

GUIDE DES ÉTUDIANT(E)S-ATHLÈTES



LA FORCE DE
LA MONTAGNE

TABLE DES MATIÈRES

ENCADREMENT ACADÉMIQUE _____ 1

Politique sport-études _____	1
Conflit d'horaire pour compétition _____	2
Période d'études et tutorat _____	2

ENCADREMENT MÉDICO-SPORTIF ET SCIENCE DU SPORT _____ 3

Clinique de physiothérapie et de médecine du sport du CEPSUM _____	3
Assurances médicales _____	3
Préparation physique _____	4
Nutrition sportive _____	4

CODE D'ÉTHIQUE ET ATTENTES COMPORTEMENTALES _____ 5

Principes _____	5
Antidopage _____	6
Salles d'entraînement Robert Panet-Raymond des Carabins et du CEPSUM _____	6

AIDE FINANCIÈRE _____ 8

Bourses du programme de sport d'excellence des Carabins _____	8
Bourses de la Fondation ALEO _____	8
Bureaux de l'aide financière du campus _____	8
Aide financière du gouvernement du Québec _____	8

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ _____ 9

AUTRES SERVICES _____ 10

Carte d'identité Carabins _____	10
Prêt d'équipement _____	10
Casier _____	10
Salon des Carabins Guy-Fréchette _____	10
Parcours leadership Carabins _____	11
Sentinelles UdeM _____	12

COMMUNICATIONS, MARKETING ET RAYONNEMENT — 13

ENCADREMENT ACADÉMIQUE



Les études étant à la base même du sport universitaire, le programme de sport d'excellence a développé un service d'encadrement qui supporte l'étudiant(e)-athlète au cours de son cheminement académique (conflits d'horaire, orientation, tutorat, admission, etc.). S'appuyant sur la politique sport-études de l'UdeM, cet encadrement est supervisé par le conseiller du sport d'excellence en étroite collaboration avec l'entraîneur(euse)-chef.

POLITIQUE SPORT-ÉTUDES

L'UdeM s'est dotée d'une politique sport-études dont les objectifs sont directement liés à la mission du sport d'excellence :

- Favoriser le plus haut taux de diplômés possible parmi les étudiant(e)s-athlètes ;
- Combiner la recherche de l'excellence sur les plans académique et sportif.

Le programme de sport d'excellence dispose de différentes ressources afin de supporter les étudiant(e)s-athlètes et de jouer un rôle d'intermédiaire avec les différentes unités académiques de l'institution (registraire, facultés, écoles, départements, services aux étudiants, etc.). Leur rôle consiste principalement à traiter les situations suivantes :

- Difficultés académiques antérieures ou actuelles ;
- Inscription, choix de cours, horaire ;
- Orientation et choix d'études ;
- Gestion du temps ;
- Conflits d'horaires et d'examens ;
- Superviser les outils d'encadrement du programme, tutorat et période d'études ;
- Stratégies en vue d'une admission dans le programme désiré ;
- D'autres services ou aide à l'apprentissage sont aussi disponibles.

Pour prendre rendez-vous avec une ressource de l'encadrement académique, vous devez être recommandé par votre entraîneur(euse)-chef qui fera les démarches nécessaires auprès du conseiller du sport d'excellence.

CONFLIT D'HORAIRE POUR COMPÉTITION

Une collaboration existe entre les diverses unités de HEC Montréal, Polytechnique Montréal et l'Université de Montréal, et le programme de sport d'excellence en ce qui concerne la gestion des conflits d'horaire entre un événement sportif et les évaluations d'enseignement (cours, stage, examen, etc.). Ces ententes sont mises en vigueur sous les conditions suivantes :

- Seul un conflit direct (au même moment qu'une compétition officielle) peut justifier une action prise par les responsables du sport d'excellence ;
- Un entraînement ne représente pas un conflit direct valide ;
- Les calendriers des réseaux de sport universitaire sont conçus de façon à ne pas entrer en conflit avec les périodes d'examens finaux.
Il est entendu avec les autorités académiques des 3 établissements (HEC Montréal, Polytechnique Montréal et l'Université de Montréal) que le programme de sport d'excellence n'interviendra pas dans la résolution d'un éventuel conflit lié à la pratique sportive dans les périodes d'examens finaux.

PÉRIODES D'ÉTUDES ET TUTORAT

Afin de mieux supporter les étudiant(e)s-athlètes, certains d'entre eux seront identifiés par l'entraîneur(euse)-chef de l'équipe et le conseiller du sport d'excellence pour être supportés par le biais de périodes d'études supervisées et obligatoires. Ces périodes se déroulent selon un calendrier défini au début de chaque session et un suivi de ces séances sera acheminé régulièrement aux personnes concernées.

