

VOIS GRAND

DEVIENS TITANS



Saison 2025-2026

TITANS
CÉGEP LIMOILOU

LES TITANS

Depuis plus de 50 ans, les équipes de sport intercollégial des Titans du Cégep Limoilou font rayonner le sport bien au-delà de la région de Québec. S'illustrant tantôt dans les championnats québécois, tantôt au niveau canadien, les Titans permettent à des étudiants et étudiantes-athlètes d'évoluer au sein d'équipes où le dépassement de soi, la discipline et le désir de vaincre sont omniprésents.

Être Titans, c'est connaître la force de l'effort, du dépassement, de l'émotion et de la victoire. Ces forces t'habitent ? **Deviens Titans.**

- ▶ Au total, 17 équipes de compétition intercollégiale membres du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ).
- ▶ Plus de 320 étudiantes et étudiants-athlètes.
- ▶ La possibilité de faire partie de l'une ou l'autre des équipes, peu importe le campus d'études.

NOTRE PHILOSOPHIE

Faire de nos athlètes des êtres complets. Ta force, tu la trouveras aussi dans l'équilibre et les saines habitudes sur le terrain comme dans l'ensemble des aspects de ta vie. Grâce au **Programme Titans**, nos ressources sauront te guider vers ton plein potentiel.

  **Titans Cégep Limoilou**

ADMISSIBILITÉ SAISON 2025-2026

- ▶ Division 1, division 2 et rugby, être né le ou après le 1^{er} octobre 2002.
- ▶ **Division 3** : pas d'âge limite.
- ▶ Être inscrit à temps plein au Cégep Limoilou.

INSCRIPTIONS

- ▶ Au moment de ton inscription au Cégep Limoilou, inscris-toi dans l'équipe des Titans de ton choix à titans.cegeplimoilou.ca.
- ▶ Tu dois participer au camp de sélection du sport concerné.
- ▶ Pour le baseball, le hockey féminin et masculin, le football et le volleyball division 1, les camps d'entraînement sont sur invitation seulement. Ceux des équipes des divisions 2 et 3 commencent en août, avant la rentrée scolaire de la session d'automne.
- ▶ Communique avec le Service de l'animation sportive du Cégep pour obtenir plus de détails au 418 647-6600, poste 6639 et suis-nous sur nos réseaux sociaux.



Photo : Jonathan Roy

NOS INSTALLATIONS SPORTIVES

Ta force, ton endurance et tes performances se déploient par ton travail, ton dépassement et ta discipline. Pour t'aider à atteindre tes objectifs, le Cégep Limoilou t'offre l'accès à des installations sportives de haut niveau.

NOS INSTALLATIONS

- ▶ 4 gymnases dont un gymnase triple
- ▶ 2 centres de conditionnement physique
- ▶ 1 salle de cardiovélo (*spinning*)
- ▶ 1 piscine
- ▶ 1 studio multifonction (danse, arts martiaux, yoga, cardio)
- ▶ 1 terrain extérieur synthétique multisport (football, soccer, rugby)

LE SEUL GYMNASE TRIPLE
AU COLLÉGIAL DANS L'EST
DU QUÉBEC



PROGRAMME TITANS : POUR TOUTES TES RÉUSSITES

Faire de nos athlètes des êtres complets.

Ta force, tu la déploieras en tant que personne, qu'étudiant ou étudiante et qu'athlète.

Tous les étudiants et étudiantes-athlètes membres d'une équipe des Titans bénéficient du **Programme Titans**, quelle que soit leur division (1, 2 ou 3).

