

Programmes annuels 2022-2023

Académie du

Centre d'entraînement Gaétan-Boucher (CEGB)

Aménagé au Centre de glaces Intact Assurance depuis septembre 2021 l'Académie du CEGB propose un encadrement sportif de haut niveau avec une équipe d'entraîneurs remarquable 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.

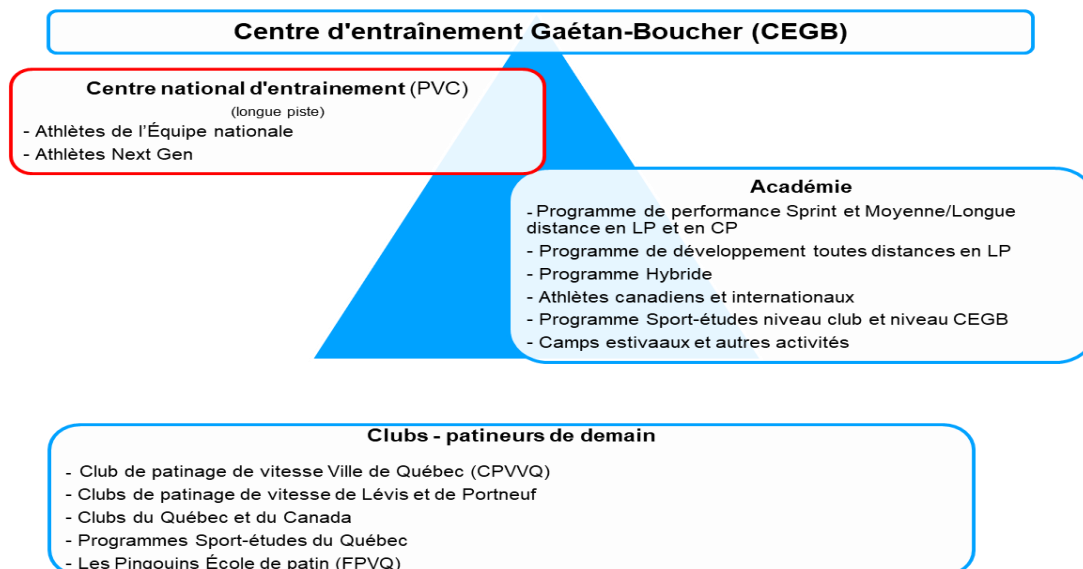
Visons 2026 ensemble,

Cette année, les activités de l'Académie du CEGB poursuivent leur intégration et s'articulent dans un plan de développement et de consolidation avec nos partenaires fédérés et concorde avec 2026, soit le prochain cycle olympique.

Le CEGB offre aux patineurs un encadrement et des services de soutien spécifiques d'excellence en favorisant le développement personnel harmonieux vers la haute performance. Nous offrons des programmes en patinage de vitesse en longue piste et en courte piste avec une approche hybride, un développement basé sur les deux disciplines, selon les aspirations et besoins des athlètes.

L'académie du CEGB vise à sa base un recrutement inclusif et des programmes de développement des athlètes dans un cadre sportif, intellectuel et social. Cet encadrement qui positionne l'athlète comme premier 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 qui dispose des installations à la fine pointe de la technologie, l'accès aux équipements spécialisés de chronométrage et d'analyse vidéo qui permettront de bonifier les programmes de façon novatrice.



Équipe Académie CEGB:

- Muncef Ouardi Olympien 2014, B.Sc, Intervention sportive, certifié niveau compétition développement PNCE.
- Sabrina Lapointe, B.Sc., Kinésiologie, Diplôme avancé en entraînement,
- Marc-André Poudrier-Michaud, B.Sc, Intervention sportive, certifié niveau compétition développement PNCE
- Sébastien Beaulieu, B. Enseignement Éducation Physique, certifié niveau compétition développement PNCE,
- Maxime Thibault, Niveau 3 PNCE compétition/développement en cours de formation
- Pierre-Charles Blais, B. Sc kinésiologue, Niveau 3 PNCE compétition/développement formé
- Marc-Antoine Caron, Directeur général Marchand de Vitesse, Niveau 3 PNCE compétition/développement,
- Shannon Cyr-Kirk, Préparateur physique ESQL
- Laura Belley, Physiothérapeute, spécialisation PPAS et Commotion, [Laura Belley - Physiothérapeutes - PCN \(pcnphysio.com\)](#)
- André Grenier, Coordonnateur responsable – Encadrement sportif Centre d'entraînement Gaétan-Boucher.

Partenaire Équipe Nationale:

- Gregor Jelonek, B. Enseignement Éducation Physique, Entraîneur professionnel agréé (EPA), Entraîneur de l'Équipe nationale longue piste
- Jonathan Pelletier, B. Sc kinésiologue, B. Sc physiothérapie, Préparateur Physique équipe nationale longue piste.

La 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.
- Préparateur physique ESQI associé à l'équipe grâce aux services de l'équipe du Québec.
- 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 seront utilisés en fonction du développement des différentes qualités physiques et musculaires. Le nombre d'occasion sur chaque plateau dépend des phases d'entraînements.