En cas de conflits d'horaire et/ou d'examen, l'étudiant(e)-athlète doit procéder de la façon suivante :

1. Identifier dès le début de la saison les conflits potentiels et en informer son entraîneur(euse)-chef. Si un conflit se présente en cours d'année, en informer l'entraîneur(euse)-chef le plus rapidement possible ;
2. L'entraîneur(euse)-chef partagera à l'étudiant(e)-athlète concerné(e) le lien menant au formulaire de demande de pièce justificative sportive ;
3. L'étudiant(e)-athlète doit s'assurer de respecter les obligations d'un étudiant régulier en matière d'absence à une évaluation et répondre rapidement aux communications de son unité académique ;
4. Le conseiller du sport d'excellence ou un représentant de la faculté, l'école ou le département communiquera avec l'athlète les solutions retenues pour résoudre le conflit.

Seuls les étudiant(e)s identifié(e)s qui participent activement et sérieusement aux périodes d'études peuvent se voir attirer une aide complémentaire en tutorat au besoin.

ENCADREMENT MÉDICO-SPORTIF ET SCIENCE DU SPORT

CLINIQUE DE PHYSIOTHÉRAPIE ET DE MÉDECINE DU SPORT

L'étudiant(e)-athlète a accès à une évaluation et à un traitement dans un délai privilégié à la Clinique de physiothérapie sportive et de médecine du sport de l'UdeM située au CEPsum (local 205). Cette clinique regroupe des médecins généralistes diplômés en médecine sportive ainsi que des spécialistes en psychiatrie, orthopédie, massothérapie, physiothérapie et pédiatrie.

Tous les étudiant(e)s-athlètes doivent remplir un formulaire de préparticipation via le physiothérapeute en chef de leur équipe ou leur entraîneur(euse)-chef.

Pour prendre rendez-vous avec la Clinique de médecine du sport et de physiothérapie, composez le (514) 343-6256. Il est aussi possible de le faire en ligne via la section Clinique de physiothérapie et de médecine du sport du site web du CEPsum au cepsum.umontreal.ca.

Vous devez vous présenter au secrétariat de la clinique avant votre rendez-vous pour enregistrer votre présence.

Note : Les athlètes sont dans l'obligation de se présenter à leurs rendez-vous. En cas d'absence, des frais de 25\$ seront facturés et l'étudiant(e)-athlète devra payer ce montant avant toute autre prise de rendez-vous. La Clinique se réserve le droit de retirer aux athlètes leurs privilèges ou de leur refuser un traitement en cas de récidive.

ASSURANCES MÉDICALES

L'étudiant(e)-athlète doit **obligatoirement** conserver l'assurance médicale offerte par son association étudiante (l'assurance de l'ASEQ), à moins de démontrer qu'il possède une assurance personnelle ou familiale. Il est de la responsabilité de l'étudiant(e)-athlète de s'assurer que les frais d'assurance santé apparaissent sur sa facture de frais de scolarité. Cette couverture médicale cessera immédiatement au moment où se termine la session scolaire pendant laquelle l'étudiant(e)-athlète participait à sa saison sportive.

Si l'étudiant(e)-athlète ne conserve pas l'assurance de l'ASEQ, il devient responsable d'assumer les frais médicaux des services utilisés.

Les étudiants internationaux avec permis d'études, ainsi que les étudiants inscrits comme étudiants libres, doivent rencontrer Alexandra Codère-Corbeil, coordonnatrice de la clinique de médecine du sport, avant le début des activités de leur équipe, afin de confirmer leurs assurances.

À noter que si un étudiant devient étudiant libre, il perd les assurances étudiantes et devra donc assumer les coûts de ses traitements.

Dans le cas où un(e) étudiant(e)-athlète a épuisé tous ses recours en assurances, il devra rencontrer son entraîneur(euse)-chef et le coordonnateur du sport d'excellence pour prendre une entente.

Pour toute information supplémentaire, veuillez contacter Alexandra Codère-Corbeil, coordonnatrice de la Clinique de médecine du sport et responsable du dossier des assurances au programme de sport d'excellence.



PRÉPARATION PHYSIQUE

Afin d'avoir une complémentarité dans leur entraînement, les équipes des Carabins ont un programme d'entraînement élaboré par un préparateur physique en concertation avec les entraîneurs(euses)-chefs.

Toute demande spécifique ou individuelle de la part de l'étudiant(e)-athlète doit passer par son entraîneur(euse)-chef ou le préparateur physique d'équipe ou être référée par le responsable de son équipe médicale.