L'ENCADREMENT ET LES SERVICES OFFERTS DANS LE PROGRAMME TITANS

- ▶ Suivi pédagogique personnalisé
 - Groupe de 12 athlètes maximum par intervenant
 - Périodes d'études hebdomadaires obligatoires de 90 minutes par semaine minimalement et davantage au besoin
- ▶ Périodes d'entraînement collectif
- ▶ Séances supervisées et personnalisées en salle d'entraînement et en développement athlétique
 - Groupe de 12 athlètes maximum par intervenant

Division 1	Division 2	Division 3
3 à 4 / semaine	3 / semaine Soccer : 2 / semaine	2 / semaine

Division 1	Division 2	Division 3
Min. 3 / semaine	2 / semaine Soccer : 1 / semaine (automne) 2 / semaine (hiver)	1 / semaine



Unique dans la région de Québec

- ▶ Sessions supervisées de développement athlétique.
- ▶ Accès à des services de physiothérapie au Cégep.
- ▶ Pour les équipes de division 2, des séances vidéo ou des séances d'entraînement individuel, selon les sports.
- ▶ Des séances de yoga et de nutrition offertes en division 2 et en division 3. Ces séances sont personnalisées pour les équipes de division 1.
- ▶ À savoir : Les membres des équipes de rugby ont accès aux périodes d'entraînement collectif, aux séances d'entraînement en salle, aux services de physiothérapie ainsi qu'aux périodes d'études durant la session d'automne.



VOLLEYBALL

MASCULIN, DIVISIONS 1 ET 2
FÉMININ, DIVISIONS 2 ET 3

Équipe championne provinciale 2023-2024
Triple couronne division 1 volleyball, hockey, football

Division 1 - Masculin

Nos victoires

- ▶ 2^e au championnat canadien de volleyball masculin 2024 de l'Association canadienne du sport collégial (ACSC)
- ▶ Équipe championne provinciale 2023-2024
- ▶ 11 médailles d'or, 11 médailles d'argent et 3 médailles de bronze au Canada
- ▶ 36 participations en 45 ans aux championnats canadiens
- ▶ 27 fois championne provinciale

Nos entraînements

- ▶ Entraînements de jour
- ▶ 4 entraînements par semaine en gymnase
- ▶ 3 entraînements cardiomusculaires par semaine
- ▶ Gymnase triple du campus de Limoilou

Nos forces

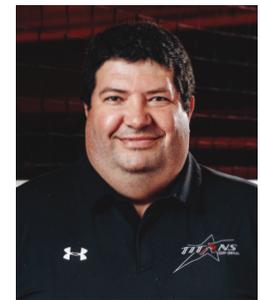
- ▶ Programme Titans
- ▶ Plusieurs matchs et tournois hors-concours
- ▶ Excellent taux de placement dans des équipes universitaires
- ▶ Préparateur physique pour l'entraînement cardiomusculaire
- ▶ Psychologue sportif
- ▶ Développement physique et du jeu avancé



Notre entraîneur

Rock Picard

- ▶ Entraîneur de l'année au Canada 2017-2018 et 2005-2006, tous sports confondus
- ▶ Entraîneur de l'année du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ) 2017-2018 et 2023-2024
- ▶ 32 saisons comme entraîneur-chef, dont 27 en division 1



LA FORCE DE L'ÉMOTION

Division 2 - Masculin

Nos victoires

- ▶ 1^{er} au classement de la saison régulière 2023-2024
- ▶ 2^e au championnat de conférence 2023-2024
- ▶ 2^e au championnat provincial 2023-2024

Division 2 - Féminin

Nos victoires

- ▶ 1^{er} au classement de la saison régulière 2023-2024
- ▶ 1^{er} au championnat de conférence 2023-2024
- ▶ 5^e au championnat provincial 2023-2024

Nos entraînements

- ▶ 3 entraînements par semaine, tôt en soirée
- ▶ Gymnase triple du campus de Limoilou

Division 3 - Féminin – 2 équipes

Nos victoires

- ▶ 1^{er} au classement de la saison régulière 2023-2024
- ▶ 4^e au championnat régional 2023-2024

Nos entraînements

- ▶ 2 entraînements par semaine, tôt en soirée
- ▶ Gymnase triple du campus de Limoilou



HOCKEY

FÉMININ, DIVISION 1
MASCULIN, DIVISION 2

Équipe championne
provinciale 2023-2024
Triple couronne division 1
volleyball, hockey, football

Division 1 - Féminin

Nos victoires

- ▶ 1^{er} au classement de la saison régulière 2023-2024
- ▶ 10 fois championne provinciale dont 8 fois depuis 2011
- ▶ Plus de 35 joueuses invitées par Hockey Canada dans les dernières années

