

TRIATHLON-ÉTUDES



NAGE



ROULE



COURS

SVP Retourner cette demande ainsi
que la demande de transfert d'école
au secrétariat de votre école actuelle.

Conditions favorables :

- ⚡ Votre enfant sera en 3e, 4e, 5e, 6e année du primaire ou adaptation scolaire 2 dès septembre prochain;
- ⚡ 70 % et plus en français et en mathématique;
- ⚡ Désir de se surpasser;
- ⚡ Respect du code de vie en tout temps;
- ⚡ Désir de fournir un effort académique constant.

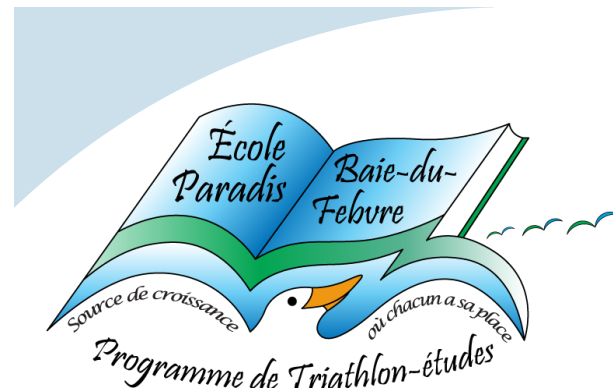
**** Tout élève qui ne répond pas aux conditions ci-haut mentionnées pourra soumettre sa candidature accompagnée d'une lettre de recommandations de son enseignant.****

PORTES OUVERTES

Date : Janvier 2019
Lieu : École Paradis
Baie-du-Febvre
Heure : 18 h à 20 h

SOIRÉE D'INFORMATION

Date : Septembre 2019
Précisions à venir



**DEMANDE
D'ADMISSION
OU
DE RÉINSCRIPTION**

**Programme de
Triathlon-Études
au primaire**



Commission scolaire de la Rivière
Année scolaire 2018-2019

Programme de Triathlon-Études au primaire

Ce que le programme contient :

Course à pied :

- ⌘ Apprendre les techniques de la course à pied (la cadence 180 ppm, la foulée, etc);
- ⌘ Courir à des distances variées avec des objectifs individuels;
- ⌘ Passer différents test de course (Léger Boucher, Coopers, etc);
- ⌘ Apprendre les règles de sécurité;
- ⌘ Apprendre à gérer une course.

Vélo :

- ⌘ Apprendre les techniques du vélo avec la composition de celui-ci;
- ⌘ Rouler à des distances variées avec des objectifs individuels;
- ⌘ Faire des parcours de contrôle;
- ⌘ Apprendre la signalisation sur la route;
- ⌘ Clinique de réparation d'un vélo;
- ⌘ Apprendre les règles de sécurité.

Natation :

- ⌘ Cours à la piscine de l'école nationale de police avec les Zéclairs;
- ⌘ Simulation de mouvement en gymnase pour améliorer la technique.
- ⌘ Apprendre les techniques de la natation.

Musculation et entraînement en gymnase :

- ⌘ Programme PR1Mo Triathlon (aide pédagogique);
- ⌘ Différents circuits de training, ateliers de cardio;
- ⌘ Musculation avec uniquement le poids corporel;
- ⌘ Entraînement « CrossFit »;
- ⌘ Yoga;
- ⌘ Parcours pour améliorer les transitions;
- ⌘ Nutrition (capsules);
- ⌘ Saines habitudes de vie;
- ⌘ Raquette et patin en hiver;
- ⌘ Vidéo.

Frais liés au programme

Frais annuels :

- \$ Accès à la piscine de l'école nationale de police de Nicolet (+ frais de non-résident);
- \$ Affiliation à la fédération du triathlon du Québec;
- \$ Affiliation au club des Zéclairs de Nicolet;
- \$ Frais de compétition.

Équipement de base renouvelable au besoin:

- \$ Maillot de course du club des Zéclairs;
- \$ Chandail technique des Zéclairs

Autres frais

Les autres frais sont les mêmes que ceux perçus généralement dans chacune des écoles primaires de la commission scolaire :

- \$ Frais de surveillance du midi;
- \$ Fournitures scolaires, etc.



Demande d'admission ou de réinscription au programme

DATE LIMITE : Février 2019

Nom et prénom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Téléphone à la maison : _____

Niveau scolaire actuel : _____

École fréquentée actuellement : _____

* Demande de transfert d'école à compléter pour **tous** les élèves qui ne sont pas du bassin de l'école Paradis.

SIGNATURE : Père Mère Personne autorisée

Téléphone au travail : _____

Date : _____

En retournant cette fiche d'inscription dûment signée **au plus tard en février 2019**, le parent s'engage à se présenter avec son enfant à l'école Paradis pour la séance d'information en septembre.

École Paradis : 450 783-2821

819 293-5821 (4201)

Courriel : de.paradis@cserveraine.qc.ca