



TITANS
CÉGEP LIMOILOU

DEVIENS TITANS

Saison 2024-2025

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, 16 équipes de compétition intercollégiale membres du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ).
- Plus de 320 étudiantes et étudiants-athlètes.
- Un taux de réussite scolaire de 96,5% chez nos étudiants et étudiantes-athlètes membres de l'Alliance Sport-Études.¹
- 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.

ADMISSIBILITÉ SAISON 2024-2025

- **Division 1 (volleyball et hockey), division 2 et rugby :** être né après le 1^{er} janvier 2002.
- **Division 1 (football) :** être né entre le 1^{er} octobre 2003 et le 30 septembre 2007.
- **Division 3 :** pas d'âge limite.
- Être inscrit à temps plein au Cégep Limoilou.

1. Selon les données du ministère de l'Enseignement supérieur, le taux de réussite était de 92,5 % pour l'ensemble des athlètes membres de l'Alliance Sport-Études à l'automne 2021.

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 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.



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 GYMNASSE
TRIPLE AU COLLÉGIAL
DANS L'EST DU QUÉBEC**

UNIQUE DANS LA RÉGION DE 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).

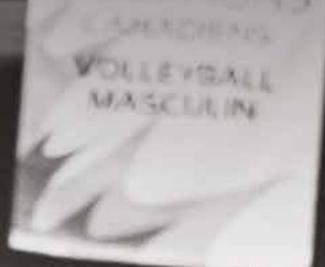
L'ENCADREMENT ET LES SERVICES OFFERTS DANS LE PROGRAMME TITANS

- 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
 - Groupe de 12 athlètes maximum par intervenant

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

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





■ Sessions supervisées de développement athlétique

Division 1	Division 2	Division 3
1 à 2/semaine	1/semaine	1/semaine

■ Banque d'heures de physiothérapie

Division 1	Division 2	Division 3
3 h/semaine	1 h 30/semaine	1 h 30/semaine

- Pour les équipes de division 2, des séances vidéo ou des séances d'entraînement individuel, selon les sports.
- Douze séances de yoga offertes en division 2 et en division 3. Ces séances sont personnalisées pour les équipes de division 1.
- Des séances sur la nutrition en division 2 et en division 3. Ces séances sont personnalisées pour les athlètes de division 1.



VOLLEYBALL

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

DIVISION 1

Masculin

Nos victoires

- 2^e au Championnat canadien de volleyball masculin 2022 de l'Association canadienne du sport collégial (ACSC)
- 3^e au championnat provincial 2022-2023
- Record 2019 : 1^{re} au championnat provincial pour une 5^e année consécutive
- 11 médailles d'or, 10 médailles d'argent et 3 médailles de bronze au Canada
- 35 participations en 42 ans aux championnats canadiens
- 26 fois championne provinciale

Notre entraîneur

Rock Picard

- Entraîneur de l'année au Canada 2017-2018 et 2005-2006, tous sports confondus
- Entraîneur de l'année au Canada en volleyball masculin 2017-2018 et 2005-2006
- Entraîneur de l'année du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ) 2017-2018
- Entraîneur national de l'année au Gala de l'athlète des régions de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches 2017-2018
- 31 saisons comme entraîneur-chef, dont 26 en division 1



Nos entraînements

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

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



DIVISION 2

Masculin

Nos victoires

- 1^{re} au championnat de conférence 2022-2023
- 1^{re} au classement de la saison régulière 2022-2023
- 1^{re} au championnat provincial 2021-2022

Féminin

Nos victoires

- 3^e au classement de la saison régulière 2022-2023
- 2^e au championnat de conférence 2019-2020
- 7^e au championnat provincial 2018-2019

Nos entraînements

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

DIVISION 3

Féminin – 2 équipes

Nos victoires

- 2^e au classement de la saison régulière 2022-2023
- 1^{re} au championnat régional 2021-2022

Nos entraînements

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



**JE SUIS TITANS... JE SUIS LA FORCE
DE L'ÉMOTION**

HOCKEY

FÉMININ, DIVISION 1
MASCULIN, DIVISION 2

DIVISION 1

Féminin

Nos victoires

- 2^e au classement de la saison régulière 2022-2023
- 9 fois championne provinciale dont 7 fois depuis 2011
- Plus de 30 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



Notre entraîneur

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
- 21 saisons comme entraîneur-chef des Titans





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

**JE SUIS TITANS... JE SUIS LA FORCE
DE LA PERFORMANCE**

FOOTBALL

MASCULIN, DIVISION 1

DIVISION 1

Masculin

Nos victoires

- Équipe championne du Bol d'or 2022
- 3 fois championne du Bol d'or en 5 participations
- Championne de la saison régulière 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

