



## Weekends Académie Longue Piste, été 2026

**Quand:** du 26 au 28 juin 2026, du 17 au 19 juillet 2026 et du 14 au 16 août 2026

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

**Qui:** Être âgé de 7 à 17 ans et de niveau Régional, Interrégional et Provincial. Avoir au moins un an d'expérience en longue lames. Les groupes d'entraînement sont formés par âge.

L'Académie du CEGB, en collaboration avec Patinage de vitesse Québec (PVQ), voit au développement des prochaines générations de patineurs de vitesse longue piste (LP). Elle t'invite à un camp de développement en LP afin de perfectionner tes talents en longue piste et vivre une expérience intensive supervisée par des entraîneurs passionnés.

### Activités:

- Technique droit et virage
- Initiation volume et Intro vitesse
- Maximisation de la position de départ
- Hors Glace (Pliométrie/Imitation/Slide Board)
- Présentations sur l'entretien des équipements et une séance d'aiguillage collectif
- Conférences et présence sur glace d'athlètes de l'équipe nationale LP

### Courses

- Stratégies
- Simulation

Les techniques enseignées sont liées aux dernières recherches en biomécanique de l'Équipe nationale canadienne sur longue piste.

Responsable : William Lemelin-Bilodeau, Entraîneur au CEGB,  
questions à [wlbilodeau@centredeglaces.ca](mailto:wlbilodeau@centredeglaces.ca)

### Horaire

- Vendredi 17 h 15 à 20 h 00
- Samedi 08 h 30 à 16 h 30
- Dimanche 08 h 30 à 15 h 30

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

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

### Prix :

- Pour un 1<sup>er</sup> Weekend \$195+tx
- Pour un 2<sup>e</sup> Weekend \$175+tx
- Pour un 3<sup>e</sup> Weekend \$155+tx,