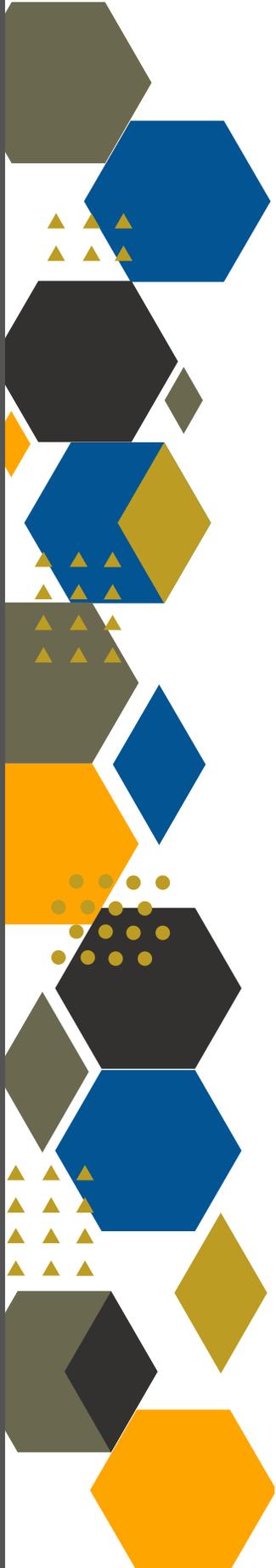




**CDESL**  
CONSEIL DE DÉVELOPPEMENT  
EXCELLENCE SPORTIVE LAURENTIDES



# Mot de la direction générale

Chers athlètes, entraîneurs et parents,

Le Conseil de développement Excellence Sportive Laurentides (CDESL) est extrêmement fier de vous présenter ses programmes pour l'année 2020-2021. Avec le soutien financier de l'ensemble des MRC de la région des Laurentides, du Gouvernement du Québec, de l'Institut National du Sport du Québec et de la ville de St-Jérôme, les administrateurs du CDESL ont soutenu une démarche visant à offrir un encadrement complet aux athlètes de la région des Laurentides, à leurs parents et à leurs entraîneurs.

Après avoir revu complètement son offre de service en 2017-2018, le CDESL élargit à nouveau sa programmation grâce au Fond d'Appui au Rayonnement des Régions (FARR), un support financier qui découle d'une entente entre les 8 MRC des Laurentides, le Gouvernement du Québec et le CDESL. Ce partenariat permet donc à l'équipe du CDESL de desservir un plus grand nombre d'athlètes de la région. En tant que gestionnaire de l'Institut régional des sports situés à St-Jérôme, le CDESL peut maintenant offrir un plateau d'entraînement aux athlètes et aux groupes d'entraînement et ce, avec le précieux soutien de la ville de St-Jérôme.

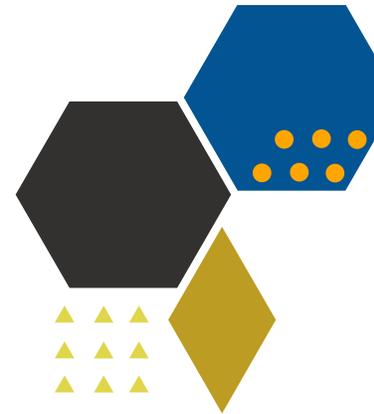
En terminant, nous vous invitons à prendre connaissance du programme 2020-2021 et de contacter l'équipe de coordination du CDESL pour discuter de l'offre de service disponibles pour les athlètes, entraîneurs et parents de la région des Laurentides. Nous sommes très fiers de soutenir près de 2500 sportives et sportifs des Laurentides. Ferez-vous partie de l'équipe?

**TRAVAILLER ENSEMBLE AFIN D'ATTEINDRE DES SOMMETS DE PERFORMANCE, UN ATHLÈTE À LA FOIS!**

Sportivement vôtre



Christian Côté  
Directeur Général  
Conseil de Développement Excellence Sportive Laurentides



## Qu'est-ce que le Conseil de développement Excellence Sportive Laurentides (CDESL)?

Le CDESL est un Centre régional d'entraînement multisports (CREM) reconnu par le Gouvernement du Québec et l'INS Québec. Il existe seulement 8 CREM au Québec : Montréal, Montérégie, Québec-Lévis, Sherbrooke, Laval, Gatineau, Mauricie et les Laurentides.

Le CDESL encadre les athlètes, les entraîneurs et les groupes d'entraînement (équipes sportives) de niveau compétitif, tant scolaires que civils, en leur offrant des services médicosportifs et en science de l'entraînement. En soutenant les athlètes et leur entourage, le CDESL les accompagne dans leur cheminement vers l'atteinte de leurs objectifs.

