
INVITATION
Courte piste NEXTGEN-B
Activités d'été 2023 du



Un Centre de développement national reconnu par

Depuis l'été 2022 la direction « Haute Performance » courte piste de Patinage de vitesse Canada (PVC) a déployé un projet pilote pour l'établissement de **Centres de développement nationaux (CND)**. En 2023-2024, ce programme devient officiel et effectif. Trois CND (Calgary, Montréal et Québec) collaboreront avec PVC au développement d'athlètes qui progressent vers la haute performance pour la prochaine saison.

Le Centre d'entraînement Gaétan-Boucher (CEGB) offre aux athlètes (identifiés à l'annexe A)

- **des occasions supervisées** quotidiennes, la fin de semaine ou hebdomadaires et
- **Deux camps d'entraînement se déroulant sur deux week-end,**

NB. Ces activités se déroulent en compagnie des patineurs qui s'entraînent déjà à temps plein à Québec.

La participation de l'entraîneur (qui supervise normalement l'athlète à son club d'appartenance) est fortement encouragée afin qu'il/elle puisse collaborer avec l'équipe d'entraîneurs et de soutien intégré (préparation physique, physiothérapie, physiologiste, préparation mental, nutrition), ce qui crée une dynamique favorable autant pour le développement de l'athlètes que de l'encadrement.

Les Samedis de 9 h à 12 h (4 occasions) du 27 mai au 17 juin

- Échauffement hors glace: 9 h
- Séance d'imitations: 9 h 30 à 10 h
- Entraînement sur glace: 10 h 30 à 12 h
- 6 places disponibles / fds
- **Prix : 30\$ / occasion**

2 jours / semaines, du 7 juillet au 18 août

Les jeudis et vendredis de 14 h 00 à 17 h

- Jeudi: Entraînement hors-glace et sur glace
- Vendredi: Entraînement en salle et sur la glace
- 6 places disponible/semaines
- **Prix : 55\$ / 2 occasions**

1 semaine (du lundi au vendredi), du 7 juillet au 18 août

Une semaine complète d'entraînement: 7 à 8 séances

- Du lundi aux vendredi de 13 h à 17 h
- Entraînement hors-glace, en salle, Longue Piste et Courte-Piste
- 6 places disponibles / semaine
- **Prix: 135\$**

CAMP NEXT GEN B au CEGB, ÉTÉ 2023 OÙ: Centre de Glace intact Assurance, Ville de Québec		
CAMP 1: TEST PHYSIQUE	CAMP 2: TACTIQUE et COURSES	
Quand: Du 7 au 9 juillet 2023	Quand: Du 11 au 13 août 2023	
Activités: <ul style="list-style-type: none"> - Initiation au Longue Piste - Atelier de préparation physique - Entraînements en courte-piste - Conférence d'athlète - Jeux extérieurs Test physique: <ul style="list-style-type: none"> - Plateforme de force - Vo2Max - Tour lancé - Départ - Mobilité, agilité, force et endurance. Autres: <ul style="list-style-type: none"> - Dîner fournie - Équipe d'entraîneur du CEGB - Activité sociale pour les entraîneurs - Des surprises 	Activités: <ul style="list-style-type: none"> - Atelier d'analyse vidéo - Entraînements en courte-piste - Conférence d'athlète - Jeux extérieurs Courses <ul style="list-style-type: none"> - 500 m - 1000 m - 1500 m Autres: <ul style="list-style-type: none"> - Dîner fournie - Équipe d'entraîneur du CEGB - Activité sociale pour les entraîneurs - Des surprises 	
Horaire: Pour les 2 fins de semaines		
Vendredi: <ul style="list-style-type: none"> - Arrivé: 15 h 00 - Début des activités 15 h 30 - Souper (fourni) 17h - Reprise des activités 18 h - Fin de la journée à 20 h. 	Samedi <ul style="list-style-type: none"> - Début des activités 8 h 00 - Dîner 11 h 00 - Reprise 12 h 30 - Fin des activités 17 h 	Dimanche <ul style="list-style-type: none"> - Début des activités 9 h - Fin des activité 12 h
PRIX: 1 fin de semaine: \$135 2 fins de semaines: \$250		
<u>Inscription camp 1</u> du 7 au 9 juillet 2023	<u>Inscription camp 2</u> du 11 au 13 août 2023	<u>Inscription aux 2 camps</u> du 7 au 9 juillet et du 11 au 13 août 2023
Gratuit pour les entraîneurs (des athlètes inscrits) bienvenue à tous		

Exemple d'une semaine type:

Été NGB	Du 26 juin au 20 août 2023						
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
AM						AÉROBIE AUTONOME	CONGÉ
AM							
Midi							
PM 13 h 30 à 15 h (activation hors gym. sur la piste)	MUSC NGB		MUSC NGB		MUSC NGB	CONGÉ	
PM 15 h 30 à 17 h	CP NGB	Imitations + LP (15 h)	AÉROBIE AUTONOME	Sprint + CP NGB + Invités (14 h 30)	CP NGB + Invités		