Le Centre national multisport-Montréal
et le département de kinésiologie de l'Université de Montréal présentent :

Le Rendez-vous 2011 des entraîneurs

Du 30 septembre au 2 octobre 2011

Au pavillon Jean-Coutu de l'Université de Montréal
2940 Chemin de la polytechnique, Montréal

« La préparation mentale des athlètes et des entraîneurs, pour la grande performance et pour le quotidien »

VENDREDI 30 SEPTEMBRE

19 h 00 à 21 h 30 - LES CONFÉRENCES D'OUVERTURE

Mot d'ouverture
Par François Prince, doyen du département de kinésiologie de l'Université de Montréal et Marc Gélinas, Président-Directeur-général du Centre national multisport-Montréal

« Les fondements de la performance »
Par Madeleine Hallé, Ph. D., Psychologue principale en performance au Cirque du Soleil et titulaire de l'INFE

« La motivation »
Par Patrick Gaudreault, Ph. D., Professeur agrégé à l'École de Psychologie de l'Université d'Ottawa

« Comment la passion et la motivation ont-elles conduit ma carrière d'athlète et ma carrière professionnelle »
Un témoignage de Nathalie Lambert, athlète olympienne retraitée en patinage de vitesse courte piste

21 H 30 à 22 H 00 - LE COCKTAIL D'OUVERTURE

SAMEDI 1ER OCTOBRE

9 h 00 à 10 h 15 - PERFECTIONNEMENT GÉNÉRAL

« Préparer l'athlète en vue de performances en situation de pression et de stress»
Par Jean Fournier, Ph. D., Enseignant chercheur à l'INSEP

Utilisation de diverses techniques dont celle du « Mindfulness » pour l'entraînement et la concentration dans les situations à enjeu.

10 h 45 à 12 h 00 - PERFECTIONNEMENT GÉNÉRAL

« Le rôle des entraîneurs dans le développement des habiletés de vie des athlètes »
Par Christiane Trottier, Ph. D., Professeure, Département d'éducation physique de l'Université Laval

Le succès des athlètes repose sur un cheminement à long terme. La préparation mentale doit leur fournir les outils pour surmonter tous les obstacles et les déceptions que le sport placera sur leur parcours. Le travail de l'entraîneur peut contribuer à l'acquisition d'habiletés mentales qui ont également le potentiel d'être transférées dans d'autres sphères de la vie.

SAMEDI 1ER OCTOBRE

12 h 00 à 14 h 00 - DINER BUFFET / EXPOSITION DES SCIENCES DU SPORT

Un diner-buffet sera proposé aux participants du Rendez-vous des entraîneurs
Cette période offrira la rencontre d'experts et de chercheurs qui exposeront une collection de présentations scientifiques sur affiches. Les entraîneurs pourront s'informer des conclusions qui émanent de ces projets et partager des opinions avec ces experts.

***ATTENTION* : sélectionnez une seule des activités de perfectionnement suivantes.**
Le perfectionnement spécifique n'est ouvert qu'aux membres des fédérations participantes.

14 h 00 à 17 h 00 - PERFECTIONNEMENT GÉNÉRAL 2A * Ouvert à tous

La psychologie du Sport: « Préparer le succès ». **Une analyse par un panel d'experts.**

Dans la performance des athlètes comme dans leur vie, on remarque la maîtrise de plusieurs habiletés mentales. La discipline de la psychologie sportive propose diverses approches pour développer ces grandes qualités et des habitudes qui conduisent au succès. Après une analyse de l'évolution des connaissances et des pratiques professionnelles, nous ferons un survol des sujets qui préoccupent les experts de la préparation mentale et ils nous présenteront les outils qu'ils suggèrent aux athlètes et aux entraîneurs.

