

*Notre entraîneur*

**ÉRIC PICARD :**

Éric, le responsable du programme, est entraîneur de boxe niveau 3 ainsi qu'entraîneur de conditionnement physique. Il est aussi ceinture noire de karaté première dan et ancien joueur de football semi-professionnel. Éric a aussi à son actif une formation en nutrition



**École secondaire Thérèse-Martin**

916, rue Ladouceur

Joliette (QC) J6E 3W7

Téléphone : 450 758-3620

Télécopieur : 450 755-7296

**Responsable : M. Éric Picard**

Site web de l'école :

[Therese-martin.csssamares.gouv.qc.ca](http://Therese-martin.csssamares.gouv.qc.ca)



**Boxe**



561 rue Champlain Joliette  
450-752-1444



## LA BOXE...

La **boxe** est un **sport de combat** pratiqué depuis le **XVIIIe siècle** à un contre un, qui requiert des techniques de frappes.

Mais d'abord et avant tout, il faut retenir que c'est une discipline de vie. Encore aujourd'hui, plusieurs personnes ont une image très négative de la boxe. Pourtant, la plus grande valeur de ce sport est le respect.

En BOXE, les élèves seront initiés aux techniques et aux règles de la boxe amateur, qui leur permettront notamment de renforcer les valeurs défendues par cette discipline, soit : le courage, la confiance, l'estime ainsi que la maîtrise de soi.

De plus, le programme est idéal pour créer de nouvelles amitiés, découvrir un nouveau sport et surtout, motiver les jeunes à risque de décrochage scolaire.

## NOS OBJECTIFS

L'école de boxe compte déjà plusieurs champions, tant au niveau du Québec que du Canada. D'ailleurs, un de nos champions à eu la chance d'aller compétitionner en Allemagne et ramener la médaille de bronze.

L'équipe du gym Underground prône le respect, l'effort, le travail assidu et bien sûr, le plaisir du sport !



## SÉLECTIONS DES ÉLÈVES

Vous devez compléter le formulaire d'admission pour les programmes de Thérèse-Martin.

L'élève-athlète doit répondre aux exigences scolaires du programme. De plus, il doit répondre aux exigences sportives et ne démontrer aucune contre-indication médicale à l'activité physique.

Les coûts peuvent varier en fonction du niveau de l'élève-athlète. Des frais substantiels seront demandés (équipement, frais affiliation, transport, compétitions, camps d'entraînement), prévoir environ 1000 \$.

Pour se rendre à l'entraînement, lequel débutera à 14 h 40, l'école verra à l'organisation du transport.

Le retour sera cependant assuré par le parent.