

**Programme Sport-études en patinage de vitesse  
du  
CENTRE D'ENTRAÎNEMENT GAÉTAN-BOUCHER (CEGB)**

Le programme Sport-études en patinage de vitesse du CEGB a offre aux élèves des secondaires 1 à 5 et patineurs de vitesse de la région de Québec, la conciliation études et sport selon le modèle du MELS.

**Vision**

Le programme de Sport-études en patinage de vitesse du CEGB encadre et développe de jeunes athlètes de 12 à 16 ans en priorisant la conciliation sport et études. Inspiré du modèle du développement à long terme du participant et de l'athlète (DLTPA), son objectif est d'inculquer aux jeunes les valeurs et les bienfaits d'un mode de vie actif afin qu'ils les conservent tout au long de leurs vies.

**Clientèle :**

- Jeunes de 12 à 16 ans
- Élèves de secondaire 1 à 5
- Athlètes de l'étape 4 à 5 du DLTPA : *S'entraîner à s'entraîner et Apprendre à compétitionner*

**Dates de prise en charge :** fin août 2022 au début juin 2023

(Programme Académie du CEGB entraînement d'été en option aux jeunes le souhaitent)

**Période d'inscription :** Selon calendrier scolaire respectif

**Entraîneur responsable :**

- Pierre-Charles Blais, bac en kinésiologie et entraîneur PNCE certifié niveau 3

**Collaborateurs :**

- (tbc) Sébastien Beaulieu, Éducateur physique et PNCE pour Longue Piste
- (tbc) Préparateur physique : Shannon Cyr-Kirk et/ou Jonathan Pelletier

**Particularité du programme :**

- Les jeunes athlètes poursuivent leur parcours académique avec à l'une ou l'autre de ces écoles :
  - Cardinal-Roy – Centre de services scolaires de la capitale
  - Polyvalente Pointe-Lévy – Centre de services scolaires des navigateurs

- Ils y suivent leurs cours de manière condensé (65% à 75% des 900h prévues) en ayant des cours en avant-midi et en s'entraînant l'après-midi.
- La Corporation de gestion du Centre de glaces de Québec et son Centre d'entraînement Gaétan-Boucher (CEGB) est le mandataire de la Fédération de patinage de vitesse du Québec qui collaborent étroitement avec : :
  - Le Club de patinage de vitesse Ville de Québec
  - Le Club de patinage de vitesse de Lévis
  - Le Club de patinage de vitesse de Portneuf
  - L'Association régionale de patinage de vitesse de la région de Québec (ARPVRQ)
  - Excellence sportive Québec-Lévis

### **Formule Hybride**

- Le programme est le seul Sport-études en patinage de vitesse de la province offrant une formule hybride qui allie les deux disciplines du sport, soit la courte piste et longue piste.
- Les athlètes de secondaire 1 à 3 seront encouragés à pratiquer les deux sports et à participer autant à des compétitions de longue piste que de courte piste.
- À partir du secondaire 4, il est possible pour un jeune d'intégrer un groupe d'entraînement supérieur axé sur la performance formée des meilleurs athlètes régionaux.

### **Critères d'admission sportif:**

#### **Secondaire 1 et 2:**

- Être membre d'un club de patinage de vitesse de la région de Québec
- Avoir réussi ses standards interrégionaux.
- Être recommandé par l'entraîneur de son club

#### **Secondaire 3 à 5:**

- Être membre d'un club de patinage de vitesse de la région de Québec ou du CEGB
- Être de niveau provincial ou Élite
- Être recommandé par l'entraîneur de son club ou du CEGB
- Participé à un minimum de 5 compétitions par années en longue et/ou courte piste selon le niveau de l'athlète.

### **Critères d'admission académique:**

- Se référer aux sites internet des écoles

### **Description du programme :**

- 5 à 6 entraînements sur glace par semaine de septembre à mai :
  - 1 à 2 entraînements / semaine longue piste en PM
  - 2 à 3 entraînements / semaine courte piste en PM
  - les entraînements de soir et de fin de semaine en courte ou longue piste sont de la responsabilité du club ou du CEGB le cas échéant
- 2 à 3 entraînements hors glace par semaine, spécifiques au patinage de vitesse et au développement de l'athlète. (Pliométrie, musculation, PAM, etc).
- 1 à 2 séances de sport / semaine selon la période de l'année : Sport d'équipe en gymnase, Pilates, spinning, yoga, athlétisme, etc.
- L'encadrement des athlètes lors des compétitions est de la responsabilité du club ou du CEGB le cas échéant.