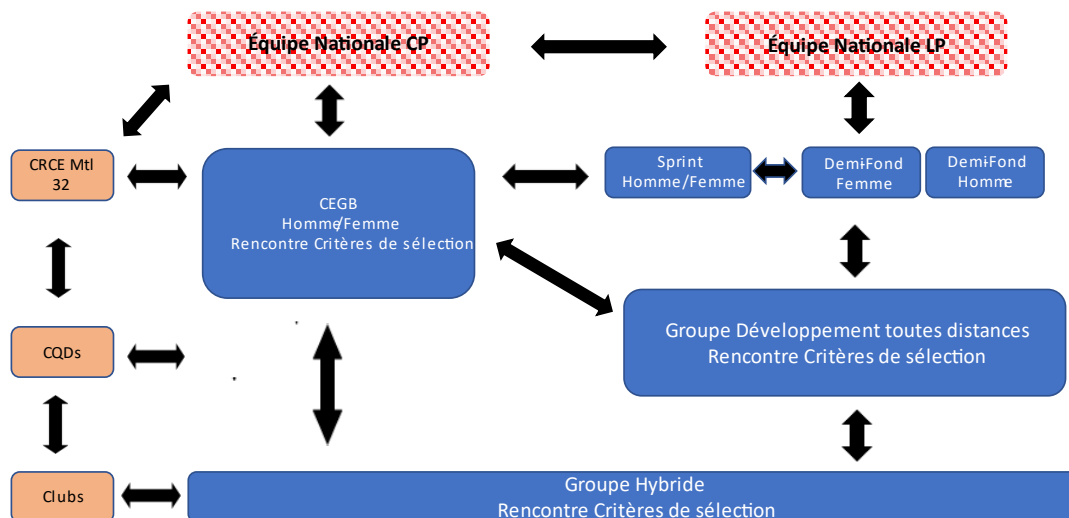
- Anneau de glace Gaétan-Boucher en longue piste et patinoire 1 en courte piste
- Autres patinoires en courte (dimension internationale), au besoin.
- Salle de musculation au Centre de glaces.
- Autres plateaux propices à l'entraînement proposés par l'entraîneur chef et par le préparateur physique.
- Les heures d'entraînement peuvent être variables selon le cycle d'entraînement printemps/été et automne/Hivers.

Programme de l'Académie :

Pour l'année 2022/2023, l'Académie offrira 6 programmes d'entraînement :

- Programme Sprint Homme/Femme en longue piste : les critères de qualification pour le programme sont définis à l'annexe A.
- Programme Demi-Fond Homme en longue piste : les critères de qualification pour le programme sont définis à l'annexe A
- Programme Demi-Fond Femme en longue piste : les critères de qualification pour le programme sont définis à l'annexe A
- Programme toutes distances Homme/Femme en longue piste : les critères de qualification pour le programme sont définis à l'annexe A.
- Programme courte piste Homme/Femme : les critères de qualification pour le programme sont définis à l'annexe B.
- Programme Hybride Homme/Femme : les critères de qualification pour le programme sont définis à l'annexe B.

Structure CEGB 2022/2023



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
 - ✓ Développement musculaire 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
- Physiothérapie « NOUVEAU »
 - ✓ Prévention : Évaluation médico sportive en début d'année où un physiothérapeute fera un dépistage biomécanique.
 - ✓ Traitements : Service de traitements de physiothérapie « en résidence jusqu'à 2 occasions par semaine » au Centre de glaces Intact Assurance.
- Service d'ajustement des lames par « Marchand de vitesse » NOUVEAU
 - ✓ 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
- Captation et analyse vidéo
 - ✓ Caméras 4k durant les entraînements

- ✓ Analyse et partage vidéo des mouvements

Équipement requis

- Équipement Longue piste
- Montre d'entraînement avec fréquences cardiaques (GPS fortement recommandé)
- Autre matériel ;
 - ✓ Foam roller
 - ✓ Élastique (mini-band)
 - ✓ Câble pour imitations

Autres frais à prévoir

- Affiliation à un club ou à l'Alliance Sport-Études
- Frais de compétition (inscription, déplacement, hébergement, repas)
- Combinaison « Skin » aux couleurs du CEGB)
- Frais de physiothérapie (si limite atteinte)
- Mise au point des lames neuves
- Entretien des lames (si la limite de 3 est atteinte)

Tarif - : 3 301,20\$ + taxes /an

(non taxable pour les jeunes âgés de 14 ans ou moins)

Dates de prise en charge : 1^{er} avril 2022 au 31 mars 2023

Période d'inscription : jusqu'au 30 avril 2022, frais de 25\$ pour toute inscription tardive pour le renouvellement des membres actuels.

Modalités : En 12 versements égaux de 275,10\$ + taxes.

(Le 1^{er} paiement sera prélevé au moment de l'inscription et mensuellement jusqu'au 1^{er} mars 2023 (11 mois restants).
Par prélèvements bancaires ou carte de crédit automatisés.

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.
- 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.
- 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 C.

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.