### Notre rôle

- \*Offrir de l'encadrement et des services médicosportifs pour les athlètes individuels provenant des 8 MRC de la région des Laurentides
- \*Supporter les groupes d'entraînement dans leur développement par des ateliers et/ou conférences, ainsi que par de l'offre de service médicosportif
- \*Soutenir des entraîneurs dans leur perfectionnement par l'entremise de formations, stages, etc.

### Notre vision

Être la référence en termes d'encadrement d'athlètes dans les Laurentides et se positionner en tant que leader au niveau du développement en sport de haut niveau au Québec.

### Notre clientèle

- \*Les athlètes possédant une identification \*Relève, \*Élite, \*Excellence ayant son adresse de résidence dans les Laurentides et inscrits sur la liste du MEES
- \*Les athlètes de niveau \*Espoir s'entraînant dans un programme Sport-Études des Laurentides
- \*Les athlètes considérés par leur fédération et le CDESL comme étant un \*Espoir à fort potentiel, et qui sont dans le processus pour obtenir une identification Relève ou Élite.
- \*Les athlètes considérés \*En développement sont éligibles aux services du CDESL en fonction de critères définis régionalement, selon les besoins identifiés dans chacune des MRC de la région des Laurentides
- \*Entraîneurs
- \*Groupes d'entraînement (Association, clubs, équipes sportives)
- \*Parents d'athlètes

### Équipe de coordination - CDESL

Christian Côté  
Directeur Général  
christian.cote@cdesl.ca

Simon Trudel  
Coordonnateur - Service aux athlètes  
coordination@cdesl.ca

Heidi Malo  
Coordonnatrice - Programmes et intervenants  
programmes@cdesl.ca

Jean-Philippe Boutet  
Coordonnateur - IRS  
info@cdesl.ca

# 1) Groupe d'entraînement

## Programme de soutien en Science de l'entraînement



### PRÉPARATION PHYSIQUE

- Accès au plateau d'entraînement de l'Institut régional des sports de St-Jérôme\*
- Entraînement avec un kinésologue accrédité
- Musculation
- Agilité
- Endurance
- Programme d'entraînement
- Tests physiques utilisant du matériel technologique de haut niveau (accéléromètre, cellules photo-électrique, Polar Pro, etc.)
- Yoga\*
- Flexibilité\*

\*Certaines conditions s'appliquent.



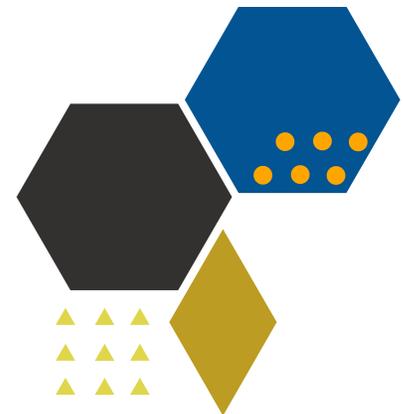
### NUTRITION SPORTIVE

- Conférences sur différentes thématiques liées à la pratique sportive:
  - Performance
  - Compétition
  - Entraînement
  - Hydratation
  - Boîte à lunch
- Saines habitudes
- Ateliers théoriques
- Ateliers pratiques
- Programmes adaptés en fonction du niveau du groupe et du sport pratiqué



### PRÉPARATION MENTALE

- Amélioration de la confiance en soi, l'engagement et la concentration
- Amélioration de la récupération et régénération
- Amélioration du processus de prises de décisions
- Apprentissage de techniques spécifiques pour améliorer la performance (ex : visualisation, détermination d'objectifs, relaxation, gestion de stress, etc.)
- Conférence annuelle obligatoire pour les groupes d'entraînement
- Contrôle de l'anxiété, du stress et des émotions
- Création d'environnements positifs (ex : travail d'équipe, leadership)
- Préparation mentale pour l'entraînement et les compétitions
- Réhabilitation après blessure ou commotion cérébrale
- Verbalisation et évaluation de la performance



### CLIENTÈLE CIBLE

- **Équipes, clubs, associations ou groupes d'entraînement de niveau compétitif qui sont établis et qui s'entraînent dans les Laurentides**
- **Équipes, clubs, associations ou groupes d'entraînement membres d'une fédération sportive reconnue**
- **Équipes, clubs, associations ou groupes d'entraînement ayant parmi ses membres des athlètes identifiés de niveau Relève, Élite ou Excellence et inscrits sur la liste du MEES**
- **Équipes, clubs, associations ou groupes d'entraînement membres d'un programme Sport-Études**
- **Équipes, clubs, associations, programmes scolaires ou groupes d'entraînement régionaux ciblés par le CDESL**
- **Autres équipes, clubs, associations ou groupes d'entraînement et/ou programmes sportifs ciblés en fonction de la priorisation régionale**

## 2) Athlètes individuels ou Groupes semi-privés (2 @ 4 athlètes) Programme de soutien en Science de l'entraînement



### PRÉPARATION PHYSIQUE

- Accès au plateau d'entraînement de l'Institut régional des sports de St-Jérôme\*
- Entraînement avec un kinésologue accrédité
- Musculation
- Agilité
- Endurance
- Programme d'entraînement individualisé
- Tests physiques utilisant du matériel technologique de haut niveau (accéléromètre, cellules photo-électrique, Polar Pro, etc.)

