

Horaire de la rencontre **Printemps / Été CEGB 2026**

- 1.0 - Académie printemps / été
- 2.0 – Semaines académie hybride
- 3.0 – Weekend académie LP

Responsables et personnes ressources

Académie printemps / été

→ Sébastien Dubé, sdube@centredeglaces.ca

Semaines académie hybride

→ Frédérick Déry, fdery@centredeglaces.ca

Weekend académie LP

→ William Lemelin-Bilodeau, wlbilodeau@centredeglaces.ca

1.0 – Académie d'été



CEGB
CENTRE D'ENTRAÎNEMENT
GAÉTAN-BOUCHER

1.1 – Sommaire

C'est quoi? : Un camp estival hors-glace

Pour qui? : Tous les patineurs de 10* à 17 ans déjà inscrits dans un club, ayant minimalement leurs standards de temps interrégionaux.

Quand? : Du 11 mai au 28 juin** 2026

Pourquoi? : Développer des habiletés et compétences motrices de transfert à l'aide d'un entraînement complémentaire axé sur la prévention et le renforcement musculo-squelettique global (et beaucoup de plaisir).



1.2 – Groupes et critères

Groupe A

- ❑ Catégorie d'âge 13 ans*
ET
avoir 1 an d'expérience à l'académie d'été CEGB

- ❑ Catégorie d'âge 14 ans* et +

Groupe B

- ❑ Catégorie d'âge 10 ans* et +
ET
avoir ses standards de temps interrégionaux



1.3 – Horaire

Groupe A

Semaine 4 - 1 au 7 juin							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Groupe A	PAM	Musculation		Jeux / Imitations	Pliométrie	Escaliers / course	
Planif + Objectifs	Intervalles courts	F/End + renforcement		Polyvalence + spécifique	Réactivité	Préparation au défi des escaliers	
Horaire	18h à 19h30	18h à 19h30		18h à 19h30	18h à 19h30	10h à 11h30	
Lieu	Piste CDG	CDG		Rochebelle ou CDG	CDG	Sentier des grèves	
Entraîneurs							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Groupe B	Course/Vélo + Core		Réactivité / Pliométrie	Jeux / Imitations		Escaliers / course	
Planif + Objectifs	Sprint + renforcement		Réactivité + coordination + équilibre	Polyvalence + spécifique		Préparation au défi des escaliers	
Horaire	18h à 19h30		18h à 19h30	18h à 19h30		10h à 11h30	
Lieu	Piste CDG		CDG	Rochebelle ou CDG		Sentier des grèves	
Entraîneurs							

Groupe B

1.3 – Horaire

Défi des Escaliers

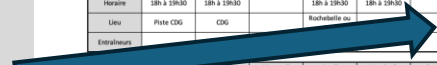
Nous avons 15 inscriptions à partager aux membres de l'académie d'été pour le Défi des Escaliers 2026 !

