

## Admissibilité et inscription au programme sport-études

Voici les gymnastes admissibles au sport-études, en ordre de priorité par catégorie admissible.

### Liste d'athlètes en ordre d'admissibilité

Liste établie en fonction du niveau, toutefois les athlètes du territoire CSRDN obtiennent un (1) rang de priorité sur les athlètes hors-territoire.

- 1) Être admissible : athlète identifiée Espoir sur gymqc.ca à la suite de la saison 2019-2020.
- 2) Répondre aux autres critères mentionnés en point #1 ET #2 du document ci-dessous.

### PROCESSUS D'INSCRIPTION

1. **LIRE LES INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LE PROGRAMME** : CONSULTEZ LE DOCUMENT ENVOYÉ AVEC LA PRÉSENTE, INTITULÉ : « FEUILLET D'INFORMATION SPORT-ÉTUDES ».
2. **RÉFLÉCHIR** :
  - a. **S'AGIT-IL DU BON PROGRAMME POUR MA FILLE...** voir les pistes de réflexion en page 2.
  - b. **COMPRENDRE ET ACCEPTER LES CONDITIONS REQUISES POUR POURSUIVRE AU SPORT-ÉTUDES D'UNE ANNÉE À L'AUTRE...** lire et discuter des points principaux du contrat d'engagement de l'athlète sport-études et ses parents en page 3.
3. **VOUS DEVEZ ENSUITE** ⇒ CONFIRMEZ VOTRE SOUHAIT OU NON D'INSCRIRE VOTRE FILLE AU PROGRAMME SPORT-ÉTUDES POUR LA RENTRÉE 2021-2022 **DATE LIMITE : À VENIR**

**LA SUITE** : RÉFÉREZ-VOUS AU DOCUMENT ENVOYÉ AVEC LA PRÉSENTE, INTITULÉ « 1ER DOCUMENT À LIRE - ÉCHÉANCIER ÉCOLE POUR LE PROCESSUS D'INSCRIPTION 2021-2022 » POUR CONNAÎTRE L'ÉCHÉANCIER DES PROCHAINES ÉTAPES.

Des questions ? N'hésitez pas à communiquer avec moi.

Laurence Larue, entraîneuse-chef

## RÉFLÉCHIR :

*Bien qu'à première vue, un programme scolaire combinant sport et études semble être automatiquement un choix gagnant si votre fille aime la gym, l'engagement requis de la part d'un athlète sport-études est important et non-négligeable. Pour répondre avec succès aux exigences tant académiques que sportives, l'athlète doit avoir une grande passion pour son sport et être animée elle-même d'ambition et de détermination envers son sport, qui lui serviront de carburant et de soutien pour vivre de belles années de secondaire au sport-études.*

Le but de ce document est de vous permettre d'avoir une vue plus précise du programme sport-études gymnastique et de voir si c'est une option bénéfique et viable pour votre fille. En ayant une meilleure vue des implications requises, nous souhaitons améliorer les chances que les athlètes entrent dans un programme qui leur convient réellement et dans lequel elles pourront s'épanouir tout au long de leur secondaire.

## 1. S'AGIT-IL DU BON PROGRAMME POUR MA FILLE ?

### **Pistes de réflexion :**

- Elle mange de la gym et démontre de l'engagement dans son sport :
  - Elle veut aller à tous ses entraînements de façon constante, est déçue de manquer quand empêchement, vous n'avez pas besoin de la pousser pour aller aux cours... c'est primordial quand on pense que l'enfant devra s'entraîner fort tous les jours de la semaine, après chaque journée de cours ;
- Elle réussit à l'école avec facilité et démontre les aptitudes pour suivre un programme scolaire condensé ;
- Elle est en santé physique pour suivre un programme plus exigeant (elle n'a pas eu de blessures chroniques sur un programme de 12 heures dans les dernières années par exemple) et n'a pas de limitations à l'entraînement.
- Elle est attirée par les mouvements plus avancés, a des objectifs d'atteindre des catégories plus élevées. Puisque son niveau actuel est sa porte d'entrée, il est attendu et visé qu'au courant des 5 années à venir, elle apprenne et exécute des mouvements de plus en plus complexe et impressionnant. Le programme sport-études n'est donc pas pour des athlètes qui ont constamment des peurs et des blocages dans leur niveau actuel, puisque la difficulté et la complexité des mouvements ira en augmentant.
- Le programme sport-études est conçu pour aider les athlètes engagées dans un sport de haut-niveau. Un entraînement de haut-niveau requiert une implication à l'entraînement. Il est donc attendu des athlètes sport-études la participation aux différentes activités de son club, tel les entraînements estivaux, les spectacles ou autre activités (bénévolat, financement).
- Finalement, la participation de l'athlète dans ce programme selon les éléments ci-haut, est-elle envisageable dans votre réalité familiale ? L'implication en temps et l'aspect financier doivent également être considérés dans la décision.

