



Notre mission

1- La réussite scolaire

Nous croyons fermement que le sport est une source de motivation pour la majorité des jeunes élève-athlètes. Nous misons sur le sport pour aider les jeunes à avoir du succès au niveau académique.

- Rencontre de fin d'étape : suivi par un entraîneur pour aider le jeune à mettre en place des stratégies et tous les moyens nécessaires pour obtenir du succès dans ses études.
- Communication avec les enseignants et la direction.
- Code disciplinaire cohérent avec celui de l'école
- Importance accordée au comportement en classe

2- Le développement optimal de l'individu et de l'athlète en cheerleading

- Encadrement professionnel avec des entraîneurs qualifiés de l'Arsenal, dans un cadre où le respect et la sécurité sont mis de l'avant
- Notions de santé et sécurité spécifique au sport, comme la nutrition, la préparation mentale, la gestion des blessures
- Développement des habiletés techniques de toutes les composantes du cheerleading : danse, sauts, gymnastique, stunt et pyramide
- Développement des notions de travail d'équipe, de confiance et d'estime de soi, de discipline, de persévérance et d'engagement

Structure du programme

5 équipes au programme régulier : permet de concilier facilement les études et le sport

1- Concentration

- 3 périodes de 75 minutes par semaine intégrées à la grille-horaire

2- Interscolaire

- 1 pratique de 45 minutes le midi 1 fois par semaine
- 1 pratique de 2h après l'école 1 fois par semaine

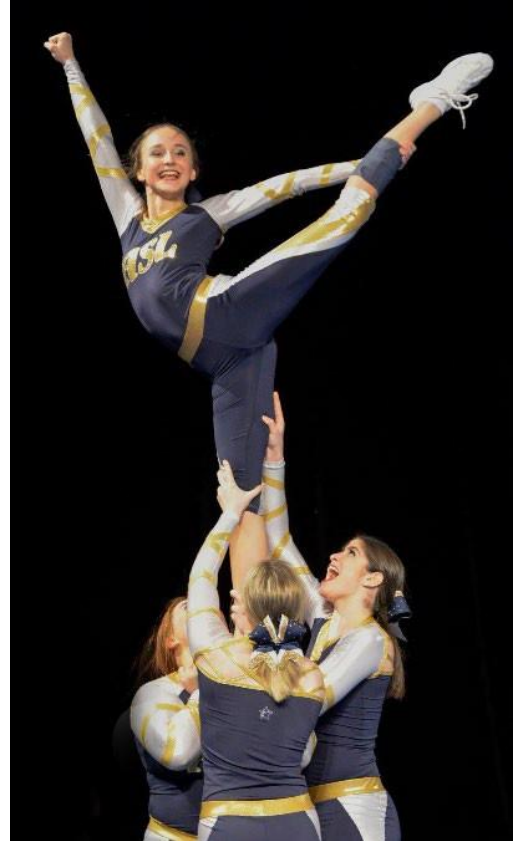
Concentration et interscolaire obligatoire pour tous les athlètes.

Activités au calendrier régulier

- Compétitions (à confirmer)
 - RSEQ compétition formative
 - Championnat des étoiles
 - Quebec Championship
 - RSEQ Régional
 - RSEQ Provincial si qualifié
 - Nationaux
- Cours voltige
- Formation Spring Tumbling
- Retraite du programme en septembre
- Spectacle de Noël
- Spectacle de fin d'année

Activités optionnelles disponibles

- Gymnastique la fin de semaine
- Entraînement estival
- Camp de jour
- Équipe Worlds
- Partner stunt



Historique du programme – Cheerleading ASL

Faits saillants

- De 18 athlètes en 2002 à plus de 250 athlètes primaire et secondaire en 2019-2020
- 24 titres de championnat national
- Médaille d'argent au World School Cheerleading Championship

2000-2001 : Une vingtaine de filles de 1^{re} à 5^e secondaire décident de former une équipe de cheerleaders. Elles s'entraînent ensemble, font surtout de la danse et encouragent lors des matchs de football de l'Arsenal.

2001-2002 : Les filles veulent poursuivre de façon plus sérieuse et elles demandent un vrai coach. Jennifer Caron, l'actuelle coordonnatrice du programme, est embauchée pour entraîner l'équipe. Les entraînements ont lieu dans la cafétéria et dans le gymnase. Première école de la région à avoir une équipe de cheerleading.

2003-2008 : Le cheerleading à l'ASL prend de l'ampleur, il y a maintenant 2 équipes, le junior 1^{re} et 2^e secondaire, et le senior 3^e à 5^e secondaire. L'option cheerleading est ajoutée au cheminement scolaire, 3 périodes par cycle.

2006-2007 : Première participation au championnat national.

2008-2009 : Nous avons 3 équipes soit benjamin, cadet et juvénile. Nouvelles installations avec l'agrandissement de l'école, nouveau local de cheerleading équipé d'un « spring floor » et de matériel de gymnastique. L'option cheer devient une concentration, avec 6 périodes par cycle. Première victoire au championnat national pour l'Arsenal.

2009-2012 : Nous avons 4 équipes avec l'ajout de l'équipe atome.

2010-2011 : Ajout du programme primaire avec l'acquisition du Pavillon Saint-Louis-de-Gonzague.

