

PROGRAMME DES

# SPORTS

PROGRAM



Programmes de soutien du personnel  
Personnel Support Programs

# PILIER DE LA CONDITION PHYSIQUE PHYSICAL FITNESS PILLAR

Le programme des sports fait partie du pilier de la condition physique du Collège militaire royal de Saint-Jean (CMR Saint-Jean). La réussite de ce pilier est obligatoire pour tous les aspirants de marine (aspm) et élèves-officiers (élof) dans le cadre de leur formation.

En plus de développer son leadership, un aspm ou élof engagé dans le programme sportif développera des valeurs telles que la résilience, la détermination, le respect et l'esprit d'équipe, le tout dans un environnement stimulant et un encadrement de premier plan.

Le département du conditionnement physique et des sports comporte deux grandes sections : les sports (représentatifs, clubs et intramuros) et le programme d'éducation physique.

Le programme des sports contribue à la réussite du pilier de la condition physique.

The sports program contributes to the success of the physical fitness pillar.



The sports program is part of the physical fitness pillar at the Royal Military College Saint-Jean (RMC Saint-Jean). Success in this pillar is mandatory for all naval cadets (NCdt) and officer cadets (OCdt) as part of their training.

In addition to developing leadership skills, a NCdt or an OCdt committed to the sport program will develop values such as resilience, determination, respect and team spirit; all in a stimulating environment and first-class supervision.

Physical Fitness and Sports Department has two major sections: sports (representative, club and intramurals) and the physical education program.

# ÉDUCATION PHYSIQUE

## PHYSICAL EDUCATION

Afin de préparer les étudiants aux exigences des Forces Armées Canadiennes, le département du conditionnement physique a pour objectifs le développement de l'autonomie et l'établissement de saines habitudes de vie.

### LE PROGRAMME D'ÉDUCATION PHYSIQUE INTÈGRE :

- ▶ Le volet académique avec les cours d'éducation physique
- ▶ Les différentes évaluations de la condition physique
- ▶ Les programmes d'entraînement personnel
- ▶ La préparation physique des équipes représentatives Remparts



«Ce que vous faites aujourd'hui peut améliorer tous vos lendemains.»  
“What you do today can improve all your tomorrows.”

▶ Ce programme est mené par une équipe de kinésologues et d'éducateurs physiques bilingues.

▶ This program is led by a team of bilingual kinesiologists and physical educators.

To help prepare the students for the requirements of the Canadian Armed Forces, the fitness department's goals are to develop autonomy and to teach healthy habits with regards to physical fitness.

### THE PHYSICAL EDUCATION PROGRAMME INTEGRATES:

- ▶ The physical education courses within the academic pillar
- ▶ The physical fitness evaluations
- ▶ The personal fitness plans
- ▶ The strength and conditioning programmes for our representative Remparts teams



# PROGRAMME REMPARTS REMPARTS PROGRAM



## LES REMPARTS

Les équipes sportives Remparts rassemblent les meilleurs aspm et élof dans leur discipline. Grâce à un encadrement de haut niveau, nos athlètes développent leur plein potentiel.

### Encadrement et avantages

- ▶ Entraîneurs qualifiés
- ▶ 2 à 4 entraînements par semaine
- ▶ Programmes de préparation et de conditionnement physique
- ▶ Participation à des tournois et compétitions
- ▶ Esprit d'équipe et engagement annuel

## THE REMPARTS

The Remparts sports teams bring together the best NCdt and OCdt in their respective disciplines. With high-level coaching, our athletes are able to reach their full potential.

### Coaching and Benefits

- ▶ Qualified coaches
- ▶ 2 to 4 practices per week
- ▶ Physical preparation and conditioning programs
- ▶ Participation in tournaments and competitions
- ▶ Team spirit and annual commitment

## REMPARTS SPORTS / OUR REMPARTS SPORTS



Soccer



Hockey  
(RSEQ\*)



Cross-country

Triathlon

Athlétisme /

Track and field  
(RSEQ)



Athlète  
exceptionnel  
/ Exceptional  
Athlete

# RSEQ

\* Notre équipe de hockey est en voie de rejoindre officiellement le réseau du RSEQ.

\* Our hockey team is in the process of officially joining the RSEQ network.

