

Arts – Exploration



Responsable : Claire Décombe 418 521-5343
info@lamaisonjaune.com

Description : Une formation de base dans 4 sphères artistiques. 1-Exploration théâtrale (technique de jeu, improvisation). 2-Gestuel (1/2 année danse et mouvement) et Chant (1/2 année). 3-Exploration picturale (dessin, peinture, bd). 4-Exploration spatiale (sculpture, scénographie). Le programme permet aux élèves de découvrir plusieurs formes d'expression, de développer un langage artistique varié, d'acquérir des techniques et d'élargir ses connaissances.

Nombre d'heures d'entraînement : 8 h (13h30 à 15h30 ou 16h, 4 après-midi par semaine).
Critères de sélection : Être évalué par le responsable du programme.

Coûts : Environ 2950 \$ / année.

Lieu d'entraînement : La Maison Jaune, 206 Christophe-Colomb E., Québec, G1K 3S7.

Cyclisme



Responsable : Christine Gillard 418 655-5981 christine.msa@gmail.com
Nicolas Masbourian (entraîneur) masbourian.n@gmail.com

Description : Pratique de 3 disciplines cycliste : BMX, vélo de montagne et vélo de route. Offert à tous les jeunes qui ont un intérêt pour le vélo, du débutant à celui qui a de l'expérience et fait déjà partie d'un club de vélo.

Nombre d'heures d'entraînement : 8 h (de 13 h 30 à 15 h 30, 4 après-midi par semaine).

Coûts : Environ 2200 \$ / année.

Lieu d'entraînement : Vélo Concept Performance, 700 av. Nérée-Tremblay, Québec, G1N 4H7.

Danse



Direction des études : Lyne Binette
Pour infos : Kathy Boisclair, 418 649-4715 p. 232 info@ledq.qc.ca

Nombre d'heures d'entraînement : 16 à 18 h / semaine.

Horaire : Lun, mar, jeu et ven : à partir de 13 h 30 et le mercredi, à partir de 15 h 45.

La formation comprend deux classes de danse par jour. Lors de ces périodes, l'élève participe à l'une ou l'autre de ces classes : ballet, contemporain, danse urbaine, atelier, création, rythmique et étirements. D'autres activités s'ajoutent.

Critères de sélection : Répondre aux conditions d'admission de l'école des Berges et passer une audition à L'École de danse de Québec le 21 octobre 2018. Pré-requis en danse : l'élève qui souhaite intégrer le programme doit avoir un minimum de deux années de pratique en danse (ballet, contemporain, danse urbaine ou l'équivalent).

Coûts : 200 \$ de frais d'inscription et environ 2700 \$ frais de scolarité (payable en plusieurs versements).

Lieu d'entraînement : L'EDQ, 310, boul. Langelier, bur. 214, Québec (Québec) G1K 5N3.

Gymnastique



Responsables : Megghie Ouellet-Savard 581 981-1GYM
mouelletsavard@gymquebecperformance.com
Sylvain Genois 581-995-5823 sgenois@gymquebecperformance.com

Critères de sélection : Pour être admissible à la concentration sportive, l'athlète doit démontrer un grand intérêt pour la gymnastique et des aptitudes physiques et sportives afin de pouvoir suivre un programme quotidien d'entraînement permettant l'atteinte des objectifs du programme.

Gymnastique fille : Avoir au minimum participé à une compétition officielle des catégories JO 6 et plus ou au programme Défi provincial (3 ou plus) lors de la saison précédente.

Gymnastique garçon : L'évaluation gymnique par le personnel entraîneur du club déterminera si les acquis de l'athlète répondent à une admission possible au sein du programme de la concentration sportive.

Coûts : Environ 3800 \$ / année.

Lieu d'entraînement : Arpidrôme de Charlesbourg.



Musique

Responsable : Martine Bouchard 418 558-8437
martine.bouchard@conservatoire.gouv.qc.ca

Nombre d'heures d'entraînement : 10 h / semaine. (2,5 heures x 4 jours).

Critères de sélection : Sur auditions.

Coûts : 375 \$ / an ou 135 \$ pour le préconservatoire.

Lieu d'entraînement : Conservatoire de musique, 270, rue Jacques-Parizeau, Québec, G1R 5G1.



Hockey

Responsable : Daniel Lirette, directeur 418 845-6379
directeur-general@quebec-centre.com
Louis-Philippe Létourneau, entraîneur, 418 802-6426, philletourneau@hotmail.com

Glace : 1 semaine sur 2: 4 entraînements sur glace l'autre 3 entraînements sur glace et 1 hors glace.

Heures : Environ **90 séances sur glace de 1 h 30** (135 h).

Environ **50 séances en hors glace de 2 h** (100 h), pour un **total de 235 heures**

Critères de sélection : **1-** dossier scolaire; **2-** analyse du comportement; **3-** habilités et aptitudes à suivre le programme sur glace.