20 juin 2026



1.3 – Horaire

Autonome



Début de l'entraînement en groupe du samedi



Défi des Escaliers



Randonnée



Semaine 1 - 21 au 27 mai							
Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Groupes A	PAM	Musculation		Jeu / Initiations	Pluométrie	Autonome (Aérobic, Sprint, etc.)	
Planif + Objectifs	Intervalles courts	Préparation M-T		Polyvalence + spécifique	Réactivité (préparation à la pluométrie)	AUTONOME : Bouger 60 minutes	
Horaires	18h à 19h30	18h à 19h30		18h à 19h30	18h à 19h30		
Lieu	Piste CDG	CDG		Rochebelle ou CDG			
Entraîneurs							
Semaine 2 - 28 au 24 mai							
Groupes A	PAM	Musculation		Jeu / Initiations	Pluométrie	Autonome (Aérobic, Sprint, etc.)	
Planif + Objectifs	Intervalles courts	Préparation M-T		Polyvalence + spécifique	Réactivité (préparation à la pluométrie)	AUTONOME : Bouger 60 minutes	
Horaires	18h à 19h30	18h à 19h30		18h à 19h30	18h à 19h30		
Lieu	Piste CDG	CDG		Rochebelle ou CDG	CDG		
Entraîneurs							
Semaine 3 - 25 au 31 mai							
Groupes A	PAM	Musculation		Jeu / Initiations	Pluométrie	Autonome (Aérobic, Sprint, etc.)	
Planif + Objectifs	Intervalles courts	Préparation M-T		Polyvalence + spécifique	Réactivité (préparation à la pluométrie)	Préparation aux escaliers du samedi	
Horaires	18h à 19h30	18h à 19h30		18h à 19h30	18h à 19h30	À déterminer	
Lieu	Piste CDG	CDG		Rochebelle ou CDG	CDG	À déterminer	
Entraîneurs							
Semaine 4 - 1 au 7 juin							
Groupes A	PAM	Musculation		Jeu / Initiations	Pluométrie	Escaliers / course	
Planif + Objectifs	Intervalles courts	F/End + Renforcement		Polyvalence + spécifique	Réactivité	Préparation au défi des escaliers	
Horaires	18h à 19h30	18h à 19h30		18h à 19h30	18h à 19h30	18h à 19h30	
Lieu	Piste CDG	CDG		Rochebelle ou CDG	CDG	Sentier des grèves	
Entraîneurs							
Semaine 5 - 8 au 24 juin							
Groupes A	PAM	Musculation		Jeu / Initiations	Pluométrie	Escaliers / course	
Planif + Objectifs	Intervalles courts	F/End + Renforcement		Polyvalence + spécifique	Réactivité	Préparation au défi des escaliers	
Horaires	18h à 19h30	18h à 19h30		18h à 19h30	18h à 19h30	18h à 19h30	
Lieu	Piste CDG	CDG		Rochebelle ou CDG	CDG	Sentier des grèves	
Entraîneurs							
Semaine 6 - 15 au 21 juin							
Groupes A	PAM	Musculation		Jeu / Initiations	Pluométrie	Défi des escaliers (1)	
Planif + Objectifs	Intervalles courts	F/End + Renforcement		Polyvalence + spécifique	Réactivité	Défi des escaliers (1)	
Horaires	18h à 19h30	18h à 19h30		18h à 19h30	18h à 19h30		
Lieu	Piste CDG	CDG		Rochebelle ou CDG	CDG		
Entraîneurs							
Semaine 7 - 22 au 28 juin							
Groupes A	PAM	Musculation		Jeu / Initiations	Pluométrie	Randonnée	
Planif + Objectifs	Intervalles courts	F/End + Renforcement		Polyvalence + spécifique	Réactivité	Randonnée	
Horaires	18h à 19h30	18h à 19h30		18h à 19h30	18h à 19h30		
Lieu	Piste CDG	CDG		Rochebelle ou CDG	CDG		
Entraîneurs							
Semaine 8 - 29 au 5 juillet							
Groupes B	Cours/Vélo + Course		Réactivité / Pluométrie	Jeu / Initiations		Randonnée	
Planif + Objectifs	Sprint + renforcement		Réactivité + coordination + équilibre	Polyvalence + spécifique		Randonnée	
Horaires	18h à 19h30		18h à 19h30	18h à 19h30			
Lieu	Piste CDG		CDG	Rochebelle ou CDG			
Entraîneurs							

1.3 – Horaire

Extension à l'inscription jusqu'à la fin de l'été

Un sondage d'intérêt sera envoyé pour aider à réaménager les groupes au besoin

Entraînements jusqu'à la mi-août :

- Ajout d'entraînements CP/LP
- Cas par cas
- Le prix sera ajusté en conséquence

1.4 – Entraîneurs 🤘

Danik Lamothe

William Lefrançois

Cendrine Lévesque

Sébastien Dubé



1.5 – Communication



facebook®



PRIMORDIAL : Groupe Facebook à rejoindre pour recevoir toutes les communications et informations (changements dernières minutes, etc.) sur l'académie : <https://www.facebook.com/share/g/1AvxLVqK4j/>