\*Certaines conditions s'appliquent.



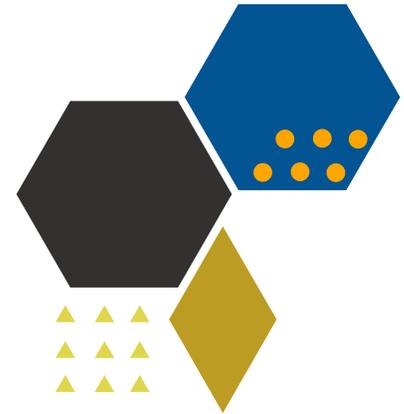
### PRÉPARATION MENTALE

- Amélioration de la confiance en soi, l'engagement et la concentration
- Amélioration de la récupération et régénération
- Amélioration du processus de prises de décisions
- Apprentissage de techniques spécifiques pour améliorer la performance (ex : visualisation, détermination d'objectifs, relaxation, gestion de stress, etc.)
- Biofeedback
- Conférence annuelle obligatoire pour les groupes d'entraînement\* (Nouveauté!)
- Contrôle de l'anxiété, du stress et des émotions
- Création d'environnements positifs (ex : travail d'équipe, leadership)
- Préparation mentale pour l'entraînement et les compétitions
- Réhabilitation après blessure ou commotion cérébrale
- Verbalisation et évaluation de la performance



### NUTRITION SPORTIVE

- Consultation et élaboration d'un plan alimentaire
- Planification de l'alimentation en compétition ou en camp d'entraînement
- Allergies et intolérances
- Énergie et santé
- Gestion de poids



### CLIENTÈLE CIBLE

- Athlètes de haut niveau qui résident et s'entraînent dans les Laurentides
- Athlètes membres d'une fédération sportive reconnue
- Athlètes identifiés de niveau Relève, Élite ou Excellence et inscrits sur la liste du MEES
- Athlètes ciblés comme un espoir à "fort potentiel" par sa fédération sportive et le CDESL
- Athlètes ciblés par le CDESL selon la priorisation régionale

### 3) Services médicosportifs Individuels et Groupes d'entraînement\*



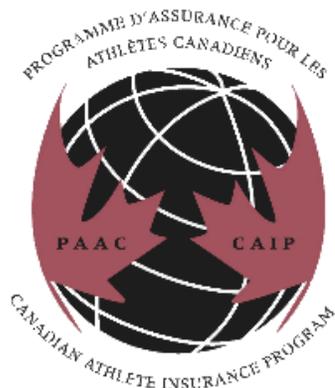
#### SERVICES MÉDICOSPORTIFS

- Chiropratique
- Massothérapie
- Médecine sportive (sur référence seulement)
- Ostéopathie
- Physiothérapie
- Psychologie (sur référence seulement)
- Thérapie du sport

\*Pour bénéficier du soutien, l'athlète et/ou le groupe d'entraînement doit collaborer avec un intervenant accrédité par le CDESL. - Certaines restrictions s'appliquent

#### CLIENTÈLE CIBLE

- Athlètes de haut niveau qui résident et s'entraînent dans les Laurentides
- Athlètes membres d'une fédération sportive reconnue
- Athlètes identifiés de niveau Relève, Élite ou Excellence et inscrits sur la liste du MEES
- Athlètes ciblés comme un espoir à "fort potentiel" par sa fédération sportive et le CDESL
- Athlètes ciblés par le CDESL selon la priorisation régionale
- Équipes, clubs, associations ou groupes d'entraînement ayant parmi ses membres des athlètes identifiés de niveau Relève, Élite ou Excellence et inscrits sur la liste du MEES
- Équipes, clubs, associations ou groupes d'entraînement membres d'un programme Sport- Études
- Équipes, clubs, associations, programmes scolaires ou groupes d'entraînement régionaux ciblés par le CDESL
- Autres équipes, clubs, associations ou groupes d'entraînement et/ou programmes sportifs ciblés en fonction de la priorisation régionale



#### PROGRAMME D'ASSURANCE PAAC\*

- S'adresse aux athlètes et entraîneurs
- La prime d'assurance peut être payée à même l'enveloppe de l'athlète identifié reconnu par le MEES

\*Le bénéficiaire (athlète ou entraîneur) doit prendre connaissance de la police d'assurance et il est responsable de faire ses réclamations - Certaines conditions s'appliquent