Nos experts invités :

- **Le développement d'habiletés de base chez de jeunes athlètes.**
  Par Catherine Duchesne, M.Sc. Consultante en psychologie du sport
- **Les habiletés psychologiques pour effectuer une transition efficace dans la carrière d'un athlète.**
  Par Jean-François Ménard, M.Sc. Consultant en psychologie du sport
- **Comment encadrer les athlètes de haut niveau jusqu'à leur performance optimale.**
  Par Gilbert Avanzini, expert en préparation mentale à l'INSEP
- **Assurer un travail fonctionnel et efficace entre l'intervention de l'entraîneur et la préparation de l'athlète.**
  Par Wayne Halliwell, Ph. D. Consultant en psychologie du sport et professeur au département de kinésiologie à l'Université de Montréal

OU

13 h 30 à 18 h 00 – PERFECTIONNEMENT SPÉCIFIQUE 2B * Ouvert aux formateurs du PNCE

***SPORTS*QUÉBEC - Atelier pour les formateurs du PNCE**

Pour information : Sylvain Poissant, coordonnateur formation et bourses
spoissant@sportsquebec.com
514 252-3114 poste 3493

OU

14 h 00 à 18 h 00 – PERFECTIONNEMENT SPÉCIFIQUE 2C * Ouvert aux entraîneurs de judo

JUDO QUÉBEC – Atelier pour les entraîneurs de judo

Pour information : Jean-François Marceau, entraîneur provincial et coordonnateur des CRD
jfmarceau@judo-quebec.qc.ca
Tel : 514 252-3040 poste 5 / Cell : 514 212-5794

LE DIMANCHE 2 OCTOBRE

9 h 00 à 9 h 50 - PERFECTIONNEMENT GÉNÉRAL

« Conseils pratiques pour structurer des séances d'entraînement par intervalles (EPI) maximisant l'amélioration de déterminants de la performance sportive »
Par Guy Thibault, Ph. D., Chercheur, Direction du sport et de l'activité physique, MELS
Et Madeleine Hallé, Ph. D., Psychologue principale en performance au Cirque du Soleil et titulaire de l'INFE

Comment agencer les éléments des séances d'EPI pour un meilleur effet sur la capacité anaérobie, l'aptitude aérobie et l'endurance tout en entretenant la motivation de l'athlète; l'EPI en musculation; les développements scientifiques récents en matière d'EPI et leurs applications pratiques. Comment se préparer mentalement aux séances EPI, incluant la participation de l'entraîneur, et comment les séances EPI influencent-elles la confiance et l'estime de soi.

10 h 00 à 10 h 50 - PERFECTIONNEMENT GÉNÉRAL

« Le suivi de l'entraînement : quelles données recueillir ? Comment les compiler ? Quelle information en retirer ? »
Par Nicolas Berryman, M. Sc., physiologiste au CNMM et titulaire de l'INFE et Fabien Abejean, M.Sc. Consultant en psychologie du sport

Pour orienter son programme d'entraînement de façon à stimuler la confiance de ses athlètes, l'entraîneur doit obtenir le maximum de renseignements afin de faire les choix et les ajustements qui s'imposent. Toutefois dans sa réalité quotidienne, il est souvent limité par le temps, le manque de ressources humaines et financières. Quels sont les outils les plus efficaces à sa disposition? Comment utiliser l'information pour soutenir adéquatement l'athlète?

11 h 00 à 11 h 50 - PERFECTIONNEMENT GÉNÉRAL

« La cohésion d'une équipe : un plan de préparation mentale articulé sur des habiletés individuelles »
Par Olivier Trudel, Ph. D., entraîneur de Volleyball, Les Carabins de l'Université de Montréal et titulaire de l'INFE

S'entraîner et performer en équipe exigent une cohésion qui résistera au temps et aux pressions du sport. L'entraîneur est le premier responsable du développement de cette composante de son équipe. Comment préparer ses athlètes et les amener à adhérer à des valeurs communes? Quel type de travail favorise le développement de la cohésion? Quels sont les pièges qui peuvent détruire une équipe?

