



BASKETBALL



FILONS DE THETFORD

LE CÉGEP OFFRE DU BASKETBALL FÉMININ DEPUIS L'AUTOMNE 2018

Les deux équipes des Filons basketball rassemblent les athlètes du niveau collégial qui ont moins de 21 ans. L'une évolue dans le circuit collégial division 2 et une autre, le Prep Élite, évolue un peu partout au Québec et en Ontario à l'occasion de nombreux tournois.

2 équipes féminines

Avec l'équipe collégiale D2, tu auras la chance d'évoluer avec une équipe d'entraîneurs chevronnés qui t'accompagneront tant sur le plan sportif que scolaire. Avec la toute nouvelle équipe Prep Élite, tu auras un calendrier de compétition complètement différent de ce qui est offert partout au Québec. L'équipe jouera principalement aux États-Unis et en Ontario.

Nos jeunes espoirs bénéficient d'un aménagement d'horaire facilitant leur réussite et des séances d'études obligatoires supervisées.

UN CÉGEP 100% SPORTIF!



LES JOUEUSES PEUVENT COMPTER SUR :

- Un entraîneur à temps complet et des entraîneurs à demi-temps hautement qualifiés
- Des experts en conditionnement physique qui fournissent aux athlètes un programme d'entraînement annuel adapté à leurs besoins : 3 à 5 entraînements en gymnase d'une durée de 1 h 30, 2 séances de musculation et 1 heure de visionnement
- Un calendrier de 40 matchs par saison
- Un spécialiste en psychologie sportive qui vise à optimiser la préparation mentale et l'attitude des joueurs
- Un physiothérapeute attitré aux sports
- De la Web diffusion des parties locales
- Des rencontres individuelles planifiées avec les entraîneurs
- Des sessions vidéo obligatoires
- Un accès gratuit à la salle d'entraînement
- Des rencontres individuelles planifiées avec les entraîneurs
- Une clinique de physiothérapie à même le Cégep

NOS INSTALLATIONS



GYMNASE

Les équipes de basketball s'y entraînent et y disputent leurs matchs. Les gradins peuvent accueillir plus de 300 personnes.



SALLE DE CONDITIONNEMENT

Réservée exclusivement aux joueurs des Filons, cette salle de conditionnement contient tous les appareils nécessaires pour assurer ton développement en tant qu'athlète.

TA RÉUSSITE SCOLAIRE, NOTRE PRIORITÉ

Au Cégep de Thetford, des employés compétents et dévoués seront disponibles pour t'aider à te réaliser et assurer ta réussite scolaire.

- Suivi quotidien par un responsable de l'encadrement scolaire
- Séance d'étude obligatoire toutes les semaines
- Tutorat par les pairs pour les étudiants qui ont des difficultés
- Entraînements intégrés à l'horaire des cours
- Les parties se tiennent la fin de semaine seulement
- Sessions d'orientation individuelle pour faciliter ton intégration au Cégep

Taux de réussite de nos étudiants athlètes (2019-2020)



83%

Taux supérieur aux autres étudiants du Cégep de Thetford



CAPS

C'est ton Centre d'activités physiques et sportives par excellence. Tu pourras t'y entraîner et recevoir des services encadrés par des professionnels de la santé.



RÉSIDENCE RÉSERVÉE AUX JOUEUSES

Les joueuses de basketball ont la chance d'habiter dans la même résidence. Celle-ci a été rénovée en 2016-2017. Tout est inclus : réfrigérateur, cuisinière, table de cuisine, chaises, lits simples, matelas et bureaux de travail. Le prix comprend l'électricité, le service Internet et le service de câble. Des laveuses et sècheuses sont également disponibles à coût modique.

PROGRAMME D'EXCELLENCE

Depuis 2014, l'équipe de basketball masculin D2 :
5 championnats de saison régulière, fiche de 94-4
3 championnats de conférence
2 championnats provinciaux

Nous avons espoir d'amener la future équipe de basketball féminin au même niveau !



LES COÛTS 2020-2021

- Inscription au programme collégial D2 et Prep Élite : 740\$
- Inscription scolaire : environ 250 \$ par session
- Hébergement en résidences : environ 280 \$ par mois
- Vignette de stationnement : environ 130 \$ par année
- Livres : selon le programme choisi
- Repas : selon la situation du joueur

CE QUI EST INCLUS

- Programme vestimentaire : sac, t-shirt, short et survêtement commandités par UNDER ARMOUR
- Abonnement au CAPS
- Accès aux spécialistes de l'équipe : médecin, physiothérapeute, kinésologues, etc.
- Encadrement et tutorat par les pairs
- Programme d'entraînement spécialisé : cross-training, spinning, yoga, plyométrie
- Repas lors des matchs à l'extérieur





POUR EN SAVOIR PLUS

Viens nous visiter avec tes parents. Tu pourras constater sur place les installations, le programme ainsi que les ressources mises à ta disposition.

Alex Katahwa, Entraîneur-chef Prep Élite féminin

akatahwa@cegepthetford.ca - 418 559-2264

Harry Noteuil, Entraîneur-chef collégial féminin D2

hnoteuil@cegepthetford.ca - 581 397-2841

Alain Rajotte, responsable des sports

arajotte@cegepthetford.ca - 418 338-8591, poste 254

TU VEUX FAIRE PARTIE DE L'ÉQUIPE ?

www.lesfilons.ca/basketball