NUTRITION SPORTIVE

La Clinique universitaire de nutrition (CUN), située dans le Département de nutrition de l'UdeM, offre des services en nutrition sportive aux équipes des Carabins. Des activités collectives et participatives sont élaborées sur demande des entraîneurs et entraîneuses, comme des conférences, des ateliers de cuisine ou des séances d'informations sur le terrain.

L'étudiant(e)-athlète des Carabins a également accès à un service de consultation individuelle en nutrition sportive à un tarif préférentiel. Que ce soit pour faire un bilan de ses habitudes alimentaires, atteindre un objectif de gain de masse ou de contrôle du poids corporel ou obtenir un plan alimentaire adapté à ses horaires d'entraînement et de compétition, les nutritionnistes spécialisés en nutrition sportive de la CUN sauront répondre à vos besoins.

Note : les consultations individuelles en nutrition peuvent être partiellement remboursées par les assurances de l'ASEQ. L'étudiant doit payer entièrement sa consultation à la CUN et est responsable des démarches auprès de l'assureur pour se faire rembourser.

Pour toute information sur les services offerts aux Carabins, contactez Anouck Senécal, coordonnatrice de la CUN à : anouck.senecal@umontreal.ca.

Pour prendre RDV pour une consultation en nutrition sportive, rendez-vous à <https://nutrition.umontreal.ca/clinique/rendez-vous/>

CODE D'ÉTHIQUE ET ATTENTES COMPORTEMENTALES

Les Carabins s'engagent à privilégier et à encourager le respect des plus hauts standards d'éthique dans toutes leurs activités. Tous les membres des Carabins, entraîneurs(euses), étudiant(e)s-athlètes et dirigeant(e)s doivent s'inspirer des principes et des directives qui reflètent les valeurs, les attitudes et les comportements souhaités et acceptés par la direction du programme de sport d'excellence. Ces principes et ces consignes, qui incluent notamment les relations avec les médias et les comportements sur les médias sociaux (voir section Communications pour plus de renseignements) n'excluent pas toutefois la possibilité de considérer d'autres mesures qui font appel à l'éthique.

PRINCIPES

Chaque année, les étudiant(e)s-athlètes doivent prendre connaissance du code d'éthique Carabins et s'y référer au besoin. Ce code leur permet de se familiariser avec les comportements attendus et répertorie les ressources disponibles. Le respect du code d'éthique est essentiel pour préserver les valeurs des Carabins et maintenir une conduite responsable.



ANTIDOPAGE

L'Université de Montréal est tout à fait opposée à l'utilisation par des étudiant(e)s-athlètes de toute substance interdite en vertu des règles des fédérations sportives nationales ou internationales, du Comité international olympique ou de la Fédération internationale du sport universitaire. Elle s'oppose également à toute forme d'incitation à l'utilisation de telles substances par des dirigeants (entraîneurs(euses), médecins, administrateurs, etc.) ou par les athlètes eux-mêmes.

Quand, suite à un processus approprié et convenable, un(e) étudiant(e)-athlète est reconnu coupable d'une infraction aux règlements de U SPORTS ou des fédérations nationales ou internationales, l'étudiant(e)-athlète en cause **sera suspendu(e) de toute compétition** de U SPORTS et/ou de sa fédération sportive, incluant les matchs de sa conférence ou hors-concours.

- Tout(e) étudiant(e)-athlète doit **obligatoirement** suivre le cours en ligne dispensé par le CCES : <http://education.cces.ca> ;
- Tout(e) étudiant(e)-athlète des Carabins doit prendre connaissance et signer le contrat du programme de sport d'excellence de l'Université de Montréal sur le dopage sportif ;
- Pour toute question additionnelle, consultez le Centre canadien pour l'éthique dans le sport au www.cces.ca ou au 1-800-672-7775, ou la coordonnatrice médicale des Carabins, France Brunet, f.brunet@umontreal.ca.

SALLE D'ENTRAÎNEMENT FAMILLE PANET-RAYMOND ET DU CEPSUM

Chaque étudiant(e)-athlète a accès gratuitement à la salle d'entraînement Famille Panet-Raymond ainsi qu'à celle du CEPSUM et doit respecter les règlements qui y sont affichés.

SALLE D'ENTRAÎNEMENT FAMILLE PANET-RAYMOND EXCLUSIVE AUX CARABINS

Des préparateurs physiques sont présents lors des heures d'ouverture de la salle et exercent un rôle d'autorité sur les athlètes présents.

