

l'école de **DANSE** de Québec

Danse

Direction pédagogique et artistique : Esther Caré

Pour infos : Emmi Nagashima Nagels, 418 649 4715 poste 226 /
enagashimanagels@ledq.qc.ca

Nombre d'heures d'entraînement: 12 heures

Horaire: Lundi, mardi, jeudi, vendredi à partir de 13h30. La formation comprend deux classes de danse par jour. Lors de ces périodes, l'élève participe à l'une ou l'autre des classes suivantes : contemporain, ballet, hip-hop, entraînement, atelier chorégraphique, répertoire, classe de maître, spectacles et diverses activités culturelles et communautaires.

Critères de sélection: Répondre aux conditions d'admission de l'école des Berges et passer une audition à L'École de danse de Québec. Les auditions ont lieu le 27 septembre 2026.

Coûts: 200\$ de frais d'inscription et 3400\$* de frais de scolarité (possibilité de payer de plusieurs versements).

Lieu d'entraînement: L'EDQ, 310 boul. Langelier, bureau 214, Québec (Québec).

**À titre indicatif, référence année scolaire 2026-2027*



Gymnastique

Responsables : Sylvain Genois, 581 981-1496, poste 105
sgenois@gymqperfo.com

Critères de sélection : Pour être admissible à la concentration sportive, l'athlète doit démontrer un grand intérêt pour la gymnastique et des aptitudes physiques et sportives afin de pouvoir suivre un programme quotidien d'entraînement permettant l'atteinte des objectifs du programme.

Gymnastique fille : Avoir au minimum participé à une compétition officielle des catégories JO 6 et plus ou au programme Défi provincial (3 ou plus) lors de la saison précédente.

Gymnastique garçon : L'évaluation gymnique par le personnel entraîneur du club déterminera si les acquis de l'athlète répondent à une admission possible au sein du programme de la concentration sportive.

Coût approximatif : + ou - 5500\$ / année (incluant les entraînements estivaux)

Lieu d'entraînement : Arpdrôme de Charlesbourg.

Hockey

Louis-Philippe Létourneau, entraîneur chef, 418 802-6426 lp.letourneau@slqne.com
Daniel Lirette, directeur général SLQNE: dq@slqne.com

Glace : 4 entraînements sur glace de septembre à mi-mai (70 minutes/entraînement).

Hors glace: 4 entraînements hors glace de la mi-mai à juin (120 minutes/entraînement).

Critères de sélection : 1- dossier scolaire; 2- analyse du comportement; 3- habiletés et aptitudes à suivre le programme sur glace.

Coûts saison 2025-2026 : 2190 \$ / année (possibilité de 5 paiements). **Autres coûts :** Si participation à la ligue scolaire (RSEQ).



Musique

Responsable : Danie Rouleau 418 643-2190, p.230
danie.rouleau@conservatoire.gouv.qc.ca
www.conservatoire.gouv.qc.ca

Nombre d'heures de pratique individuelle: 10 h / semaine. (2,5 heures x 4 jours).

Critères de sélection : Sur auditions (Frais de 50\$).

Frais d'inscription au Conservatoire 375\$ / an ou 100\$ / an Préconservatoire.
Musique-étude: Sans frais.

Lieu de l'activité : Conservatoire de musique, 270, rue Jacques-Parizeau, Québec, G1R 5G1.



Natation artistique

Entraîneur-chef : Samantha Da Costa ges.dacosta.sae@gmail.com

Nombres d'heures d'entraînement : 12 h / semaine.

Critères de sélection : Communiquer avec l'entraîneur-chef.

Coûts : Environ 3100 \$ (frais d'affiliation, de solo, de duo et de compétitions, non-inclus).

Lieu d'entraînement : Piscine Lucien-Flamand et autres.



Natation de compétition

Entraîneur : Samuel Matte 418 930-2305
sammatte01@gmail.com

Nombre d'heures d'entraînement : 5 entraînements par semaine (lundi, mardi, jeudi, vendredi de 13h30 à 15h30 et le samedi de 7 h à 9 h 30 ou de 10 h à 11 h 30, selon l'athlète).

