Information générale sur le programme Sport-études/concentration sport
2026-2027 - Athlétisme
École secondaire Mont-Bleu et Polyvalente Nicolas-Gatineau

Présentation du club:

Fondé le 24 août 2006, le Club d'athlétisme de Gatineau est un organisme sans but lucratif et partenaire de la ville de Gatineau. Le Club vise à développer l'athlétisme, ainsi que le conditionnement physique sur le territoire de la ville de Gatineau et ses environs en favorisant la participation, l'accès au plus grand nombre et l'épanouissement de toutes les parties impliquées (pratiquant et intervenant de tout âge)

Le club offre plusieurs programmes sur le territoire de la Ville de Gatineau afin de remplir sa mission. Il dispose d'un large éventail d'équipements ainsi que d'une installation intérieure dédiée à l'athlétisme pour les entraînements hivernaux.

Objectifs du programme :

Le programme a pour objectif le développement de l'athlète en tant qu'individu dans le but qu'il puisse atteindre ses objectifs tant scolaires que sportifs. En plus de lui permettre d'acquérir des connaissances, des moyens et des outils qui pourront lui servir durant sa carrière d'athlète et dans sa vie.

Horaire des entraînements :

Les entraînements se dérouleront en après-midi durant l'année scolaire, un horaire plus détaillé (heure et lieux) vous sera envoyé avant le début des entraînements en septembre.

Frais d'inscription et modalités de paiement

Le coût d'inscription est de * 2 500 $ (taxable pour les 15 ans et + à confirmer) + les frais d'adhésion à Athlétisme Québec (Benjamin – U14 = régional / plus vieux = provincial) pour l'année scolaire 2026-2027. Le paiement se fera en un maximum de six versements au club, échelonnés sur l'année scolaire ainsi qu'un paiement en ligne pour l'adhésion à Athlétisme Québec. Le mode de paiement offert vous sera communiqué avant le début de l'année scolaire.

	Date	Par paiement
Inscription + Adhésion Athlétisme Québec Via AthleticsREG	Semaine du 1er septembre 2026	En ligne, selon la catégorie de l'athlète et le tarif d'Athlétisme Québec
1er versement	1er septembre 2026	416.67 $ (*479.07 $)
2e versement	1er octobre 2026	416.67 $ (*479.07 $)
3e versement	1er novembre 2026	416.67 $ (*479.07 $)
4e versement	1er décembre 2026	416.67 $ (*479.07 $)
5e versement	1er février 2027	416.66 $ (*479.05 $)
6e versement	1er avril 2027	416.66 $ (*479.05 $)
	Total :	**2 500 $ (*2874.38 $)** (*taxable pour les 15 ans et + à confirmer)

* Le coût est sujet à changement chaque année scolaire, en cas de changement il vous sera communiqué le plus tôt possible.

Les athlètes du programme Sport-études reçoivent :

- Un encadrement par des entraîneurs reconnus (à partir de la première séance d'entraînement de septembre 2026 jusqu'au 31 juillet 2027 ou jusqu'à la participation à la dernière compétition de la saison estivale de l'athlète) **
- Un accès aux installations sportives et aux équipements durant les heures d'entraînement
- L'encadrement lors de la participation à certaines compétitions civiles***
- Le paiement des frais d'inscription pour la participation à un Championnat québécois civil ou Championnat canadien extérieur (jusqu'à concurrence d'un montant maximum de 100 $ pour l'année 2026-2027)
- Services périphériques de groupe/conférence, par exemples: des intervenants autres que les entraîneurs pourraient être appelés à travailler auprès des élèves-athlètes, le choix des intervenants et leur domaine d'expertise peuvent varier selon les besoins et selon les années.
- L'athlète inscrit au club d'athlétisme de Gatineau dans le cadre du programme sport-études bénéficie des services mentionnés dans ce document

** L'encadrement de septembre à juin est effectué par les entraîneurs du sport-études, l'encadrement de juin et juillet est effectué par les entraîneurs du club.

*** L'encadrement en compétition est offert en fonction de la disponibilité des entraîneurs à être présents sur le site de compétition, celui-ci peut être effectué par les entraineurs du sport-études ou via un entraîneur du club.

Le coût d'inscription n'inclut pas :

- Le transport vers les entraînements
- L'inscription aux compétitions scolaires
- Les coûts associés à la participation aux compétitions (frais d'inscription, transport, hébergement, etc.)
- Les achats de produits et de services divers vendus séparément par le club (ex. : vêtements)
- Les frais pour soins médicaux
- Etc.

Transport :

- Les athlètes et les parents sont responsables du transport vers les lieux d'entrainement et pour le retour à la maison
- L'athlète doit vérifier l'horaire d'autobus de la STO (une suggestion vous sera envoyée avant le début des entraînements pour l'itinéraire à prendre entre l'école et le lieu d'entraînement)

Compétitions obligatoires**** :

La participation aux compétitions suivantes durant l'année est obligatoire :

- Championnat scolaire régional de cross-country (sec. 1 à 3 – sec. 4 et 5 recommandés)
- Championnat scolaire régional d'athlétisme (secondaire)
- Championnat scolaire régional d'athlétisme (primaire) (bénévolat)
- Compétitions au choix de l'athlètes dans l'année scolaire*:
  - Secondaire 1 et 2 = minimum de 2 compétitions
  - Secondaire 3 = minimum de 3 compétitions
  - Secondaire 4 et 5 = minimum de 4 compétitions

*Une déduction de 5% sera faite à la note finale pour chaque compétition au choix non réalisée.

