

## COMMUNIQUÉ – Pour diffusion immédiate

### NOUVEAU CAMP D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE À BOURGET

**Rigaud, le vendredi 12 juin 2015** – Deux passionnés de sport lanceront cet été le groupe « Division athlétique » qui vise la préparation physique des jeunes athlètes de 12 à 18 ans. Du 30 juin au 20 août 2015, les responsables, MM. Steve Landry et Francis Burns superviseront deux entraînements par semaine d'une durée de deux heures sur le campus du collège Bourget. Les séances se tiendront les mardis et les jeudis de 18 h à 20 h durant huit semaines incluant une semaine de congé (20 au 26 juillet 2015). Le camp est offert aux jeunes de tous les sports (hockey, flag-football, soccer, etc.) et de toutes les écoles de la région.

La programmation estivale prévoit le développement de la vitesse, des changements de direction, des circuits d'agilité, des exercices cardiovasculaires et des tests physiques pour préparer un jeune athlète à sa prochaine saison de façon optimale. De plus, chaque séance comprendra une période de sport collectif et de conditionnement physique en salle.

Le coût d'inscription est de 180 \$ pour 14 séances, un gilet « Division athlétique 2015 » ainsi qu'un programme d'entraînement en musculation.

#### Des entraîneurs expérimentés et qualifiés

Pour superviser le groupe « Division athlétique », le collège Bourget s'associe à deux intervenants de premier plan.

Certifié entraîneur PNCE niveau 3, M. Landry est bien connu dans la région de Vaudreuil-Soulanges. En plus d'être le coordonnateur défensif du Noir et Or du collège de Valleyfield depuis 6 ans, il est aussi le responsable du programme de football des Voltigeurs.

Ancien membre des Carabins de l'université Montréal, M. Burns est, pour sa part, un éducateur physique et un spécialiste d'entraînement possédant 8 années d'expérience comme entraîneur de football.

Pour plus d'information, communiquer avec M. Maxime Bérubé au 450 451-0815, poste 433 ou par courriel à [maxime.berube@collegebourget.qc.ca](mailto:maxime.berube@collegebourget.qc.ca).

#### À propos du collège Bourget

Fondé le 12 novembre 1850, le collège Bourget accueille des élèves du préscolaire à la 5<sup>e</sup> année du secondaire. Membre des réseaux des écoles viatoriennes, de l'Unesco, des écoles vertes Brundtland et reconnu classe Confucius, le Collège met de l'avant des valeurs permettant la formation intégrale de chaque jeune. Il offre aussi un service de résidence accueillant des élèves de partout dans le monde.

- 30 -

Suzanne Leduc, adjointe administrative aux communications

Pour Maxime Bérubé, responsable des sports – [maxime.berube@collegebourget.qc.ca](mailto:maxime.berube@collegebourget.qc.ca)