2. **COMPRENDRE ET ACCEPTER QUE...** **L'athlète doit maintenir les conditions ci-dessous pour poursuivre au sport-études d'année en année.** *Tout comme les athlètes qui sont acceptées en secondaire 1 doivent remplir certaines conditions, les athlètes de sport-études se doivent de répondre à certaines exigences pour pouvoir poursuivre au sport-études d'année en année. Il est possible que pour une raison ou une autre, le programme sport-études ne conviennent pas ou plus à une athlète et qu'en cours de secondaire, elles se dirigent vers un autre programme.*

Voici les conditions que les athlètes sport-études doivent remplir d'année en année. Advenant des difficultés importantes en lien avec les points ci-dessous, des rencontres auront lieu afin d'établir des plans de solutions, avant d'établir tout plan de mesures qui pourraient mener jusqu'à un changement de programme. Un « contrat d'engagement de l'athlète sport-études » vous sera envoyé à l'inscription. En voici les grandes lignes :

### À L'ÉCOLE...

- ☑ **L'athlète doit demeurer en réussite scolaire.** Advenant des difficultés, des plans d'intervention seront mis en place par l'école (tutorat, récupération, etc.). Advenant un échec en cours d'année, l'élève demeure en sport-études, mais un plan d'intervention est instauré et il est possible que l'élève manque des entraînements pour participer à des récupérations afin de reprendre le dessus. C'est seulement à la fin d'une année, qu'en cas d'échec dans une matière, un élève ne pourra se réinscrire au programme sport-études pour l'année suivante.

### AU GYMNASSE...

Afin d'assurer à chacun un climat d'entraînement sain propice à l'apprentissage et au progrès, ainsi que d'atteindre ses propres objectifs et de demeurer dans le profil du programme, l'athlète sport-études doit :

- ☑ **Être respectueuse** (de soi, d'autrui et du matériel, au gymnase comme à l'école)
- ☑ **Démontrer assiduité et engagement.**
  - Présence aux activités du sport-études (entraînement annuel, estival, etc.).
  - À l'entraînement : suivre le programme, exécuter le programme de son niveau, fournir des efforts dans tous les aspects de l'entraînement (aux 4 appareils, en préparation artistique, physique ou acrobatique).
  - Démontrer de la motivation et de la détermination dans l'établissement et l'atteinte des objectifs, etc.
- ☑ **Être en bonne santé physique.**
  - L'athlète doit être capable de s'entraîner 3,5 heures par jour, 5 fois par semaine, aux 4 appareils, de façon sécuritaire. (Les blessures font partie de la réalité du sportif et ne sont pas considérées comme une problématique, du moment que l'athlète n'est pas affectée chroniquement - on parle d'athlètes qui ne peuvent plus participer à l'entraînement régulièrement.
  - Comprendre qu'une athlète pratiquant un sport intensif a besoin d'une équipe autour de lui : parent, entraîneur et intervenant médico-sportif. En cas de blessure, il est nécessaire de faire un suivi médico-sportif pour remédier à la blessure et éviter qu'elle ne

traîne et s'aggrave, ce qui en plus d'affecter la santé de l'athlète, met une pause sur sa progression.

- ☑ **Maintenir sa courbe de progression et suivre le rythme et le niveau du programme sport-études.**