#### NOTES IMPORTANTES:

- Les budgets octroyés pour chaque athlète ou groupe d'entraînement seront déterminés par l'équipe de coordination basés sur les besoins de l'athlète et les critères d'évaluation
- Tous les programmes peuvent être modifiés ou annulés sans préavis
- Tous les athlètes et groupes d'entraînement doivent se soumettre aux règles de fonctionnement et exigences du CDESL
- La facturation du fournisseur de service doit être faite au nom du CDESL (le CDESL ne rembourse aucune facture directement à l'athlète ou au groupe)

Pour faire une demande, veuillez écrire à [programmes@cdesl.ca](mailto:programmes@cdesl.ca) pour obtenir les documents suivants:

1. Athlètes individuels : CDESL\_Demande Athlète 2020-2021
2. Groupe d'entraînement : CDESL\_Demande Équipe 2020-2021  
Cahier de charge 2020-2021

## 4) Soutien académique et logistique – Athlète individuel



### Offre de service élargie aux athlètes de haut niveau - 500\$ à 2000\$ par athlète\*

#### SERVICES

- Amélioration des services médicosportifs
- Équipement spécialisé
- Ergothérapeute
- Frais liés à un stage spécialisé et camps d'entraînement
- Intervenants ou entraîneurs sur les lieux de compétition
- Santé mentale
- Soutien académique et pédagogique sous forme de mentorat

#### CLIENTÈLE CIBLE

- **Athlètes ayant reçu, dans l'année courante, du soutien individuel de la part du CDESL en science de l'entraînement et/ou en service médicosportif (Obligatoire)**
- Athlètes de haut niveau qui résident et s'entraînent dans les Laurentides
- Athlètes identifiés de niveau Relève, Élite ou Excellence et inscrits sur la liste du MEES
- Athlètes ciblés comme un espoir à "fort potentiel" par sa fédération sportive et le CDESL
- Athlètes ciblés par le CDESL selon la priorisation régionale

#### NOTES IMPORTANTES

- a. Les budgets octroyés pour chaque athlète ou groupe d'entraînement seront déterminés par l'équipe de coordination basés sur les besoins de l'athlète
- b. Le projet doit être approuvé par le CDESL avant l'engagement des dépenses
- c. Un projet peut être accepté en totalité ou en partie
- d. La facturation du fournisseur de service doit être faite au nom du CDESL (le CDESL ne rembourse aucune facture directement, à moins d'avis contraire écrite par la Direction Générale du CDESL)
- e. Tous les programmes peuvent être modifiés ou annulés sans préavis
- f. Tous les athlètes et groupes d'entraînement doivent se soumettre aux règles de fonctionnement et exigences du CDESL

Pour faire une demande, veuillez écrire à [programmes@cdesl.ca](mailto:programmes@cdesl.ca) et faire parvenir:

1. Une lettre d'intention énonçant les raisons qui motivent votre demande et la description du projet
2. Liste de vos sources de financement actuelles (ex. : Programme "À nous le podium", B2X, PAA Sport Canada, Programme Équipe Québec etc.)
3. Détails financiers du projet : Soumission, budget etc.
4. Autres documents demandés par le CDESL



## 5) Programme de perfectionnement des entraîneurs et soutien aux parents d'athlètes

### DIPLÔME AVANCÉ EN ENTRAÎNEMENT (DAE)

- Programme offert par l'Institut National du Sport du Québec qui vise à reconnaître les titulaires d'un DAE comme les entraîneurs et les responsables d'athlètes et de programmes sportifs canadiens les plus qualifiés à l'échelle provinciale, nationale et internationale
- En assumant les frais d'inscription d'une ou d'un entraîneur annuellement, le CDESL vise à le soutenir dans son développement et celui de ses athlètes, ainsi que d'optimiser la transmission de connaissances aux entraîneurs de son milieu et/ou sa discipline
- Date limite pour déposer sa demande de soutien financier au CDESL : 1er mai 2020
- Pour inscription au DAE, voir le site web de l'INS  
<https://www.insquebec.org/entraîneurs/diplome-avance-en-entrainement/>

### CLIENTELE CIBLE

Le programme de diplôme avancé en entraînement (DAE) cible principalement les entraîneurs et les entraîneuses qui travaillent auprès d'athlètes aux stades de développement « S'entraîner à s'entraîner » et « S'entraîner à la compétition ». L'on peut parler ici :

- Entraîneurs et entraîneuses en chef d'équipes provinciales ou des Jeux du Canada
- Entraîneurs et entraîneuses personnels d'athlètes pré brevetés ou d'athlètes détenant un brevet provincial ou un brevet de développement
- Entraîneurs et entraîneuses provenant de clubs performants ou d'entraîneurs et entraîneuses autodidactes
- Entraîneurs et entraîneuses des établissements d'enseignement postsecondaire (SIC, NCAA, ACSC);
- Entraîneurs et entraîneuses désignés par les ONS comme ayant le potentiel de devenir des entraîneurs et entraîneuses d'athlètes de haut niveau;
- Entraîneurs et entraîneuses et entraîneurs adjoints et entraîneuses adjointes des centres nationaux d'entraînement
- Entraîneurs et entraîneuses qui résident et entraînent principalement dans les Laurentides

### NOTES IMPORTANTES

- a. La facturation du fournisseur de service doit-être faite au nom du CDESL (le CDESL ne rembourse pas directement les entraîneurs)
- b. Avant de procéder au 2e versement de l'inscription, le CDESL pourrait demander à l'entraîneur de prouver son assiduité aux cours.

