

Informations importantes pour la fréquentation du Centre

1. Centre Lucien-Brunel

Centre unique au Québec qui offre des services aux athlètes en sport-études afin d'optimiser leur performance sportive. Situé à l'école Laure-Conan (entrée porte 34, bureau local A-0017), il comprend 14 plateaux d'entraînements différents.

2. Équipe permanente du Centre Lucien-Brunel

Gino Roberge : agent de développement, poste 5406

Richard Dessureault : coordonnateur sportif, poste 6350

Isabelle Proteau : coordonnatrice sportive, poste 6356

3. Services aux athlètes

- Préparation physique (kinésiologie, musculation, gymnases, spinning, yoga, réhabilitation, protocole de retour au sport post-commotion, entraînements personnalisés selon le développement de l'athlète). **On ne joue pas à s'entraîner alors ça demande un peu de bonne volonté et d'implication de la part des athlètes. Le CLB n'est PAS un service de garde.**
- Évaluation des déterminants de la performance de puissance et vitesse, appelés tests physiques (début sept, déc et début avril);
- Ateliers du sport à la demande des responsables de disciplines (douzaine de thèmes possible : nutrition, visualisation, relaxation, etc);
- Spécialistes médico-sportifs : thérapeute du sport (jeudi) et chiropraticien (merc) (diagnostic gratuit, si traitement supplémentaire en clinique \$\$); possibilité de rendez-vous avec un médecin du sport sur demande.
- Salles d'études disponibles à la demande avec supervision;

4. Motivation d'absence au CLB

Motivation à absences@noiretor.com (pour le basket et le Centre Lucien Brunel) Laisser le nom complet de l'athlète, son sport, la raison et la date de l'absence.

5. Règlements

Mêmes règles de vie qu'à l'école. Cellulaire sur la table de l'entrée de chaque local en tout temps. Musique permise en musculation seulement (1 seul écouteur, playlist déjà montée, volume bas).

6. Matériel requis

Short **mi-cuisse**, t-shirt **avec manches**, espadrilles **de course ou multisports**, **bouteille d'eau**. Legging et casquette permise. Serviette recommandée. Cadenas pour vestiaire ou casiers;
Vêtements pour l'entraînement à l'extérieur (sept, oct, avril, mai)

7. Horaire

2 à 3 entraînements différents par après-midis (1 musculaire, 1 de cardio ou de vitesse ou de prévention de blessure). Période 1 : 12h20 à 13h10, période 2 : 13h20 à 14h10 ; période 3 : 14h15 à 15h05, période 4 : 15h10 à 16h. La majorité des groupes s'entraînent de 13h15 à 15h05 (périodes 2 et 3). Malheureusement, la contingence sur certains plateaux d'entraînement nous oblige à placer des groupes à la période 1 et la période 4. Pour les groupes s'entraînant à 12h15, ils doivent manger à 13h10 à la cafétéria de Laure-Conan. Il y a également une salle d'études supervisée disponible de 15h05 à 16h pour les athlètes qui doivent attendre leur parent.

8. Autres informations

L'école Laure-Conan bénéficie d'une cafétéria avec service de repas chauds disponible pour les athlètes qui le désirent. La carte achetée pour les 2 écoles (Lafontaine et Dominique-Racine) fonctionne. Il est également possible d'acheter des repas à l'unité. Plusieurs micro-ondes sont également à la disposition des athlètes.

La STS passe à proximité de l'école vers différentes directions. Visitez le site internet pour plus d'infos.