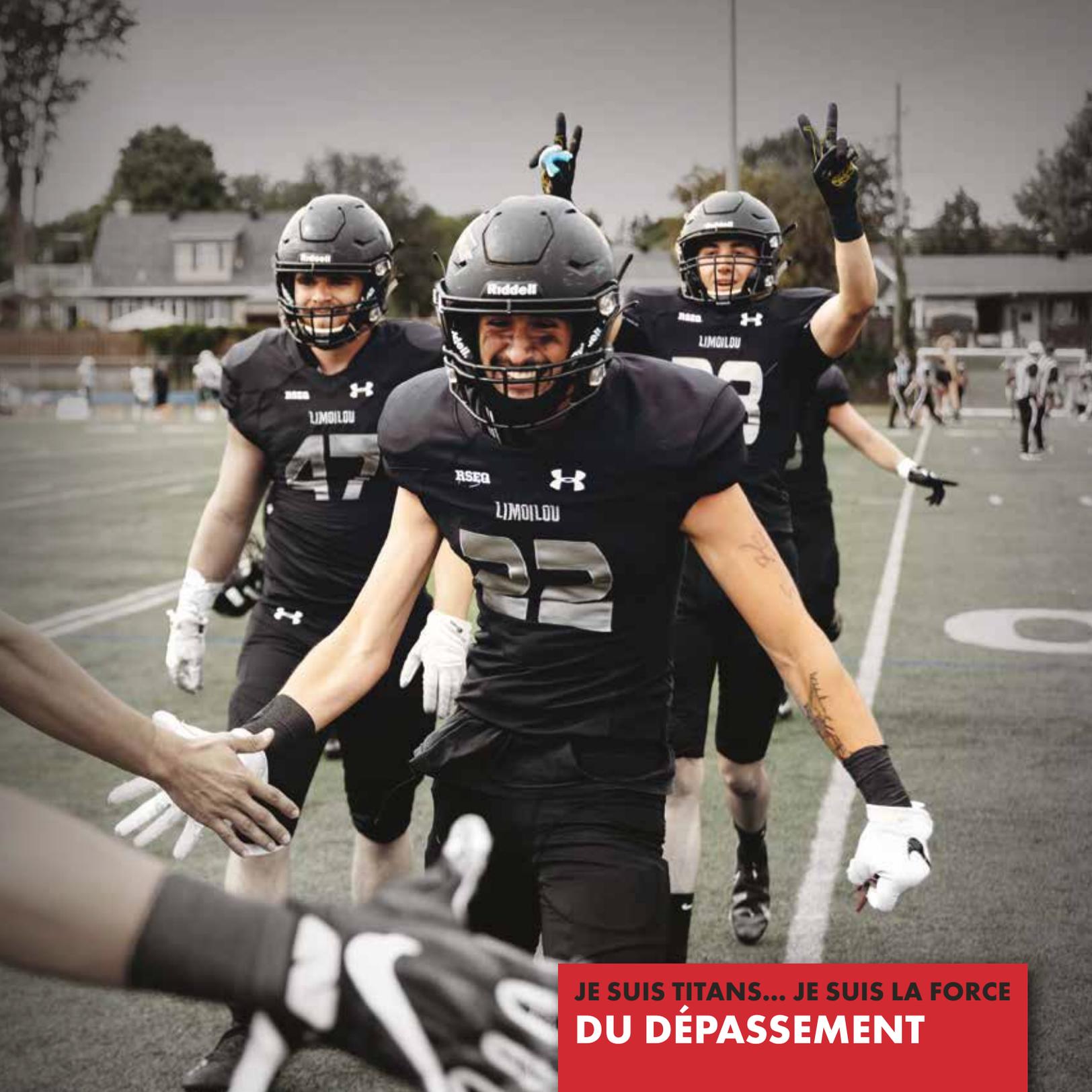
- Programme Titans
- Seule équipe collégiale de football avec 5 entraînements de jour par semaine
- Proximité du terrain synthétique
- Préparateur physique pour l'entraînement cardiomusculaire
- Périodes de musculation personnalisées selon la position du joueur
- Service de physiothérapie sur place

Notre entraîneur

Dave Parent

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





**JE SUIS TITANS... JE SUIS LA FORCE
DU DÉPASSEMENT**

SOCCER

FÉMININ, DIVISION 2
MASCULIN, DIVISION 2

Extérieur

DIVISION 2

Féminin

Nos victoires

- 2^e au classement de la saison régulière 2022
- 2^e au classement de la saison régulière 2019

Nos entraînements

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

Masculin

Nos victoires

- 1^{re} au classement de la saison régulière 2022
- 2^e au classement de la saison régulière 2021

Nos entraînements

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



JE SUIS TITANS... JE SUIS LA FORCE
DE LA PERSÉVÉRANCE

BASKETBALL

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

DIVISION 2

Féminin

Nos victoires

- 4^e au classement de la saison régulière 2022-2023
- Participation au championnat de conférence 2021-2022

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 Québec

DIVISION 3

Féminin

Nos entraînements

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

Masculin

Nos victoires

- 2^e au classement de la saison régulière 2022-2023

Nos entraînements

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



**JE SUIS TITANS... JE SUIS LA FORCE
DU SPORT**

RUGBY

FÉMININ
MASCULIN

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^{re} au classement de la saison régulière 2022
- Saison parfaite 2022
- 1^{re} au championnat régional 2022

Nos entraînements

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



JE SUIS TITANS... JE SUIS LA FORCE
DE LA VICTOIRE

DEVIENS TITANS



propulsion collaboration

EFFORT **RESPECT**
énergie

RESPECT **coopération**

VICTOIRE adrénaline
ACCOMPLISSEMENT



TITANS
CÉGEP LIMOILOU

Renseignements :

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



Cégep Limoilou