ESMSA

SKI-ÉTUDES





RENCONTRE DE PARENTS

2026-2027

Accueil
Objectifs du programme
Équipe
Encadrement et attentes
Planification et évaluation des activités
Calendrier
Local, Transport, Passes et Casiers
Absences-blessures-santé
Communication
Extra
Partenaires et Équipements

LE SKI-ÉTUDES

La réussite par la passion et l'engagement

L'ÉQUIPE

Nous avons une équipe d'intervenants qui ont à coeur le développement des élèves et qui partagent la passion des sports de glisse.

JEAN-FRANCOIS LANOUE

DIRECTEUR ADJOINT AU SKI-ÉTUDES
ENTRAÎNEUR AU CLUB DE SKI MSA
SKI ALPIN

JULIE SAUVAGEAU

COORDONNATRICE DU SKI-ÉTUDES
MONITRICE IV ET FORMATRICE À L'AMSC
SKI ALPIN

MARIE-ODILE RAYMOND

RESPONSABLE DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE
ENTRAÎNEURE ET EX-OLYMPIENNE
SKI DE FOND

YANNICK BERGEVIN

ASSISTANT AUX ACTIVITÉS SPORTIVES
MONITEUR IV ET FORMATEUR À L'ACMS
SNOWBOARD

ENCADREMENT

Intervention en classe de l'ENSEIGNANT:

discussion avec l'élève, avertissements,
invitation aux récupération, ...

Supervision des situations particulières par les TUTEURS

faire le suivi rapproché des élèves, faire appel aux services de soutien offerts dans l'école au besoin

Implication de la DIRECTION de niveau

mise en place de mesures particulières
selon la situation

LES ATTENTES

LA CLASSE

Respect
Efforts constants
Responsabilité

L'ENSEMBLE DE L'ÉCOLE

Respect
Calme
Politesse

LA PÉRIODE D'ÉTUDES

Respect
Calme
Travail

LA MONTAGNE

Participation active
Respect
Sécurité

L'AUTOBUS / LA CAFÉTÉRIA

Calme
Respect
Propreté

LA CONCEPTION DU RESPECT :

Respecter quelqu'un c'est faire attention à ce qu'il peut ressentir et avoir de la considération pour lui. C'est accepter les différences même si nous ne sommes pas d'accord. L'équipe école s'attend à ce que ce concept s'applique envers les enseignants, les entraîneurs, les élèves, les membres du personnel de l'école et de la montagne, ainsi que la clientèle de nos partenaires.



Étape	Éducation physique	Programme Ski-études
1	Conditionnement physique (septembre et octobre)	Pas d'évaluation
2	Sports collectifs (octobre et novembre)	Manœuvres de base En pistes dammés (décembre et janvier)
3	Activités extérieures (avril, mai et juin)	Manœuvres complexes En contition variable (février et mars)

PLANIFICATION DES ACTIVITÉS HORS-SAISON ÉDUCATION PHYSIQUE

Niveau	Prep. Phys.	Sport Collectif	Activité Extérieure
sec 1	Randonnée et conditionnement physique	Patate chaude	Soccer
sec 2	Randonnée et conditionnement physique	Kinball	Ultimate Frisbee
sec 3	Randonnée et conditionnement physique	Volleyball	Skateboard et RCR
sec 4	Entraînement en musculation et randonnée	Basketball	Activité technique cycliste (vélo)
sec 5	Entraînement en musculation et randonnée	Badminton	Organisation sportive

CALENDRIER SKI-ÉTUDES

ACTIVITÉS HORS-SAISON

BLOC 1: Préparation physique

		MERCREDI	MERCREDI	MERCREDI	JEUDI	JEUDI	MERCREDI
		03-sept	10-sept	17-sept	25-sept	02-oct	08-oct
		Jour 4	Jour 9	Jour 5	Jour 1	Jour 6	Jour 1
P1	Salle de condi						
	Rando			110-111		110	Cycle 1
P2	Salle de condi						
	Rando			110-111		110	Cycle 1
P3	Salle de condi		110		110		
	Rando						
P4	Salle de condi	110					
	Rando						