Leur rôle consiste principalement à :

- Assister les préparateurs physiques d'équipe pour la mise en application des programmes d'entraînement ou des séances en sous-groupes (démonstration ou entraînement) ;
- Corriger l'exécution de vos mouvements ou vous enseigner les mouvements prévus dans votre programme ;
- Ajuster vos exercices en fonction de certaines blessures identifiées par l'équipe médicale ;
- Communiquer avec les préparateurs physiques d'équipe pour votre suivi ou en cas de questions ;
- Communiquer avec votre entraîneur(euse)-chef pour des problématiques de comportement de votre part ;
- Faire appliquer les règlements de la salle.

ACCÈS

- Réservé aux étudiant(e)s-athlètes et aux entraîneurs(euses) des Carabins dûment autorisés ;
- La salle est ouverte seulement lors des heures d'ouverture qui varient à chaque session selon les besoins des équipes. En dehors de ces heures, l'équipe peut avoir accès à la salle d'entraînement sur demande, si un(e) entraîneur(euse) ou préparateur physique encadre une séance d'équipe hors de ces heures d'ouverture. Les étudiant(e)s-athlètes peuvent aussi faire la demande pour accéder à la salle ;
- La salle peut être réservée pour un groupe d'athlètes par les entraîneurs(euses) (nombre maximum de 10-12 athlètes). Les athlètes concernés auront la priorité sur une partie de l'équipement pour assurer un bon roulement à la séance, mais pas sur l'ensemble de l'espace et l'équipement ;
- Les étudiant(e)s-athlètes qui désirent s'entraîner en dehors des heures d'ouverture peuvent le faire en groupe de 2 personnes au minimum. Ils doivent avoir en main leur plan d'entraînement et leur carte d'accès Carabins. Le matériel doit être replacé après leur séance d'entraînement ;
- Le programme d'entraînement doit être fait ou approuvé par un kinésologue. Le préparateur physique attribué à l'athlète doit être au courant de l'entraînement et l'avoir approuvé.

TENUE VESTIMENTAIRE

- La tenue vestimentaire doit comprendre un chandail de sport aux couleurs des Carabins, ainsi que des chaussures de sport ;
- Les vêtements déchirés, les bottes, les manteaux, les sandales et les sacs ne sont pas autorisés ;
- Une serviette est obligatoire en tout temps.

COMPORTEMENT

- Une conduite courtoise, respectueuse et exemplaire est de mise ;
- Il est impératif de respecter l'horaire et les priorités d'entraînement ;
- Tout contenant en bouteille doit être en plastique.

ÉQUIPEMENT ET USAGE

- Utiliser en tout temps les collets de sécurité ;
- Interdiction de lancer les poids (sauf plateforme d'haltérophilie) ;
- Les lancers de ballons doivent être exécutés sur les colonnes et non sur les murs ;
- Décharger les barres après utilisation ;
- **Ranger systématiquement le matériel à l'endroit désigné après chaque usage ;**
- Nettoyer l'équipement après usage avec les produits disponibles ;
- Signaler toute défectuosité ou bris au responsable.

Note : La direction et/ou le responsable de la salle se réservent le droit d'expulser un usager qui ne se conforme pas aux présents règlements.

SALON DES CARABINS GUY-FRÉCHETTE

Les étudiant(e)s-athlètes et entraîneurs(euses) ont la responsabilité collective d'entretenir le Salon et d'en respecter les règlements en tout temps.

- Accès exclusif aux étudiant(e)s-athlètes, entraîneurs(euses) et employé(e)s des Carabins (sauf lors de certaines réservations) ;
- Heures d'ouverture en fonction des réservations ;
- Consommation d'alcool interdite sauf lors de la tenue d'événements spéciaux réservés en accord avec la direction du sport d'excellence ;
- Garder le local propre en tout temps ;
- Respecter le mobilier et le replacer après usage ;
- Ne rien laisser dans les frigos ;
- Utiliser les appareils audiovisuels avec un volume respectant les autres ;
- Tout refermer après utilisation, dont le local.

AIDE FINANCIÈRE

BOURSES DU SPORT D'EXCELLENCE

Afin de contribuer à la persévérance sportive et de reconnaître le mérite académique de ses étudiant(e)s-athlètes qui se distinguent par leur excellence, HEC Montréal, Polytechnique Montréal et l'Université de Montréal ont mis sur pied le programme de bourses du sport d'excellence. Afin de jouer un rôle dans le développement des équipes des Carabins, il existe deux catégories de bourses : bourses d'excellence sportive et bourses scolaires. Les formulaires sont disponibles auprès des entraîneurs(euses)-chefs pendant les périodes d'inscription.

