



## Sport-Études Athlétisme

- Sprint (100m-200m-400m-4x100m-haies)
- Saut (longueur, hauteur, triple, perche)
- Lancer (poids, disque, javelot, marteau)
- Demi-fond (800m-1500m-3000m)
- Cross-country

## Qui sommes-nous ?

### Club d'Athlétisme de l'Université Laval

Le Club d'Athlétisme de l'Université Laval regroupe plusieurs volets dont :

- Universitaire Rouge et Or
- Civil
- Développement
- Sport-études

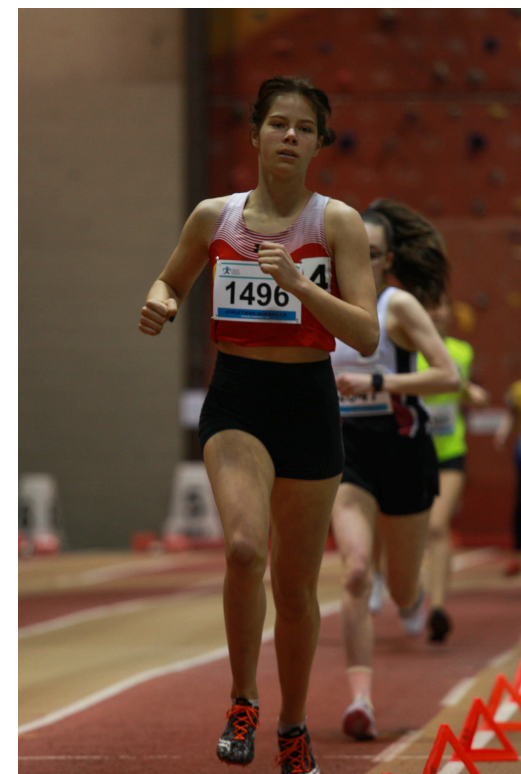
### Nous contacter

Pierre-Luc Blais  
Entraîneur-chef Sport-Études  
E-mail : pierre-luc.blais@sas.ulaval.ca

Sylvain Cloutier, entraîneur-chef CAUL  
Téléphone : 418-656-2131 #406967  
E-mail : sylvain.cloutier@sas.ulaval.ca

Les entraînements d'athlétisme se déroulent du lundi au vendredi au PEPS de l'Université Laval. Les élèves auront la chance de pouvoir s'entraîner avec les équipements et les infrastructures des athlètes universitaires.

Le coût est de 2350\$ pour l'année et comprend toutes les dépenses liées aux affiliations, compétitions scolaires et matériel d'athlétisme.





## Sport-études athlétisme

### Secondaire 1 et 2

Les élèves-athlètes de secondaire 1 et 2 s'entraînent le matin de 8h15 à 10h15. Lors des entraînements, ils devront expérimenter l'ensemble des épreuves de l'athlétisme. Les épreuves touchées sont le sprint (60-150m-4x100m 60m haies) le demi-fond (800m-1200m-2000m) les sauts (longueur, hauteur, triple, perche) et les lancers (poids, marteau, disque, javelot).

## Sport-études athlétisme

### Secondaire 3, 4 et 5

Les élèves-athlètes de secondaire 3, 4 et 5 s'entraînent l'après-midi de 13h30 à 15h15. À partir de secondaire 3, les athlètes commencent à se spécialiser dans un groupe d'épreuves (endurance ou puissance).

Pour être admis en sport-études athlétisme l'après-midi, l'élève doit avoir réalisé le standard de performance durant l'année.



### Avantages inclus

- Carte d'accès au PEPS
- Encadrement par des entraîneurs certifié 5 jours/semaine
- Affiliation au RSEQ et à la FQA
- Compétitions scolaires et civiles

### Équipement nécessaire

- Chaussures de course.
- Vêtements d'entraînement pour l'intérieur et l'extérieur.
- Spikes d'athlétisme.
- Camisole du club (pour les compétitions).