
Académie CEGB

Programmes annuels 2023-2024

Aménagée au Centre de glaces Intact Assurance depuis septembre 2021, l'Académie CEGB offre un encadrement sportif de haut niveau en patinage de vitesse avec une équipe remarquable d'entraîneurs et des installations optimales au développement ; Anneau de glace en longue piste, patinoire en courte piste, salle d'entraînement aux équipements spécialisés, vestiaires, salles de repos et d'étude, toutes des conditions essentielles pour atteindre l'excellence.

Visons 2026 ensemble,

Les activités de l'Académie du CEGB s'articulent dans un plan de développement et de consolidation avec les fédérations; Patinage de vitesse Québec et Patinage de vitesse Canada et se projettent vers 2026 et 2030, soit le cycle des Olympiques. La dernière année a été marquante par la reconnaissance du CEGB comme **Centre national de développement hybride** (CND, *National Development Center – NDC*) par PVC. Ainsi fort de cette reconnaissance, Le CEGB ajoute des services de soutien technique (SST-IST) aux athlètes cela par exemple en physiologie, nutrition, préparation mentale et médecine sportive.

Le CEGB favorise un développement personnel harmonieux vers la haute performance, il offre aux athlètes ; un encadrement et des services pour un accompagnement holistique. Nous offrons des programmes en patinage de vitesse en longue piste, en courte piste ou avec une approche *hybride* basée sur les deux disciplines, selon les aspirations et besoins de chaque athlète.

L'Académie CEGB vise à sa base un recrutement inclusif et livre des programmes de développement dans un cadre sportif, intellectuel et social. Cet encadrement positionne l'athlète comme le la premier(e) partenaire de son développement afin qu'il progresse jusqu'au plus haut niveau national et international.

Le CEGB est un centre de développement, de partage du savoir et des meilleurs pratiques tant pour les athlètes que pour les entraîneurs. Toutes ses activités ont lieu sur une base annuelle au Centre de glaces Intact Assurance, l'accès aux équipements spécialisés de chronométrage et d'analyse vidéo qui permettent de bonifier les programmes de façon novatrice.

Structures d'encadrement offertes au Centre de glaces de Québec

Centre d'entraînement Gaétan-Boucher (CEGB)

Centre national d'entraînement (PVC)

(longue piste)

- Athlètes de l'Équipe nationale
- Athlètes Next Gen

Académie

- Programme de performance et développement LP
- Programme de performance et développement CP
- Programme de développement Hybride
- Programme Sport-études
- Athlètes canadiens et internationaux
- Camps estivaux LP, CP et Hybride

Clubs - patineurs de demain

- Club de patinage de vitesse Ville de Québec (CPVQ)
- Clubs de patinage de vitesse de Lévis et de Portneuf
- Clubs du Québec et du Canada
- Programmes Sport-études du Québec
- Programme RBC

Équipe Académie CEGB:

Coordonnateur responsable

- André Grenier, Coordonnateur développement et opérations sportives, Centre d'entraînement Gaétan-Boucher.

Entraîneurs :

- Sabrina Lapointe, Programme LP, B.Sc. Kinésiologie, Diplôme avancé en entraînement,
- Marc-André Poudrier-Michaud, Programme LP, B.Sc. Intervention sportive, certifié niveau compétition développement PNCE,
- Sébastien Beaulieu, Programme LP, B. Enseignement Éducation Physique, certifié niveau compétition développement PNCE,
- Pierre-Charles Blais, Programme CP, B.Sc. kinésiologie, certifié niveau compétition développement PNCE,
- Daniel Dubreuil, Programme Hybride, certifié niveau compétition développement PNCE,
- Maxime Thibault, Programme CP et Hybride, Niveau 3 PNCE compétition/développement en cours de formation

Soutien technique:

