
Académie du Centre d'entraînement Gaétan-Boucher (CEGB) Programme Hybride Estival 2026

À l'Académie d'été les jeunes poursuivent un entraînement spécifique en patinage de vitesse pendant l'été. Les entraîneurs adaptent le programme dans une agréable dynamique où les athlètes sont regroupés selon leur niveau permettant une interaction maximale.

L'objectif premier est le développement des compétences et des habiletés et un entraînement foncier pour l'amélioration en vue de la prochaine saison. L'ensemble du programme est créé en respectant le *Modèle de développement de l'athlète*.

Participants visés :

- Athlètes de niveau provincial saison 26/27

Dates de prise en charge :

- 11 mai au 22 août 2026
ou
- 27 juin au 22 août 2026
ou
- À la semaine

Coordonnateur : Sébastien Dubé, sdube@centredeglaces.ca

Entraîneurs : AED

- Rep CPVVQ
- Rep CPV Lévis

Engagement sportif de l'athlète

- 4 à 5 entraînements par semaine

Plateaux et heures d'entraînement

- Différents plateaux seront programmés en fonction du développement des qualités physiques et musculaires recherchées. Le nombre d'occasions sur chacun des plateaux dépend des phases d'entraînements.
 - Patinage courte piste et longue piste
 - Musculation, flexibilité et mobilité
 - Activités multisports
 - Course à pied
 - Atelier thématique

La prise en charge et l'accompagnement

- Les entraîneurs modulent le programme d'entraînement hebdomadairement.
- Les données sont très importantes et les suivis seront effectués avec ;
 - ✓ Collecte de la charge d'entraînement générale, sujette à l'évaluation
 - ✓ Collecte et partage des données de l'athlète avec les autres entraîneurs
- Préparation spécifique ;
 - ✓ Développement spécifique (Physique, Technique, Stratégique)
- Préparation physique ;
 - ✓ Développement musculaire et des filières énergétiques spécifiques
- Flexibilité du programme ;
 - ✓ Ajustements selon les besoins et réalités de l'athlète

Requis ; Équipement de patinage de vitesse courte/longue piste

- Souliers de course (nécessaire)
- Vélo (nécessaire)
- Montre de fréquences cardiaques (utile, mais pas nécessaire)
- Patins claps (fortement recommandé, mais pas obligatoire)

Inscription :

- \$680+tx programme 11 mai au 22 août 2026
- \$450+tx programme 27 juin au 22 août 2026
- \$100+tx a la semaine
- au moins 5 jours ouvrables à l'avance.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT ET D'ANNULATION

Un calcul du ratio des séances d'entraînement qui auront eu lieu sera effectué. Le ratio ainsi obtenu sera utilisé pour déterminer la valeur de la portion non-utilisée et éligible au remboursement. 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.

Blessure, si l'athlète ne peut pratiquer mais qui poursuit un programme de réhabilitation ou reçoit un encadrement sportif de son entraîneur, il devra alors poursuivre les paiements liés à l'inscription.

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.