L'étudiant(e)-athlète doit répondre à certains critères pour être admissible à une bourse du sport d'excellence, notamment :

- Faire officiellement partie d'une équipe des Carabins ;
- Respecter les règlements internes de l'équipe ;
- Réussir un minimum de 18 crédits au cours de l'année concernée ;
- Avoir maintenu une moyenne minimale de 65% (selon les règlements de U SPORTS), soit 2.0 sur 4.3 à l'UdeM et à HEC Montréal ou 1.75 sur 4.0 à l'École Polytechnique, au cours de l'année précédente.

FONDATION ALEO

Afin de permettre le recrutement des meilleur(e)s étudiant(e)s-athlètes à l'université et de favoriser le développement du sport universitaire québécois, la Fondation ALEO a mis sur pied différents types de bourses relatives au recrutement, à la poursuite de l'excellence sportive, de l'excellence académique et du leadership. Les étudiant(e)s-athlètes doivent répondre à certains critères pour y être admissibles. Les formulaires sont disponibles auprès des entraîneurs(euses)-chefs pendant les périodes d'inscription.

Pour plus d'information, consultez : <https://fondationaleo.ca/>

BUREAUX DE L'AIDE FINANCIÈRE AUX ÉTUDIANTS

HEC Montréal, Polytechnique Montréal et l'Université de Montréal ont à cœur la poursuite et la réussite de vos études ! C'est pourquoi ils mettent à votre disposition différents services pour vous aider et vous soutenir par rapport au financement de vos études. Vous trouverez au bureau de l'aide financière aux études des conseils personnalisés au sujet de votre planification financière, de l'aide pour la recherche de bourses correspondant à votre profil, des services et conseils experts en matière d'aide financière gouvernementale, des informations à propos des programmes études-travail, de l'aide en cas de difficultés, et plus encore. Ces services sont confidentiels et gratuits.

Université de Montréal

<http://www.baf.umontreal.ca/>
<http://www.bourses.umontreal.ca/bourses-sae/index.htm>
<https://www.facebook.com/financersesetudes>

HEC Montréal

<https://www.hec.ca/etudiants/financer-mes-etudes/bourses/>

Polytechnique Montréal

<http://www.polymtl.ca/aide-financiere/>

AIDE FINANCIÈRE AUX ÉTUDES DU GOUVERNEMENT DU QUÉBEC

L'aide financière aux études du gouvernement du Québec comprend différents types d'aide financière, dont le programme de prêts et bourses administré par le ministère de l'Éducation du Québec, une garantie de prêt pour l'achat d'un micro-ordinateur, un programme études-travail et plusieurs autres : www.afe.gouv.qc.ca.

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ



CRITÈRES:

- Être inscrit en **tout temps** à un minimum de 9 crédits. Le programme de sport d'excellence **recommande fortement** d'être inscrit à un minimum de 12 crédits (temps plein);
- Un(e) étudiant(e)-athlète qui a représenté une autre université que l'UdeM sur la scène sportive l'année précédente (NCAA ou U SPORTS) ne peut participer aux compétitions sous les couleurs des Carabins qu'en respect des règles de transfert de U SPORTS. Entre autres, il doit attendre 365 jours suite à sa dernière participation avec l'institution de provenance à moins de répondre aux critères académiques de transfert sans délai. Si vous êtes dans cette situation, veuillez consulter le plus rapidement possible le conseiller au sport d'excellence ou votre entraîneur(euse)-chef.
- Pour pouvoir continuer à représenter l'UdeM sur le circuit universitaire, l'étudiant(e)-athlète doit réussir un minimum de 18 crédits par année académique;
- Un(e) étudiant(e)-athlète peut s'illustrer sur le circuit universitaire canadien et/ou québécois pendant un maximum de 5 années d'admissibilité;
- Certaines disciplines, notamment le football, le soccer masculin et le volleyball masculin, sont assujetties à des règles particulières concernant la pratique sportive hors des réseaux RSEQ et U SPORTS. L'étudiant(e)-athlète doit donc déclarer sa participation à son entraîneur(euse).

Tout étudiant n'ayant pas acquitté ses frais de scolarité de la session précédente verra son dossier d'inscription bloqué, et par conséquent sera non-admissible à participer aux compétitions.

Ces éléments constituent les principaux paramètres de base concernant votre admissibilité, mais ne sont pas exhaustifs. **Pour toute question ou doute**, veuillez consulter le plus rapidement possible le conseiller au sport d'excellence ou votre entraîneur(euse)-chef.

L'étudiant(e)-athlète demeure le premier responsable de son admissibilité, notamment en déclarant avec précisions toutes les informations en lien avec son dossier académique et sportif. De plus, il doit signaler tous changements, sportifs ou académiques, pouvant avoir des conséquences sur son admissibilité.