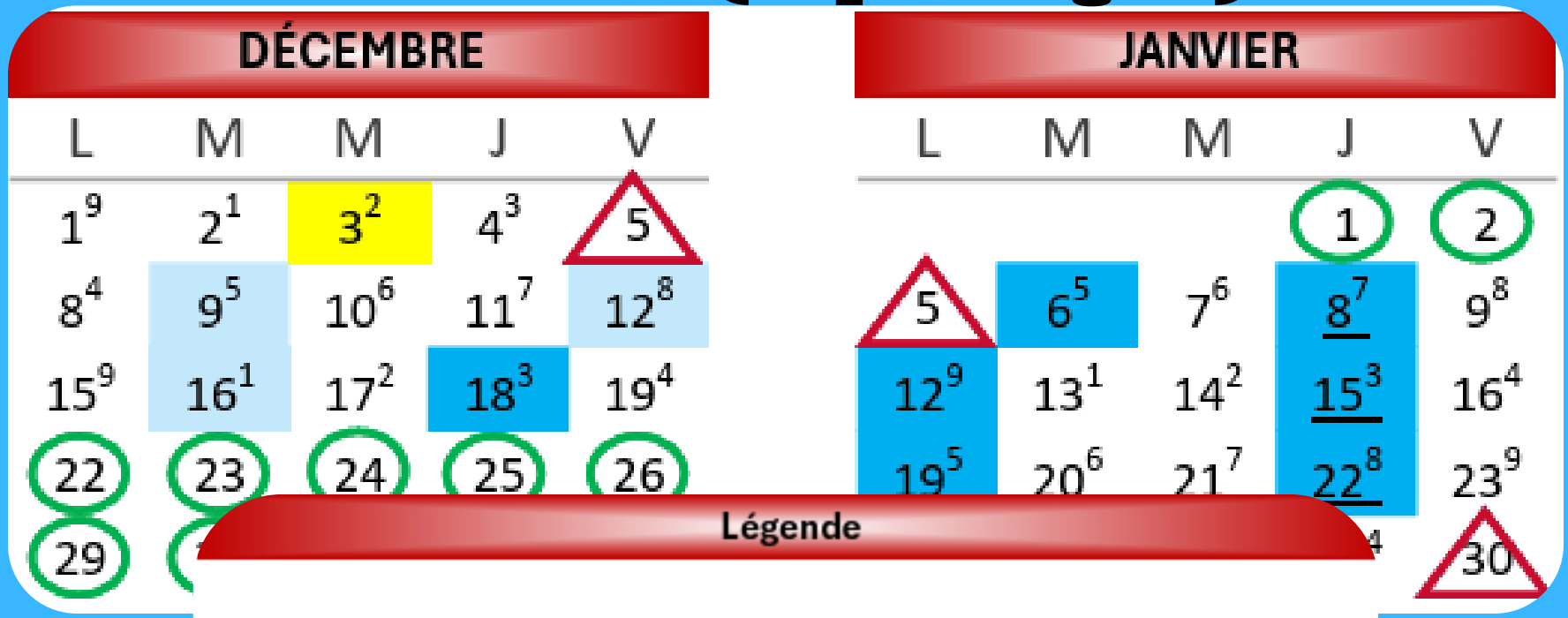
BLOC 2: Sport collectif

		MERCREDI	LUNDI	LUNDI	LUNDI	JEUDI	VENDREDI
		22-oct	27-oct	03-nov	10-nov	20-nov	28-nov
		Jour 1	Jour 4	Jour 8	Jour 4	Jour 3	Jour 8
P1	gym 1			110			110
	gym 2			111			111
P2	gym 1	110					
	gym 2	111					
P3	gym 1		110		110	110	
	gym 2		111		111	111	
P4		AUCUNE ACTIVITÉ À CETTE PÉRIODE					

BLOC 5: Activité extérieure

		MERCREDI	LUNDI	LUNDI	JEUDI	LUNDI	LUNDI
		29-avr	04-mai	11-mai	21-mai	25-mai	01-juin
		Jour 2	Jour 4	Jour 9	Jour 6	Jour 8	Jour 3
P1	Terrain ext.			110			
P2	Terrain ext.					110	
P3	Terrain ext.				110		
P4	Terrain ext.	110	110				110

CALENDRIER SKI-ÉTUDES HIVER (aperçu)



	Jour complet *	Demi-journée	Jour avec période d'études**
Départ de l'école	9h10	12h10	9h10
RDV à la télécabine	9h35	13h00	9h35
Retour à l'école	16h00	16h00	15h00

Pour le ski de fond, il y a un décalage d'environ 10 minutes

TRANSPORT

Les élèves utilisent le transport scolaire pour se déplacer à l'école. Il n'est pas possible de transporter l'équipement dans cet autobus, sauf pour les élèves hors-bassin (Site CSSPS Transport scolaire).

Un autre autobus fait le transport de l'école à la montagne. (transport d'équipement possible)

Les élèves ne sont pas autorisés à conduire un véhicule pour se déplacer lors de nos activités.

LOCAL À L'ÉCOLE

L'école met un local à la disposition des élèves pour y laisser leur équipement.

Ce local est ouvert de
8h45 à 9h10 et de 16h10 à 16h20
Ainsi que 15 minutes avant ou après les déplacements à la montagne.


