



# PROGRAMME ÉTUDES - SPORT GOLF

Le Collège de Lévis est fier d'offrir dès l'automne 2010 un deuxième profil exclusif dans son programme Études-Sport. Le Programme Études-Sport Golf s'adresse aux golfeuses et aux golfeurs qui désirent concilier harmonieusement et avec succès les études, l'entraînement et les performances sportives. Ce programme permettra à tout élève du secondaire<sup>1</sup> de...

- se développer globalement comme individu et ce, dans toutes les dimensions de sa personne (développement social, intellectuel, spirituel, affectif, artistique et physique). La mission fondamentale du Collège de Lévis est, par la recherche et la poursuite de l'excellence à tous niveaux, de travailler au développement intégral de l'élève afin de le faire accéder à la plus haute réalisation de lui-même ;
- recevoir une solide formation scolaire avec un encadrement adapté selon ses besoins. Chaque semaine, une période de temps sera réservée aux suivis pédagogique, disciplinaire et personnel de chacun des joueurs inscrits dans le programme Golf ;
- faire partie du groupe d'anglais enrichi ;
- pratiquer le golf en apprenant les règles et l'étiquette de ce sport. Chaque semaine, les élèves s'entraîneront à tous les jours, sur le terrain ou en gymnase (séances théoriques, séances en salle, préparation physique...). À chaque jour, une période de la grille-horaire est réservée à la pratique du golf et à l'entraînement, d'août à juin (lundi et vendredi : activités en salle et certaines périodes d'études en cours d'année ; mardi au jeudi : activités sur le terrain - une heure est ajoutée à la période de golf et peut-être plus à certains moments, selon la programmation) ;
- améliorer son niveau de performance avec plus de 300 heures de pratique de golf par année. Les élèves travailleront sur les quatre principaux déterminants de la performance : la technique, la physique, la stratégie et le mental (contrôle de soi, savoir-vivre, gestion des émotions) ;
- jouer du golf compétitif en participant aux activités du réseau interscolaire du Sport Étudiant dès 2010-2011. Les tournois de qualification offriront la possibilité de participer au championnat scolaire provincial ;

<sup>1</sup> Dès l'automne 2010, les élèves intéressés, anciens et nouveaux de 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire, qui répondent aux exigences, auront la possibilité d'intégrer le Programme Études-Sport Golf et de participer aux activités des Commandeurs du Collège de Lévis.

## LE PROGRAMME SUR LE TERRAIN (PLANIFICATION ANNUELLE)

### COMPÉTITION (septembre et octobre)

- entraînement extérieur au club de golf
- parties de golf supervisées
- perfectionnement des stratégies de jeu
- préparation et participation à des tournois scolaires.

### TRANSITION (novembre et décembre)

- activités diverses (piscine, sports d'équipe...)
- remise en forme physique
- emphase sur l'aspect physique (nutrition, musculation et cardio)
- entraînement au CEP et au centre intérieur
- périodes d'études supervisées.

### PRÉPARATION (janvier à avril)

- amélioration technique de l'élan
- entraînement intérieur en salle au CEP et au centre intérieur
- programme d'entraînement musculaire spécifique au golf
- sorties au Swing de golf en avril selon la température
- périodes d'études supervisées.

### RETOUR À LA COMPÉTITION (mai et juin)

- entraînement extérieur au club de golf
- préparation spécifique pour les tournois scolaires et régionaux
- participation aux tournois scolaires.

### SUIVIS AVEC DES SPÉCIALISTES (pendant l'année)

- rencontres avec des professionnels du sport : éducateurs physiques et entraîneurs, physiothérapeutes et psychologues sportifs.

## PRÉALABLES

Suite à l'analyse du dossier scolaire de l'élève, avoir réussi les examens d'admission du Collège de Lévis et avoir réussi le test de classement en anglais selon les standards établis par le Collège. Par la suite, l'étude du dossier sera analysée par le coordonnateur du profil Golf lors d'une entrevue personnelle avec chaque élève.

## PROFIL DE NOS ÉLÈVES-ATHLÈTES

- avoir de la facilité au niveau de ses apprentissages : une moyenne par discipline de 80 % et plus est demandée sur le bulletin de 6<sup>e</sup> année ; chaque élève devra maintenir une moyenne générale de 80 % et plus au secondaire dans les matières suivantes : français, mathématique, histoire et éducation à la citoyenneté, anglais et science et technologie ;
- avoir de la facilité en anglais ;
- avoir un comportement exemplaire en lien avec les six valeurs privilégiées au Collège de Lévis : respect, sens de l'effort, responsabilisation, rigueur, ouverture aux autres et esprit de coopération, engagement dans la communauté ;
- être motivés, autonomes et responsables et avoir à cœur sa réussite scolaire et sportive.



### Coordination

Le coordonnateur Golf :  
Monsieur Pierre-Luc Bergeron  
Professionnel du golf CPGA  
Certifié niveau 3 PNCE