### **Services Inclus :**

- L'accès aux plateaux au Centre de glaces Intact Assurance, le seul anneau couvert dans l'Est de l'Amérique du Nord, LP-CP et salle d'entraînement de haut niveau.
- Les services de Shannon Cyr-Kirk, Kinésologue et Préparateur physique d'expérience d'ESQL associé à l'équipe CEGB qui effectue un programme individuel aux athlètes. Ses programmes spécifiques permettent de soutenir une saine progression.
- Physiothérapie avec PCN évaluation médico sportive en début d'année et un nombre de traitements sans frais additionnels :
  - Une évaluation médico sportive en début d'année scolaire où un physiothérapeute fera un dépistage biomécanique.
  - Traitement de physiothérapie – directement au Centre de glaces Intact Assurance – aux athlètes dont l'état le nécessiterait. Suivant un processus de priorisation et de réservation coordonné par les entraîneurs responsables, chaque athlète pourrait profiter jusqu'à six (6) consultations sans frais additionnels pendant sa saison. Au-delà, les consultations seront facturées individuellement.
- Analyse vidéo en patinage de vitesse (technique et stratégique) par l'installation technique du Centre de glaces.
- Hexfit un outil de suivi linéaire des performances de l'athlète utilisé jusqu'à l'Équipe nationale.

- Service d'ajustement des lames par *Marchand de vitesse* (jusqu'à 3 services ou réparations majeures) :
  - Entretien et/ou réparation des berceaux ou courbes
  - Prise de données pour un meilleur suivi
- Atelier-discussion en psychologie sportive, sur l'alimentation en entraînements et en compétition et autres activités spontanées.

### **Autres frais à prévoir**

- Affiliation à un club ou à l'Alliance Sport-Études.
- Frais de compétition (inscription), déplacement, hébergement, repas, Combinaison « Skin » aux couleurs du CEGB (sans obligation pour les membres de club).
- Entretien des lames (si la limite de 3 est atteinte).

### **Équipement requis**

- Patins courte piste, une paire de lames de rechange est recommandée,
- Patins longue piste (Peut être une paire de patins d'entrée de gamme)
- Skins pour jeune de sec 1 à 3
- Skins pour CEGB 4-5 membres du CEGB

### **Équipe d'encadrement**

- Pierre-Charles Blais, entraîneur-responsable et Coordonnateur du programme S-É.
  - Entraîneur certifié du programme national de certification des entraîneurs
  - Baccalauréat en kinésiologie
  - plus de 15 ans d'expérience
- AED, entraîneur longue Piste
- Pour s'assurer que le jeune réalise son plein potentiel sportif dans chaque discipline, l'entraîneur responsable collabore avec une équipe de 6 entraîneurs du CEGB.

### **Tarif**

- Les frais sont inclus pour les membres inscrit au programme du CEGB.
- Pour les membres des clubs, suivant les dates de prise en charge :
  - 2 750\$
  - Frais de transport via l'établissement scolaire
- Modalités :
  - En 2 versements égaux de 1 375\$, 1<sup>er</sup> versement 1<sup>er</sup> septembre 2022, 2<sup>ieme</sup> versement 15 décembre 2022, ou
  - En 9 versements égaux de 305,55\$, 1<sup>er</sup> paiement sera prélevé au moment de l'inscription et mensuellement débutant 1<sup>er</sup> octobre 2022 jusqu'au 1 mai 2023.
  - Prélèvements préautorisés sur compte bancaire ou carte de crédit.

### **Engagement bénévole :**

Dans le cadre du développement de l'athlète le programme encourage les étudiants aux actions bénévoles. Une participation bénévole en support aux compétitions de patinage de vitesse de la région permet le développement du sport tout en étant formateur pour les jeunes étudiants.

Modèle

