



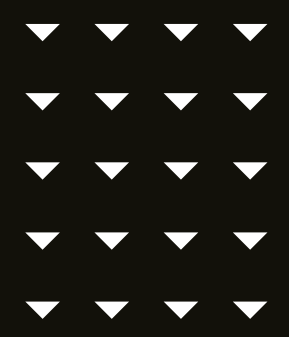
Here ready to go



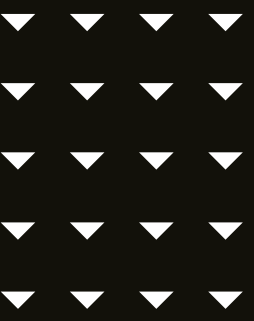
SPORT-ÉTUDES CLUB VAINQUEURS PLUS

Saison 2025-2026

Présentation du projet sportif



NOS FORCES

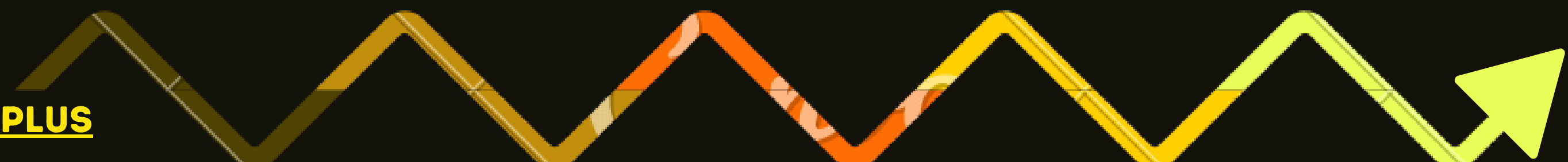


@clubvainqueursplus

NOTRE PROJET

NOS PROJETS SPÉCIAUX

CLUB VAINQUEURS PLUS



NOS ENTRAÎNEURS

NOTRE FONCTIONNEMENT

NOTRE CONTRAT



- Coordonnateur du programme sport-études
- Entraîneur au club depuis 2023
- Entraîneur de demi-fond (800m / 1500m) certifié Performance par Athlétisme Canada.
-



- Entraîneur au club Vainqueurs Plus depuis 2016
- Entraîneur de Performance formé
- Entraîneur de sprint et haies depuis 2001
- Athlète de haut niveau de 1991 à 2000 dont une participation aux Jeux olympiques de 1996, aux Jeux de la Francophonie de 1997 et aux Jeux du Commonwealth de 1998.



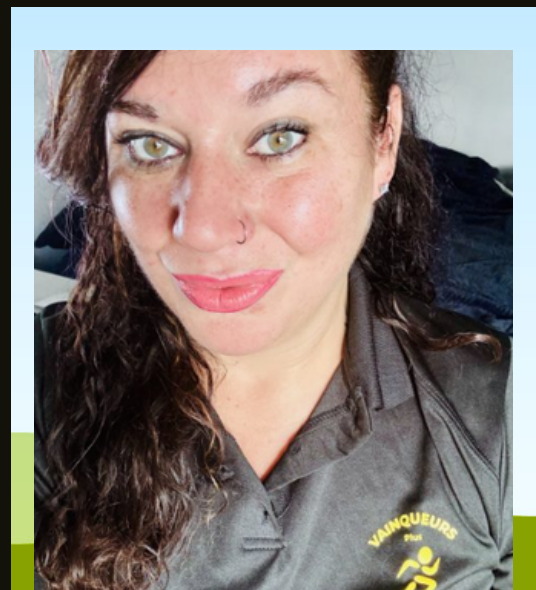
- Entraîneur au club depuis 2022
- Entraîneur de demi fond et fond de Club par Athlétisme Canada.
- Entraîneur de sauts au volet sport-études.
- Entraîneur principal, équipe d'athlétisme et de cross-country des Stingers de Concordia
- Entraîneur adjoint, équipe de cross-country des Blues du Collège Dawson
- Professeur d'anglais, Collège Dawson
-



