

ADOpte LE PROFIL  
DES VOLONTAIRES



# CROSS- COUNTRY

MIXTE



**VOLONTAIRES**  
SHERBROOKE

# COURS À TON PLEIN POTENTIEL

- ☆ Encadrement de pointe
- ☆ Valorisation de ta progression
- ☆ 1<sup>re</sup> position au Championnat de cross-country de l'Association canadienne du sport collégial (2015 à 2018 et 2021)



## ENTRAÎNEMENTS

PAR SEMAINE

3 entraînements en intervalles  
3-5 sorties de course à pied individuelle  
1-2 séances de préparation physique



## SAISON

AOÛT À NOVEMBRE

3 compétitions au total  
1 championnat si qualification



## ENTRAÎNEUSE-CHEF

Noémie Alby  
10 ans d'expérience



## OBJECTIFS

Qualifier une équipe complète (6 coureuses et coureurs)  
pour les championnats provinciaux

Contribuer à faire rayonner le sport au Cégep de Sherbrooke

