

## Une équipe d'expérience

Notre équipe compte différents intervenants hautement qualifiés.

### \* L'instructeur en chef, Grand Maître Daniel Dupuis, 7e dan

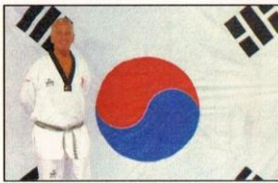
- Pratique le Taekwondo depuis plus que 30 ans
- Possède un PNCE (Programme national de certification des entraîneurs) niveau 3
- A formé plus de 200 ceintures noires
- Entraîneur de l'équipe Canadienne à plusieurs reprises
- Nommé meilleur entraîneur en développement en 2000
- Entraîneur en chef de l'équipe canadienne des Championnats Mondiaux en Turquie (1998), en Irlande (2000), en Grèce (2002).
- Entraîneur en chef de l'équipe canadienne à Orlando (2001), Las Vegas (2002).
- à son actif un médaillé d'or des jeux Mondiaux Pompiers et Policiers Fire Games(2006 et 2009)

- \* Robert Leroux, éducateur physique
- \* Julie Pelletier, kinésologue- spécialiste du mouvement
- \* Nadine Caza, diététicienne

taekwondoroussin@live.ca

**514-942-7703**

Centre Roussin - 514-645-4519  
www.centre-roussin.org



## SPORT-ÉTUDES TAEKWONDO ROUSSIN :

Le Programme de sport-études Taekwondo permet aux élèves de niveau secondaire d'allier leur scolarité à un entraînement rigoureux en Taekwondo. Il s'agit d'un entraînement basé sur cinq volets : la préparation physique et psychologique, la préparation technique, stratégique et à la compétition.

### Nous offrons aux participants 15 heures d'entraînement/ semaine, en plus

- Suivi trimestrielle d'une diététicienne
- Programme personnalisé VO 2 max (consommation maximale d'oxygène) - évaluation trimestrielle
- Programme personnalisé de musculation - évaluation trimestrielle
- Programme spécifique d'étirement
- Technologie des plastrons électroniques
- Plan spécifique d'entraînement en taekwondo à chaque athlète.

### NOUVEAUTÉ TRANSPORT INCLUS

En début de journée, un autobus passe chercher l'élève pour l'amener à l'école St-Exupéry et le ramènera par la suite au centre Roussin.

À la fin de la journée, l'élève retourne chez lui par ses propres moyens.



# Sport-études



## Taekwondo Roussin

En collaboration avec la CSPÉ et l'école Antoine-de-St-Exupéry



Commission scolaire  
de la Pointe-de-l'Île

École Antoine-de-St-Exupéry



## LE TAEKWONDO AUJOURD'HUI

À l'heure actuelle le Taekwondo est le sport martial le plus pratiqué au niveau mondial.



Le taekwondo est présent dans 160 pays répartis sur les cinq continents touchant environ 30 millions de pratiquants (dont 2 millions de ceintures noires).



## Sport Olympique



Sport de démonstration en 1988 et 1992, le taekwondo apparaît au programme officiel des Jeux olympiques d'été de 2000 organisés à Sydney. Deux québécois ont d'ailleurs participé aux derniers Olympiques de Beijing de 2008. Il est donc envisageable pour tous les athlètes sérieux dans leurs démarches de viser un pareil objectif.



## Médaille ARGENT

Début du rêve Olympique peut maintenant devenir réalité grâce au programme sport-études Taekwondo Roussin!

## FORMER DES CHAMPIONS

Le programme sport-études taekwondo s'adresse à différents niveaux d'athlètes intéressés par la compétition.

Pour les athlètes de couleurs, ceinture jaune à rouge : l'entraînement vise à développer des techniques et tactiques de combat en vue de performer lors des compétitions, régionale, provinciale et même canadienne. En plus d'accroître sa capacité aérobie l'athlète pourra améliorer sa force et sa vitesse d'exécution de mouvements.

Pour les athlètes ceintures noires : l'entraînement est spécifique à la compétition de haut niveau. Il vise à perfectionner les techniques et les tactiques de combat, il s'agit aussi d'apprendre à gagner. Non seulement l'athlète optimisera sa condition physique, mais aussi mentale grâce aux judicieux conseils des entraîneurs.

