

# PROGRAMME Développement élite

## Ski de fond

ÉCOLE SECONDAIRE  
THÉRÈSE-MARTIN

### NOTRE CLUB

Le Club Défi TM, c'est un heureux mélange entre le dépassement de soi, le plaisir et la rigueur.

Nous souhaitons offrir un encadrement de qualité dans un environnement stimulant.

La pratique du ski de fond permettra au jeune skieur de s'épanouir et d'adopter un mode de vie sain et actif.

## NOUS JOINDRE



maximehenault1989@gmail.com



916 RUE LADOUCEUR  
JOLIETTE, J6E 3W7



<https://therese-martin.csssamares.gouv.qc.ca/ski-de-fond-2/>



<https://www.facebook.com/clubdefiskidefond>



## POUR LE PLAISIR DE LA COMPÉTITION

Depuis plus de 30 ans, le Club Défi TM a formé des athlètes qui se sont illustrés aux niveaux régional, provincial, national et international.

Nos élèves-athlètes sont encadrés par une équipe dynamique et compétente lors des entraînements et des nombreuses compétitions !

## POUR BONIFIER TON PARCOURS ACADÉMIQUE

Le programme développement élite s'adresse aux élèves qui souhaitent concilier les études et la pratique intensive du ski de fond à Thérèse-Martin

Pour ce faire, un aménagement particulier de l'horaire et un suivi personnalisé permettent aux élèves de poursuivre leurs études et d'atteindre un niveau de performance élevé dans le sport.

## POUR DÉVELOPPER TON PLEIN POTENTIEL

L'esprit d'équipe, les saines habitudes de vie, la discipline, le sens de l'effort ne sont que quelques-unes des valeurs inculquées à travers le sport. Ainsi, nous croyons qu'un jeune avec ou sans expérience en ski de fond, mais qui recherche une expérience stimulante, qui aime les sports de force, d'endurance et de glisse s'épanouira à travers notre programme.



❄️ Entraînement à l'école ou au centre de Ski Montagne Coupée à St-Jean-de-Matha

❄️ Entraînement supplémentaire le samedi de 10h à midi à Ski Montagne Coupée

❄️ Entraînement complémentaire en course à pied, musculation, yoga et ski à roulettes...

❄️ Entraînement entre 14h30 et 17h30 les jours de semaines (transport de l'école au centre assuré par le club)