

# Programme Sport-études

## Athlétisme

École secondaire Mont-Bleu

Athlétisme CIRRUS de Gatineau



### Planification annuelle Journées d'entraînement et d'études dirigées Calendrier des compétitions

Année scolaire 2016-2017

## Sommaire

Responsable : .....	3
Phases annuelles d'entraînement .....	3
Lieux d'entraînement.....	4
Arrivée sur le site d'entraînement .....	4
Journées d'entraînement et journées pour les études dirigées.....	4
Calendrier préliminaire des compétitions scolaires .....	5
Horaire d'entraînement – Automne 2016.....	6
Horaire d'entraînement – Hiver 2017.....	7
Horaire d'entraînement – Printemps 2017.....	8

## Responsable :

Rova Rabemananjara : (819) 360 0946 / rova\_niaina@yahoo.ca

## Phases annuelles d'entraînement

Période	Phase	Objectifs / types de séance
Septembre - décembre	<ul style="list-style-type: none"><li>• Préparation physique générale.</li><li>• Compétitions de cross country.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprentissage des mouvements généraux en athlétisme.</li><li>• Travail de capacité aérobique.</li><li>• Renforcement musculaire.</li></ul>
Janvier - avril	<ul style="list-style-type: none"><li>• Préparation spécifique.</li><li>• Compétitions en salle.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introduction aux techniques des différentes épreuves d'athlétisme.</li><li>• Maîtrise des mouvements généraux.</li><li>• Introduction à la vitesse.</li><li>• Renforcement musculaire.</li><li>• Compétitions</li></ul>
Mai - juin	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compétition en plein air</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maîtrise des mouvements généraux.</li><li>• Maîtrise des techniques dans les différentes épreuves.</li><li>• Maîtrise de la vitesse.</li><li>• Renforcement musculaire.</li><li>• Compétitions</li></ul>

## Lieux d'entraînement

Étant donné l'absence de piste couverte d'athlétisme sur le territoire de la Ville de Gatineau, les séances d'entraînement en fin d'automne, en hiver et au début du printemps se feront au gymnase Eugène-Sauvageau (secteur Hull). Autrement, les séances se feront à la piste d'athlétisme Mont-Bleu.

- Septembre à octobre : Piste d'athlétisme Mont-Bleu, 389 Boulevard de la Cité des Jeunes (secteur Hull)
- Novembre à avril : Gymnase du Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
- Mai à juin : Piste d'athlétisme Mont-Bleu, 389 Boulevard de la Cité des Jeunes (secteur Hull)

## Arrivée sur le site d'entraînement

L'élève-athlète doit arriver sur le site d'entraînement à 13h10 et prêt à l'entraînement à 13h20, sauf indication contraire.

## Journées d'entraînement et journées pour les études dirigées

Pour l'année 2016-2017, il y aura 2 après-midi d'études dirigées étant donné :

- que certains athlètes doivent avoir des séances d'entraînement à faire certains soirs avec les entraîneurs spécialistes dans chaque épreuve à la piste d'athlétisme compte tenu de la disponibilité des entraîneurs;
- la disponibilité des plateaux d'entraînements;
- le développement à long-terme de l'athlète préconisé par Athlétisme Canada et le Programme national de certification des entraîneurs.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Études dirigées	Entraînement	Entraînement	Études dirigées	Entraînement

## Calendrier préliminaire des compétitions scolaires

Date	Type	Lieu	Niveau	Admissibilité	Lien
7 octobre 2016	Cross Country	Papineauville	Régional scolaire	Tous	<a href="http://www.arseo.qc.ca">www.arseo.qc.ca</a>
22 octobre 2016	Cross Country	Grand-Mère	Provincial scolaire	Si qualification	<a href="http://www.rseq.ca">www.rseq.ca</a>
19 mai 2017	Plein air	Gatineau	Régional scolaire	Tous	<a href="http://www.arseo.qc.ca">www.arseo.qc.ca</a>
9 au 11 juin 2017	Plein air	Longueuil	Provincial scolaire	Si qualification	<a href="http://www.rseq.ca">www.rseq.ca</a>

- Ce calendrier est préliminaire et sera mis à jour ultérieurement car plusieurs événements ne sont pas encore déterminés par les organisateurs.
- Ce calendrier est à titre indicatif. Les entraîneurs ont la discrétion de proposer ou non l'inscription de l'athlète à ces compétitions.
- En plus des compétitions scolaires, les athlètes participeront à des compétitions civiles avec le club. Le calendrier sera fourni par le club.

