

FOOTBALL AU SÉMINAIRE SAINT-FRANÇOIS



DÉPLOYER SON TALENT



MISSION





Utiliser le football pour développer l'estime de soi, le respect, la confiance en soi et une excellente éthique de travail

FORMULE DES COURS







Concentration football en 1^{re}, 2^e et 3^e secondaire: 6 périodes de 75 minutes par cycle de 9 jours

Concentration football avec horaire Sport-études en 4^e et 5^e secondaire : 18 périodes de 75 minutes par cycle de 9 jours

Les activités des cours de Concentration football sont variées :



-  Exercices techniques en équipement complet
-  Préparation physique en gymnase
-  Cours théoriques en classe
-  Analyse de séquences vidéo

Les élèves seront appelés à utiliser une grande variété de plateaux :

-  Terrain synthétique extérieur
-  Centre sportif Desjardins
-  Gymnases
-  Salle vidéo
-  Salle de musculation (à partir de la 3^e secondaire)
-  Stade couvert du Campus Notre-Dame-de-Foy (pendant la période hivernale)



INFORMATIONS GÉNÉRALES

-  Les élèves inscrits à la Concentration Football doivent maintenir une moyenne générale de 70 % au terme de l'année scolaire pour être admissible lors de l'année suivante
-  Les cours de Concentration Football remplacent les cours à option et les cours d'éducation physique

CONCENTRATION FOOTBALL HORAIRE SPORT-ÉTUDES

Le Séminaire Saint-François est le seul établissement scolaire de la région de Québec à adopter un horaire Sport-études, confirmant ainsi la vocation d'excellence du Blizzard.

Au cours des cinq dernières années, aucune équipe de football juvénile de la province n'a remporté plus de victoires (57) ou de championnats provinciaux (2) que le Blizzard. L'adoption d'une structure Sport-études permet aux élèves-athlètes de profiter d'un encadrement unique et de vivre leur passion dans un contexte dynamique et sécuritaire.





LES ÉQUIPES DU BLIZZARD



© Paul Dionne • www.pdionnephoto.com • 418-877-8971

**QUATRE ÉQUIPES REPRÉSENTENT
LE SÉMINAIRE SAINT-FRANÇOIS
SUR LA SCÈNE RÉGIONALE ET PROVINCIALE**

- 🔥 Atome à 9 (1^{re} secondaire)
- 🔥 Benjamin à 12 (2^e secondaire)
- 🔥 Cadet AA (3^e secondaire)
- 🔥 Juvénile D1 (4^e et 5^e secondaire)



NOS ANCIENS



Dominic Picard



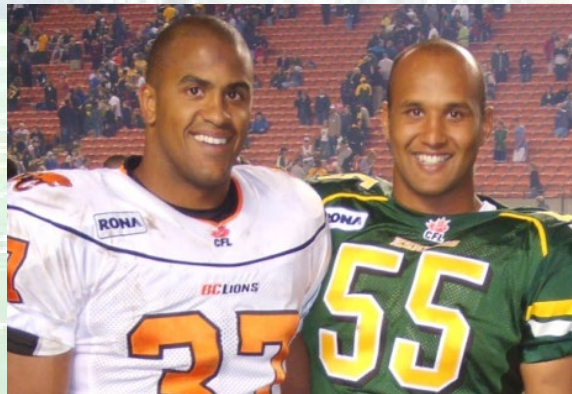
Mathieu Massé-Pelletier



Jean-Gabriel Poulin



Vincent Desjardins



**Alexis Bwenge et
Jean-Philippe Abraham**



Pierre-Luc Labbé