

ADOpte LE PROFIL
DES VOLONTAIRES



ULTIMATE

MIXTE



VOLONTAIRES
SHERBROOKE

ÉLANCE-TOI VERS LE SOMMET DE TON TALENT

- ☆ Encadrement selon tes objectifs
- ☆ Programme misant sur ton développement global
- ☆ Équipe n'ayant connu aucune défaite en 2022



ENTRAÎNEMENTS

PAR SEMAINE

2 entraînements spécialisés
2 séances de préparation physique (hors-saison)



SAISON

SEPTEMBRE À NOVEMBRE

3 journées de matchs au total
1-2 tournois hors-concours



ENTRAÎNEUR-CHEF

Vincent Sasseville
10 ans d'expérience



OBJECTIFS

Viser la victoire match après match
Participer à des tournois hors-concours
pour acquérir de l'expérience auprès
d'athlètes de haut niveau



VOLONTAIRES
SHERBROOKE ULTIMATE

 [cegepssherbrooke](#)

 [sherbrookevolontaires7057](#)

