



Sport-Études Athlétisme

Sprint et haies

100m - 200m - 400m

4x100m - 4 X 400m

100m/110m haies - 400m haies

Sauts

Longueur - hauteur - triple - perche

Lancers

Poids - disque - javelot - marteau

Demi-fond et endurance

800m - 1500m - 3000m - 5km

3000m steeplechase

Cross-country

Programme sport-études

Pour joindre le programme sport-études, vous devez compléter ces étapes.

- 1- Contacter l'entraîneur-chef du sport-études pour coordonner une séance d'évaluation.
- 2- Remplir une demande d'admission auprès de l'une des 3 écoles sport-études de la région de Québec (Cardinal-Roy, Seigneurie ou Pointe-Lévy).
- 3- Être accepté par la discipline (volet sportif) et par l'école (volet académique).

Nous contacter

Pierre-Luc Blais

Entraîneur-chef Sport-Études

E-mail : pierre-luc.blais@sas.ulaval.ca

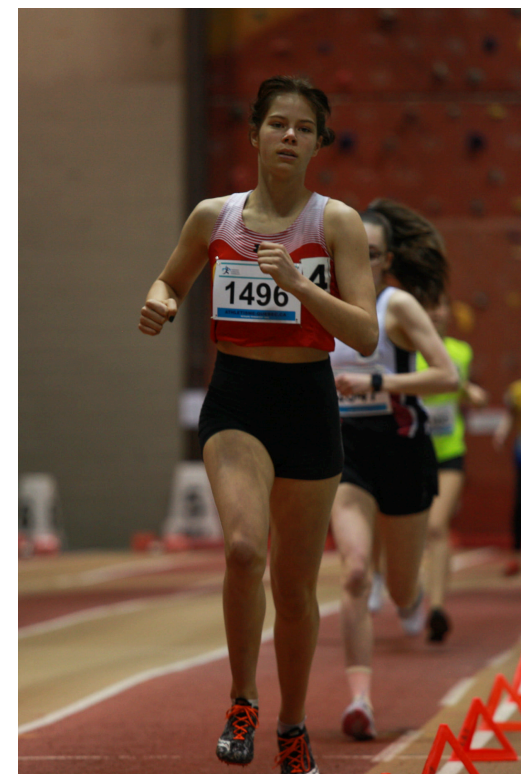
Sylvain Cloutier, entraîneur-chef CAUL

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 2900\$ pour l'année 2026-2027 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).