Compétitions fortement encouragées ou sous recommandation des entraîneurs :

- Championnat scolaire provincial de cross-country (si qualifié);
- Championnat provincial en salle;
- Championnat scolaire provincial d'athlétisme (si qualifié);
- Championnat québécois cadets et juvéniles extérieur;
- Autres compétitions, un calendrier de compétition préparatoire sera recommandé aux athlètes en fonction de leurs capacités et de leurs objectifs.

**** Dans le cas où l'athlète est blessé et ne peut pas participer comme athlète, il doit participer comme bénévole, soit pour l'organisation, l'équipe de l'école ou pour le club, si cela est possible.

Les compétitions obligatoires pourraient être revues selon les exigences d'Athlétisme Québec.

Matériel nécessaire/obligatoire

- 2 à 3 paires d'espadrilles de course par année
- Une montre ou un chronomètre (avec l'athlète lors des entraînements)
- Spikes (souliers à crampons d'athlétisme ou selon les épreuves de l'athlète) *
- Vêtements appropriés selon les épreuves (porter les vêtements du club lors des Compétitions)

*Fortement recommandé mais non obligatoire

Voici les conditions pour demeurer inscrit au programme :

- Démontrer du sérieux et de l'effort lors des entrainements;
- Athlètes reconnus par Athlétisme Québec ou devra démontrer un effort pour atteindre les normes de reconnaissance établies par Athlétisme Québec;
- Participer aux compétitions obligatoires;
- Participer activement aux activités théoriques ou connexes;
- Les athlètes doivent respecter les règles qui seront établies par les entraîneurs;
- Respecter le code de conduite de l'athlète d'Athlétisme Québec;
- Les parents doivent respecter le code de conduite des parents d'Athlétisme Québec;
- Respecter les codes ou politiques de son club;
- Dans le cas de douleur ou blessure qui persiste, l'athlète doit consulter un spécialiste;
- Avoir la note de passage dans la grille d'évaluation sportive;
- Les absences à un entraînement ou les retards doivent être justifiés par le parent;
- Ne pas utiliser de substances ou de méthodes interdites par le code antidopage, sauf lors de prescription médicale en règle (https://cces.ca/fr/antidopage);
- Utiliser des espadrilles ou des souliers à crampons autorisés par World Athletics;
- Rencontrer les exigences académiques de l'école;
- Acquitter les frais d'inscription au programme dans les délais prescrits.
- Respecter et signer le contrat d'engagement chaque année (parent/athlète).

Rencontre avec les parents

Une rencontre d'information obligatoire avec les parents sera organisée à la fin août ou début septembre pour vous expliquer le fonctionnement, les procédures et protocoles qui seront en vigueur. Une rencontre d'information avec les athlètes aura aussi lieu lors des premières séances d'entraînement.

Planification des entraînements :

Les entraînements et les périodes de compétition:

- Les entraînements se font durant les jours d'école et sont conçus par les entraîneurs du sport-études;
- Certains entraînements pourraient être plus tôt ou plus tard que les heures habituelles, selon la disponibilité du plateau;
- Les entraînements multidisciplinaires pour tous de septembre à avril;
- Pour les sec. 4 et 5, les entraînements pourraient être plus spécifiques à leurs épreuves, toutefois ils développeront aussi d'autres épreuves. De mars à juin, leur entraînement sera concentré plus spécifiquement sur leurs épreuves respectives;
- Il y aura certains entraînements à l'extérieur durant l'hiver étant donné que certaines épreuves, telles que la course, peuvent se pratiquer 12 mois par année à l'extérieur;
- À l'occasion, d'autres sports seront intégrés aux séances d'entraînement;
- Tous les autres entraînements (journées pédagogiques, fins de semaine et été) se font avec le club respectif de l'athlète;
- Selon le bagage et la décision de l'entraîneur du club civil et/ou du sport-études, des entraînements ou des heures additionnelles aux entraînements peuvent être demandé à l'athlète afin d'assurer sa progression (fins de semaine, les soirs, etc.)
- Les grandes lignes de la planification annuelle se trouvent à la page 6 et 7.

Périodes	**Type de compétition**
Septembre à octobre	Cross-country / Route
Novembre à avril	Compétition en salle
Semaine de relâche en mars	Repos de fin saison en salle (dépendamment des compétitions)
Avril à juin	Compétitions extérieures
Juin et juillet (via club)	Compétitions extérieures
Août	Repos de fin saison

Lieux d'entraînement

La majorité des entraînements ont lieu à la piste d'athlétisme Mont-Bleu et le Centre Cirrus mais peuvent aussi avoir lieu à d'autres endroits.

