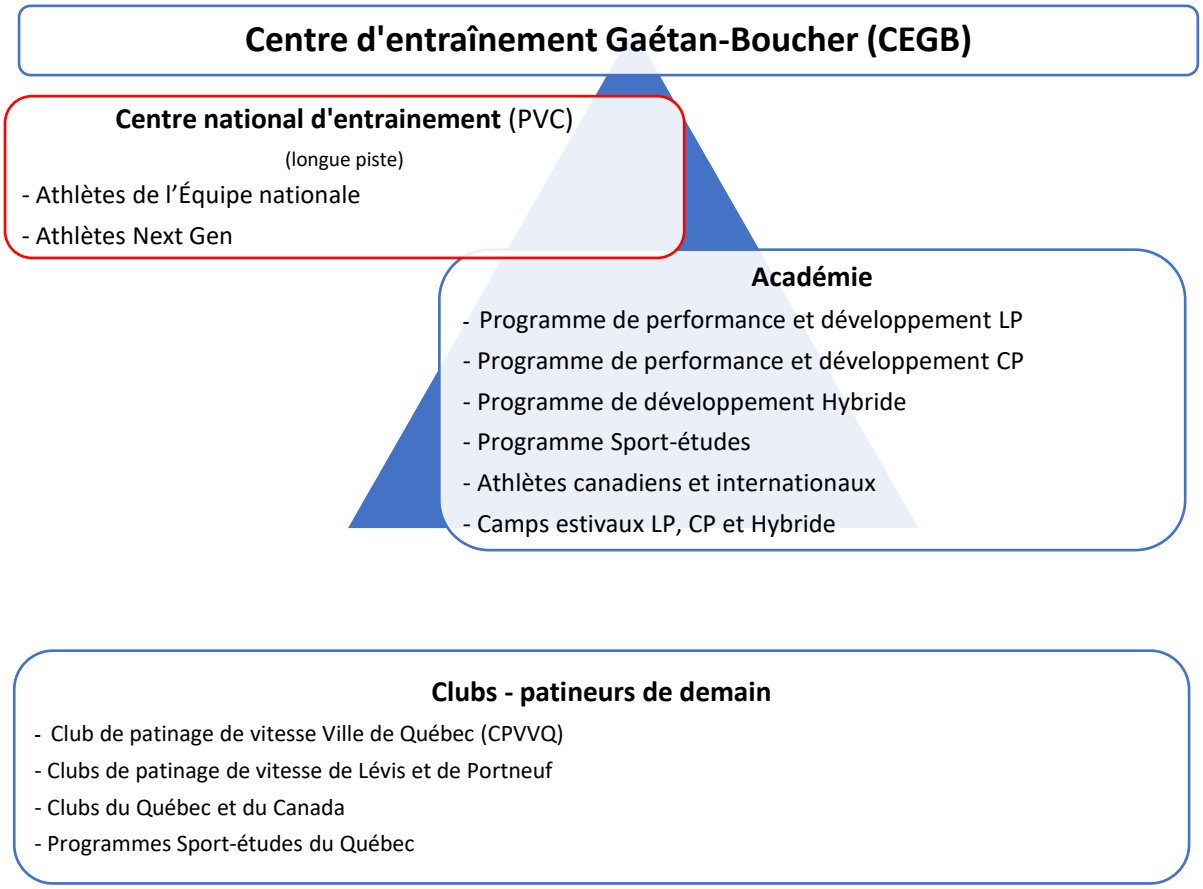
CEGB
CENTRE D'ENTRAÎNEMENT GAÉTAN-BOUCHER

Corporation de gestion
CENTRE DE GLACES
de Québec

Académie du Centre d'Entraînement Gaétan-Boucher
Programme Sport-études en patinage de vitesse

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'entraineurs et des installations optimales au développement ; Anneau de glace en longue piste, patinoire en courte piste, salle d'entrainement aux équipements spécialisés, vestiaires, salles de repos et d'étude, toutes des conditions essentielles pour atteindre l'excellence.

