

# Programme Basketball



## Objectifs du programme

- Permettre aux jeunes possédant des aptitudes d'atteindre leur développement optimal sur le plan sportif et scolaire.
- Avoir du plaisir en pratiquant une activité physique.
- Permettre aux mordus du basketball de pouvoir vivre leur passion au maximum en les aidant à maintenir leur motivation scolaire.
- Augmenter la forme physique générale de nos athlètes (conditionnement physique, connaissance des bonnes méthodes de préparation et de récupération, nutrition).



## Les entraîneurs

**Éric Gagnon**

Enseignant  
entraîneur volet basketball

**Erik Lagarde**

Enseignant  
entraîneur volet basketball

**Rémy Cano**

Préparateur physique  
entraîneur volet préparation physique

**Bernard Tanguay Jr**

Enseignant  
entraîneur volet basketball

## Centres d'entraînements

Centre sportif St-Noël-Chabanel  
815, 2e rue  
Secteur Iberville  
Saint-Jean-sur-Richelieu

Centre sportif St-Blaise  
795, rue des Loisirs  
St-Blaise-sur-Richelieu

Responsable  
Éric Gagnon  
514-796-2434  
eric.gagnon42@gmail.com

## Concentration sportive BASKETBALL 2023-2024



**En collaboration avec  
le centre de services  
scolaire des Hautes-  
Rivières**

## Résultats attendus du programme

- Sentiment de bien-être relié à la bonne forme physique.
- Augmentation de la confiance en soi.
- Motivation pour les études (le basketball étant un sport scolaire).
- Apprentissage des valeurs reliées aux sports (esprit d'équipe, persévérance, dépassement de soi, discipline). Valeurs qui sont facilement transposables dans plusieurs domaines de la vie de tous les jours, que ce soit comme étudiant ou comme adulte.



## Informations générales

### Clientèle visée et conditions d'admission

Pour l'année scolaire 2023-2024, les élèves de première à cinquième secondaire qui respectent les conditions suivantes pourraient être acceptés.

- Respecter les exigences académiques de la Commission scolaire.
- Posséder les aptitudes nécessaires et la motivation de bien performer.
- Respecter les exigences du programme de basketball.
- Faire partie d'une équipe de basketball d'une école de la Commission scolaire ou d'une équipe civile de la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu.



### Coût de l'inscription

2300 \$

Ces frais pourront être acquittés en deux, quatre ou huit versements.

Ces frais, pour l'année complète, incluent:

- Deux (2½) heures trente d'entraînement par jour.
  - Entraînement de basketball en gymnase avec un entraîneur certifié.
  - Entraînement hors gymnase avec un entraîneur certifié (entraînement physique).
  - 2 blocs d'entraînement (de 14h15 à 16h45).
  - Pratique d'une autre activité sportive lors de semaines de cinq jours.
  - Sorties, conférences ...