Pour faire une demande de soutien au CDESL, veuillez faire en demande en joignant les documents suivants avant le 1er mai 2020 à [programmes@cdesl.ca](mailto:programmes@cdesl.ca):

1. Un curriculum vitae indiquant au moins 3 ans d'expérience pertinente en entraînement
2. Une lettre d'intention énonçant les raisons qui motivent votre demande
3. Deux lettres de recommandations : une de votre organisme national ET une de votre organisme provincial
4. Dans le courriel de demande à envoyer au CDESL, veuillez indiquer les intentions de l'entraîneur afin d'optimiser la transmission de connaissances acquises aux entraîneurs de son milieu et/ou sa discipline



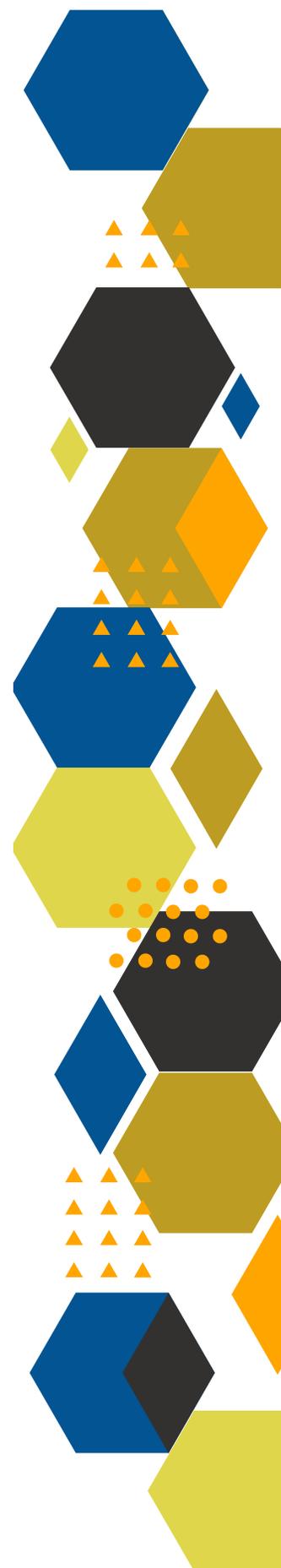
**DAE**  
**DIPLÔME AVANCÉ EN ENTRAÎNEMENT**

Communauté d'apprentissage structuré  
Centrée sur l'entraîneur | Dirigée par des experts  
Enrichie par les pairs | Encadrée par des mentors

La formation la plus complète du PNCE offerte aux meilleurs entraîneurs du Canada.

 Programme national de certification des entraîneurs

 coach.ca



## MENTORAT - STAGE DE PERFECTIONNEMENT - FORMATION SPÉCIALISÉE

Nous vous invitons à déposer un projet de perfectionnement d'entraîneur qui s'articulera autour de mentorat, d'un stage de perfectionnement ou d'une formation spécialisée liée avec le sport de haut niveau.



- Valeur maximale du projet : 1000\$ + taxes s'il y a lieu
- Thématiques envisagées :
  - Développement des qualités physiques et nutrition
  - Enseignement technique et tactique
  - Ergothérapie
  - Planification de l'entraînement
  - Planification organisationnelle
  - Préparation mentale et soutien psychologique
  - Prévention des blessures
  - Récupération - Régénération
  - Etc.

### CLIENTELE CIBLE

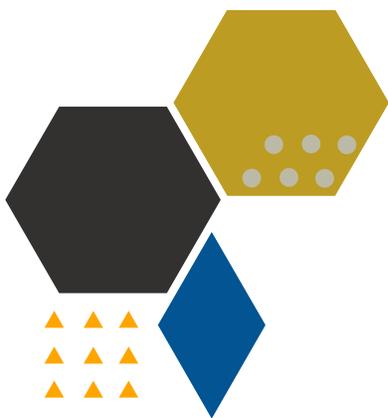
- Entraîneurs et entraîneuses ayant la certification "PNCE compétition-développement"
- Le projet peut couvrir entre 1 et 4 entraîneurs du même club ou de la même discipline sportive
- Entraîneurs et entraîneuses qui résident et entraînent principalement dans les Laurentides
- Entraîneurs et entraîneuses qui forment et encadrent des athlètes identifiés par le MEES de niveau Relève, Elite et/ou Excellence
  - ou
- Entraîneurs et Entraîneuses qui forment et encadrent des élèves-athlètes membres d'un programme Sport-Études reconnu par le MEES
  - ou
- Entraîneurs et entraîneuses ciblés par le CDESL et cadrant dans les priorités régionales