Structures d'encadrement offertes au Centre de glaces de Québec



Le programme Sport-études en patinage de vitesse du CEGB offre aux élèves des secondaires 1 à 5 et patineurs de vitesse de la région de Québec, la conciliation études et sport selon le modèle du MELS.

Vision

Le programme de Sport-études en patinage de vitesse du CEGB encadre et développe de jeunes athlètes de 12 à 16 ans en priorisant la conciliation sport et études. Inspiré du modèle du développement à long terme du participant et de l'athlète (DLTPA), son objectif est d'inculquer aux jeunes les valeurs et les bienfaits d'un mode de vie actif afin qu'ils les conservent tout au long de leurs vies.

Clientèle :

- Jeunes de 12 à 16 ans
- Élèves de secondaire 1 à 5
- Athlètes de l'étape 4 à 5 du DLTPA : *S'entraîner à s'entraîner* et *Apprendre à compétitionner*

Dates de prise en charge : 2 septembre 2025 au début 5 juin 2026 (Programme Académie du CEGB entrainement d'été en option aux jeunes le souhaitent).

Période d'inscription : Selon calendrier scolaire respectif

Équipe Académie CEGB en support au programme Sport-Études CEGB:

- **Coordonnateur CEGB:** André Grenier, Coordonnateur développement et opérations sportives, Centre d'entrainement Gaétan-Boucher.
- **Responsable du Programme Sport-Études CEGB :** Frédérick Déry, entraineur PNCE certifié niveau 3, Entraineur de l'année Association Région Ouest (2000/01, 2003/04 et 2017/18), Entraineur de l'année PVQ (1996/97 et 2021/22) et Entraineurs Excellence PVC (2004/05 et 2021/22).
- **Entraîneurs responsables CEGB :** Daniel Dubreuil, Programme Hybride et développement LP, certifié niveau compétition développement PNCE
- Marc-André Poudrier-Michaud, Programme Hybride et développement LP, B.Sc. Intervention sportive, certifié niveau compétition développement PNCE, ●,
- **Entraîneurs adjoint responsable Niveau Club :** Sébastien Dubé, Étudiant Programme Kinésiologie Université Laval, Certification compétition développement PNCE en cours de formation
- **Entraineurs Adjoints :**
  - Thomas Lacroix
  - Danik Lamothe
  - William Lefrancois
  - Cendrine Lévesque
  - Fanny Michaud
  - Christo Tonkov
- **Soutien technique:**
  - Shannon Cyr-Kirk, Préparateur physique ESQL, M.Sc. Kinésiologie,
  - Sarah-Maude Carbonneau, Physiothérapeute PCN l'Hêtrière, FCAMPT,

- Laura Belley, Physiothérapeute PCN St-Nicolas, M. Pht.,
- Jeremia Renaud. M Kinésiologie,
- Partenaires Nagano Skate et Excellence sportive Québec-Lévis

Plateaux et heures d'entrainement : 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.

Particularité du programme :

- Les jeunes athlètes poursuivent leur parcours académique avec à l'une ou l'autre de ces écoles :
  - Cardinal-Roy – Centre de services scolaires de la capitale
  - Polyvalente Pointe-Lévy – Centre de services scolaires des navigateurs
  - École secondaire de La Seigneurie - CSS premières seigneuries
  - Collaboration avec L'Académie Les Estacades
- Ils y suivent leurs cours de manière condensé (65% à 75% des 900h prévues) en ayant des cours en avant-midi et en s'entrainant l'après-midi.
- La Corporation de gestion du Centre de glaces de Québec et son Académie du Centre d'entrainement Gaétan-Boucher est le mandataire de la Fédération de patinage de vitesse du Québec qui collaborent étroitement avec :
  - Le Club de patinage de vitesse Ville de Québec (CPVVQ)
  - Le Club de patinage de vitesse de Lévis (CPV Lévis)
  - Le Club de patinage de vitesse de Portneuf (CPV Portneuf)
  - L'Association régionale de patinage de vitesse de la région de Québec (ARPVRQ)
  - Excellence sportive Québec-Lévis (ESQL)
- Les programmes particuliers scolaires avec d'autres établissements scolaires seront considérés au cas par cas pour les athlètes de niveau club seulement.