- Piste d'athlétisme Mont-Bleu **(travaux dans l'année 2026-2027)**
- Centre d'entraînement Cirrus (455 boulevard Riel, local 15, Gatineau)
- Centre Spécifik Performance Gatineau (15 rue Buteau, Gatineau)

- Parc de la Gatineau
- Lac Leamy
- Autres lieux, si nécessaire
  Prendre note que le flânage sur les lieux d'entraînement avant et après les heures d'entraînement est strictement interdit.

Autres activités du sport-études :

- Participer aux activités connexes de groupe telles que des ateliers et conférences durant les entraînements
- Assister à certains ateliers de formation connexes sur l'entraînement, le midi, le soir ou les fins de semaine
- Participer aux levées de fonds, si nécessaire

Changements ou modifications à ce document et statut de l'athlète

Le sport-études en athlétisme à l'école secondaire Mont-Bleu et à la polyvalente Nicolas-Gatineau est reconnu par le ministère de l'Éducation du Québec et doit répondre aux exigences des différents partenaires. Alors, les différents éléments mentionnés dans ce document pourraient être modifiés selon les exigences du ministère de l'Éducation, du Centre de services scolaires, de l'école et d'Athlétisme Québec.

Un athlète qui n'est pas actuellement reconnu ou qui perd sa reconnaissance d'athlète de niveau (espoir, relève, élite ou excellence) aura accès aux services mentionnés dans ce document au même titre que les athlètes reconnus. Cependant, il devra démontrer un effort pour atteindre les normes de reconnaissance établies par Athlétisme Québec.

Grandes lignes de la planification annuelle

Septembre à mi-novembre = Préparation générale:

- Mise en forme (augmentation du volume) et d'exercice général
- Multi-épreuve
- Cross-country
- Musculation (poids corporel, médecine ball, etc.)
- Entraînement à l'extérieur
- Bilan de la dernière année et objectif pour l'année

Mi-novembre à décembre = Préparation spécifique:

- Augmentation de l'intensité
- Développement plus spécifique aux épreuves de compétition (surtout sec. 4 et 5)
- Entraînement à l'intérieur
- Début des entraînements avec un kinésiologue et de la musculation en salle
- Début des activités en préparation mentale

Janvier & février = Période de compétition:

- Ajustement du volume et de l'intensité en fonction des compétitions
- Maintien des acquis
- Poursuite du travail avec le kinésiologue et de la musculation en salle
- Poursuite des activités en préparation mental

Semaine de relâche = repos ou léger entraînement maison

Mars à mi-avril = Préparation général:

- Augmentation du volume et d'exercice général
- Entraînement surtout à l'intérieur et retour tranquillement vers l'extérieur
- Multi-épreuve
- Bilan de la dernière année et objectifs pour l'année
- Poursuite du travail avec le kinésiologue et de la musculation en salle
- Poursuite des activités en préparation mentale

Mi-avril à mi-mai = Préparation spécifique:

- Retour des entrainements à l'extérieur
- Augmentation de l'intensité
- Maintien en musculation (poids corporel, médecine Ball, etc.)
- Développement plus spécifique aux épreuves de compétition (surtout sec. 4 et 5)

Mi-mai à début août = Période de compétition:

- Ajustement du volume et de l'intensité en fonction des compétitions
- Maintien des acquis
- Fin des entraînements du sport-études (début juin)
- Entraînement au sein du club possible pour la période estivale

Annexe : Estimation des coûts liés aux compétitions et aux équipements

Compétitions

Les frais d'inscription varient généralement entre 25 $ et 40 $ par épreuve.
Lorsque les compétitions ont lieu à l'extérieur de la région, il faut également tenir compte des frais de transport ainsi que des frais d'hébergement. Le coût des chambres d'hôtel est habituellement d'environ 250 $ par nuit.

Équipement

Un(e) athlète devra probablement remplacer ses souliers de course à plusieurs reprises au cours de l'année. Il est recommandé de prévoir l'achat d'environ trois paires. Le prix d'une bonne paire se situe généralement entre 150 $ et 200 $.
Il peut également être avantageux d'investir dans une paire de souliers à crampons (spikes) ou bien des chaussures spécifiques aux sauts/lancers, dont le prix varie entre 120 $ et 200 $.

Enfin, une montre avec chronomètre (sans nécessairement de GPS) sera obligatoire. On peut en trouver à partir d'environ 30 $.

Poste de dépense	**Estimation annuelle**
Inscriptions compétitions (*5 à 8 épreuves)	200 $ à 300 $
Hébergement (*2 à 3 compétitons)	500 $ à 10000 $
Transport (*Essence)	300 $ à 500 $
Souliers de course (3 paires)	450 $ à 600 $
Spikes	120 $ à 200 $
Montre chronomètre	30 $
Total estimé	**1 600 $ à 2 630 $**

* Coût estimé pour 2 à 3 compétitions. Si l'athlète participe à un plus grand nombre de compétition ou à des compétitions plus éloignées, les frais seront plus élevés.

Transport en commun – Tarifs étudiants

STO: Tarifs étudiants | STO

Transcollines: Transport en commun – Transcollines