### NOTES IMPORTANTES

- a. La facturation du fournisseur de service doit-être faite au nom du CDESL (le CDESL ne rembourse pas directement les entraîneurs)
- b. Le projet de perfectionnement ne doit en aucun temps servir à payer de formation PNCE, des frais pour des camps d'entraînements et/ou des équipements sportifs

Pour faire une demande de soutien au CDESL, veuillez faire en demande en joignant les informations suivantes avant le 1er novembre 2020 à [programmes@cdesl.ca](mailto:programmes@cdesl.ca):

1. Description du projet
2. Entraîneur(s) ciblé(s)
3. Budget
4. Impact du projet sur l'entraîneur et les athlètes
5. Veuillez indiquer les intentions de l'entraîneur afin d'optimiser la transmission de connaissances acquises aux entraîneurs de son milieu et/ou sa discipline



## RENDEZ-VOUS DES ENTRAÎNEURS ET PARENTS D'ATHLÈTES (organisé par le CDESL ou sur demande)

- Ateliers pratiques et théoriques
- Campagnes de sensibilisation
- Conférences
- Formations
- Thématiques possibles
  - Nutrition (saines habitudes, hydratation, boîte à lunch, se nourrir en compétition et en camps d'entraînement, image corporelle etc.)
  - Pédagogie
  - Planification d'entraînement
  - Premier soin
  - Préparation mentale (motivation, communication, confiance en soi, gestion de stress etc.)
  - Prévention des blessures
  - Récupération - Régénération
- Conférence ou atelier sur demande : Nous vous invitons à déposer un projet de perfectionnement d'entraîneur qui s'articulera autour d'une thématique qui vous intéresse
  - Valeur maximale du projet : 1000\$ + taxes s'il y a lieu
  - Prévoir 30 à 60 jours avant la date souhaitée pour la tenue de l'événement

### CLIENTELE CIBLE

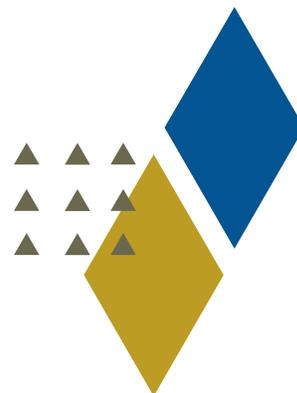
- Entraîneurs de tous les niveaux des clubs locaux et régionaux
- Parents d'athlètes
- Autres membres de l'entourage de l'athlète (enseignants, intervenants etc.)

Pour organiser un événement du Rendez-vous des entraîneurs ou pour du soutien aux parents d'athlètes avec le CDESL, veuillez faire en demande en joignant les informations suivantes avant le 1er novembre 2020 à [programmes@cdesl.ca](mailto:programmes@cdesl.ca):

1. Description du projet
2. Clientèle ciblée
3. Lieu et date approximative
4. Objectifs du projet sur l'entraîneur et les athlètes

### NOTES IMPORTANTES

- a. Les frais liés à ces événements sont assurés par le CDESL. Toutefois, la facturation du fournisseur de service (conférencier, moniteur ou autre) doit-être faite au nom du CDESL car le CDESL ne rembourse personne directement
- b. Le projet de perfectionnement ne doit en aucun temps servir à payer de formation PNCE, des frais pour des camps d'entraînements et/ou des équipements sportifs



## 6) Littéracie physique / Développement moteur



### Qu'est-ce que la littéracie physique?

La littéracie physique, c'est:

#### 1. l'acquisition d'habiletés motrices de base

Habiletés de déplacement: Grimper, Glisser, Sauter à cloche-pied, **Sauter**, Courir, Patiner, Sautiller,

Habiletés de manipulation: Frapper du pied, Frapper avec un bâton/raquette (balle, rondelle, anneau), **Lancer**, Attraper, Dribbler

Habiletés d'équilibre: **Aterrir**, S'arrêter, Esquiver, Rester en équilibre, Tourner, Adopter une position de préparation

#### 2. menant à des habiletés sportives de base

**Habiletés de saut:** Saut en hauteur, Saut de haie, **Lancer de basketball**, Saut pour une tête, changement de direction

**Habiletés de lancer:** Javelot, disque, lancer au dessus de la tête, service au tennis, **Lancer au soccer**, Botter au soccer, Passe au football

**Habiletés d'atterrissage:** Après n'importe quel saut, **Culbuter**, Sortie (gymnastique), Après s'être fait tacler

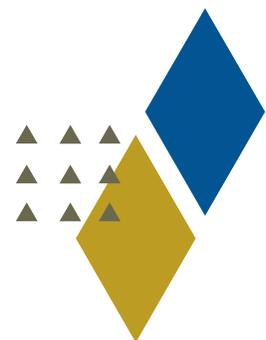
#### 3. dans différentes situations où il faut prendre une décision

