



Sport-Études Athlétisme

- Sprint (100m-200m-400m-4x100m-haies)
- Saut (longueur, hauteur, triple, perche)
- Lancer (poids, disque, javelot, marteau)
- Demi-fond (800m-1500m-3000m)
- Cross-country

Qui sommes-nous ?

Club d'Athlétisme de l'Université Laval

Le Club d'Athlétisme de l'Université Laval regroupe plusieurs volets dont :

- Universitaire Rouge et Or
- Civil
- Développement
- Sport-études

Nous contacter

Pierre-Luc Blais
Entraîneur-chef Sport-Études
E-mail : pierre-luc.blais@sas.ulaval.ca

Sylvain Cloutier, entraîneur-chef CAUL
Téléphone : 418-656-2131 #406967
E-mail : sylvain.cloutier@sas.ulaval.ca

Les entraînements d'athlétisme se déroulent du lundi au vendredi au PEPS de l'Université Laval. Les élèves auront la chance de pouvoir s'entraîner avec les équipements et les infrastructures des athlètes universitaires.

Le coût est de 2650\$ pour l'année 2025-2026 et comprend toutes les dépenses liées aux compétitions scolaires, accès aux infrastructures d'entraînement et matériel d'athlétisme.





Sport-études athlétisme

Secondaire 1 et 2

Les élèves-athlètes de secondaire 1 et 2 s'entraînent le matin de 8h15 à 10h15. Lors des entraînements, ils devront expérimenter l'ensemble des épreuves de l'athlétisme. Les épreuves touchées sont le sprint (60-150m-4x100m 60m haies) le demi-fond (800m-1200m-2000m) les sauts (longueur, hauteur, triple, perche) et les lancers (poids, marteau, disque, javelot).

La participation a un certain nombre de compétitions scolaires est obligatoire (cross-country, athlétisme intérieur, athlétisme extérieur).

Sport-études athlétisme

Secondaire 3, 4 et 5

Les élèves-athlètes de secondaire 3, 4 et 5 s'entraînent l'après-midi de 13h30 à 15h15. À partir de secondaire 3, les athlètes commencent à se spécialiser dans un groupe d'épreuves (endurance ou puissance).

Pour être admis en sport-études athlétisme l'après-midi, l'élève doit avoir réalisé le standard de performance durant l'année.

La participation a un certain nombre de compétitions scolaires est obligatoire (cross-country, athlétisme intérieur, athlétisme extérieur).



Avantages inclus

- Carte d'accès au PEPS
- Encadrement par des entraîneurs certifiés 5 jours/semaine
- Compétitions scolaires et civiles

Équipement nécessaire

- Chaussures de course.
- Vêtements d'entraînement pour l'intérieur et l'extérieur.
- Spikes d'athlétisme.
- Camisole du club (pour les compétitions).