



ÉCOLE SECONDAIRE DE L'ODYSSÉE
LAFONTAINE/DOMINIQUE-RACINE

Centre
de services scolaire
des Rives-du-Saguenay Québec 

Guide d'information 2022-2023



Programme Sport-Études

et

Concentrations sportives et artistiques



Un défi à ta mesure !

Table des matières

Présentation globale.....	3
Tout un programme !	3
Un service adapté	3
Critères de sélection.....	3
Services offerts	3
Liste des disciplines Sport-études et des concentrations sportives et artistiques.....	5
Sport-Études	5
Discipline	5
Organisme	5
Contact	5
Concentrations artistiques	5
Concentrations sportives.....	6
Facteurs de succès.....	8
Les organismes	8
Services périphériques	9
La préparation sportive	9
Services médico-sportifs.....	10
Mesure d'aide à la pension.....	11
Avis de transfert	11
Conditions particulières.....	12
Horaire type des élèves du programme	13
Grille-matières 2022-2023.....	14
Pour nous joindre	15

Présentation globale

Tout un programme !

Cinq ans de scolarité, deux écoles, une trentaine de disciplines artistiques et sportives, des acquis pour la vie, voilà ce que propose le programme Sport-Études et concentrations sportives et artistiques du Centre de services scolaire des Rives-du-Saguenay. Ce programme unique permet aux élèves passionnés de la danse, du sport, de la musique et des arts de combiner temps de classe et temps de perfectionnement de leur discipline dans le cadre d'un environnement scolaire stimulant, adapté et personnel.

Un service adapté

Le succès d'un élève inscrit dans un programme tel que celui du Sport-Études et concentrations sportives et artistiques est tributaire de deux facteurs importants soit : l'autonomie et la responsabilité. L'école et les organismes partenaires doivent aider l'élève à atteindre ses objectifs académiques autant que ses objectifs de performance dans sa discipline sportive ou artistique.

En étant admis au programme, l'élève et ses parents devront signer un contrat témoignant des engagements que celui-ci devra respecter pour répondre aux exigences du programme. Dans le cas contraire, l'élève pourrait être retiré du programme.

Critères de sélection

- Afficher une réussite scolaire dans toutes les matières.
- Être recommandé dans une discipline sportive ou artistique.
- Démontrer une grande capacité d'organisation, de la discipline et de l'autonomie.
- Faire parvenir une recommandation provenant du milieu scolaire fréquenté en cours d'année à la direction du programme.

Services offerts

L'école propose différents services pédagogiques aux élèves du programme Sport-Études et concentrations sportives et artistiques tels que :

- un encadrement pédagogique (suivi);
- le soutien pédagogique;
- la supervision des absences des élèves.

L'école offre différents services reliés à l'entraînement sportif et à la formation artistique tels que :

- les services périphériques (la nutrition, la physiothérapie, la psychologie sportive, la salle de conditionnement physique et la vérification de l'état d'entraînement) pour les organismes qui fréquentent le Centre Lucien-Brunel;
- le transport vers les sites d'entraînement sportif et de formation artistique;
- la mesure d'aide à la pension ou au transport (pour les disciplines reconnues par le MEES).

Tous ces services constituent un atout majeur pour maintenir un programme de qualité et permettre aux élèves qui visent l'excellence de concilier leurs objectifs scolaires, sportifs ou artistiques.

Dans ce guide d'information, vous retrouverez les éléments principaux concernant le programme Sport-Études et concentrations sportives et artistiques.

Liste des disciplines Sport-études et des concentrations sportives et artistiques

Sport-Études



Discipline	Organisme	Contact
Athlétisme	Club d'athlétisme les Mustangs	Gino Roberge – (418) 698-5000 poste 5406
Basketball	Club de basketball de Chicoutimi	Benoît Vallières – (418) 592-7279
Boxe	Club de boxe de Chicoutimi	Michel Desgagné (418) 602-7602 / (418) 820-3590
Cyclisme	Gestion MC Performance	Charles B. Thibault (514) 715-5823
Gymnastique	Gymnastique Saguenay	Pascale Côté – (418) 543-5178 Mélissa Pressé – (418) 546-0055
Patinage artistique	Club de patinage artistique les Fines Lames	Paméla Morin – (418) 550-3990
Patinage de vitesse	Club de patinage de vitesse les Comètes	Mireille Riverin / David Simard (418) 698-5000 poste 6345
Tennis	Club de tennis Delisle Poirel	Caroline Delisle - Jean-Arnaud Poirel (418) 548-3179
Triathlon	Club de natation Béluga de La Baie	Frédéric Bouchard – (418) 817-4879
Volleyball	Club de volleyball Saguenay	Luc Gaudreault-Martel – (418) 695-3238