AUTRES SERVICES

SERVICES AU CEP SUM

Chaque étudiant(e)-athlète doit s'inscrire sur la base de données Carabins et au portail U SPORTS dès qu'il reçoit un courriel lui indiquant la procédure. Ces enregistrements sont obligatoires pour être éligible aux compétitions. Une fois ces étapes complétées, l'étudiant(e)-athlète pourra recevoir sa carte d'identité Carabins ainsi que son équipement et aura accès aux différents services offerts. La cotisation d'équipe, s'il y a lieu, pourra être acquittée au comptoir du service à la clientèle ou en ligne via le portail en ligne du CEP SUM avant la date limite de paiement.

CARTE D'IDENTITÉ CARABINS

Permet aux athlètes d'accéder gratuitement à toutes les compétitions des Carabins (sauf aux matchs de football pour lesquels un nombre limité de billets est disponible auprès de la direction du programme, par l'entremise de votre entraîneur(euse)-chef) et au prêt d'équipement.

PRÊT D'ÉQUIPEMENT

Chaque étudiant(e)-athlète a accès gratuitement au prêt d'équipement de base qui comprend, notamment: une serviette, un t-shirt, des shorts et une paire de bas. Ces articles sont disponibles au comptoir de prêt d'équipement du CEP SUM avec la présentation de la carte étudiante ou de la carte d'identité Carabins. Des frais de location sont prévus pour les autres articles disponibles au comptoir qui ne sont pas inclus dans le prêt de base.

CASIER

Chaque étudiant(e)-athlète a accès gratuitement à un demi-casier au CEP SUM. Le demi-casier est disponible via le comptoir du Service à la clientèle du CEP SUM. L'étudiant(e)-athlète doit fournir son cadenas.

SALON DES CARABINS GUY-FRÉCHETTE

Situé au 4^e étage du côté de l'aréna et du stade extérieur, il a été aménagé exclusivement pour les étudiant(e)s-athlètes et les entraîneurs(euses) des Carabins et a 3 principales fonctions :

- Lieu de rassemblement et d'études pour les membres des Carabins ;
- Salle de réunion pour les équipes sportives ;
- Salon VIP lors d'événements Carabins ou autres.

Le Salon est disponible en dehors des heures d'utilisation des équipes pour des fins d'entraînement et des réservations. Pour réserver le Salon, l'étudiant(e)-athlète doit en faire la demande au coordonnateur du sport d'excellence en précisant la date, l'heure de début et de fin, le nombre de personnes, le déroulement de l'activité, etc.

Attention : aucune consommation d'alcool n'est autorisée sans les permis appropriés et l'autorisation de la direction qui s'assurera du respect des règles de consommation.

PARCOURS LEADERSHIP CARABINS

Offert en exclusivité aux étudiant(e)s-athlètes membres des équipes de compétition des Carabins, le Parcours Leadership Carabins a pour objectif de bonifier la combinaison du sport et des études grâce à un apprentissage complémentaire et unique axé sur le leadership. Tout en enrichissant leur encadrement, il vise à faciliter leur transition de carrière sportive vers la vie active en les dotant d'outils leur permettant de se démarquer, que ce soit dans leur vie personnelle, sur le marché du travail ou dans la communauté.

Le projet est développé en étroite collaboration avec M. Robert Dutton, ancien président et chef de la direction de RONA pendant une vingtaine d'années. Ce passionné des gens, du talent et de la relève est aujourd'hui professeur associé à l'École des dirigeants de HEC Montréal.

L'APPROCHE

Cursus étalé sur 18 mois suivi par une cohorte de 25 à 30 étudiant(e)s-athlètes de tous sports confondus à travers duquel s'inscrit notamment :

- Acquisition de connaissances ;
- Partage d'expertises/d'expériences et mentorat par des personnalités inspirantes provenant de différents domaines et horizons ;
- Travail d'équipe ;
- Opportunités de stages et d'emplois ;
- Retraite de deux jours d'activités de lancement.

LES TYPES POTENTIELS D'ATELIERS THÉMATIQUES ET/OU DE CONFÉRENCES

- Connaissance de soi ;
- Transition de carrière sportive ;
- Leadership éthique et durable ;
- Art de la communication ;
- Implication dans la communauté ;
- Recherche d'emploi et plan de carrière ;
- Devenir un leader d'impact ;
- Finances personnelles.

ADMISSIBILITÉ

Afin d'être admissible à une sélection pour prendre part au Parcours Leadership, le candidat ou la candidate doit répondre aux critères suivants :

- Démontrer, à travers sa mise en candidature, son intérêt à prendre part au Parcours Leadership ;
- Être étudiant(e)-athlète en règle d'une des équipes de compétition des Carabins, et ce, depuis un minimum de 12 mois ;
- Être en cheminement de diplomation.