Formule Hybride

- Le programme est le seul Sport-études en patinage de vitesse de la province offrant une formule hybride qui allie les deux disciplines du sport, soit la courte piste et longue piste.
- Les athlètes de secondaire 1 à 3 seront encouragés à pratiquer les deux sports et à participer autant à des compétitions de longue piste que de courte piste.
- À partir du secondaire 4, il est possible pour un jeune d'intégrer un groupe d'entraînement supérieur axé sur la performance formée des meilleurs athlètes régionaux.

Critères d'admission sportif:

- **Secondaire 1 et 2:**
  - Être membre d'un club de patinage de vitesse de la région de Québec
  - Avoir réussi ses standards interrégionaux.
  - Être recommandé par l'entraîneur de son club
- **Secondaire 3 à 5:**
  - Être membre d'un club de patinage de vitesse de la région de Québec ou du CEGB
  - Être de niveau provincial ou Élite
  - Être recommandé par l'entraîneur de son club ou du CEGB
  - Participé à un minimum de 5 compétitions par années en longue et/ou courte piste selon le niveau de l'athlète.

Critères d'admission académique: Se référer aux sites internet des écoles

Description du programme :

- 5 à 6 entraînements sur glace par semaine de septembre à juin :
  - 2 à 3 entraînements / semaine longue piste en PM
  - 2 à 4 entraînements / semaine courte piste en PM
  - les entraînements de soir et de fin de semaine en courte ou longue piste sont de la responsabilité du club ou du CEGB le cas échéant
- 2 à 3 entraînements hors glace par semaine, spécifiques au patinage de vitesse et au développement de l'athlète. (Pliométrie, musculation, PAM, etc)
- 1 à 2 séances de sport / semaine selon la période de l'année : Sport d'équipe en gymnase, Pilates, spinning, yoga, athlétisme, etc.
- L'encadrement des athlètes lors des compétitions est de la responsabilité du club ou du CEGB le cas échéant.

Services intégrés techniques

- Physiothérapie CEGB sur rendez-vous de l'horaire régulier
- Accès technicien de lames à raison de 2 corrections par année
- Préparation physique
  - création et planification des programmes d'entraînement spécifiques au sport et au niveau du groupe
  - supervision partielle des séances
  - évaluation fonctionnelle
- Ateliers/conférences de groupe

Équipement requis

- Patins courte piste, une paire de lames de rechange est recommandée,
- Patins longue piste (Peut être une paire de patins d'entrée de gamme)
- Skins pour jeune de sec 1 à 3
- Skins pour CEGB (pour membres CEGB)

Tarif

- Les frais sont inclus pour les membres inscrit au programme du CEGB.
- Pour les membres des clubs, suivant les dates de prise en charge :
  - 3 050$
  - Frais de transport via l'établissement scolaire

- Modalités :
  - En 10 versements égaux de 305$, 1er paiement sera prélevé au moment de l'inscription et mensuellement débutant 1er octobre 2025 jusqu'au 1 juin 2026.
  - Prélèvements préautorisés sur compte bancaire ou carte de crédit.

Engagement bénévole : Dans le cadre du développement de l'athlète le programme exige que ses patineurs agissent de façon bénévole. Tout en étant des occasions de formation sur le plan personnel pour les jeunes cela est également un geste pour le développement du sport. Pour la saison 2025/26 le Programme Sport-Études CEGB contribuera au succès de la compétition provinciale longue piste de niveau régional (Festival Vives Lames Longue Piste) organisé par le Club de Lévis.