Nos entraînements

- ▶ Entraînements de jour
- ▶ 3 entraînements sur glace par semaine
- ▶ 2 entraînements hors-glace par semaine
- ▶ Salle de musculation attitrée aux Titans
- ▶ Arpidrome, à côté du campus de Charlesbourg

Nos forces

- ▶ Programme Titans
- ▶ Seule équipe collégiale de hockey féminin dans la région de Québec
- ▶ Proximité des installations pour les entraînements
- ▶ Plusieurs matchs et tournois hors-concours
- ▶ Excellent taux de placement dans des équipes de hockey universitaires
- ▶ Préparateur physique pour l'entraînement cardiomusculaire
- ▶ Développement physique et du jeu avancé

Division 2 - Masculin

Nos entraînements

- ▶ Entraînements de jour
- ▶ 3 entraînements sur glace par semaine
- ▶ 1 entraînement hors-glace par semaine
- ▶ Rangement disponible à l'aréna pour les joueurs
- ▶ Aréna Patrick-Poulin

Notre entraîneur hockey féminin

Pascal Dufresne

- ▶ Prix de la percée du hockey féminin de Hockey Canada 2019-2020
- ▶ Entraîneur de l'année au Québec 2016-2017 et 2011-2012
- ▶ Entraîneur de l'année par excellence au Gala régional du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ) Québec - Chaudière-Appalaches 2021-2022, 2018-2019 et 2012-2013
- ▶ Entraîneur-chef d'Équipe Québec U18 2023, équipe médaillée d'or aux Jeux du Canada 2015
- ▶ 22 saisons comme entraîneur-chef des Titans



LA FORCE DE LA
PERFORMANCE



FOOTBALL

Équipe championne provinciale 2023-2024
Triple couronne division 1
volleyball, hockey, football

Division 1 - Masculin

Nos victoires

- ▶ Équipe championne du Bol d'or 2023 et 2022
- ▶ 4 fois championne du Bol d'or en 6 participations
- ▶ Championne de la saison régulière en 2023, 2022 et 2021
- ▶ Saison parfaite 2021

Nos entraînements

- ▶ Entraînements de jour
- ▶ 5 entraînements par semaine, 11 mois par année
- ▶ Salle de musculation dédiée aux Titans
- ▶ Terrain synthétique multisport du campus de Charlesbourg

Nos forces

- ▶ Programme Titans
- ▶ Seule équipe collégiale de football avec 5 entraînements de jour par semaine
- ▶ Proximité du terrain synthétique
- ▶ Préparateur physique pour l'entraînement cardiomusculaire
- ▶ Périodes de musculation personnalisées selon la position du joueur
- ▶ Service de physiothérapie sur place



Notre entraîneur

Dave Parent

- ▶ Équipe d'entraîneurs par excellence du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ) 2023, 2022 et 2021
- ▶ Éthique sportive par excellence du RSEQ 2023 et 2019
- ▶ Entraîneur de l'année au Québec 2011, 2009 et 2007
- ▶ 16 saisons comme entraîneur-chef



LA FORCE DU
DÉPASSEMENT



BASEBALL

NOUVELLE ÉQUIPE – AUTOMNE 2024

2024 : première saison de l'équipe

Nos entraînements

- ▶ Entraînements de jour
- ▶ Automne : 2 entraînements par semaine
- ▶ Hiver : 3 entraînements par semaine
- ▶ Stade Canac
- ▶ Parc Henri-Casault

