

SPORT-ÉTUDES
ATHLETISME
DRUMMONDVILLE

**20
21**



Sport-Étude
ATHLÉTISME

2020-2021

TABLE DES MATIÈRES

PRÉSENTATION.....	4
MARTIN GAGNÉ – ENTRAINEUR-CHEF.....	5
CLUB D’ATHLÉTISME DE DRUMMONDVILLE.....	6
PROGRAMME SPORT-ÉTUDES.....	7
OBJECTIFS ET IMPACT.....	8
FAIRE PARTIE DE L’ÉQUIPE SPORT-ÉTUDE	



PRÉSENTATION

L'athlétisme est un ensemble de disciplines à caractère olympique et universel. Courir, sauter ou lancer sont les gestes de bases de tous les mouvements naturels. Cette activité sportive se distingue par la simplicité et le peu de moyens nécessaires à sa pratique. Discipline phare de l'Olympisme depuis 1896, l'athlétisme se pratique à l'extérieur ou en salle. La multitude des différentes disciplines fait de ce sport l'une des activités les plus variées:

- » **Courir vite ou longtemps** – sprint . demi-fond et fond
- » **Sauter loin** – longueur . triple saut
- » **Sauter haut** – hauteur . perche
- » **Lancer** – poids . disque . marteau . javelot

Groupe du programme sport-études athlétisme de l'année scolaire 2018-19 offert à l'école secondaire Marie-Rivier.

Hakim Mohammed

Élisabeth Guay

Aurélie Labonté

Mia St-Sauveur

Ismaël Mohammed

Youssef Bouhal

Mara Landry

Méliann Brière

Yan April

Emmanuelle Boisvert

Virginie Bouchard (absente)

Martin Gagné, entraîneur



Bachelier en éducation physique, Martin Gagné détient plus de 20 ans d'expérience comme entraîneur sportif en patinage de vitesse et en athlétisme.

MARTIN GAGNÉ

Éducateur physique à tous les niveaux, il a œuvré auprès d'enfants, de jeunes sportifs et d'athlètes lui permettant d'acquérir une bonne expérience à bien des égards tels, la pédagogie, la gestion de groupe, la préparation physique, la fixation et l'évaluation d'objectifs, le travail en équipe multidisciplinaire et le leadership.

Entraîneur-chef du club d'athlétisme de Drummondville depuis près de six ans, M. Gagné a également pris en charge l'équipe d'athlétisme du Collège Jésus-Marie, Sillery, pendant plus de sept ans. De **consultant sportif** à **conférencier**, en passant par coordonnateur des Sélections régionales des jeux du Québec 2016, il a entraîné l'équipe **canadienne olympique** en patinage de vitesse pendant trois ans.



Martin est apprécié dans le monde sportif non seulement pour son expertise, mais pour son approche très humaine. Les athlètes et les parents l'estiment énormément.

LE CLUB



Fondé en 2010 le club d'athlétisme Drummondville compte 37 membres, soit: 11 de niveau primaire, 27 au secondaire dont 15 évoluant au programme Sport-Études, 4 à parfaire leurs études collégiales, un adulte et un athlète aux Olympiques spéciaux.

Sous la supervision de Martin Gagné, entraîneur-chef, les entraînements sont dispensés par deux autres entraîneurs : Camille Lafrenière et Robin Saint-Laurent à la piste du Complexe sportif Marchand du mois d'avril au mois de novembre et en saison hivernale, principalement au Complexe sportif Drummondville Olympique.



Une quinzaine de compétitions allant du niveau local à national sont tenues annuellement. Un championnat régional accueillant plus de 150 athlètes est d'ailleurs organisé par le club au début du mois de juin de chaque année.

