



Option sport 2012-2013

École secondaire Hormisdas-Gamelin



NORMES D'ADMISSION

L'élève qui désire faire partie de l'option sport doit répondre aux attentes de fin de cycle dans son bilan de fin de troisième cycle du primaire. De plus, il doit **obligatoirement** participer à une demi-journée d'évaluation à l'école secondaire Hormisdas-Gamelin où l'équipe d'enseignants en éducation physique évaluera ses aptitudes physiques et son attitude générale. Également, la plupart des disciplines offertes à l'É.S.H.G. organisent des camps d'essai et d'observation, des auditions ou des journées d'évaluation auxquels l'élève est tenu de participer.

LES DISCIPLINES OFFERTES

Voici la liste des disciplines offertes à l'École secondaire Hormisdas-Gamelin pour l'année scolaire 2021-2013 :

Cheerleading

Danse

Équitation western

Football

Golf /curling

Gymnastique

Karaté

Multisports

CHEERLEADING



Critères d'admission:

- ⇒ Être dynamique, énergique et aimer relever des défis;
- ⇒ Avoir des habiletés pour le travail d'équipe;
- ⇒ Démontrer des habiletés en danse et acrobaties au sol;
- ⇒ Être sélectionné par l'entraîneuse lors du camp d'essai ;
- ⇒ Participer à deux entraînements hebdomadaires se déroulant après les heures de classe.

Tarif annuel 775,00\$

Ces frais obligatoires sont répartis comme suit :

- Frais d'entraînement ;
- Frais d'affiliation à la Fédération de Cheerleading du Québec ;
- Uniforme officiel.

Autre frais à prévoir :

- Frais d'inscription aux compétitions (six par année);
- Le transport et l'hébergement lors des compétitions.

Autres frais obligatoires pour les nouveaux inscrits et au besoin:

Frais d'équipement (espadrilles de cheerleading, cuissards, maquillage de compétition, veste et pantalon d'équipe) : environ **260,00\$**.

Frais optionnels :

- Sac de sport aux couleurs de l'équipe: 35,00 \$;
- Manteau d'équipe: 100,00 \$.

Informations :

Céline Charron au 819-281-8488 elitecheer@hotmail.ca
Élite Cheer Outaouais Site web : elitecheeroutaouais.com



DANSE

Ce programme a pour but de former des élèves dans plusieurs styles de danse (ballet, claquettes, hip hop, moderne et lyrique). Les élèves auront la chance de parfaire leur technique et pourront, à la discrétion du professeur, présenter des chorégraphies.

Critères d'admission:

- ⇒ Être dynamique et énergique;
- ⇒ Avoir des habiletés en danse;
- ⇒ Réussir l'audition.

Tarifs annuels

1^{re}, 2^e, 4^e et 5^e secondaire : 950,00\$

3^e secondaire : 750,00\$

Les frais de cours sont payables en 4 versements égaux directement à l'entraîneuse.

Informations:

Atelier de danse Carole Brouard au 819-663-0820



ÉQUITATION Selle western

Objectifs du programme

- Former les élèves en vue de les préparer aux examens de brevets de cavalier (1 à 4) de la FEQ;
- Initier les élèves à l'entraînement de chevaux;
- Initier, éventuellement, les élèves à la compétition (course de barils, pôles, etc.)

Critères d'admission :

- ⇒ Être titulaire d'un brevet de cavalier 1 ou l'équivalent (consiste à exécuter les 3 allures: pas, trot et galop, à reconnaître le bon pied au galop et à avoir une bonne position à cheval);
- ⇒ Participer à une évaluation (nouveaux inscrits);
- ⇒ Avoir le goût d'apprendre et de se dépasser.

Tarifs annuels

1^{re}, 2^e, 4^e et 5^e secondaire : 2 650,00\$ (mardi et jeudi)

3^e secondaire : 1 350,00\$ (mardi seulement)

Des frais de transport sont à prévoir. L'entraînement du jeudi se termine à 17h00. Le retour à la maison doit être assuré par les parents.

Informations:

Ferme Paloose

Madame Agathe Babin

au 819-281-3131

Instructeur certifié F.E.Q. / F.E.C.

500, Chemin Pierre Laporte

L'Ange-Gardien (Québec) J8L 2W7



FOOTBALL

Le programme de football donne l'opportunité aux jeunes qui évoluent au sein des équipes parascolaires de développer davantage leurs habiletés et de parfaire leurs techniques de jeu. De plus, des ateliers théoriques et pratiques sur divers thèmes sportifs seront offerts aux élèves. Voici des exemples d'ateliers: yoga, techniques de course, nutrition, etc.

Critères d'admission :

⇒ Être sélectionné par le personnel d'entraîneurs à l'occasion du camp printanier (dates à déterminer);

⇒ Appartenir à l'équipe de football parascolaire.

Tarif annuel : 250,00 \$





GOLF ET CURLING

Critères d'admission :

- ⇒ Démontrer un réel intérêt pour le curling et le golf;
- ⇒ Participer à une clinique de golf pendant l'été (pour les débutants);
- ⇒ Être membre du Club de golf et du Club de curling de Buckingham.

