

Sport-Études Ski Alpin

École Polyvalente St-Jérôme

Le seul programme scolaire de ski alpin des Laurentides reconnu par le Ministère de l'Éducation !

Le programme est réservé à l'élite sportive des Laurentides en collaboration avec le Conseil de développement de l'excellence sportive des Laurentides (CDESL) et la Division Laurentienne de Ski. Les athlètes sont encadrés par une équipe de professionnels tout au long de l'année scolaire. Il s'adresse aux athlètes de clubs et programmes élités de ski alpin des Laurentides.

Critères d'admissibilité au programme :

- Faire partie d'un club de compétition reconnu par Ski Québec Alpin (U14 à FIS)
- Être inscrit pour la prochaine saison dans un groupe élite (plus de 70 jours sur neige annuellement)
- Être encadré sur neige par un entraîneur certifié niveau performance Alpine Canada Alpin
- Être dans les 30 premiers de sa catégorie au classement cumulatif de la saison dans la Division Laurentienne de Ski
- Faire un minimum de 10 jours de ski avant le 1^{er} Déc. à chaque année
- Maintenir une moyenne générale de 70% dans toutes les matières
- Être engagé dans le processus du développement à long terme de l'athlète

Inclus :

- Encadrement par des entraîneurs certifiés et kinésiologues
- Entraînement physique du lundi au vendredi, une heure par jour
- Consultations en nutrition, préparation mentale, médecine sportive
- Tutorat et périodes de récupération, gestion de l'horaire de l'athlète et mise en place d'un suivi pour accommoder l'athlète et sa réalité sportive
- Suivi avec les professeurs et entraîneurs lors de la saison de ski alpin

Inscriptions pour l'année scolaire 2025-2026 :

Avant le 1 décembre 2024.

Coordonnées pour informations :

Mike Lanthier

Coordonnateur Sport-Études EPSJ (via la Division Laurentienne de Ski)

514-516-6864

delphmike@me.com

&

Patricia Thibault

Directrice adjointe, Programme Sport-études

École polyvalente Saint-Jérôme

Centre de services scolaire de la Rivière-du-Nord

535 rue Filion

Saint-Jérôme, (Québec), J7Z 1J6

450-436-4330 #5401

Suivez-nous : [HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/SPORTETUDESSKIALPINEPSJ/](https://www.instagram.com/sportetudeskialpinepsj/)