**Lancer au basketball:** Au-dessus de l'adversaire, Autour de l'adversaire, Pied droit ou gauche en avant

**Lancer au soccer:** Long ou court, Vers la jambe droit ou gauche, Au dessus d'un défenseur, Vers l'espace libre

**Culbuter:** Vers l'avant ou l'arrière, Avec ou sans rotation, Se remettre sur ses pieds ou continuer à rouler

#### 4. dans divers milieux: sol, eau, neige, glace et air



## Quand et pourquoi développer la littéracie physique?

La littéracie physique contribue à améliorer la santé physique et mentale, favorise le bien-être psychologique, favorise un mode de vie sain, développe les habiletés cognitives, contribue au succès scolaire, ce qui augmente le sentiment de réussite personnelle.

L'étape la plus importante dans l'acquisition de la littéracie physique est la maîtrise d'habiletés motrices de base. Pour presque toutes les habiletés, l'enfant en croissance doit traverser plusieurs stades de développement. Le DLTA (Développement à long terme de l'athlète) est un modèle de développement en sept stades, intégrant l'entraînement, la compétition et la récupération, de l'enfance à l'âge adulte.



Une base solide dès les premiers stades de développement (1 à 3), peuvent faciliter la polyvalence de l'athlète et réduire les blessures de compensations.

Sous forme de séance de groupes spécifique pour les 6 à 8 ans et pour les 9 à 12 ans, le kinésologue travaillera le développement des habiletés motrices et sportives de base par des stations pratiques et ludiques.

### CLIENTELE CIBLE

- Jeunes de 6 à 12 ans, associé ou non à un sport fédéré
- Équipes sportives (jeunes de 6 à 14 ans)
- Groupes scolaires au niveau du primaire

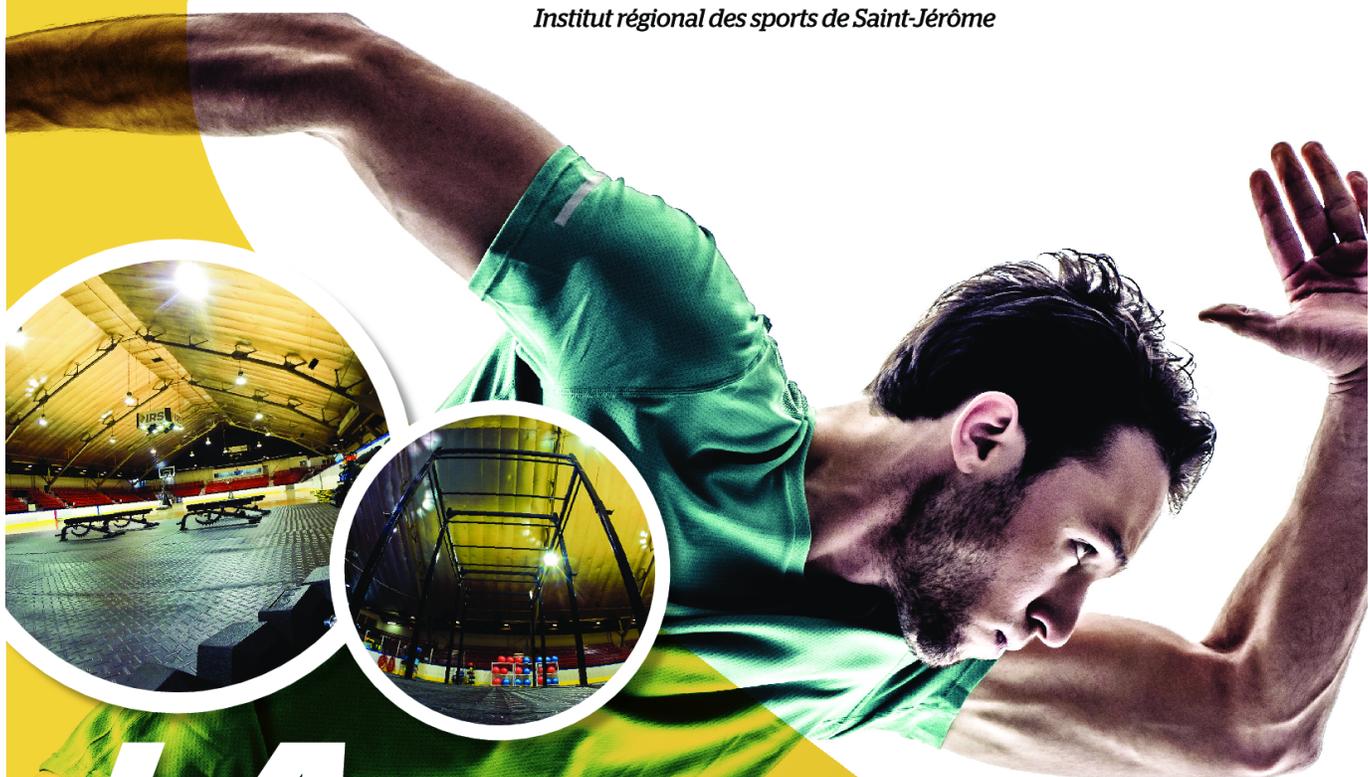
### NOTES IMPORTANTES

- Les budgets octroyés pour chaque athlète ou groupe d'entraînement seront déterminés par l'équipe de coordination basés sur les besoins de l'athlète et les critères d'évaluation



