

Même si elles décident bientôt de suivre des voies différentes, elles comptent rester en contact, quoi qu'il arrive.

« Nous sommes toujours ensemble. C'est agréable d'être avec des gens qui nous comprennent, ajoute Mackenzie. Nous avons sans aucun doute forgé une amitié solide qui se poursuivra après la fin de l'école secondaire. Nous sommes devenues tellement proches les unes des autres. »



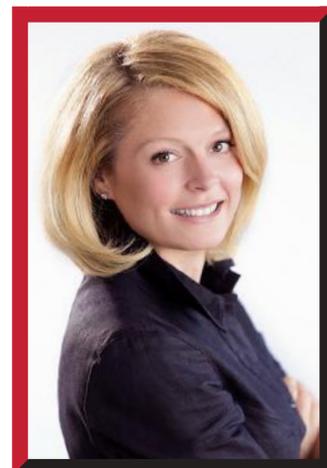
# RENCONTRE LA DIRECTRICE



## MÉLANIE BELAIR-ADAMS

Directrice artistique,  
École de danse Louise

ecoledanselouise@gmail.com



« Lorsque vous êtes sur scène et que vous donnez tout ce que vous avez pour un public, votre cœur se remplit de joie. C'est tellement exaltant. »

« En tant qu'enseignante, c'est un travail tellement gratifiant de voir mes élèves commencer à 3 ans et passer de 10 à 13 ans à grandir et à devenir ces danseurs professionnels. »

« Vous leur avez donné votre passion et vous voyez à quel point ils aiment la danse. C'est la meilleure partie de mon travail. »

— Mélanie Belair-Adams

### COMMENT S'INSCRIRE

Communiquez avec le coordonnateur du programme de Sports-Études à Louis-Riel, Ken Levesque (ken.levesque@cepeo.on.ca). Les participants sont les bienvenus aux niveaux avancé ou récréatif.

### RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEUSE

- Native d'Ottawa, danse depuis l'âge de 3 ans
- Partage son amour de la danse en tant qu'interprète et enseignante
- A étudié au Randolph School of Performing Arts
- A dansé professionnellement à Toronto
- 15+ ans à l'École de danse Louise
- A également enseigné la danse pour les conseils scolaires locaux
- A guidé de nombreuses troupes compétitives vers des prix pour le meilleur studio et le meilleur danseur
- Certification de l'Association britannique des professeurs de danse
- Certification Associated Dance Arts for Professional Teachers
- Assiste fréquemment à des séminaires avec des danseurs et chorégraphes de renommée mondiale



« Nous sommes un petit groupe, donc les professeurs ont la chance de servir chaque danseur individuellement et de prendre le temps de savoir comment notre corps bouge physiquement. Ils prêtent attention à la façon dont chacun de nous réagit à différents mouvements et quels muscles sont plus forts ou moins flexibles. »

« J'adore côtoyer toutes ces personnes qui aiment les mêmes choses que moi et qui sont tout aussi passionnées par la danse. C'est la meilleure expérience. »

— Mackenzie Houle,  
Louis-Riel Sports-Études danse



« Avant de me joindre au programme et m'inscrire à cette école, je n'étais pas nécessairement heureuse d'aller à l'école tous les jours. »

« Maintenant, j'aime aller à l'école parce qu'à la fin je sais que je vais danser avec ma famille. »

« Ça accélère le temps et le rend plus amusant. »