## ATHLÈTE EXCEPTIONNEL

Le programme d'athlète exceptionnel s'adresse aux aspm et aux élof qui pratiquent un sport de haut niveau qui ne fait pas partie du programme Remparts ou des partenariats sportifs. Il leur permet de continuer à s'entraîner et à compétitionner à un niveau national ou supérieur tout en poursuivant leurs études au CMR Saint-Jean.

## EXCEPTIONAL ATHLETE

The Exceptional Athlete Program is designed for ASPM and Officer Cadets who compete in a high-performance sport outside the Remparts teams or existing sports partnerships. It allows them to continue training and competing at the national level or higher while pursuing their studies at RMC Saint-Jean.

# PARTENARIAT SPORTIF SPORTS PARTNERSHIP

Grâce à un partenariat sportif, les athlètes de haut niveau du CMR Saint-Jean ont la possibilité de joindre les équipes des Géants du Cégep de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Thanks to a sports partnership, high-level athletes at RMC Saint-Jean have the opportunity to join the Géants teams of Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu.



### MALE SPORTS MASCULINS

- ▶ Ultimate frisbee
- ▶ Basketball (div.2)
- ▶ Football (div.1)
- ▶ Soccer (div.2)
- ▶ Volleyball (div.1 & 2)

### FEMALE SPORTS FÉMININS

- ▶ Ultimate frisbee
- ▶ Basketball (div.1)
- ▶ Flag Football
- ▶ Soccer (div.2)
- ▶ Volleyball (div.2)





## CLUBS SPORTIFS SPORTS CLUBS



Taekwondo



Escrime/  
Fencing



Ballon sur glace  
Broomball



Judo

Les clubs sportifs permettent aux étudiants de s'impliquer dans un sport, soit de façon récréative, soit de manière compétitive.

Sports clubs give students the opportunity to get involved in a sport, either recreationally or competitively.

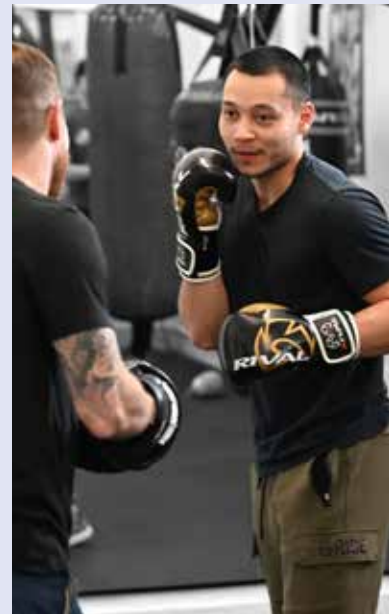
## CLUBS LOISIRS RECREATIONAL CLUBS

Chaque année, les étudiants peuvent créer ou rejoindre des clubs récréatifs, tels que le club d'airsoft, le club d'entraînement de boxe, le club de débat, le club de lecture ou le club de plantes.

Ces clubs sont gérés par les étudiants sous la supervision du coordonnateur des loisirs, et la participation est volontaire et indépendante du programme éducatif.

Each year, students can create or join recreational clubs such as the Airsoft Club, Boxing Training Club, Debate Club, Reading Club, or Plant Club.

These clubs are managed by students under the supervision of the Recreation Coordinator, and participation is voluntary and independent of the educational program.



# SPORTS INTRAMUROS INTRAMURAL SPORTS

Les sports intramuros sont obligatoires pour les étudiants qui ne participent pas aux sports représentatif ou aux clubs sportifs. Ils favorisent le développement d'habiletés athlétiques, l'esprit d'équipe et permettent d'accumuler des points menant à la Coupe du Commandant remise en fin d'année.

Intramural sports are mandatory for students who do not participate in varsity sports or sport clubs. They promote the development of athletic skills, team spirit, and allow participants to earn points toward the Commander's Cup, awarded at the end of the year.

## NOS SPORTS/OUR SPORTS

- ▶ Ballon sur glace/Broomball
- ▶ Basketball
- ▶ Soccer
- ▶ Ultimate
- ▶ Flag Rugby
- ▶ Flag Football
- ▶ Volleyball
- ▶ Hockey Cosom
- ▶ Handball
- ▶ Ballon chasseur/Dodgeball
- ▶ Pickleball
- ▶ Waterpolo



**POUR INFORMATIONS  
FOR MORE INFORMATION**

Scan me



Programmes de soutien du personnel  
Personnel Support Programs