DANIELLE BOULANGER

PRÉSIDENTE DEPUIS
2013

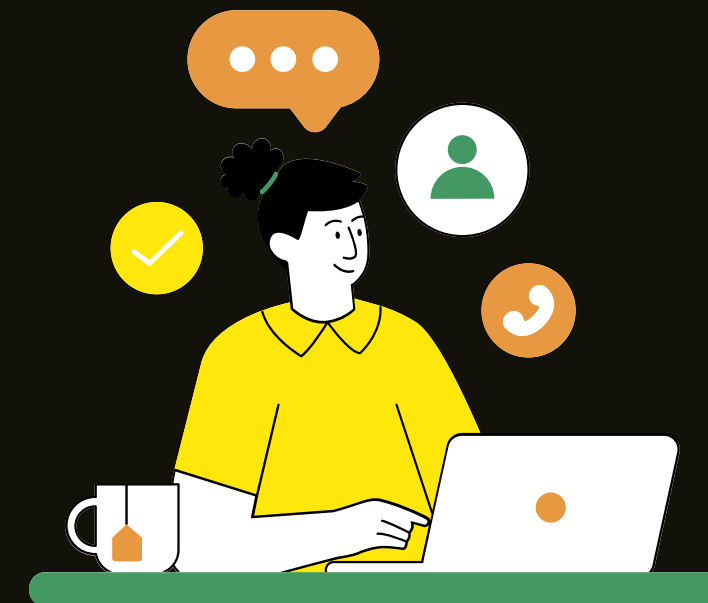
- Gestionnaire des services aux membres à Judo Canada
- Formation d'officiel niveau 2 et d'entraîneur de club
- Entraîneur chef de la délégation de Montréal aux Jeux du Québec 2018
- Présidente de l'ARAM (Association Régionale d'Athlétisme Montréal)
- Principaux projets développés :
 1. Développement du volet sport études athlétisme avec 7 écoles partenaires.
 2. Développement d'un réseau de compétitions organisées par le Club.
 3. Bénévole lors des Jeux Olympiques de Paris 2024



GENEVIÈVE DESPATIS

COORDINATRICE
ADMINISTRATIVE

- Forte d'une carrière de 26 ans chez Bell où Geneviève a occupé des rôles de formatrice et de gestionnaire
- Elle a su développer une solide expertise en coordination d'équipes, en gestion de projets et en communication.
- Passionnée par le sport et l'organisation, elle met aujourd'hui ses compétences au service du développement de la jeunesse et du milieu sportif



ADMINISTRATRICES

We are ready

Le **Club Vainqueurs Plus**, brille par son professionnalisme et son expertise.

Mission : Développer l'athlétisme de niveau Relève et Élite et initier la future génération, à travers une pratique saine et sécuritaire du sport.

Vision : Devenir le pôle de développement des athlètes de haute-performance en athlétisme au Canada.

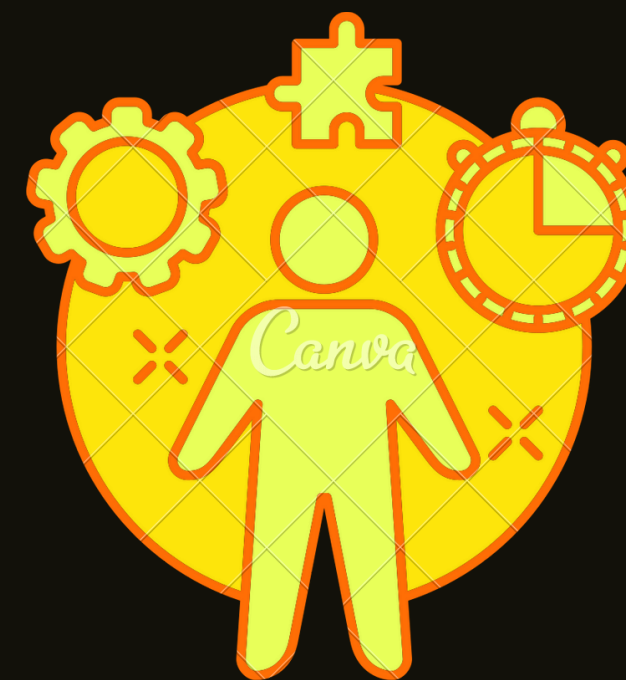
Valeurs :

