

## Informations importantes pour la fréquentation du Centre Lucien-Brunel 24-25

### 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 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 de l'état actuel d'entraînement, appelés tests physiques (début sept, déc et début avril);
- Spécialistes médico-sportifs : thérapeute du sport (jeudi) et chiropraticien (merc) (diagnostic gratuit, si traitement supplémentaire en clinique \$\$);
- Salles d'études disponibles à la demande;
- Ateliers du sport à la demande des responsables de disciplines (douzaine de thèmes possible : nutrition, visualisation, relaxation, etc).

### 4. Motivation d'absence au CLB

Motivation au [centre.lucienbrunel@csrsaguenay.qc.ca](mailto:centre.lucienbrunel@csrsaguenay.qc.ca) avant 12h la journée de l'absence. Laisser le nom complet de l'athlète, son sport et la date de l'absence. Via Mozaik parents également (Période 3).

### 5. Règlements

Mêmes règles de vie qu'à l'école. Cellulaire à 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 entraînements différents par après-midis (1 musculaire et 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 à la période 4 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 de la STS pour plus d'infos.