Nos forces

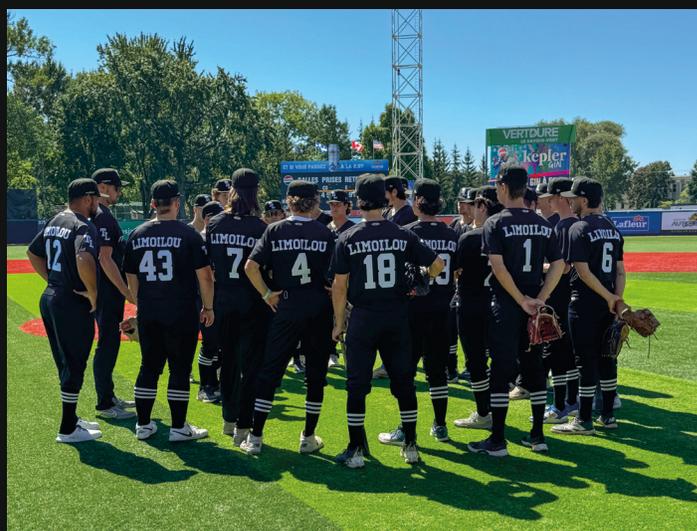
- ▶ Programme Titans
- ▶ Première équipe collégiale de baseball dans la Capitale-Nationale
- ▶ Proximité des installations pour les entraînements



Notre entraîneur

Dominik Walsh

- ▶ Entraîneur de sport-études baseball depuis plus de 20 ans
- ▶ Entraîneur-chef de l'équipe du Québec aux Jeux du Canada 2022
- ▶ Entraîneur à l'Académie de baseball du Canada depuis 2021
- ▶ Directeur général des Diamants de Québec depuis 2014
- ▶ Entraîneurs-adjoints : Josué Peley et Guillaume Leduc



BASKETBALL

FÉMININ, DIVISIONS 2 ET 3
MASCULIN, DIVISIONS 2 ET 3

LA FORCE DU
SPORT

Division 2 - Féminin

Nos victoires

- ▶ 4^e au classement de la saison régulière 2023-2024
- ▶ 2^e au championnat de conférence 2023-2024

Division 2 - Masculin

Nos victoires

- ▶ 2^e au classement de la saison régulière 2022-2023
- ▶ 2^e au championnat de conférence 2022-2023
- ▶ 3^e au championnat provincial 2021-2022

Nos entraînements

- ▶ 3 entraînements par semaine, tôt en soirée
- ▶ Gymnase triple du campus de Limoilou

Division 3 - Féminin

Nos entraînements

- ▶ 2 entraînements par semaine, tôt en soirée
- ▶ Gymnase triple du campus de Limoilou

Division 3 - Masculin

Nos victoires

- ▶ 1^{er} au classement de la saison régulière en 2023-2024
- ▶ 1^{er} au championnat régional 2023-2024

Nos entraînements

- ▶ 2 entraînements par semaine, tôt en soirée
- ▶ Gymnase triple du campus de Limoilou



SOCCER (Extérieur)

FÉMININ, DIVISION 2

MASCULIN, DIVISION 2

LA FORCE DE LA
VICTOIRE

Division 2 - Féminin

Nos victoires

- ▶ 1^{er} au classement de la saison régulière 2023
- ▶ 1^{er} au championnat de conférence 2023
- ▶ 2^e au championnat provincial 2023

Nos entraînements

- ▶ 2 entraînements par semaine, tôt en soirée
- ▶ Terrain synthétique multisport du campus de Charlesbourg

Division 2 - Masculin

Nos victoires

- ▶ 4^e au classement de la saison régulière 2023
- ▶ 1^{er} au classement de la saison régulière 2022

Nos entraînements

- ▶ 3 entraînements par semaine, tôt en soirée
- ▶ Terrain synthétique multisport du campus de Charlesbourg



RUGBY

FÉMININ
MASCULIN

LA FORCE DE LA
PERSÉVÉRANCE

Féminin

Nos victoires

- ▶ 2^e au classement de la saison régulière 2019
- ▶ Championne de la ligue 2018
- ▶ 2^e au championnat régional 2018

Masculin

Nos victoires

- ▶ 1^{er} au classement de la saison régulière 2023
- ▶ 3^e au championnat régional 2023
- ▶ Saison parfaite 2022

Nos entraînements

- ▶ 2 entraînements par semaine, tôt en soirée
- ▶ Terrain synthétique multisport du campus de Charlesbourg



Gagne
comme
personne



INFOS

418 647-6600, poste 6639
titans@cegeplimoilou.ca

Photos : Marc-Antoine Hallé



Cégep Limoilou

titans.cegeplimoilou.ca