- Respect
- Excellence
- Persévérance
- Plaisir
- Inclusion

VAINQUEURS
Plus



Athlétisme Montréal



NOTRE ÉQUIPE

Notre équipe d'entraîneurs est expérimentée et formée par le programme PNCE canadien. L'expérience, la pédagogie, la méthodologie et la passion que nos entraîneurs transmettent sont des éléments critiques qui contribuent grandement au progrès de nos athlètes.



COMPLEXE SPORTIF CLAUDE-ROBILLARD.

OBJECTIFS

- Développer les différentes habilités nécessaires à la pratique à l'athlétisme pour le niveau provincial et national.
- Développer des athlètes complets (préparation physique, préparation mentale, ...)

LE SPORT-ÉTUDES



Nos entraîneurs sont présents avec nous depuis plusieurs années et ont tous déjà été impliqués auprès de nombreux.euses athlètes. Ils ont le goût de la réussite et mettront tout en oeuvre pour accompagner de la meilleure façon vos enfants, selon leurs objectifs.

HORAIRES

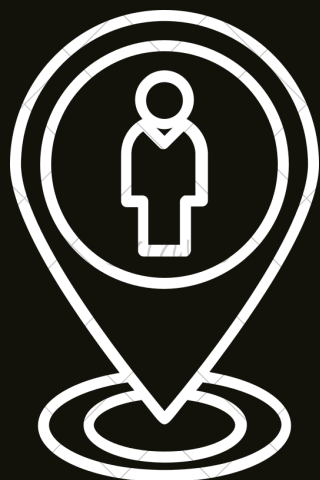
DU LUNDI AU VENDREDI

TOUS LES JOURS D'ÉCOLE

DE 13H30 À 16H CONVENTIONNÉ SELON

LE MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU QC





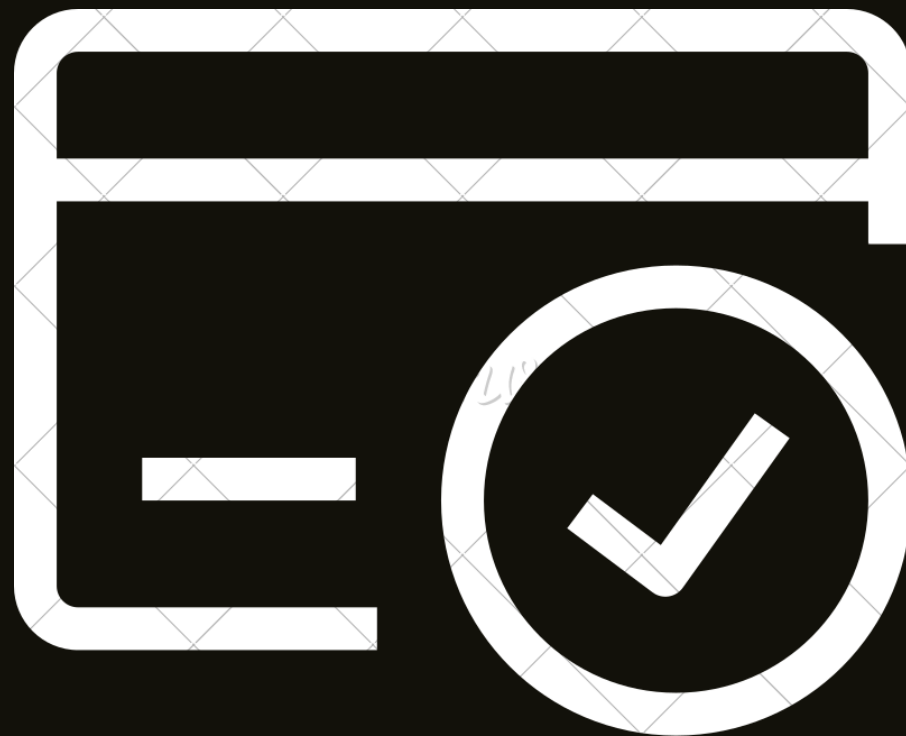
PRÉSENCES ET ABSENCES

- **Début de sport études à la piste mardi 2 septembre 2025**
- **Aucune** absence injustifiée ne sera tolérée.
- Les entraînements ont lieu sur piste avec le groupe de sport études, **aucun entraînement sans la présence de l'entraîneur en dehors de la piste n'est permise.**
- **Communiquer les absences** de votre enfant par courriel au club ainsi qu'à l'école que fréquente votre enfant.



PAIEMENTS

- 1er paiement 1er Septembre
- Les paiements s'effectueront selon notre politique sur la plate forme d'inscription.
- Ci-dessous le lien pour l'inscription de votre enfant ainsi que les paiements:
- Club Vainqueurs Plus programme Sports Études 2025-2026 | AthleticsReg



CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS



SAISON 2025/2026

CALENDRIER

CALENDRIER 2025/2026

**À venir lorsque Athlétisme QC et le RSEQ aura mis les
informations à jour**



INSCRIPTIONS COMPÉTITIONS

- COMPÉTITIONS RSEQ PAYÉES PAR L'ÉCOLE
- COMPÉTITIONS CIVILES À PAYER DIRECTEMENT À L'ORGANISATEUR DE LA COMPÉTITION

La participation aux compétitions de RSEQ est obligatoire ainsi que la participation aux championnats Québécois intérieur et extérieur



PROJETS SPÉCIAUX | SPÉCIALISTES

- **Comité de travail sport-études**
- **Préparation physique**
- **Préparation mentale**
- **Rendez-vous nutritionniste**
- **Rendez-vous ESI**



EXEMPLE D'UNE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT

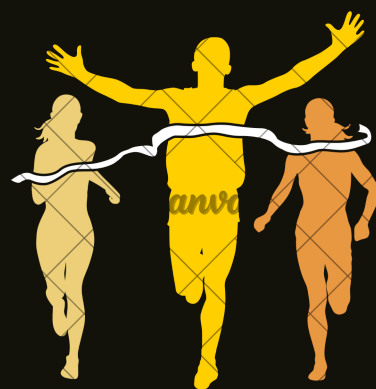
Exemple de semaine type sport-études :

- **Volume : 5 séances par semaine (4 sur piste et 1 hors-piste ou musculation)**
- **Durée moyenne des séances 2h15**
- **Repos complet les week-ends**
- **Lundi : Vitesse + technique de sprint (Explosivité et technique) Ex : 6x60m + éducatifs**
- **Mardi : Renforcement musculaire (Puissance et prévention des blessures) Ex : Musculation et gainage**
- **Mercredi Endurance spécifique (Capacité aérobie et anaérobie) Ex : 8x300m ou 5x 500m**
- **Jeudi : Séance mixte technique et pliométrie (Coordination et réactivité)**
- **Vendredi : Vitesse + départ en starting-block (Accélération et projection) Ex : 3x30m-4x40m-2x60m**

BÉNÉVOLATS OBLIGATOIRE

- **10 h pour les athlètes obligatoire**
- **Occasions de bénévolats pour les parents et entourage, stimulants**
- **Participer à une formation d'officiel offerte par Athlétisme Québec (obligatoire demandé par Athlétisme QC)**





Bonne rentrée scolaire 2025-2026

Documents à remplir :

- Contrat sport-études
- Lien affiliation
Athlétisme Québec
- Code éthique
- Formulaire médical

MERCI