

PROGRAMME DE **SPORT-ÉTUDES** PLONGEON

Qu'est-ce que le Programme Sport-Études Mustang

L'unité Sport-Études plongeon Mustang est un projet spécialisé à vocations régionale et provinciale; il offre à de jeunes espoirs la possibilité d'atteindre leur plein développement grâce à un encadrement concerté entre l'école Sport-Études de Mortagne, le club plongeon Mustang, la Ville de Boucherville et Plongeon Québec. Les plongeurs s'entraînent en avant-midi et suivent leurs cours scolaires en après-midi, ce qui crée des conditions favorables à un développement optimal en plongeon. L'inscription d'un athlète à un programme Sport-études est un privilège accordé à un jeune qui démontre à la fois un potentiel sportif certain et une bonne capacité de réussite scolaire.

L'expérience en Sport-Études du club Mustang ainsi que l'expertise en plongeon de nos entraîneurs feront de notre programme un des plus complets de la province. Le club Mustang existe depuis 1970 et il est reconnu pour la qualité de ses programmes. Le club, qui parraine maintenant quatre sports aquatiques, a su se renouveler avec le temps afin d'offrir des programmes complets et performants. Le développement d'un athlète est un projet à long terme, c'est pourquoi nos programmes évoluent avec les athlètes au fil des ans. Notre programme vise à développer le corps par un entraînement en piscine et hors piscine.

Description détaillée du programme de plongeon Mustang

Secondaire 1 Six séances de plongeon pour les filles et cinq séances pour les garçons

Secondaire 2 Six séances de plongeon pour les filles, dont une de trois heures, et six séances pour les garçons

Secondaire 3 Six séances de plongeon pour les filles, dont deux de trois heures, et six séances pour les garçons, dont une de trois heures

Secondaire 4 Six séances de plongeon pour les filles, dont trois de trois heures, et six séances pour les garçons, dont deux de trois heures

Secondaire 5 Six séances de plongeon pour les filles et les garçons, dont trois de trois heures

Compétitions

Quatre et plus par année sur invitation de l'entraîneur

Horaire scolaire et sportif

Période 1 : 7 h -10 h 30 – Plongeon et entraînement à sec

Période 2 : 11 h 30 - 12 h – Dîner

Période 3 : 12 h 05 -16 h 15 – Programme scolaire

L'entraînement à sec a lieu dans la salle de musculation du nouveau centre sportif, sous la supervision d'un préparateur physique, ainsi qu'au Stade olympique.

POUR EN SAVOIR PLUS

514 231-0647

