

# **LES 4 PILIERS DE L'EXCELLENCE**

## **Département des sports**



**Jacques Blouin**  
Directeur-adjoint SEC 1-2-3  
Directeur des sports  
Collège Français Annexe Longueuil

# Département des sports

**Jacques Blouin, directeur des sports**

**Louis-Philippe Blanchet, responsable des sports**



# PROGRAMMES SPORTIFS – 4 Piliers



Les 4 piliers sont essentiels au succès des élèves-athlètes et des équipes sportives du CF



# Profil et identité de l'élève-athlète CF

**-Pas parfait mais excellent!**

**-Basé sur les critères IVY et McGill**

**-Rehausser la Cote R pour le CEGEP**

<https://www.facebook.com/BasketSession/videos/10155108890206078/>



# Profil et identité de l'élève-athlète CF

## 1- Rendement académique

70 % en maths, en anglais, en français et en sciences

## 2- Attitude-Comportement-Passion-Leadership

## 3- Élève 5 étoiles avant d'être un athlète 5 étoiles



# Identité élève-athlète CF

---

## ✓ Élève-athlète CF

Pour faire partie de la famille des élèves-athlètes, tu dois viser être certifié “CF”

- Personne polie, gentille, discipliné, sérieuse
- Athlète entier et passionné
- Athlète de caractère prêt à accepter l’adversité
- Athlète intense
- Athlète compétitif qui veut gagner
- Leader positif et mature



# Identité élève-athlète CF

---

## ✓ Élève-Athlète CF

- Sans relâchement
- Travaillant en tout temps
- Mentalité de meute, pas de héros solitaire
- Bon coéquipier en tout temps (en sport comme ailleurs)
- Vise l'EXCELLENCE dans tout
- QI, décisions intelligentes
- L'équipe en premier



# PRÉPARATION PHYSIQUE

---



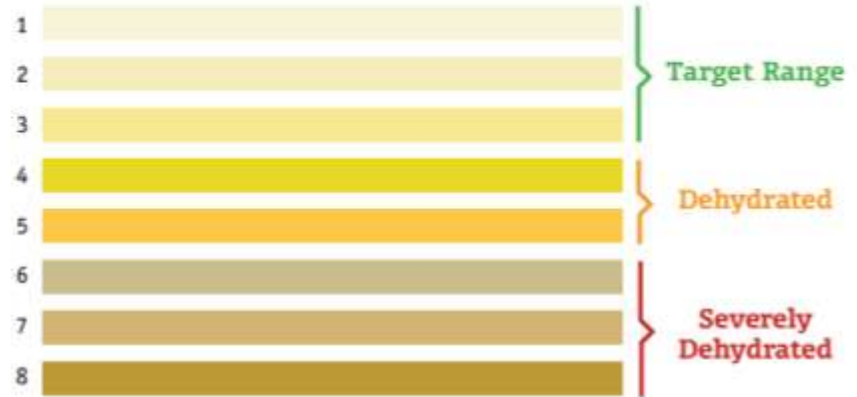


# PRÉPARATION PHYSIQUE



## ✓ HYDRATATION

- La plus facile à oublier!
- Autonomie
- Effet majeur sur la performance
- Éducation pour l'élève-athlète
- Facile à suivre (pesée avant-après)
- 700 ml par livre perdue



Your target is to make sure that your urine is the same colour as numbers 1, 2 or 3.  
Colours 4 and 5 suggest dehydration and 6, 7 and 8 severe dehydration.

1 Kilogram = 1.5 Liters of Fluid (Water or Gatorade)



Canadian Way

Team Canada



# PRÉPARATION PHYSIQUE

DAY

PLAYERS	1	2	3	4	5	6	7
1. Houston Harbour							
2. Jeremy Boubler							
3. Kaleb Buhai							
4. Colson Daly							
5. Riley Dumont							
6. Ty DeLorenzo							
7. Zack Deschamps							
8. Nolan Dunlop							
9. Shawn Egan							
10. Eric Guss							
11. Jack Herzog							
12. Kevin Henderson							
13. Dixon McGuire							
14. Connor Roberts							
15. Riley Smith							
16. Thomas Timmons							
17. Tyler Tisher							
18. Luke Zede							
19. Logan Cook (Captain)							
20.							