Coûts : Environ 1800 \$ / année (5 paiements de 360 \$).

Autres coûts :

1. si participation à la ligue scolaire (RSEQ)
2. Selon un nombre minimal de demande, possibilité d'un point de chute de transport le matin coût additionnel.

Lieu d'entraînement : Aréna de Bardy et centre St-Roch.



Karaté gymnique

Responsable : Yan Carrier 581 997-0086
innovationartsmartiaux@hotmail.ca

Nombres d'heures d'entraînement : 12 h / semaine. (3 heures x 4 après-midis).

Critères de sélection : Réussir l'évaluation du développement moteur.

Coûts : Environ 2500 \$ / année (incluant l'uniforme de base et les cours durant l'été).

Lieu d'entraînement : Innovation arts martiaux, 2522, rue de la Faune, Saint-Émile.

Nage synchronisée



QUÉBEC
EXCELLENCE
SYNCHRO

Entraîneur-chef : Geneviève Mercier 418 806-8987
genmercier@yahoo.ca

Nombres d'heures d'entraînement : 15 h / semaine.

Critères de sélection : Communiquer avec l'entraîneur-chef.

Coûts : Environ 2000 \$ (frais d'affiliation, de solo, de duo et de compétitions, non-inclus).

Lieu d'entraînement : Piscine Jean-Paul-Nolin et Piscine Lucien-Flamand.

Natation



Entraîneure : Johanne Girardin 418 656-2131, p. 8882
johanne.girardin@sas.ulaval.ca

Nombre d'heures d'entraînement : 5 entraînements par semaine (lundi, mardi, jeudi, vendredi de 13h30 à 15h30 et le samedi de 8 h 30 à 10 h).

Critères de sélection : Communiquer avec l'entraîneure Johanne Girardin.

Coûts : Environ 1400 \$ + les frais de compétition.

Lieu d'entraînement : Peps de l'université Laval.

Plongeon



Responsables : Dany Boulanger dany.boulanger.1@gmail.com
Mme Andréanne Lafleur Caouette, entraîneure 418 656-2131, p. 12325
plongeon.andreannelc@gmail.com

Nombre d'heures d'entraînement : 4 à 7 entraînements de 2,5 h / semaine.

Critères de sélection : Sur recommandation de l'entraîneur-chef seulement.

Coûts : Environ 2300 \$ + les frais de compétition.

Lieu d'entraînement : Peps de l'université Laval.



Soccer

Responsable : Fergus Brett 418 525-9998 fergus.brett@sympatico.ca

Description : programme de développement individuel

Sélection officielle : au mois de Mars.

Nombre d'heures d'entraînement : 8 h / semaine.

Critères de sélection : Lorsque l'on pense que les jeunes peuvent jouer en Sélection régionale ou aller vers la LSEQ.

Coûts : Environ 1300 \$ / année.

Lieu d'entraînement : Centre Jean-Paul-Nolin à Vanier.



Sport équestre – selle western

Responsable : Hélène Laverdière 418 842-351 torimafirst@hotmail.com

Nombre d'heures d'entraînement : 12 h (de 13h à 16h, 4 après-midi par semaine).

Critères de sélection : Être évalué et ensuite référé par le Centre de performance équestre Hélène Laverdière.

Coût : Environ 3500 \$ / année.

Lieu d'entraînement : Ferme Torima au 3143, avenue Lapierre.



Tennis

Responsable : Yanick Pelletier
Sam Aliassime

yanickpelletier79@hotmail.com
samaliassime@hotmail.com

Heures d'entraînement : Entre 13 h et 17 h, 4 jours par semaine (de septembre à juin).
Horaires type (peut varier) : Lundis, mardis, jeudis et vendredis : 8 h de tennis et 4 h de préparation physique.

Critères de sélection : Un rendez-vous est fixé par le responsable du Tennis-Études Hérisset Bordeleau pour une évaluation sur le terrain.

Coûts : Environ 7850 \$ / année, incluant : tennis (possibilité de réserver sans frais des terrains une heure à l'avance), gym casier & serviettes, camps d'été (juil. et août), accompagnement aux tournois, physio, etc. Prendre note que l'abonnement est obligatoire au Club Avantage Multi-Sports. Tennis-Études Primaire 330\$ + taxes = 379,42\$ (valide du 1er juillet au 30 juin).

Lieu d'entraînement : Club Avantage et autres sites extérieurs.

Patinage artistique

Responsable : Catherine Paris 418 951-1904

cathparis1@hotmail.com

Nombre d'heures d'entraînement : 12 h (de 13 h 15 à 16 h 50, 4 après-midi par semaine).

Critères de sélection : Être référé(e) par son entraîneur.

Coûts : Environ 950 \$ / année. (+frais d'entraîneur).

Lieu d'entraînement : Centre communautaire Michel-Labadie, 3705, avenue Chauveau.