CEGB
CENTRE D'ENTRAÎNEMENT GAÉTAN-BOUCHER

reconnu par :

PATINAGE DE VITESSE CANADA
Plus vite. Plus loin.

PATINAGE DE VITESSE QUÉBEC

Semaines Académie Hybride, été 2026

Quand: du 29 juin au 3 juillet 2026, du 13 au 17 juillet 2026, du 3 au 7 aout 2026 et du 17 au 21 aout 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 entraineurs 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'entrainement

- 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 : Frédérick Déry, Entraineur au CEGB,
Questions à fdery@centredeglaces.ca

Horaire : du lundi au vendredi de 08H00 a 16H30
Inscription : https://centredeglaces.ca/cegb , question concernant l'inscription à gjlafrance@centredeglaces.ca
Date limite d'inscription : Pour chaque camp, le vendredi précédent le début du camp.
Prix :

- **Pour une 1re semaine $311,20**+tx
- **Pour une 2ième semaine $264,52**+tx
- **Pour une 3ième semaine $217,84**+tx
- **Pour une 4ième semaine $171,16**+tx