Concentrations artistiques

Discipline	Organisme	Contact
Arts plastiques	Ateliers d'Arts plastiques de Jonquière	Ghislain Perron – (418) 542-9560
Danse (1)	Académie de danse du Saguenay	Dominique Gagnon – (418) 549-2835
Danse (2)	École de danse Les Farandoles	Murielle Nadeau – (418) 549-4777
Danse (3)	École de danse Florence Fourcaudot	Julie Morin – (418) 696-4333
Musique (1)	Conservatoire de musique du Saguenay	Louise Bouchard – (418) 698-3505
Musique (2)	École de musique de Chicoutimi	Pierre Tremblay – (418) 543-1902



Concentrations sportives

Discipline	Organisme	Contact
Arts martiaux	École des Arts martiaux Denis Paquet	Josée Pilote – (418) 290-2421
Baseball	Les Pionniers Saguenay-Lac St-Jean	Frédéric Truchon (418) 540-3148
Cheerleading	Dimension cheerleading	Dany Hudon – (418) 720-3276
Entraînement fonctionnel	Crossfit Chicoutimi	Pascal Lapointe (418) 820-6711
Escalade	Beta Crux Escalade	Louis-Philippe Pineault (418) 590-7598
Équitation (1)	Centre Équestre B.H.Q.	Claudia Fillion – (418) 820-5941
Équitation (2)	Ferme équestre Beau Pré	Julie Paquette – (418) 820-5357
Football	Football Les Mustangs	Maxime Dallaire (418) 540-7573 (418) 698-5000 poste 6458
Hockey mineur	Hockey Mineur de Saguenay	Chrys Ferland (581) 668-1792
Hockey Mustangs	Hockey scolaire Mustangs (Benjamin, Cadet, Juvénile)	Marc Coudé – (418) 690-7700
Judo	Institut judo Chicoutimi	Carl Lapointe (418) 817-4051
Natation (1)	Club de natation de Chicoutimi	Derek Bernard (418) 550-6324
Natation artistique	Club de nage synchronisée Saguenay	Cassandra Beck – (581) 307-2571
Ski	Convergence	Pier-Luc Lemieux – (418) 540-2766
Snowboard	École de Snowboard du Saguenay	Claude-David Gaudreault – (418) 540-8755
Soccer	Club de soccer Venturi de Saguenay	Sébastien Masias (418) 590-5860

Le soutien pédagogique

L'école s'engage à organiser du soutien pédagogique pour les élèves qui éprouvent des difficultés passagères. L'élève a l'obligation de se présenter lorsqu'il est assigné au soutien pédagogique.

C'est l'enseignant-responsable qui assigne les élèves au soutien pédagogique. L'élève qui a 64 % et moins dans une matière est retiré automatiquement de sa discipline sportive ou artistique pour obtenir de l'encadrement pédagogique.

La récupération

L'enseignant-matière remet un formulaire de récupération à l'élève qui a la responsabilité d'aviser son organisme. Cette récupération peut avoir lieu le midi ou en après-midi.

Absence des élèves pour un événement spécial

Plusieurs élèves doivent se présenter à des compétitions sportives ou des prestations artistiques. Il est impératif que l'école ait par écrit toute demande de libération scolaire afin de s'assurer qu'il y a entente entre l'organisme, la direction et les parents.

L'élève doit remettre le formulaire « Avis d'absence pour événement spécial » dûment complété à sa direction cinq (5) jours avant son départ. Le formulaire est disponible auprès de son organisme, au secrétariat d'unité et également sur le site du Centre de services scolaire des Rives-du-Saguenay. L'enseignant-chargé de classe informe les élèves de la démarche à suivre et de l'échéancier à respecter.

Facteurs de succès

Les parents se questionnent souvent sur le nombre d'heures que leurs enfants devraient consacrer à leurs études en dehors de l'école. Nous croyons que le tableau suivant est un portrait juste de la réalité pour l'atteinte de la réussite scolaire.