Responsable du programme : Geneviève Cardella-Rinfret,
genevieve.cardella-rinfret@umontreal.ca

AUTRES SERVICES [SUITE]

SENTINELLES CARABINS

Un campus bienveillant est une mission à laquelle les Carabins croient et participent fièrement.

Trois (et plus à venir) membres de l'organisation des Carabins sont des sentinelles. La sentinelle est un membre du personnel de l'UdeM ou HEC Montréal qui est formée et disponible pour vous accueillir, vous écouter et vous orienter au besoin vers une ressource, de façon spontanée, respectueuse et discrète. Les sentinelles ont toutes à cœur votre bien-être. Des ressources similaires sont également disponibles à Polytechnique Montréal.

Vous avez besoin d'être écouté? Chacune de ces personnes est disponible pour vous. Peu importe votre discipline, vous pouvez vous adresser à la sentinelle de votre choix.

Mathieu Pronovost, Football mathieu.pronovost@umontreal.ca

Ghazi Guidara, Volleyball masculin ghazi.guidara@umontreal.ca

Chantal Daigle, Soccer féminin chantal.daigle@umontreal.ca

Pour de plus amples renseignements, visitez
<http://cscp.umontreal.ca/activiteprevention/sentinelle.htm>

MARKETING, COMMUNICATIONS ET RAYONNEMENT



IMAGE DE MARQUE ET LOGO DES CARABINS

Toute utilisation du nom, du logo, de photos et d'éléments visuels de l'image de marque des Carabins, de l'UdeM ou de ses écoles affiliées comporte certaines normes et doit être approuvée par le secteur des communications des Carabins qui collabore étroitement avec celui du marketing à ce sujet.

RELATIONS MÉDIAS

Être un(e) étudiant(e)-athlète du programme de sport d'excellence des Carabins de l'Université de Montréal apporte une certaine forme de notoriété. Plusieurs étudiant(e)s-athlètes sont sollicités pour des entrevues auprès de médias traditionnels et non traditionnels (ex. : blogues) au cours de la saison.

Les demandes provenant des médias sont gérées par l'équipe des communications des Carabins. **Si un(e) athlète est contacté(e) directement par un représentant des médias (par téléphone, courriel, médias sociaux, etc.), il doit informer un membre du personnel des communications des Carabins qui fera le suivi.** Cette façon de faire sert à optimiser la visibilité et à véhiculer les bonnes informations, tout en permettant d'éviter tout risque de dérapage ou de confusion.

CONTACT PRINCIPAL MÉDIAS POUR LES CARABINS

Renaud St-Laurent

514 913-5166 - renaud.dupre.st-laurent@umontreal.ca

PRINCIPALES CONSIGNES

- Ne pas contacter vous-même un représentant des médias à moins d'avoir obtenu l'approbation de l'un(e) des responsables des communications ;
- Contactez l'un(e) des responsables des communications pour tout doute ou aide nécessaire concernant les relations avec les médias ;
- Ne divulguez pas vos coordonnées personnelles aux médias, dites-leur de contacter les communications des Carabins s'ils veulent vous parler ;
- Faites preuve d'ouverture et de disponibilité face aux demandes provenant des médias ;
- Utilisez un langage approprié et soignez votre français ;
- Pensez à l'équipe et ne dévoilez aucune information qui pourrait compromettre votre équipe (ex. : stratégies, blessures, incidents relevant de la régie interne, etc.) tout en étant honnête ;
- Soyez respectueux envers vos coéquipiers, vos entraîneurs(euses), vos adversaires et l'organisation des Carabins ;
- Ne dévoilez pas d'information en primeur (scoop), attendez une annonce officielle de l'organisation des Carabins.

MÉDIAS SOCIAUX

L'étudiant(e)-athlète est invité à partager ses expériences positives et à promouvoir les activités des Carabins sur les médias sociaux, principalement en s'abonnant aux comptes Facebook, Instagram et Twitter du programme. Des comptes Instagram par équipe sont aussi utilisés, en conformité avec les communications des Carabins. La plateforme Opendorse est également utilisée par les communications des Carabins pour partager des photos et vidéos sur les comptes personnels des étudiants-athlètes, avec leur approbation.

PRINCIPALES CONSIGNES

Lorsque vous utilisez les médias sociaux, vous devez avoir en tête que vous représentez en tout temps les Carabins et l'Université, comme prévu au Code d'éthique.

Soyez certains que vos activités en ligne ne viennent pas compromettre l'image et la réputation des Carabins, ni votre réputation actuelle ni future, les employeurs jetant assurément un coup d'œil sur internet avant d'embaucher un nouvel employé.