Tarifs annuels

Rémunération des entraîneurs

1^{re}, 2^e, 4^e et 5^e secondaires : 990,00\$ (mardi et jeudi)

3^e secondaire : 495,00\$ (mardi seulement)

Aucun transport n'est fourni par l'école. L'entraînement du jeudi se termine à 16h30. Le retour à la maison doit être assuré par les parents.

Autres frais obligatoires

-Carte de membre au golf: **500,00 \$** (incluant le remisage des bâtons et un panier de balles de pratique par jour). Les élèves qui commencent paient 200,00\$ pour les mois de septembre et d'octobre. Le même tarif est accordé s'ils ne jouent pas pendant l'été.

-Carte de membre au curling: **165,00 \$** (payable le 1er novembre au nom du Club de curling de Buckingham).

Pour les élèves de 1^{re} année, un polo de golf et un survêtement (2 pièces) sont nécessaires (à se procurer avant le début des classes).

Équipements spécialisés

Un équipement de golf incluant un parapluie de golf est requis. L'activité de curling débute vers la fin octobre, il n'est donc pas nécessaire de se procurer les souliers, la brosse, les gants ou les mitaines avant ce temps.

Attendre que l'entraîneuse vous contacte avant de procéder aux achats.

Informations: Madame Agnès Charrette au 819-986-1362



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Critères d'admission :

- ⇒ Être membre du club de gymnastique Unigym Gatineau;
- ⇒ Faire partie ou avoir été évalué apte à faire partie d'un groupe compétitif en gymnastique;
- ⇒ Être inscrit préalablement à la session d'été d'Unigym Gatineau, qui précède la rentrée scolaire.

Procédures d'inscription

-Contacter un responsable d'Unigym Gatineau pour planifier une évaluation de l'enfant afin d'évaluer son éligibilité à un programme de préparation à la compétition ou de compétition.

-Faire l'inscription de l'enfant au programme Option sport dans la discipline gymnastique artistique.

-Inscrire l'enfant, au minimum, à la session d'été dans la catégorie de préparation à la compétition ou de compétition.

Tarifs annuels d'Unigym Gatineau

Option Sport - Gymnastique

Nombre d'heures par semaine	Horaire	Coût annuel
Circuit Régional 9 heures par semaine	3 entraînements de 3 heures par semaine	949.00\$*
Circuit Provincial 10,5 heures par semaine	2 entraînements de 3 heures et 1 entraînement de 4,5 heures par semaine	1097.00\$*

* Les prix sont sujets à changement à l'assemblée générale annuelle en août 2011.

- ✓ Le coût annuel exclut le dépôt pour campagne de financement et l'affiliation à la fédération de gymnastique du Québec qui seront à payer en début d'année.
- ✓ Le coût annuel est payable en 7 versements qui sont répartis entre le mois de septembre et le mois de juin.

Informations:

Unigym Gatineau

Madame Marie-France St-Jean au 819-986-9073

buckingham@unigyngatineau.com



KARATÉ

Les entraînements sont axés sur le plaisir tout en développant des composantes physiques propres à la compétition. Travail aérobic, flexibilité, souplesse, explosion musculaire et vitesse sont toutes des composantes sollicitées. Les entraînements sont planifiés pour permettre aux karatékas d'améliorer leurs connaissances en kata et en combat.

Critères d'admission:

- ⇒ Détenir, au minimum, la ceinture jaune;
- ⇒ Être membre d'un dojo affilié à Karaté Québec, organisme provincial régié par le gouvernement;
- ⇒ Avoir remis la totalité des frais d'inscription.

Tarifs annuels

1^{re}, 2^e, 4^e et 5^e secondaire : 650,00\$ plus taxes (mardi et jeudi)

3^e secondaire : 403,32\$ plus taxes (mardi seulement)

Informations:

Karaté Cama Monsieur Germain Bisson au 819-986-6566

karatecama@videotron.ca

www.karatecama.ca



MULTISPORTS

Critères d'admission :

- ⇒ Être motivé par la pratique de plusieurs activités sportives;
- ⇒ Désirer se surpasser autant physiquement que psychologiquement;
- ⇒ Démontrer son implication par des actions, des comportements et des attitudes adéquates ;
- ⇒ Participer à une journée d'évaluation (date à déterminer).

LES SPORTS PRATIQUÉS

Des sports collectifs divers : soccer, badminton, volleyball, etc.

Des sports individuels : conditionnement physique, cross-country, athlétisme, etc.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- ✓ Espadrilles d'intérieur et/ou d'extérieur de style cross-training et/ou de course;

N.B. Les espadrilles de « skate » ne sont pas acceptées.

Aucuns frais ne sont exigés.

Pour plus d'information

**Direction adjointe
(819) 986-8511 poste 3041**

**Secrétariat
(819) 986-8511 poste 3040**



**ÉCOLE SECONDAIRE
HORMISDAS-GAMELIN**
580, rue Maclaren Est
Gatineau (Québec) J8L 2W2
(819) 986-8511
<http://030.cscv.qc.ca>