Your target is to make sure that your urine is the same colour as numbers 1, 2 or 3. Colours 4 and 5 suggest dehydration and 6, 7 and 8 severe dehydration.

- HYDRATED
- MODERATELY HYDRATED
- DEHYDRATED
- NONE



# PRÉPARATION PHYSIQUE

---

## ✓ NUTRITION

- Tous les détails comptent les jours de matchs
- Les types de repas et aliments sont importants
- Le temps de digestion avant un entraînement-match est primordial. Donc prévoir 3 petits lunch?
- Des repas et collations d'après-match pour récupérer
- Éviter le grignotage



# PRÉPARATION PHYSIQUE

---

## ✓ DORMIR/SE REPOSER

- LE SOMMEIL EST UNE ARME!!!
- ÊTRE REPOSÉ LORSQUE C'EST LE TEMPS DE PERFORMER
- CHAMBRE ET ENDROIT PROPICES AU SOMMEIL
- PRISE DE DONNÉES (QUANTITÉ DE SOMMEIL)
- CELLULAIRES, TABLETTES, ORDINATEURS, JEUX VIDÉO



# PRÉPARATION PHYSIQUE

---

## ✓ ACTIVATION & COOL DOWN PROTOCOLE

- RELÂCHEMENT MUSCULAIRE, (SOFT TISSUE, FOAM ROLLER)
- ACTIVATION SUPERVISÉE
- DYNAMIC STRETCH/FLEX et Foam roller
- PROTOCOLE À TOUS LES MATCHS ET ENTRAÎNEMENTS



# PRÉPARATION PHYSIQUE

---

## ✓ TESTS CONDITION PHYSIQUE

- BASE : TAILLES, POIDS
- ANAÉROBIQUE : AGILITÉ, PUISSANCE BAS ET HAUT DU CORPS, VITESSE
- AÉROBIQUE : LÉGER TEST
- RETOUR AU JEU APRÈS BLESSURE
- TEST COMMOTION BASELINE (1 an)



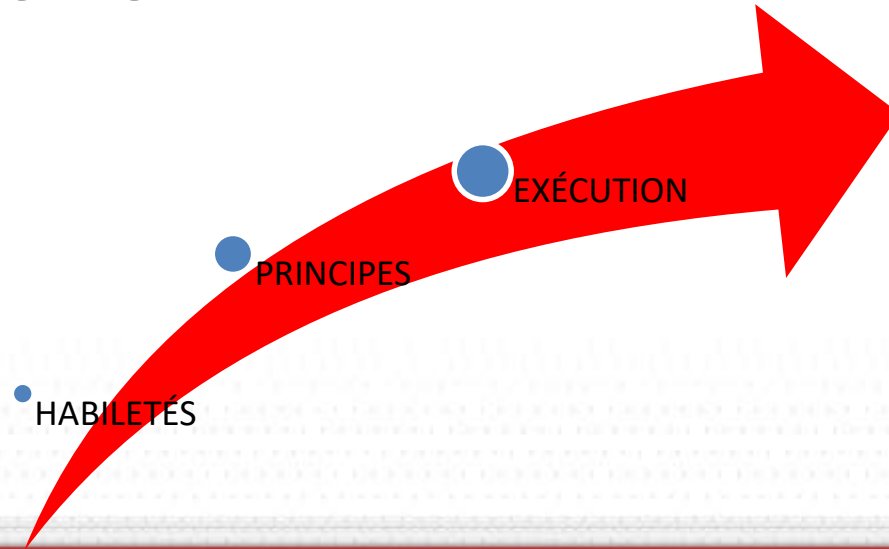
# PERFORMANCE TECHNIQUE



# PERFORMANCE TECHNIQUE

---

L'élève-athlète a besoin d'habiletés pour jouer dans un système





# PERFORMANCE TECHNIQUE

---

- **Entraîneurs des gardiens**
- **Séance vidéo, correction vidéo**
- **PDI, Programme de développement individuel**
- **Supervision et soutien aux entraîneurs**
- **Bulletin Sport-études Soccer Québec**
- **Fiches d'évaluations**



# Évaluation du Profil Attitude

---

- Profil de personnalité de l'élève-athlète
- Information prise chaque année, à chaque camp, chaque saison
- Notes sur : Est-il facile à coacher, LEADERSHIP, caractère, etc.
- Décrire l'élève-athlète en 3-5 mots