- Marc-Antoine Caron, Technicien Équipements (lames), Marchand de vitesse, certifié niveau compétition développement PNCE,
- Shannon Cyr-Kirk, Préparateur physique ESQL, M.Sc. Kinésiologie,
- Sarah-Maude Carbonneau, Physiothérapeute PCN l'Hétrière, FCAMPT,
- Laura Belley, Physiothérapeute PCN St-Nicolas, M. Pht.,
- François Billaut, Physiologiste ESQL, PhD Physiologie, Conseiller et chercheur, Professeur titulaire Département Kinésiologie UL,
- Alain Vigneault, Préparateur Mental/Psychologue Sportif ESQL, M.Sc. en préparation mentale et psychologie sportive
- Isabelle Morin, Nutritionniste ESQL, Dt.P, M.Sc. Nutrition, Diplôme en nutrition sportive du Comité international olympique.
- Guy Labrecque, Coach académique « life coach" M. Sc. Collaborateur Université Laval

Partenaire de l'Équipe Nationale:

- Gregor Jelonek, Entraîneur de l'Équipe nationale longue piste, B. Enseignement Éducation Physique, Entraîneur professionnel agréé (EPA), Olympien 1988,
- Muncel Ouardi, Entraîneur adjoint de l'Équipe nationale longue piste, B.Sc. Intervention sportive, certifié niveau compétition développement PNCE, Olympien 2014,
- Jonathan Pelletier, Préparateur Physique et Physiothérapeute de l'Équipe nationale longue piste, B.Sc. kinésiologie, B.Sc. Physiothérapie.

Prise en charge et l'engagement requis des athlètes :

- Engagement sportif de l'athlète sur une base annuelle. Ainsi, les patineurs se verront proposé un programme et un accompagnement « à temps complet » par leur entraîneur et modulé en fonction du calendrier de compétitions.
- Soutien technique (préparation physique et physiologiste, physiothérapie, préparation mentale, nutrition et technicien équipement) et administratif aux athlètes et entraîneurs. Pour l'ensemble du soutien technique aux athlètes le CEGB a développé des partenariats avec Excellence Sportive Québec-Lévis (ESQL) qui offre aux athlètes de niveau d'identification Espoir-Relève-Élite-Excellence des services de haut niveau et une expertise professionnelle en science du sport et dans le domaine médico-sportif, et les équipes de soutien technique de Patinage de vitesse Canada (PVC) en courte piste et en longue piste.
- Engagement de 6 jours /semaine en fonction de l'horaire préparé par l'entraîneur chef (*peut varier en fonction de la modulation des semaines).
- Il est fortement recommandé aux étudiants-athlètes de niveau secondaire d'être inscrit au programme Sport-Études Patinage de vitesse et de niveau collégial, d'être membre de l'Alliance Sport-Études pour faciliter la gestion des horaires. **À défaut d'adhérer à ces programmes, il peut être difficile de pouvoir suivre adéquatement le groupe d'entraînement auquel l'athlète se qualifie.**

Plateaux et heures d'entraînement :

Les plateaux sont utilisés en fonction du développement des différentes qualités physiques et musculaires. Le nombre d'occasion sur chaque plateau dépend des phases d'entraînements.

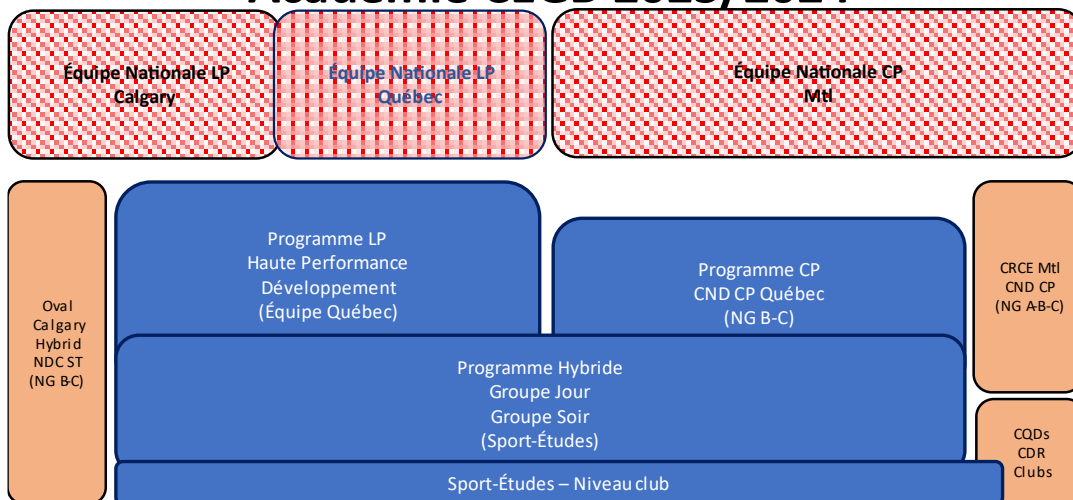
- Anneau Gaétan-Boucher en longue piste et patinoire 1 en courte piste
- Salle de musculation au Centre de glaces.
- Autres plateaux propices proposés par l'entraîneur et/ou le préparateur physique.
- Les heures et la charge d'entraînement sont variables selon le cycle d'entraînement printemps, été, automne et hiver.