## Horaire d'entraînement - Automne 2016

Mois	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Septembre	29	30	31	01	02	03
	05	06	07	08	09	10
	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30	01
Octobre	03	04	05	06	07	08
	10	11	12	13	14	15
	17	18	19	20	21	22
	24	25	26	27	28	29
Novembre	31	01	02	03	04	05
	07	08	09	10	11	12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30	01	02	03
Décembre	05	06	07	08	09	10
	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24

MB : Entraînement à la piste d'athlétisme Mont-Bleu.

ES : Entraînement au Gymnase Eugène-Sauvageau.

Études : Études dirigées.

Club : Entraînement avec le club en soirée (jour de semaine) ou en matinée (samedi).



Compétition scolaire ou voyage pour la compétition (certaines compétitions nécessitent la qualification de l'athlète).



Congé scolaire.

## Horaire d'entraînement - Hiver 2017


Mois	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Janvier	02	03	04	05	06	07	08
						Club	
	09	10	11	12	13	14	15
		ES	ES	Études	ES	Club	
Janvier	16	17	18	19	20	21	22
	Études	ES	ES	Études	ES	Club	
	23	24	25	26	27	28	29
	Études	ES	ES	Études	ES	Club	
Février	30	31	01	02	03	04	05
	Études	ES	ES	Études	ES	Club	
	06	07	08	09	10	11	12
		ES	ES	Études	ES	Club	
Février	13	14	15	16	17	18	19
	Études	ES	ES	Études		Club	
	20	21	22	23	24	25	26
	Études	ES	ES	Études	ES	Club	
Mars	27	28	01	02	03	04	05
						Club	
	06	07	08	09	10	11	12
	Études	ES	ES	Études	ES	Club	
	13	14	15	16	17	18	19
Études	ES	ES	Études	ES	Club		
Mars	20	21	22	23	24	25	26
	Études	ES	ES	Études	ES	Club	
	27	28	29	30	31	01	02
	ES	ES	Études		Club		

MB : Entraînement à la piste d'athlétisme Mont-Bleu.

ES : Entraînement au Gymnase Eugène-Sauvageau.

Études : Études dirigées.

Club : Entraînement avec le club en soirée (jour de semaine) ou en matinée (samedi).

 Compétition scolaire ou voyage pour la compétition (certaines compétitions nécessitent la qualification de l'athlète).

 Congé scolaire.

## Horaire d'entraînement - Printemps 2017


Mois	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Avril	03 Études	04 ES	05 ES	06 Études	07	08 Club
	10 Études	11 ES	12 ES	13 Études	14	15 Club
	17	18 ES	19 ES	20 Études	21 ES	22 Club
	24 Études	25 ES	26 ES	27 Études	28 ES	29 Club
Mai	01	02 MB	03 MB	04 Études	05 MB	06 Club
	08 Études	09 MB	10 MB	11 Études	12 MB	13 Club
	15 Études	16 MB	17 MB	18 Études	19 Compétition	20 Club
	22	23 MB	24 MB	25 Études	26 MB	27 Club
Juin	29 Études	30 MB	31 MB	01 Études	02 MB	03 Club
	05	06	07	08	09 Compétition	10 Compétition


MB : Entraînement à la piste d'athlétisme Mont-Bleu.

ES : Entraînement au Gymnase Eugène-Sauvageau.

Études : Études dirigées.

Club : Entraînement avec le club en soirée (jour de semaine) ou en matinée (samedi).

 Compétition scolaire ou voyage pour la compétition (certaines compétitions nécessitent la qualification de l'athlète).

 Congé scolaire.