# MENTAL PERFORMANCE

Please give a ranking for each criteria, 1 being the lowest score, 5 being the highest							
Athlete Name	Professionalism	Respect	Coachability	Work Ethic	Emotional Management	Natural Leadership	5 Words to Describe the Player
	5 4 5 4 4	5 3 4 4 5	3 3 4 3 3	4 4 5 5 4	4 3 3 3 4	4 3 4 3 4	pro, leader, confident, mature, refined CONFIDENT, MATURE Passion, Driven, Loud, Competitive, competitive, emotional, outgoing, good teammate outgoing, happy, modest, passionate, enthusiastic great teammate, skill, youthful, tenacious
	4 3 5	4 4 4	4 3 4	4 3 4	4 3 5	4 2 4	great team mate, easy going, smart, respectful, mature CONFIDENT, QUIET, GOOD TEAMATE Cares, Quiet, Respectful, Teammate, passion
	4 3 5	5 4 5	4 2 4	4 3 4	4 3 4	2 2 4	quiet, respectful, mature, coachable, great team mate QUIET, INSECURE, GOOD KID. Polite, Mature, Respectful, Teammate.
	5 4 5 4 4	5 4 5 4 5	4 4 5 4 5	4 4 4 4 4	4 4 4 5 3	4 3 4 3 3	leader, confident, pro, very coachable, enthusiastic GREAT KID, CONFIDENT, GOOD TEAMATE Presence, Driven, Coachable, Respectful, Kind funny, outgoing, likable, good teammate energetic, outgoing, happy, selfless, enthusiastic young, vibrant, enthusiastic, well liked
	4 3	5 4	4 3	4 4	4 2	2 2	reserved, pro, needs reassuring, intelligent, quiet INSECURE, LACKS CONFIDENCE, GOOD KID
	5 5 5	5 5 5	5 4 5	5 4 5	4 4 5	4 3 5	very shy kid .. reserved, intelligent, respectful, thoughtful, quiet competes, vision, creative, good shot/passes
	4 4 5	5 4 5	5 4 5	5 4 5	4 4 5	5 4 5	confident .. players follow him outgoing, funny, respectful, outspoken, assertive great teammate, competes, energy, fun to be around
	4 3 3 3 2 3	3 4 3 3 3 4	3 4 3 3 3 4	4 4 4 3 3 4	4 4 4 3 2 3	3 3 3 3 2 2	Respected, influential, joker, stoic, competitor quick, shifty, finish plays driven, wants to win, inconsiderate, confident, respected baker, confident, emotional immature natural, instinctive, effective, sincere
	3 3 3	4 4 3	3 3 3	3 3 4	3 2 3	3 2 4	emotional, outgoing, friendly passionate, versatile, competitor skilled, immature, dynamic, stubborn, potential



# Préparation mentale

- En collaboration avec l'INS (Institut national du sport)
- Préparation mentale avec les entraîneurs
- Curriculum :
  1. Pour la préparation individuelle des joueurs
  2. Pour les entraîneurs (individuel et collectif)
  3. Cohésion du groupe (team building)



Problèmes et pathologies



# ENVIRONNEMENT GAGNANT

---

CRÉER UN ENVIRONNEMENT POUR LES ENTRAÎNEURS, LES ÉLÈVES-ATHLÈTES...

**-Éliminer les possibilités d'excuses et de doutes en donnant les meilleures possibilités d'encadrement**

**-Questionnaire sur la qualité des services aux élèves-athlètes en nov-déc (80 questions)**



# ENVIRONNEMENT GAGNANT

---

## RESSOURCES ET ÉQUIPEMENTS

**Fiche de commande des vêtements et articles de sports  
à l'effigie du Collège Français (Sports Rousseau et  
Evangelista)**



# ENVIRONNEMENT GAGNANT

---

Tous les détails comptent...!



# ENVIRONNEMENT GAGNANT

---

- ✓ **PROFESSIONNEL**
- ✓ **FIERTÉ D'ÊTRE UN ÉLÈVE-ATHLÈTE CF**
- ✓ **HUMBLE**

**RESPECT ET CLASSE**





**QUESTIONS?**