Conforme au MEES, le **programme sport-études** est réservé pour les jeunes du secondaire qui ont un talent sportif reconnu par la fédération québécoise d'athlétisme et qui visent l'excellence sportive. Les cours académiques sont dispensés à l'école secondaire Marie-Rivier, Drummondville. Les entraînements quotidiens ont lieu en après-midi, sous la supervision de Martin Gagné, entraîneur-chef du Club d'athlétisme Drummondville.

LE PROGRAMME

Le développement global de l'athlète comportera plusieurs aspects :
Éléments techniques fondamentaux selon les disciplines exploitées par les athlètes :

- course : sprint, demi-fond et haies
- sauts : longueur, hauteur et triple saut
- lancers : poids, disque et javelot



Travail d'alternance en **préparation physique**. Les objectifs étant le développement des qualités physiques essentielles aux mouvements explosifs en athlétisme, le renforcement des chaînes musculaires impliquées, les gains en flexibilité musculaire et articulaire, l'accroissement des valeurs cardiovasculaires liées à la performance et la prévention de blessures.

Utilisation systématique de **supports techniques et visuels** pour l'acquisition et la correction dans les mouvements. **psychologique** :

Retours ponctuels réguliers sur la formulation, la révision et l'atteinte d'objectifs athlétiques. Obligation de prendre part à certaines **compétitions** ciblées en réseau scolaire et civil.

OBJECTIFS

Le programme Sport-études athlétisme est essentiel pour nos jeunes de la région. Il permet à nos élèves-athlètes de concilier leurs objectifs scolaires et sportifs, et de développer des compétences visant l'atteinte de l'excellence en athlétisme au Québec tout en favorisant la réussite de leurs études au secondaire.

IMPACT

En intégrant un programme sport-études en athlétisme, on permet aux meilleurs espoirs de la discipline de se démarquer davantage parmi l'élite provinciale, sans pour autant gêner leurs études. Les athlètes peuvent ainsi mieux organiser leur temps consacré à leurs études et développer un sentiment d'appartenance envers le milieu (école et groupe sportif) où ils évoluent.



SITE WEB

Notre site web est mis à jour régulièrement concernant les nouvelles et le calendrier des évènements.

On y retrouve une description de l'athlétisme, les noms et photos de nos membres athlètes et entraîneurs, nos programmes et coordonnées.

LE CLUB L'ATHLÉTISME NOS MEMBRES NOS PROGRAMMES NOUVELLES COMPÉTITIONS CONTACTEZ-NOUS

CLUB D'ATHLÉTISME DRUMMONDVILLE

L'ÉLAN VERS LE DÉPASSEMENT DE SOI

Le club d'athlétisme Drummondville est un organisme à but non lucratif dirigé par un conseil d'administration et dont l'entraîneur en chef est Martin Gagné. Le club accueille des athlètes nés à partir de 2006.

Les athlètes peuvent se spécialiser dans plusieurs disciplines, soit les sauts en longueur et en hauteur, les lancers du poids, du disque et du javelot ainsi que les courses sprint, demi-fond, les haies et les relais. Plusieurs niveaux de compétitions s'offrent aux athlètes qui veulent y participer.

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK

www.athletismedrummondville.ca



10

JOINDRE L'ÉQUIPE

Pour rejoindre l'équipe du sport-étude athlétisme à Marie-Rivier, présentez-vous à la piste d'athlétisme les lundi et jeudi entre 16h30 et 17h30 pour une séance d'essai gratuite et une évaluation.

L'athlétisme est accessible pour toute personne intéressé par le sport .

SÉANCE D'ESSAI 5,8 12 et 15 Octobre
2020 **16h30—17h30**

Piste d'athlétisme situé à l'école Jean-Raimbault

175 Rue Pelletier, Drummondville, QC

COORDONNÉES

Informations

» Martin Gagné 514 550- 3580..... gagnemartin@hotmail.com

Suivez-nous sur Facebook [Sport-études Athlétisme Drummondville](#)

Site web athetismedrummondville.ca



Évènement Bruny Surin - 123 jeunes de la région y ont participé en 2019