Programme de l'Académie (cases bleues):

Dans le modèle canadien de développement le CEGB offre en 2023/2024 les programmes d'entraînement suivants:

- Programme LP de haute performance et de développement (voir les critères d'accès à l'annexe A)
- Programme CP de haute performance et Hybride de développement (voir les critères d'accès à l'annexe B et la liste des athlètes admissibles au CEGB 2023/2024 à l'annexe D)

Structure Académie CEGB 2023/2024



Le CEGB est une organisation de sport de haut niveau visant à accompagner les athlètes vers les équipes nationales. Le CEGB s'est doté d'une structure interne appelé "stages". Ces stages ont plusieurs objectifs comme celui d'aider les intervenants à identifier avec les athlètes, leur objectif de carrière et ainsi préciser les priorités dans l'organisation telle que la détermination de l'allocation des ressources et des services (nutrition, physiologie, préparation mentale, préparation physique, physiothérapie, technicien de lames, etc.). Les stages permettent une structure davantage orientée vers l'optimisation des priorités au CEGB. Pour chaque stage, des critères doivent être atteints pour obtenir les services correspondant (voir l'annexe C). Une révision sera effectuée à la mi-saison pour réévaluer le statut des athlètes en progression.

Les groupes d'entraînement ne seront pas exclusivement basés sur le stage atteint, mais plutôt en évaluant la pertinence de regrouper des athlètes ensemble selon l'âge, le profil athlétique,

les objectifs, la capacité à s'entraîner, etc. L'athlète qui entreprend une pratique de haut niveau est considéré autant qu'un athlète aux portes de l'équipe nationale. Toutefois, le suivi sera calibré en conséquence. La formation des groupes se fera à la fin de la période d'inscription.

Ressources offertes par l'équipe Académie CEGB

- Encadrement annuel personnalisé
 - ✓ Ajustement selon les besoins sportifs, professionnels ou scolaires de l'athlète
 - ✓ Suivi 12 mois par année
- Préparation spécifique
 - ✓ Développement spécifiques (Physique, Technique, Stratégique)
 - ✓ Suivi en développement et en compétition
- Préparation physique et physiologique
 - ✓ Développement des qualités physiques spécifique au patinage de vitesse
 - ✓ Développement de la composante centrale
- Suivi sur la plateforme Hexfit
 - ✓ Suivi/Monitoring de l'athlète au quotidien
 - ✓ Collecte de la charge d'entraînement personnalisé
 - ✓ Collecte et partage des données de l'athlète
- Captation et analyse vidéo
 - ✓ Caméras 4k durant les entraînements
 - ✓ Analyse et partage vidéo des mouvements

Services intégrés techniques

- Physiothérapie
 - ✓ Prévention : Évaluation préventive et fonctionnelle des athlètes en début d'année dans le but de leur offrir un programme préventif des blessures.
 - ✓ Traitements : Service de traitements de physiothérapie « en résidence jusqu'à 2 occasions par semaine » au Centre de glaces Intact Assurance.
- Médecine Sportive
 - ✓ Accès à la Clinique de médecine Sportive du PEPS de l'U Laval avec Maude Rivard-Cloutier et Dr Jérémie Tessier.
 - ✓ La référence pour ce service se fera uniquement via la physiothérapie du CEGB pour des cas liés à la médecine sportive spécifiquement.
- Préparation mentale/Psychologie Sportive
 - ✓ Conférences par groupe homogène
 - ✓ Consultation privée au frais de l'athlète
- Nutrition
 - ✓ Conférences par groupe homogène
 - ✓ Consultation privée au frais de l'athlète
- Service d'ajustement des lames par « Marchand de vitesse »

Nouveau - Accompagnement « coaching » académique

Aux athlètes québécois, canadiens ou en provenance de l'international, un service d'encadrement académique est offert pour permettre à l'athlète de concilier ses objectifs sportifs et académiques. Il s'agit de faciliter la transition du parcours scolaire à Québec et ce peu importe l'établissement d'enseignement de provenance. Une attention particulière est accordée à l'athlète pour l'amener à développer son plein potentiel tout en facilitant son intégration à une nouvelle culture académique.