Degré	Nombre d'heures
5 ^e année	Entre 3 et 5 heures par semaine
6 ^e année	Entre 3 et 5 heures par semaine
1 ^{re} secondaire	Entre 3 et 5 heures par semaine
2 ^e secondaire	Entre 3 et 5 heures par semaine
3 ^e secondaire	Entre 4 et 6 heures par semaine
4 ^e secondaire	Entre 6 et 8 heures par semaine
5 ^e secondaire	Entre 4 et 6 heures par semaine

Les organismes

Évaluation des apprentissages et des habiletés en entraînement sportif ou en formation artistique

L'organisme doit transmettre à l'école deux évaluations par année pour les concentrations et trois évaluations par année pour les disciplines reconnues. L'élève a droit à ses unités dans sa discipline. L'organisme doit remettre le **formulaire** dûment complété à la direction responsable du programme **Sport-Études et concentrations sportives et artistiques** dans les délais prévus.

L'encadrement des élèves en après-midi est sous la responsabilité des organismes. L'école se garde le droit de retirer un élève de sa discipline en raison d'une sanction scolaire. **Ce n'est que dans cette situation que l'école assumera la responsabilité de l'encadrement de l'élève et qu'elle en avisera les parents.**

Services périphériques

Pour les organismes sportifs qui le demandent, le Centre Lucien-Brunel offre des services périphériques aux élèves du programme Sport-Études et concentrations sportives et artistiques pour maintenir l'équilibre essentiel à la performance. Ces services sont :

La préparation sportive

Les élèves du programme Sport-Études et concentrations sportives et artistiques peuvent bénéficier de programmes d'entraînement adaptés et personnalisés selon le développement physique de chacun, son niveau et son expérience d'entraînement et ses objectifs personnels ou d'équipe.

Les entraîneurs responsables et kinésiologues sont certifiés niveau 3 ou 4 du programme national de certification des entraîneurs et se tiennent continuellement à jour dans l'évolution des méthodes d'entraînement en préparation physique. De plus, trois des entraîneurs-responsables ont obtenu une certification sur la gestion des commotions cérébrales dans le milieu sportif offert par l'université Laval. Le centre offre donc un protocole de retour au sport suite à un coup à la tête (commotion cérébrale présumée) en suivi individuel monitoré adapté aux jeunes athlètes souvent en croissance qui est approuvé par le programme de traumatologie de l'hôpital de Chicoutimi.

Des évaluations physiques y sont pratiquées en respectant l'âge et le niveau de forme physique de chaque jeune. Le Centre Lucien-Brunel est un chef de file au Québec dans le domaine de la préparation physique et des services aux athlètes. Selon le type d'entraînement planifié, les athlètes s'entraînent dans une ou l'autre des installations suivantes :

La salle de musculation :

Le Centre Lucien-Brunel dispose d'une salle de musculation à la fine pointe de la technologie avec une vingtaine d'appareils cardio-vasculaires (1 S-Drive, 7 tapis roulants, 2 elliptiques, 1 simulateur de marches, 20 vélos stationnaires) pour permettre aux athlètes de développer leurs qualités cardio-vasculaires. Pour l'entraînement musculaire, 4 plateformes d'haltérophilie, une grande zone de poids libres, une section pour les abdominaux ainsi que plusieurs appareils musculaires récents. Les entraînements sont élaborés en collaboration avec les entraîneurs de chaque discipline pour favoriser l'amélioration des athlètes.

La salle de musculation 2 (multi):

Le Centre Lucien-Brunel met à la disposition des disciplines dont les athlètes n'ont pas eu leur poussée de croissance ou ayant un groupe d'entraînement peu nombreux, une petite salle de musculation comprenant tous les équipements nécessaires au développement de la force ou de l'endurance musculaire et cardiovasculaire toujours en respectant le stade de développement de chaque athlète et les besoins spécifiques de sa discipline sportive.

Les gymnases :

Le Centre Lucien-Brunel dispose de 4 gymnases pour permettre aux athlètes de développer leurs habiletés motrices et leurs qualités cardio-vasculaires ou musculaires. Les entraînements sont élaborés en collaboration avec les entraîneurs de chaque discipline pour favoriser l'amélioration des athlètes.

La salle de yoga :

Des cours de yoga sont également dispensés aux athlètes des organismes qui le désirent par des entraîneurs spécialement formés pour développer la force et la souplesse, ainsi qu'améliorer la mobilité des articulations afin de prévenir les blessures.

La salle de kinésiologie :

Grâce à ses partenariats avec les services médico-sportifs, le Centre Lucien-Brunel permet aux athlètes blessés de continuer leur entraînement en préparation physique afin de faciliter leur retour au sport. Pour ce faire, chaque athlète blessé se voit offrir un plan d'entraînement individualisé, souvent sur 5 jours, pour travailler les parties du corps en bonne santé et maintenir ses qualités cardiovasculaires sous la supervision individuelle (ou semi-individuelle) d'un kinésologue dans cette salle adaptée à la prévention et à la gestion des blessures.