- Faites preuve de transparence et ne vous cachez pas derrière un pseudonyme ;
- Soyez conscient qu'il n'y a rien de privé sur les médias sociaux, même si vous restreignez l'accès à votre profil. Plusieurs personnes peuvent transférer ou copier vos publications rapidement et certains moteurs de recherche peuvent conserver vos informations pendant plusieurs années ;
- Publiez des contenus appropriés, même s'ils ne concernent pas directement les Carabins. Réfléchissez avant de publier quoi que ce soit, et ce, peu importe votre état d'esprit ;

- Admettez vos erreurs et corrigez les faits s'il y a lieu ;
- Utilisez un langage approprié et soignez votre français en portant attention aux fautes d'orthographe et de grammaire ;
- Pensez à l'équipe et ne dévoilez pas d'information qui pourrait compromettre votre équipe (ex. : stratégies, blessures, incidents relevant de la régie interne, etc.) tout en étant honnête ;
- Soyez respectueux envers vos coéquipiers, vos entraîneurs(euses), vos adversaires et l'organisation des Carabins ;
- Ne dévoilez pas d'information en primeur (scoop), attendez une annonce officielle de l'organisation des Carabins ;
- Protégez votre profil et portez attention aux paramètres de confidentialité.

Le programme de sport d'excellence fera le suivi nécessaire auprès des étudiant(e)s-athlètes n'ayant pas un comportement exemplaire sur les médias sociaux.

INFORMATION SPORTIVE

Les secteurs des communications et du marketing des Carabins ont régulièrement besoin de l'appui des étudiant(e)s-athlètes pour atteindre leurs objectifs de visibilité et valoriser l'image de marque du programme : entrevues, comptes rendus de compétitions, portraits d'athlètes, prise de photos ou de vidéos, webdiffusion, balado, activités promotionnelles, etc. Soyez conscient que des caméramans et des photographes seront régulièrement dans votre entourage tout au long de l'année.

DÉVELOPPEMENT PHILANTHROPIQUE

Le programme du sport d'excellence des Carabins compte sur le soutien généreux de donateurs et donatrices pour développer ses activités et son offre de services aux étudiant(e)s-athlètes.

Le Salon des Carabins Guy-Fréchette, la salle d'entraînement Famille Panet-Raymond et le Parcours Leadership Carabins, une initiative de M. Robert Dutton, sont quelques exemples des retombées philanthropiques des dernières années pour le programme.

L'organisation des Carabins bénéficie de l'appui précieux de la Fondation HEC Montréal, de la Fondation Polytechnique Montréal et du Réseau des diplômés et donateurs de l'Université de Montréal pour collecter des fonds dans le cadre de sa campagne annuelle et pour mener des activités de développement philanthropique nécessaires à sa vitalité.

En 2024, l'Université de Montréal a lancé sa campagne majeure, intitulée « L'heure est brave » et Polytechnique Montréal a lancé la sienne, « Ça se pense à Poly ». Les Carabins prennent part aux efforts afin de consolider le financement du sport d'excellence sur le campus et d'assurer la pérennité des Bleus.

CERCLE DES ALUMNI DES CARABINS

Le Cercle des alumni est constitué de l'ensemble des alumni des Carabins, des ancien(ne)s entraîneurs(euses)-chefs et des anciens membres du personnel d'encadrement des équipes depuis la création du programme en 1923.

Il a pour mission d'appuyer le programme du sport d'excellence dans la réalisation de sa mission de soutenir les étudiant(e)s-athlètes dans l'atteinte de leurs objectifs personnels, académiques et sportifs.

Pour y parvenir, le Cercle des alumni répond aux trois objectifs suivants :

- Maintenir les liens et le sentiment d'appartenance entre les ancien(ne)s étudiant(e)s-athlètes et avec le programme de sport d'excellence ;
- Bonifier le parcours des étudiant(e)s-athlètes actuel(le)s ;
- Contribuer au développement et au financement du programme de sport d'excellence.

Il est possible que vous soyez appelé(e) à participer aux activités du Cercle des alumni en tant que membre des équipes actives. Il s'agit de moments de réseautage privilégiés avec ceux et celles qui ont un parcours similaire au vôtre. Profitez de ces opportunités pour établir des liens avec ces membres de la grande famille des Bleus!

Votre parcours avec les Carabins se poursuit donc au-delà de vos années en tant qu'étudiant(e)-athlète. Comme le dit l'adage : **Carabins un jour, Carabins toujours!**



Suivez la page LinkedIn des Carabins pour être au courant des plus récentes nouvelles qui touchent le [Cercle des alumni](#).

HEC MONTRÉAL



Université 
de Montréal



LA FORCE DE LA
MONTAGNE