BILLET DE SAISON
RABAIS DE 20%
(ABONNEMENT INDIVIDUEL)
CODE PROMO
PASSE MSA:
setu-alpin-2627!
CASIERS ÀLA
MONTAGNE
SKI MICHEL
OU
SPORT ALPIN
SKI DE FOND
15% DE RABAIS SUR LA PASSE DE SAISON
DE LA SEPAQ

ABSENCES

CLIC-ÉCOLE

Pour une absence lors d'une évaluation, celle-ci devra être reprise

BLESSURES

Papier médical, aide pour les limitations et le retour aux activités

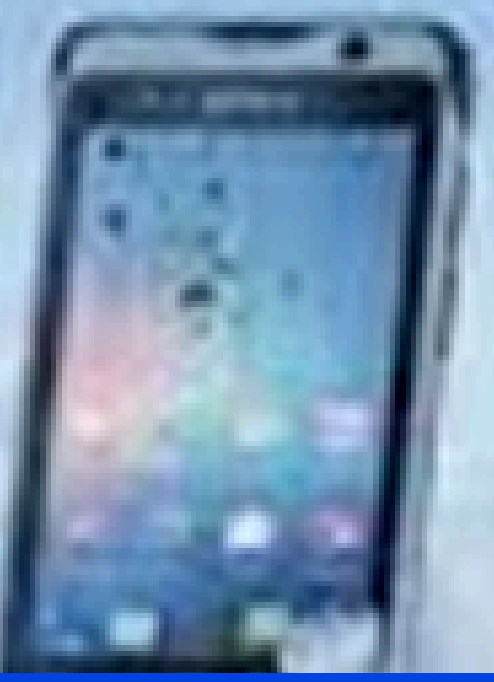


CONDITION DE SANTÉ

Veuillez nous aviser de toutes particularités de santé de votre enfant pouvant influencer son cheminement en ski-études: asthme, allergie, ...

COMMUNICATIONS

Avec les entraineurs



MonClubSportif

Courriel: julie.sauvageau@cssps.gouv.qc.ca

Téléphone: 418-821-8053

Site internet: www.skietudes.ca





NIVEAU 1

SKI ET SNOW

LES EXTRAS

VOYAGES

1ER CYCLE: LAURENTIDES

2E CYCLE: ESTRIE

5E SEC: CHIC-CHOC

OPTION

ENTRAÎNEMENT





MERCI
NOS PARTENAIRES

Mont-Sainte-Anne

DEMERS BICYCLES & SKIS DE FOND

SKI MICHEL DEPUIS 1977

AVALANCHE

BRUNELLE SPORT

radical

BOUTIQUE VÉLOS epic BIKE STORE

ÉQUIPEMENTS

SOUS-VÊTENENTS DE SKI

VÊTEMENTS CHAUDS

MANTEAU ET PANTALON
COUPE-VENT IMPERMÉABLE

BAS DE SKI

MITAINE OU GANT DE SKI

CAGOULE OU TUQUE

CASQUE

LUNETTES DE SKI

ÉQUIPEMENTS
(SKIS/BOTTES/PLANCHES/BÂTONS)

Couche de base:
polyester/mérino mince

Couche intermédiaire: polar en polyester ou mérino épais

Couche isolante: duvet ou synthétique

Couche extérieure: imperméable + de 10000mm

Bas termal (éviter le coton)

Lunettes: lentille rose ou orange sont préférable pour les conditions au MSA

LES BOTTES

A) Le confort et la grandeur
Attention aux bottes trop grandes, très confrotables en magasin, mais deveinnent inconfortables en situation de descente.

B) La performance
flexibitlié, micro-ajustement

C) La chaleur (type de chausson)

D) Esthétique





LES SKIS

Le type de ski

On recommande des ski
piste/tout-terrain/freeride
Les skis de parc à neige ne sont pas
recommandés compte tenu
de leur faible tenue de piste sur surface
dure ou lorsque la vitesse augmente.

Le rayon

entre 13 et 15 mètres idéalement

La grandeur

selon la taille du skieur et le type de ski

Le rocker

un léger "rocker" rend le virage plus facile

Le prix

L’esthétique.

LES FIXATIONS

En fonction du poids, de la grandeur et du calibre du skieur. Doivent être ajustées à chaque saison par un technicien.

Sur rail: peut être déplacé facilement lorsque les pieds grandissent

LES BÂTONS

Les coudes à 90 environ à partir d’une position de ski fléchie

Les bâtons téléscopiques permettent de grandir avec le skieur (pour un skieur qui fait attention à son équipement)

QUOI FAIRE MAINTENANT

Attendre

LA NEIGE