La salle de spinning :

Le Centre Lucien-Brunel possède une salle de spinning moderne pouvant accommoder 30 athlètes afin de développer les qualités cardio-vasculaires au rythme entraînant de la musique. L'encadrement est sous la responsabilité d'un entraîneur qui dicte l'entraînement et encourage les athlètes à se dépasser.

La vérification de l'état d'entraînement :

Lors des séances de conditionnement physique, les entraîneurs vérifient l'état d'entraînement des athlètes avec l'aide de nouvelles technologies. Les tests administrés à trois reprises durant l'année peuvent donner un bilan précis de la condition physique des élèves. Nous pouvons, suite aux résultats, leur proposer les exercices appropriés.

Services médico-sportifs

La physiothérapie

Le Centre Lucien-Brunel est à l'avant-garde avec son service de physiothérapie à l'intérieur même de ses installations. Grâce à une collaboration exceptionnelle du Centre Physio Plus Sport, un thérapeute sportif est présent une journée par semaine pour évaluer et traiter les jeunes ayant des besoins particuliers, le tout gratuitement lors de leur consultation au centre. Nos jeunes bénéficient aussi d'un tarif préférentiel s'ils ont à se rendre à la clinique située au Pavillon sportif de l'UQAC. Le thérapeute sportif travaille en étroite collaboration avec les entraîneurs responsables du centre afin d'optimiser la réhabilitation de chaque athlète.

La chiropractie

Tout comme le service de physiothérapie, un chiropracticien visite le Centre Lucien-Brunel une journée par semaine pour évaluer et traiter gratuitement les jeunes ayant des besoins particuliers à l'intérieur même de ses installations. Grâce à une collaboration exceptionnelle avec Remix Santé, nos jeunes bénéficient aussi d'un tarif préférentiel s'ils ont à se rendre à la clinique située dans l'édifice CGI. Le chiropracticien travaille en étroite collaboration avec les entraîneurs responsables du centre afin d'optimiser la réhabilitation ou la prévention de blessures de chaque athlète.

La médecine sportive

Le Centre Lucien-Brunel a également établi un partenariat avec un médecin qui est disponible sur demande pour des rendez-vous avec des athlètes.

La nutrition

Les athlètes du Centre Lucien-Brunel ont la possibilité d'avoir des ateliers sur l'alimentation avec un stagiaire en diététique du Cégep de Chicoutimi. En ce sens, des cours théoriques sur la nutrition sont dispensés aux organismes qui en font la demande. Les thématiques pouvant être abordés sont la saine alimentation, l'alimentation en entraînement, l'alimentation en compétition et les suppléments alimentaires. Un rappel alimentaire et une analyse en profondeur de leur alimentation peuvent également suivre ces périodes théoriques.

Les salles d'études supervisées

Lors de leurs visites au Centre Lucien-Brunel, les athlètes ont une période d'études d'une heure pour faire leurs devoirs, supervisée par des entraîneurs. Des enseignants viennent quotidiennement offrir leur aide aux élèves-athlètes. Ceux n'ayant pas de devoirs doivent OBLIGATOIREMENT prévoir un livre de lecture ou du travail personnel.

Cantine

Les athlètes qui fréquentent le Centre Lucien-Brunel ont accès à une cantine offrant des choix de collations.

Mesure d'aide à la pension

Il est possible, pour les disciplines reconnues Sport-Études, de bénéficier de la mesure d'aide à la pension ou au transport. **Veillez prendre note, que cette mesure ne s'applique que pour les élèves qui proviennent de l'extérieur de Ville Saguenay.**

Avis de transfert

La demande d'un transfert d'une discipline sportive ou artistique à une autre devra être analysée par la direction de l'école. Les disciplines concernées devront être impliquées dans la décision.

Conditions particulières

Le programme Sport-Études et concentrations sportives et artistiques met en priorité la réussite éducative des élèves. Si un élève éprouve des difficultés à concilier sa discipline sportive ou artistique avec son projet scolaire, il est possible qu'une recommandation de réintégration au niveau des classes régulières soit considérée.

Balises :

- 1 échec dans une matière;
- 3 soutiens pédagogiques durant 2 étapes;
- Absentéisme;
- Comportement inadéquat;
- Retrait trop fréquent au local d'accueil.

