CEGB
CENTRE D'ENTRAÎNEMENT GAÉTAN-BOUCHER

reconnu par :

PATINAGE DE VITESSE CANADA
Plus vite. Plus loin.

PATINAGE DE VITESSE QUÉBEC

Weekends Académie Longue Piste, été 2026

Quand: du 26 au 28 juin 2026, du 17 au 19 juillet 2026 et du 14 au 16 aout 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'entrainement 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 entraineurs 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'aiguisage 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, Entraineur au CEGB,
questions à 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

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

Prix :
- **Pour un 1er Weekend $195**+tx
- **Pour un 2e Weekend $175**+tx
- **Pour un 3e Weekend $155**+tx,

Corporation de gestion
CENTRE DE GLACES
de Québec