



## Semaines Académie Hybride, été 2026

**Quand:** du 29 juin au 3 juillet 2026, du 13 au 17 juillet 2026, du 3 au 7 août 2026 et du 17 au 21 août 2026

**Où:** Centre de Glace intact Assurance, Ville de Québec

**Qui:** Être âgé de 9 à 13 ans et ayant les standards interrégionaux ou à moins de 5 sec du standards.

L'Académie du CEGB, en collaboration avec Patinage de vitesse Québec (PVQ), voit au développement des prochaines générations de patineurs de vitesse hybride (Hyb). Elle t'invite à des semaines thématiques de développement en courte piste (CP) et longue piste (LP) afin de perfectionner des aspects essentiels au patinage de vitesse et vivre une expérience intensive supervisée par des entraîneurs passionnés.

### Thématiques:

- Semaine 1. Équilibre-proprioception
- Semaine 2. Agilité-Coordination
- Semaine 3. Étape d'une poussée efficace
- Semaine 4. Développement de la rapidité d'exécution

### Plateaux et heures d'entraînement

- Différents plateaux seront programmés en fonction du développement des qualités physiques et musculaires recherchées selon la thématique de la semaine. Le nombre d'occasions sur chacun des plateaux dépend des éléments développés.
  - Salle de musculation
  - Activités multisports et piste d'athlétisme
  - Glace longue piste et courte piste
  - Flexibilité et mobilité
  - Atelier thématique

Responsable : Frédéric Déry, Entraîneur au CEGB,  
Questions à [fdery@centredeglaces.ca](mailto:fdery@centredeglaces.ca)

**Horaire :** du lundi au vendredi de 08H00 à 16H30

**Inscription :** <https://centredeglaces.ca/cegb> , question concernant l'inscription à [mpronovost@centredeglaces.ca](mailto:mpronovost@centredeglaces.ca)

**Date limite d'inscription :** Pour chaque camp, le vendredi précédent le début du camp.

**Prix :**

- Pour une 1<sup>re</sup> semaine \$311,20+tx
- Pour une 2<sup>ème</sup> semaine \$264,52+tx
- Pour une 3<sup>ème</sup> semaine \$217,84+tx
- Pour une 4<sup>ème</sup> semaine \$171,16+tx