2012-2013 : Le programme prend à nouveau de l'ampleur, 5 équipes, une par niveau scolaire. Nous offrons aussi une 6e équipe et les athlètes retenues ont la chance de faire partie de notre première équipe mondiale. Première participation au *World School Cheerleading Championship*, première équipe du Québec à participer à cette prestigieuse compétition.

2014-2015 : 2e participation au *World School Cheerleading Championship*.

2016-2017 : 3e participation au *World School Cheerleading Championship*.

2018-2019 : 4e participation au *World School Cheerleading Championship* premier podium avec une médaille d'argent.

2019-2020 : 5e participation au *World School Cheerleading Championship*, 4e place.

Présentation des entraîneurs

Jennifer Caron (à l'ASL depuis 2001)

Coordonnatrice du programme Études-sport de Cheerleading ASL primaire et secondaire

- 24 titres de championnat national scolaire en tant qu'entraîneur et responsable du programme Études-sport Cheerleading de l'ASL
- Entraîneur de l'équipe mondiale ASL en 2019, qui a remporté la médaille d'argent au *Worlds School Cheerleading Championship*
- 5 participations au *Worlds School Cheerleading Championship*
- Première équipe du Québec à participer au *Worlds School Cheerleading Championship* en 2013
- Entraîneur de la première équipe civile de Québec à participer à *The Cheerleading Worlds*
- Formations PCA, UCA, Spring CDT, formations juge de la FCQ, PNCE
- Certifiée des niveaux 1 à 4 par la Fédération de cheerleading du Québec
- Présidente et fondatrice du premier club civil de cheerleading à Québec de 2004 à 2011 (215 membres en 2011)
- Entraîneur-chef du volet cheerleading au Studio Party Time de 2001 à 2004
- Fondatrice et entraîneur-chef du cheerleading des Dynamiques du cégep Sainte-Foy de 2000 à 2005
- Athlète de cheerleading scolaire de 1992 à 1996, civil de 2000 à 2005



Catherine Guimont (à l'ASL depuis 2010)

Entraîneur-chef asecondaire

- Baccalauréat en enseignement secondaire – univers social et développement personnel (histoire – éthique et culture religieuse)
- Enseignante à l'Académie Saint-Louis depuis 2015

Expérience en tant qu'entraîneur

- Entraîneur de gymnastique artistique au niveau récréatif de 2004 à 2010
- Formation PNCE niveau 1 en gymnastique artistique
- Entraîneur d'une équipe de cheerleading secondaire de 2007 à 2010
- Entraîneur civil 2009 à 2011
- Entraîneur de la première équipe québécoise à participer au Worlds School Cheerleading Championship
- Trois participations en tant qu'entraîneur au Worlds School Cheerleading Championship en 2013, 2019 et 2020
- Certifiée des niveaux 1 à 4 par la Fédération de cheerleading du Québec
- Formations Spring CDT



Expérience en tant qu'athlète

- Gymnastique de 1993 à 2005
- Cheerleading scolaire de 2005 à 2009
- Cheerleading civil de 2006 à 2012, 2 participations à The Cheerleading Worlds
- Formations UCA

Marjolie La Roche (à l'ASL depuis 2009)

Expérience en tant qu'entraîneur

- Entraîneur de cheerleading pour l'Arsenal de 2013-2016 et 2019-2020
- Formations spring tumbling

Expérience en tant qu'athlète

- Athlète de cheerleading avec l'Arsenal de l'Académie Saint-Louis 2009-2014
- Athlète pour la Promo Team de Cheer Avenue 2016-2017
- Étudiante-athlète de cheerleading pour le Rouge et Or 2017-2019



May-Anne Lehouillier (à l'ASL depuis 2011)

Expérience en tant qu'entraîneur

- Entraîneur de cheerleading depuis 2014
- Entraîneur de gymnastique depuis 2017
- Formations spring tumbling

Expérience en tant qu'athlète

- Gymnaste de 2002 à 2013
- Cheerleader 2010 à 2018
- Participation à World School Cheerleading Championship en 2013
- Participation à The Cheerleading Worlds en 2014 et 2017



Valérie Gauvin (à l'ASL depuis 2013)

Expérience en tant qu'entraîneur

- Entraîneur bénévole au primaire de 2015 à 2017
- Entraîneur au primaire, volet récréatif et volet compétitif et au secondaire depuis 2017
- Championne provinciale et nationale en 2019
- Formations Spring CDT

Expérience en tant qu'athlète

- Athlète de cheerleading avec l'Arsenal de 2013 à 2017
- Athlète au scolaire de 2010 à 2012
- Athlète au civil en 2012-2013
- Participation à World School Cheerleading Championship en 2015
- Championne nationale scolaire 2014-2016-2017



Andréanne Gagnon (à l'ASL depuis 2012)

Expérience en tant qu'entraîneur

- Entraîneur de cheerleading depuis 2015
- Entraîneur de gymnastique depuis 2012
- Formation Spring Tumbling et PNCE

Expérience en tant qu'athlète

- Athlète de cheerleading avec l'Arsenal de 2014 à 2017
- Athlète de gymnastique de 2005 à 2015



Charlie Robitaille (à l'ASL depuis 2011)

Expérience en tant qu'entraîneur

- Entraîneur de cheerleading depuis 2014
- Formation Spring Tumbling 2019

Expérience en tant qu'athlète

- Cheerleader 2010 à 2018
- Athlète Worlds 2014