Comprise par les différents intervenants.

Horaire type des élèves du programme

Pavillon Lafontaine		Pavillon Dominique-Racine	
7 h 55 à 9 h 10	1 ^{re} période	7 h 58 à 9 h 07	1 ^{re} période
9 h 15 à 10 h 30	2 ^e période	9 h 15 à 10 h 30	2 ^e période
10 h 40 à 11 h 55	3 ^e période	10 h 45 à 12 h	3 ^e période
11 h 55 à 12 h 45	Diner	12 h à 12 h 45	Diner
12 h 45	Départ vers les plateaux des disciplines et entraînement	12 h 45	Départ vers les plateaux des disciplines et entraînement
16 h	Fin de la journée	16 h	Fin de la journée

Grille-matières 2022-2023

3 ^e cycle primaire	Secondaire 1	Secondaire 2	Secondaire 3	Secondaire 4	Secondaire 5
Français	Français	Français	Français	Français	Français
Anglais	Anglais	Anglais	Anglais	Anglais	Anglais
Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques	Histoire du Québec et du Canada	Éducation physique
Sciences et technologies	Sciences et technologies	Sciences et technologies	Sciences et technologies	Éducation physique	Éthique et culture religieuse
Géographie - histoire	Histoire et éducation à la citoyenneté	Histoire et éducation à la citoyenneté	Histoire et éducation à la citoyenneté	Éthique et culture religieuse	Monde contemporain
Éducation physique	Géographie	Géographie	Éducation physique		Éducation financière
Éthique et culture religieuse	Éducation physique	Éducation physique		Choix de séquences mathématiques :	Choix de séquences mathématiques :
Arts plastiques	Éthique et culture religieuse	Éthique et culture religieuse	Option (1 choix) Arts plastiques Musique Art dramatique	Numéro 1 Math CST Sciences et technologies	Numéro 1 Math CST Français gram. Arts plastiques
Art dramatique	Arts plastiques	Musique		Option (1 choix) Arts plastiques Musique	Options Histoire et géographie OU Chimie et physique ¹
				Numéro 2 Math SN Sciences et technologies Sciences et technologies de l'environnement Arts plastiques	Numéro 2 Math SN Arts plastiques
					Options Histoire et géographie OU Chimie et physique ¹
					Numéro 3 Math SN de sec. 4 Arts plastiques Histoire et géographie

¹ Doit avoir réussi le cours Sciences et technologies de l'environnement en secondaire 4.

Pour nous joindre

Site Internet : <http://www.csrsguenay.qc.ca/odysee/>

École secondaire de l'Odysée/Lafontaine

475, rue Lafontaine, Chicoutimi (Québec) G7J 4V2

Téléphone : (418) 698-5200, poste 5720

Télécopieur : (418) 698-5258

Courriel : lafontaine.unite1@csrsguenay.qc.ca

École secondaire de l'Odysée/Dominique-Racine

985, ave Bégin, Chicoutimi (Québec) G7H 4P1

Téléphone : (418) 698-5185, poste 5610

Télécopieur : (418) 541-7763

Courriel : odysee@csrsguenay.qc.ca

Centre Lucien-Brunel

847, ave Georges-Vanier, Chicoutimi (Québec) G7H 4M1

Téléphone : (418) 698-5170 poste 6356

Courriel : isabelle.proteau@csrsguenay.qc.ca

Directions Odysée et secrétariat

Identification	Fonction	Numéro de téléphone
Jean-François Proulx	Directeur Odysée	418 698-5185, poste 6401
Mélanie Paradis	Directrice adjointe primaire	418 698-5200, poste 5721
Caroline Lachance	Directrice adjointe 1 ^{re} secondaire	418 698-5200, poste 5602
Marie-Julie Lavoie	Directrice adjointe 2 ^e secondaire	418 698-5200, poste 5604
Myriam Plante	Directrice adjointe 3 ^e secondaire	418 698-5185, poste 6415
Raynald Gagné	Directeur adjoint 4 ^e et 5 ^e secondaire	418 698-5185, poste 6417
Isabelle Pedneault	Directrice adjointe, Centre Ressources	418 698-5185, poste 6436
Martin Lavigueur	Gestionnaire administratif d'établissement	418 698-5185, poste 6403
Line Tremblay	Agente de bureau classe principale	418 698-5185, poste 5610

Transport

Identification	Fonction	Numéro de téléphone
Annie Girard	Régisseuse au transport	418 698-5000, poste 5414