Pour toute question ou pour rejoindre un entraîneur en particulier, vous pouvez nous contacter :

1. Sur le groupe Facebook
2. En écrivant directement à un entraîneur sur Messenger
3. En envoyant un courriel à sdube@centredeglaces.ca

1.6 – Prix et inscription

Groupe A

315\$ + taxes

Groupe B

242,50\$ + taxes

Pour l'inscription, se rendre sur www.centredeglaces.ca → Sports et programmes → Centre d'entraînement Gaétan-Boucher (x2) → Académie du CEGB, programmes printemps été :

<https://www.sport-plus-online.com/PrmsMVC/?VirId=1522&ArrId=1717&ProgId=13080&NivId=53250&ActId=1204650>

2.0 – Semaines académie hybride

C'est quoi? : 4 camps d'une (1) semaine chaque, entraînements hors-glace (pliométrie, agilité, etc.) et CP/LP (1h/1h par jour). 8h à 16h30 lundi à vendredi.

Pour qui? : Tout patineur de 9 à 13 ans. (Régional ou interrégional)

Quand? : Voir prochaine diapositive

Pourquoi? : Pour ceux qui aime le format « camps d'entraînements », avec un accent sur l'entraînement global sous une thématique spécifique de développement par camp.

2.1 – Horaire et thématiques

Semaine #1 : 29 Juin au 3 Juillet 2026.

→ Thématique : Équilibre

Semaine #2 : 13 au 17 Juillet 2026.

→ Thématique : Agilité

Semaine #3 : 3 au 7 août 2026.

→ Thématique : Technique de poussée

Semaine #4 : 17 au 21 août 2026.

→ Thématique : Rapidité de mouvement

2.2 – Prix et inscription

Votre 1^{ère} semaine : 450\$ + taxes

2^e semaine : 10% de rabais

3^e semaine : 15% de rabais

4^e semaine : 25% de rabais

Pour l'inscription, se rendre sur www.centredeglaces.ca → Sports et programmes → Centre d'entraînement Gaétan-Boucher (x2) → Académie du CEGB, programmes printemps été :

<https://www.sport-plus-online.com/prmsmvc/Programme/Details?ID=1283750>



3.0 – Weekend longue-piste

C'est quoi? : 3 fins de semaines (vendredi soir, samedi et dimanche) avec entraînements LP et hors-glace, des conférences d'athlètes olympiques et ateliers divers. Une mini-compétition en format jeunesse aura lieu le dimanche.

Pour qui? : Tout patineur de vitesse âgé de 7 à 17 ans.

Quand? : Voir prochaine diapositive.

Pourquoi? : Découvrir, familiarisation et développement de techniques et stratégies propres au longue-piste.

3.1 – Horaire

Fin de semaine #1 : 26 au 28 juin 2026.

Fin de semaine #2 : 17 au 19 Juillet 2026.

Fin de semaine #3 : 14 au 16 août 2026.

Vendredi : 17h15 à 20h

Samedi et dimanche : 8h30 à 16h30

3.2 – Prix et inscription

Votre 1^{ère} fin de semaine : 220\$ + taxes

2^e fin de semaine : 15% de rabais

3^e fin de semaine : 25% de rabais

Pour l'inscription, se rendre sur www.centredeglaces.ca → Sports et programmes → Centre d'entraînement Gaétan-Boucher (x2) → Académie du CEGB, programmes printemps été :

<https://www.sport-plus-online.com/prmsmvc/Programme/Details?ID=1283678>

Résumé des offres

	Niveau en 2026-2027		
	Régional (Dès 6 ans)	Interrégional (Temps inter fait d'ici la fin de la saison 25-26)	Provincial (13 ans +)
Programmes			
Hors-glace printemps		X	X
Hybride estival			X
Week-end LP	X	X	X
Semaine hybride		X	X

Questions?

Merci!