- ✓ Entretien et/ou réparation des berceaux ou courbes
- ✓ Présence hebdomadaire en soutien technique aux athlètes à l'entraînement
- ✓ Soutien technique lors de compétitions courte piste importantes
- ✓ Prise de données pour un meilleur suivi

Équipement requis

- Équipement Longue et courte piste
- Combinaison « Skin » aux couleurs du CEGB obligatoire en compétition (excepté les membres de L'Équipe du Québec ou de L'équipe Canada)
- Montre d'entraînement avec fréquences cardiaques (GPS fortement recommandé)
- Autre matériel ;
 - ✓ Foam roller
 - ✓ Élastique (mini-band)
 - ✓ Câble pour imitations
 - ✓ Brassards de couloir (en longue piste)

Autres frais à prévoir

- Affiliation à un club ou à l'Alliance Sport-Études
- Frais de compétition (inscription, déplacement, hébergement, repas, etc.)
- Consultation privée (Nutrition/Préparation mentale /Psychologie sportive)
- Frais de physiothérapie au-delà des services offerts par le CEGB
- Mise au point des lames neuves
- Entretien des lames (au-delà des services offerts par le CEGB)

Tarif - : 3 900\$ + taxes /an

(non taxable pour les athlètes du programme Sport-Études)

Dates de prise en charge : 1^{er} avril 2023 au 31 mars 2024

Période d'inscription : jusqu'au 15 avril 2023, frais de 25\$ pour toute inscription tardive pour le renouvellement des membres actuels.

Modalités : En 12 versements égaux de 325\$ + taxes.

(Le 1^{er} paiement sera prélevé au moment de l'inscription et mensuellement jusqu'au 1^{er} mars 2024 (11 mois restants). Par prélèvements bancaires ou carte de crédit automatisés.



PATINAGE
DE VITESSE
QUÉBEC



PATINAGE
DE VITESSE
CANADA
Plus vite. Plus loin.

EXCELLENCE
SPORTIVE
QUÉBEC - LÉVIS

PCN
Physio

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT ET D'ANNULATION

- *En cas de blessure, l'athlète qui ne peut pratiquer mais qui poursuit un programme de réhabilitation ou reçoit un encadrement sportif de son entraîneur, devra poursuivre les paiements liés à son inscription.*
- *Pour toute terminaison du sport blessure ou retraite pour raison personnelle, un calcul du ratio des jours d'entraînement réalisés et à venir sera effectué. Ce ratio sera utilisé pour déterminer la valeur de la portion non-utilisée et facturable. Toutefois un frais de gestion de 50\$ ou un montant équivalent à 10% des séances d'entraînement restantes (le plus petit montant des deux) sera retenu.*
- *Une demande d'annulation concernant une inscription au Centre d'entraînement Gaétan-Boucher doit être transmise par courriel à info@centredeglaces.ca. La Corporation de gestion du Centre de glaces de Québec procédera au remboursement dans les 10 jours suivants la réception de la demande.*

Commanditaires

*La Corporation de gestion du Centre de glaces de Québec déploie le programme d'encadrement sportif du CEGB au **Centre de glaces Intact Assurance** * une dénomination insécable qui apparaît aux vêtements de l'équipe. La Corporation se réserve le droit d'associer d'autres partenaires commerciaux qui voudront soutenir directement le Centre d'entraînement Gaétan-Boucher. Les athlètes peuvent de façon individuelle solliciter et obtenir des commandites en échange de visibilité, ce en respect consignes apparaissant en annexe E.*

Engagement envers le sport

Dans le cadre d'un développement personnel et social, les athlètes sont encouragés à soutenir et contribuer au développement du sport ce, de façon rémunérée ou non aux activités orientées vers la relève.