Critères de sélection : Communiquer avec l'entraîneur Samuel Matte.

Coûts : Environ 2000 \$ + les frais de compétition.

Lieu d'entraînement : Peps de l'université Laval.

Patinage artistique

Responsable : Élodie Pascal/Arianne Pascal
cpadelacapitalscolaire@gmail.com



Nombre d'heures d'entraînement : 12 h (de 13 h 15 à 17h00, 4 après-midis par semaine).

Critères de sélection : Être référé(e) par son entraîneur et avoir le niveau demandé (vous référer à la charte des normes d'admission du programme – Faire la demande par courriel).

Coûts : environ 2000 \$ / année. (Cours privé de l'entraîneur privé non inclus).

Lieu d'entraînement : Centre communautaire Michel-Labadie, 3705, avenue Chauveau (Peut avoir un changement de plateau au printemps).



Plongeon

Responsable : Olivier Duchesneau, 418-656-2131 poste 412325 info@aroplongeon.ca

Nombre d'heures d'entraînement : 15h / semaine

Critères de sélection :

Pour être admissible à la concentration sportive, l'athlète doit :

- Démontrer un potentiel sportif, un intérêt pour le plongeon et un désir de faire de la compétition à un niveau plus élevé;
- Avoir participé au minimum aux compétitions du circuit espoir de Plongeon Québec lors de la saison précédente.

Coûts approximatif : 3480 \$ / année (affiliation à Plongeon Québec et frais de compétitions en sus)

Lieu d'entraînement : PEPS de l'Université Laval

Ski alpin

Responsable : Valérie Villeneuve, M. Robert Rhéaume, entraîneur-chef

valerie.villeneuve.2@cssps.gouv.qc.ca

entraîneurchef.cdslr@gmail.com

Critères de sélection : Sur recommandation de l'entraîneur-chef seulement.



Soccer

Responsable : Fergus Brett 418 525-9998 fergus.brett@sympatico.ca

Description : programme de développement individuel

Sélection officielle : au mois de mars.

Nombre d'heures d'entraînement : 8 h / semaine.

Critères de sélection : Lorsque l'on pense que les jeunes peuvent jouer en sélection régionale ou aller vers la LSEQ.

Coûts : Environ 1500 \$ / année.

Lieu d'entraînement : Centre Jean-Paul-Nolin à Vanier.



Sport équestre – selle western

Responsable : Frédérique Laverdière 581 990-5501 laverdiere976@gmail.com

Nombre d'heures d'entraînement : 12 h (de 13h à 16h, 4 après-midis par semaine).

Critères de sélection : Être évalué et ensuite référé par le Centre de performance équestre Hélène Laverdière.

Coût : Environ 3600 \$ / année.

Lieu d'entraînement : Centre Performance Équestre Hélène Laverdière, au 3143, avenue Lapierre.



Tennis Aliassime

Responsables : Sam Aliassime samaliassime@hotmail.com
Stéphane Paquet stephanepaquet70@hotmail.com

Heures d'entraînement : À partir de 6h, pouvant aller à plus de 15h par semaine, 4 jours par semaine (de septembre à juin), selon le programme d'entraînement.

Critères de sélection : Un rendez-vous est fixé par le responsable de l'Académie Aliassime pour une évaluation sur le terrain.

Coûts : À partir de 7500\$ / année, selon le programme d'entraînement : Contactez les responsables pour plus de précisions.

Lieu d'entraînement : Club Avantage et autres sites extérieurs.



Tennis Unit

Responsable : Romain Gest, 418 327-1000 Rgest@tennis-unit.com

Heures d'entraînement : Lundi-mardi-jeudi-vendredi entre 13h et 17h.

Critères de sélection : Test de Sélection

Coûts : Environ 9500\$ / année.

Lieu d'entraînement : Complexe tennis St-Augustin, 310 rue de Rotterdam, St-Augustin-de-Desmaures.