LE SPORT
AU CMR SAINT-JEAN

Un parcours unique qui allie études, formation militaire et sports.

SPORT
AT CMR SAINT-JEAN

A unique experience that combines academics, military training and sport.



LE SPORT FAIT PARTIE DE TON PARCOURS

Le programme des sports fait partie du pilier de la condition physique du 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 leur leadership, les aspm et élof développent des qualités telles que la résilience, la détermination, le respect et l'esprit d'équipe, dans un environnement stimulant et avec un encadrement de premier plan.

SPORT IS PART OF YOUR JOURNEY

The sports program is part of the physical fitness pillar at 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, NCdts and OCdts develop qualities such as resilience, determination, respect and team spirit in a stimulating environment with first-class supervision.





PORTE LES COULEURS DES REMPARTS

Nos équipes représentatives permettent aux aspm et élof de représenter le CMR Saint-Jean dans leur discipline et de développer leur plein potentiel grâce à un encadrement de haut niveau.

WEAR THE REMPARTS COLOURS

Remparts sports teams give NCdts and OCdts the opportunity to represent RMC Saint-Jean in their sport and reach their full potential through high-level coaching.

L'EXPÉRIENCE REMPARTS

THE REMPARTS EXPERIENCE

01 Plusieurs séances d'entraînement par semaine
Several training sessions per week

02 Entraîneurs qualifiés
Qualified coaches

03 Préparation et conditionnement physique
Strength and conditioning

04 Tournois et compétitions
Tournaments and competitions

05 Esprit d'équipe et engagement
Team spirit and commitment



NOS SPORTS REMPARTS / OUR REMPARTS SPORTS

- Soccer
- Hockey*
- Flag Football
- Cross-Country RSEQ
- Athlétisme Track and field RSEQ
- Triathlon

* Notre équipe de hockey est en voie de joindre officiellement le réseau RSEQ.
* Our hockey team is in the process of officially joining the RSEQ network.

ATHLÈTE EXCEPTIONNEL

Tu pratiques un sport de haut niveau qui ne fait pas partie du programme Remparts ou des partenariats sportifs?

Le programme d'athlète exceptionnel permet aux aspm et élof 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

Competing in a high-performance sport outside the Remparts teams or existing sports partnerships?

The Exceptional Athlete Program allows NCdts and OCdts to continue training and competing at the national level or higher while pursuing their studies at RMC Saint-Jean.

PORTE LES COULEURS DES

GÉANTS

WEAR THE GÉANTS COLOURS

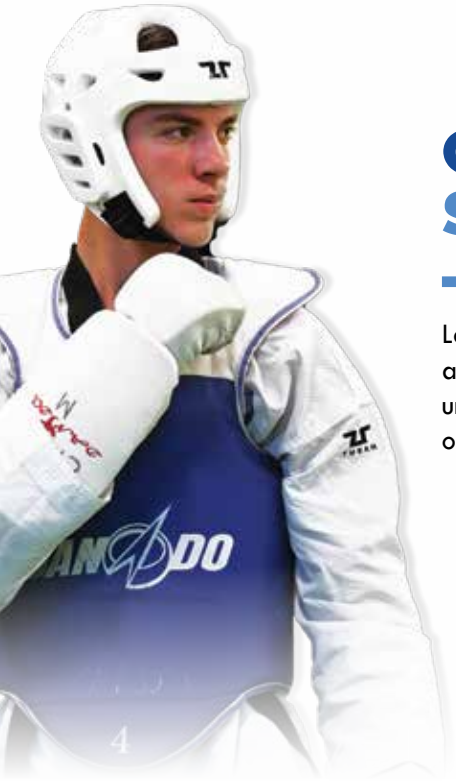
Grâce à un partenariat sportif, les athlètes de haut niveau ont la possibilité de joindre les équipes des Géants du Cégep de Saint-Jean-sur-Richelieu.

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



SPORTS

- Ultimate frisbee M/F
- Basketball (div.2) M/(div.1) F
- Football (div.1) M
- Soccer (div.2) M/F
- Volleyball (div.1 & 2) M/F
- Flag Football F
- Golf M/F



CLUBS SPORTIFS
SPORTS CLUBS

Les clubs sportifs permettent aux étudiants de pratiquer un sport de façon récréative ou compétitive.

Sports clubs give students the opportunity to participate in a sport recreationally or competitively.

- Taekwondo
- Escrime/ Fencing
- Ballon sur glace Broomball
- Judo

CLUBS LOISIRS
RECREATIONAL CLUBS

Chaque année, les étudiants peuvent créer ou joindre des clubs récréatifs selon leurs intérêts. Ces clubs sont gérés par les étudiants sous la supervision du coordonnateur des loisirs.

- Airsoft
- Entraînement de boxe
- Pêche et plein air
- Lecture
- Escalade
- Expédition
- et plus encore

Each year, students can create or join recreational clubs based on their interests. These clubs are managed by students under the supervision of the Recreation Coordinator.

- Airsoft
- Boxing training
- Fishing and outdoor activities
- Reading
- Rock climbing
- Expeditions
- and more



ÉDUCATION PHYSIQUE
PHYSICAL EDUCATION

L'éducation physique fait partie intégrante de la formation au CMR Saint-Jean et vise à développer la condition physique, l'autonomie et de saines habitudes de vie.

LE PROGRAMME COMPREND:

- Cours d'éducation physique
- Évaluations de la condition physique
- Programmes d'entraînement personnel
- Préparation physique des équipes Remparts

Physical education is an integral part of training at RMC Saint-Jean and helps develop physical fitness, autonomy and healthy lifestyle habits.

THE PROGRAM INCLUDES:

- Physical education courses
- Physical fitness evaluations
- Personal fitness plans
- Strength and conditioning for Remparts teams

SPORTS INTRAMUROS
INTRAMURAL SPORTS

Les sports intramuros sont obligatoires pour les aspm et élof qui ne participent pas aux sports représentatifs ou aux clubs sportifs. Ils permettent de développer les habiletés athlétiques et l'esprit d'équipe, tout en accumulant des points pour son escadron en vue de la Coupe du Commandant.

Intramural sports are mandatory for NCdts and OCdts who do not participate in varsity sports or sport clubs. They help develop athletic skills and team spirit while earning points for their squadron toward the Commander's Cup.

POUR PLUS D'INFORMATIONS
FOR MORE INFORMATION

Programmes de soutien du personnel
Personnel Support Programs