



À LA RECHERCHE DE FUTURS OLYMPIENNES ET OLYMPIENS



NOUS RECRUTONS!!!

...partout au Québec, se trouvent des grandes championnes et des grands champions parmi vous.

L'aviron est un sport individuel et en équipe. Les épreuves se déroulent sur une distance de 2000 mètres dans des bateaux individuels, à deux, à quatre et à huit rameurs(ses). L'aviron demande de la force, de l'endurance et de la puissance à un degré exceptionnel. Les meilleurs athlètes sont grands, forts, puissants et endurants.

“Nos choix révèlent nos intentions” - Simon Sinek

Entraînement
Lac brome, Qc



À une certaine étape de sa carrière sportive, l'athlète doit se demander s'il peut atteindre le haut niveau.

L'ombre d'une stagnation et un plafonnement peuvent survenir.

Voici une occasion d'opter vers l'excellence sportive avec la pratique d'un nouveau sport... l'aviron.



Pascal Lussier

"J'ai commencé l'aviron en 2012. Je disais que j'allais être olympien en 2016, les gens riaient de moi. Gavin n'a pas rit; il m'a pris sous son aile et quatre ans plus tard, je prenais mon premier départ aux Jeux Olympiques de Rio."
- Pascal Lussier

Était... en Hockey

Région: Rive-Sud

Jeux Olympiques - 2016 - 8e
Coupe du Monde I - 2016 - 2e
Coupe du Monde II - 2014 - 3e



Gabrielle Smith

"L'aviron me permet de me pousser à tous les niveaux - physiquement et mentalement. Je suis vraiment contente d'avoir trouvé un sport qui me permet d'être la meilleure version de moi-même et de défier tout ce que je fais au quotidien!" - Gabrielle Smith

Était... en Volleyball

Région: Montréal

Jeux Olympiques - 2020 - Sélectionnée
Championnats du Monde - 2019 - 4e
Coupe du Monde III - 2019 - 3e
Championnats du Monde - 2018 - 6e
Coupe du Monde III - 2018 - 2e



Marilou Duvernay-Tardif

Entraînement
Lac brome, Qc



Était... en Gymnastique

Région: Richelieu-Yamaska

"Je cherchais un nouveau sport, un nouveau défi. Je n'arrivais pas encore à tenir plus de 100 mètres dans un bateau sans me retrouver à l'eau, mais j'ai sauté à deux pieds dans cette nouvelle aventure! Ce fut une expérience mémorable non seulement pour les résultats, mais aussi pour la révélation que ce sport est celui dans lequel je veux m'investir pour atteindre mon but ultime; les Jeux Olympiques." - Marilou Duvernay-Tardif

Championnats du Monde Moins 23 - 2019 - 7e
Championnats du Monde Moins 23 - 2018 - 5e
Jeux du Canada - 2017 - 1er, et 2e



Anna Burnotte

Était... en Course à pieds, Cross Country

Région: Estrie

Championnats du Monde Moins 23 - 2019 - 7e
Championnats du Monde Moins 19 - 2018 - 6e
Jeux du Canada - 2017 - 1er

"Ce que j'aime de l'aviron; l'amitié, la vitesse et les voyages. J'aime aussi être dans une embarcation avec un équipage, simplement ramer le plus fort possible." - Anna Burnotte

Centre Haute Performance / NextGen

Entraînement
Lac brome, Qc



Notre centre d'entraînement regroupe les meilleurs athlètes du Québec et font partie du programme Haute Performance / NextGen - Aviron Québec.



Le programme, c'est:

- Le recrutement et l'identification des futurs athlètes de haut niveau
- Le développement vers les succès aux Championnats Nationaux, aux Jeux du Canada, aux Championnats du Monde et aux Jeux Olympiques

Heures d'entraînement des athlètes par catégories d'âge:

| Moins -17 ans | Moins -19 ans | Moins -21 ans | Moins -23 ans | Senior |
|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 18-22 heures / semaine | 20-24 heures / semaine | 22-26 heures / semaine | 24-28 heures / semaine | 28-32 heures / semaine |



Sites d'entraînement: Lac Brome, Knowlton et Lac Waterloo

Knowlton représente un point stratégique;

- 100 Km de Montréal
- 75 Km de Sherbrooke
- 2 écoles secondaires: Massey-Vanier à 17 Km et Wilfrid-Léger à 20 Km
- 2 Cégeps: Granby à 30 Km et de Sherbrooke à 75 Km
- Universités à Montréal et en Estrie
- 40 Km et plus de pistes cyclables, ski de fond, ski alpin, randonnée,....



Lac Brome

- Superficie du lac: 14,53 km²
- Longueur: 5.5 km
- Largeur: 5 km

Lac Waterloo

- 15 min de Knowlton
- Parcours de 1000 m balisé avec 4 couloirs

Les entraîneurs:

Entraîneur-chef: Gavin McKay

Expérience: 27 ans

Équipes Nationales: M19 (9 ans), M23 (3 ans), Sr. (2 ans)

Entraîneur-adjoint: Karol Sauvé

Expérience: 45 ans

Équipes Nationales: Sr. (5 ans) - Olympiques - 1988

Entraîneur-invité: Akram Othmani

Expérience: 16 ans

Équipes Nationales: M17 Tunisie (12 ans), Para Aviron (3 ans)

Extra: Certifié FISA

L'équipe de soutien intégré:

Kinésologue : Andrea Wilson

Expérience: 10 ans

Physiothérapeute : Amy Rogerson

Expérience: 14 ans

Extra: Diplômée en physiothérapie du sport



Par où et comment puis-je commencer?

- Sportif engagé, passionné, déterminé et désireux de réussir au plus haut niveau, prêt à s'investir. Aucune expérience en aviron n'est requise!!!

Voici les étapes à suivre:

1. Avoir un profile de préférence comme celui du tableau ci-dessous
2. Contacter nous - voir les info à la page suivante
3. Tests de détection de talent
4. Entrevue avec les entraîneurs
5. Invitation à joindre le programme haute performance/NextGen sur une période probatoire
6. Réussir la période probatoire, invitation officielle au programme à temps plein

* Quelle que soit votre taille (+, =, ou -), les objectifs de ce programme exigent que vous possédiez des qualités athlétiques exceptionnelles.

| | | |
|--------------|---------|---------|
| Age: 15 à 19 | Hommes | Femmes |
| Taille | * 193cm | * 183cm |

Intéressé ou des questions? N'hésitez pas à nous contacter:

karolsauve@avironquebec.ca

514-709-4775

gavin.mckay@avironquebec.ca

438-833-8410

<https://www.facebook.com/aviron.quebec4/>

On respecte la nature, surtout l'eau, de nos rivières, de nos lacs, et de toute la planète. On considère toujours la nature avant d'imprimer du papier. Pour ces raisons, on garde ce document en format numérique.



VILLE DE LAC-BROME
TOWN OF BROME LAKE

Waterloo
PARTENAIRE DE VIE

