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

À l'Académie d'été les jeunes poursuivent un entraînement spécifique en patinage de vitesse au printemps. 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 :

Groupe A:

- Au moins 1 an d'expérience en entraînement hors glace et patiner dans la catégorie d'âge 13 ans pour la saison 2026-2027
- Si aucune expérience en entraînement hors glace, d'âge 14 ans et + pour la saison 2026-2027

Groupe B:

- Patiner en interrégional et 11 ans et + pour la saison 2026-2027
- N'avoir aucune expérience en entraînement hors glace

Dates de prise en charge : 11 mai au 27 juin 2026

Le programme estival permet le jumelage avec le programme Semaines Académie Hybride et le programme Weekends Académie Longue Piste.

Coordonnateur : Sébastien Dubé, sdube@centredeglaces.ca

Engagement sportif de l'athlète

- Groupe A : 4 à 5 entraînements par semaine
- Groupe B : 3 à 4 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.
 - Musculation
 - Activités multisports
 - Course à pied
 - Flexibilité et mobilité

- 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 (**Gp A**)
 - ✓ Collecte et partage des données de l'athlète avec les autres entraîneurs (**Gp A**)
- Préparation spécifique ;
 - ✓ Développement spécifique (Physique et Technique)
- Préparation physique ;
 - ✓ Développement musculaire et des filières énergétiques spécifiques
- Flexibilité du programme ;
 - ✓ Ajustements selon les besoins et réalités de l'athlète

Requis ;

- Souliers de course (nécessaire)
- Vélo (recommandé pour le groupe A, mais pas obligatoire)
- Montre de fréquences cardiaques (utile, mais pas obligatoire)

Période d'inscription : Inscrivez-vous avant le 1^{er} mai 2026 et obtenir un t-shirt d'entraînement au couleur du CEGB, frais de 25\$ pour toute inscription tardive.

Prix :

- **Groupe A : 325\$+tx**, paiement lors de l'inscription
- **Groupe B : 260\$+tx**, paiement lors de l'inscription

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.