— Émilie Gratton,  
Louis-Riel Sports-Études danse

SPORTS  
ÉTUDES  
EXCELLENCE

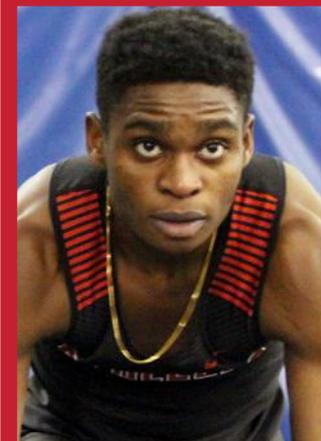
# REBELLES

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*



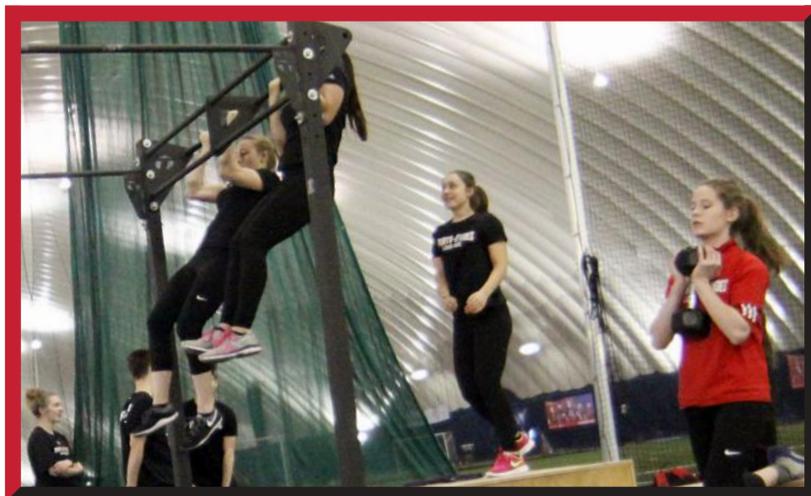
# ADAPTÉ SELON LES BESOINS



## 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

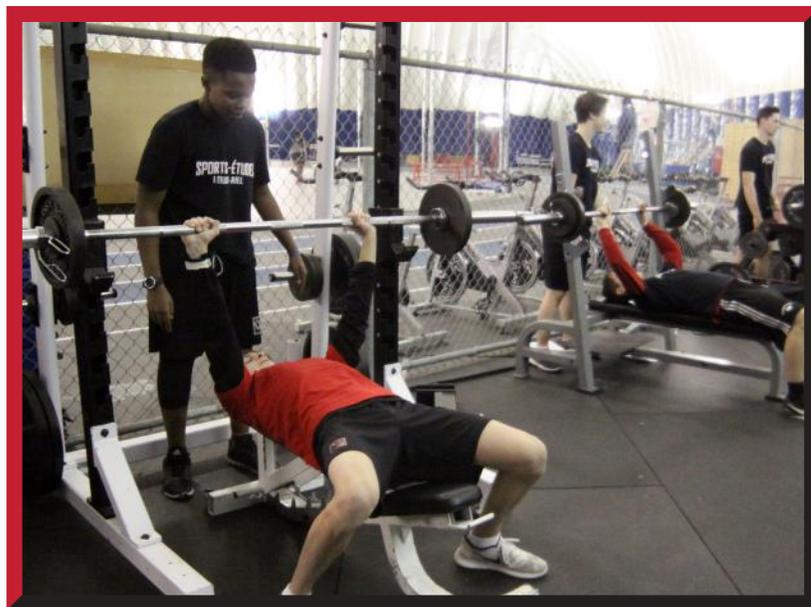


# DÔME LR - LE CENTRE IDÉAL



## 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

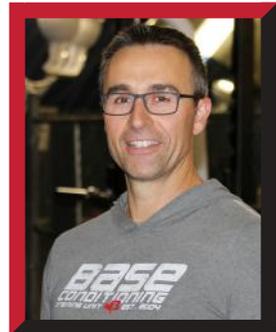


## ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

### 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<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

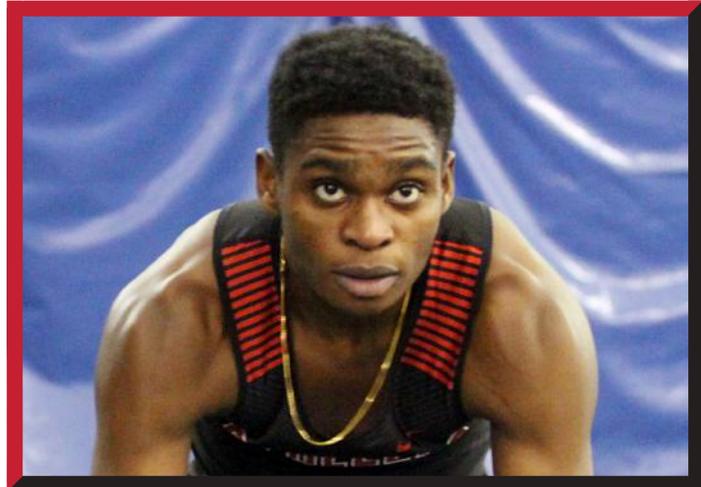


# ADAPTÉ SELON LES BESOINS



## 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