# IRS

Institut régional des sports de Saint-Jérôme



# LA RÉFÉRENCE

*en matière d'entraînement supervisé*



Le Conseil de développement excellence des Laurentides et l'IRS s'associent pour favoriser le développement des athlètes et des entraîneurs de la région.

**GYMNASE SPÉCIALISÉ**

**PLATEAUX**

*de musculation et d'agilité supervisés  
par un kinésologue accrédité*

**SERVICES MÉDICOSPORTIFS**

*Physiothérapie, massothérapie, préparation mentale, etc*

**TENUE D'ÉVÉNEMENTS SPORTIFS**

*Compétitions, camps d'entraînement, etc.*

**HÉBERGEMENT**

*en période estivale (réservation)*

**Informations:**

Tél.: 450-327-6412 ou 450-822-0716

Courriel: [info@cdesl.ca](mailto:info@cdesl.ca)

## 7) Institut régional des sports (IRS) de St-Jérôme\*

Installé dans l'ancien aréna Melançon à St-Jérôme, l'IRS est un centre d'entraînement qui permet aux athlètes de niveau compétitif de s'entraîner dans un environnement de qualité, avec un encadrement comparable aux meilleures pratiques québécoises et canadiennes.

En fonction depuis l'automne 2017, l'IRS est sans aucun doute, la référence au niveau du sport dans la région des Laurentides!

L'institut comprend des plateaux d'entraînement spécialisés en préparation physique, des plateaux pour la tenue de grands événements sportifs, des bureaux pour les organismes sportifs, des salles de formation pour les athlètes et les entraîneurs, et bien entendu, un lieu d'échange pour la communauté sportive des Laurentides.



### PLATEAU DE MUSCULATION ET ESPACE CARDIO

Installations et équipements

- 6300 pieds carré (84 pieds x 75 pieds)
- Surface gazonnée synthétique de 25 mètres
- Vélos stationnaires / rameur (plateau de cardio de 660 pieds carré)
- 10 cages à squat
- Barres olympiques, plaques, haltères etc.
- Ballons suisses, haies, boîtes pliométriques etc
- Services de préparation physique disponibles

### GYMNASÉ

Plateau disponible pour...

- Tests physiques
- Pratique d'activités sportives
- Camp de jour
- Location pour l'organisation d'événements

### LOCAUX

Salles disponibles

- Salle polyvalente
- Salle de danse et yoga
- Salle de conférence

### BUREAUX

Location permanente ou temporaire

\*Des frais et certaines restrictions peuvent s'appliquer

### CLIENTÈLE CIBLE

- Athlètes identifiés de niveau Relève, Élite et Excellence (Accès au plateau de musculation et services de préparation physique disponibles sans frais - voir "notes importantes" c)
- Athlètes de niveau Espoir et En développement
- Groupes d'entraînement (équipes, clubs, associations) de niveau compétitif
- Programmes scolaires de niveau secondaire et post-secondaire
- Camps d'entraînement
- Camps de jours

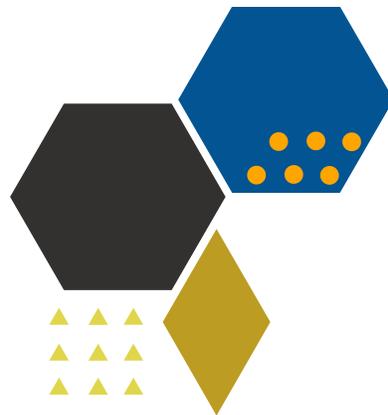
### NOTES IMPORTANTES

- a. La préparation physique et autres services aux athlètes sont offerts uniquement par les intervenants accrédités du CDESL
- b. Selon certaines conditions, l'utilisation des plateaux sportifs et les services de préparation physique sont offerts sans frais aux associations sportives reconnues par la Ville de St-Jérôme, grâce à un partenariat avec la Ville de St-Jérôme
- c. S'ils en font la demande, les athlètes identifiés de niveau Relève, Élite et Excellence peuvent s'entraîner et obtenir l'encadrement d'un kinésologue sans frais à l'IRS grâce au soutien financier du CDESL





Merci à nos partenaires!



451 rue Melançon  
Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5V3  
450-327-6412  
[www.cdesl.net](http://www.cdesl.net)