



# CEGB académie d'été 2023

---

15 mai au 20 août (14 semaines)



# Objectifs de la rencontre

---

- Présenter l'équipe d'entraîneur
- Présenter les différents programmes/horaires/groupes de l'entraînement d'été
- Aider les jeunes à choisir le groupe qui leur convient le mieux
- Répondre aux questions

# Équipe d'entraîneurs

---

Coordonnateur : Daniel Dubreuil

Responsable du groupe A : Guillaume Labbé

Responsable du groupe B: Elsa Lebel

Autres entraîneurs : Danik Lamothe, Cédrick Brunet, William Lefrançois,  
Emmanuelle Côté, Guillaume Plante

# Communication

---


- Mon rôle est de communiquer avec les responsables de groupes
- Rôle des responsables de groupe de communiquer avec les parents
- Groupe messenger
- S'il y a des questions précises personnelles, passez en premier par le responsable de groupe et il/elle me transférera le message au besoin

# Horaires printemps (15 mai au 25 juin)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Groupe A	Musculation <b>18h</b>	Pliométrique/sprint course/réactivité <b>18h</b>	Musculation <b>18h</b>	Imitations <b>18h</b>	Off	Vélo/course autonome	Off
Groupe B	Off	Pliométrique/sprint course/réactivité <b>18h</b>	Off	Imitations <b>18h</b>	Off	Musculation <b>9h</b>	Off
Lieu	Centre de glaces	Centre de glaces	Centre de glaces	Rochebelle	Centre de glaces	Centre de glaces	



# Horaire été (6 août au 20 août)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
 (Ctrl) ▾ <b>Groupe A</b>	Musculation <b>18h</b>	Longue piste 17h45 + Pliométrie/sprint course/réactivité <b>19h</b>	Musculation <b>18h</b>	Courte piste <b>19h15</b>	Entraînement d'escaliers 18h	Vélo/course autonome	Off
<b>Groupe B</b>	Off	Longue piste 17h45 + Pliométrie/sprint course/réactivité <b>19h</b>	Off	Courte piste <b>17h45</b>	Entraînement d'escaliers 18h	Musculation <b>9h</b>	Off
<b>Lieu</b>	Centre de glaces	Centre de glaces	Centre de glaces	Centre de glaces	Sentier des grèves	Centre de glaces	

# Choix du groupe

---

## Groupe A:

- Au moins 1 an d'expérience en entraînement d'été et patiner dans la catégorie d'âge 13 ans pour la saison 2023-2024
- Si aucune expérience en entraînement d'été, patiner 14 ans et + pour la saison 2023-2024

## Groupe B:

- Patiner en interrégional et 11 ans et + pour la saison 2023-2024
- N'avoir aucune expérience en entraînement d'été

## Critères de formation des groupes

- Expérience d'entraînement
- Homogénéité des groupes

Si vous ne savez pas dans quel groupe vous inscrire, vous pouvez vous référer à un entraîneur



# Équipement nécessaire et recommandé

---

- Soulier de course (nécessaire)
- Vélo (recommandé pour le groupe A, mais pas nécessaire)
- Montre de fréquences cardiaques (utile, mais pas nécessaire)
- Patins courte piste (nécessaire)
- Patins claps (fortement recommandé, mais pas nécessaire)

# Tarifs

---

Groupe A: 585\$

Groupe B: 450\$

Possibilité de payer le tarif groupe B et de s'entraîner dans le groupe A si vous participez à un autre sport durant l'été et que vous savez que vous ne serez présents qu'à une fraction des entraînements

# Comment s'inscrire?

---

1. Site web du Centre de glaces
2. Création d'un compte Sport+

# Politique 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](mailto: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.