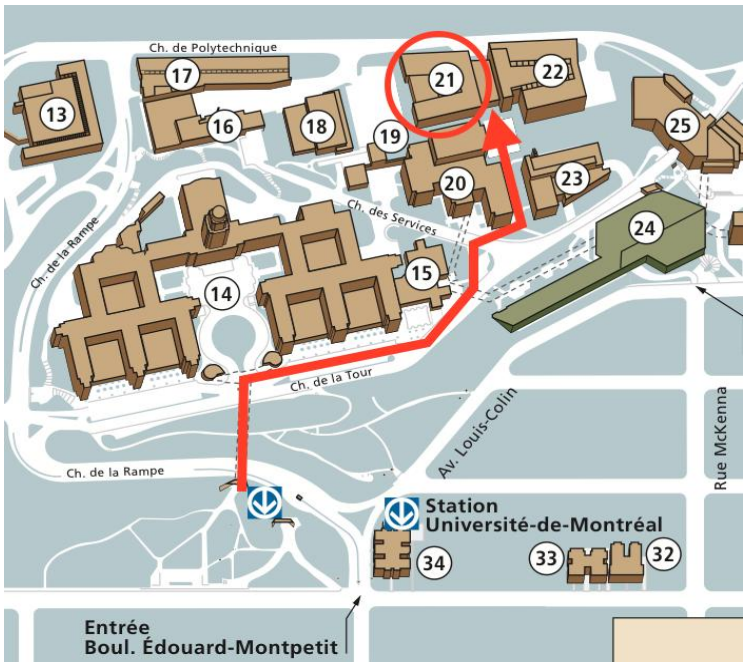
12 h 00 à 13 h 30
CLÔTURE DU RENDEZ-VOUS DES ENTRAÎNEURS

« Le développement d'un plan de préparation mentale pour l'athlète et l'entraîneur : pertinence et cohésion. Un retour sur la préparation d'Alexandre Bilodeau et de Jennifer Heil pour les Jeux olympiques de Vancouver »

Par Jennifer Heil, multiple médaillée olympique, Dominick Gauthier, entraîneur en ski acrobatique et Wayne Halliwell

*inclus le lunch

Plan de l'Université de Montréal
Pavillon Jean-Coutu
2940 Chemin de la polytechnique, Montréal
(métro Université de Montréal)



FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Le Rendez-vous 2011 des entraîneurs

Au pavillon Jean-Coutu de l'Université de Montréal
Du 30 septembre au 2 octobre 2011

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse :_____ Ville : _____ C.P. : _____

Téléphone : ( ) _____ Courriel: _____

Sport : _____ Rôle : _____

CHOIX D'ATELIER POUR LE SAMEDI 1ER OCTOBRE APRÈS-MIDI :

Vous devez choisir **une seule** de ces activités. Attention, il y a seulement l'activité 2A qui est ouverte à tous.

- ❑ **2A - Perfectionnement général * ouvert à tous**
  La psychologie du Sport: « Préparer le succès ». Une analyse par un panel d'experts.
- ❑ **2B - Perfectionnement spécifique *ouvert seulement aux formateurs du PNCE**
  Présenté par *SPORTS*QUÉBEC - Atelier pour les formateurs du PNCE
- ❑ **2C - Perfectionnement spécifique *ouvert aux entraîneurs de judo**
  Présenté par Judo Québec – Atelier pour les entraîneurs de judo

TARIFS

(Incluant les ateliers, le cocktail d'ouverture, les pauses-café et les 2 diners)

- ❑ Paiement par chèque **REÇU avant le 16 septembre 2011 - 175.00 $**
- ❑ Paiement par chèque **REÇU avant le 26 septembre 2011 - 200.00 $**
- ❑ Paiement **sur place**, en argent comptant ou par chèque - **225.00 $**

Paiement par chèque à l'ordre du :

Centre national Multisport – Montréal
1000, avenue Émile-Journault
Montréal, (Québec), H2M 2E7

*** Date limite pour l'envoi des chèques au CNMM: 26 septembre 2011***

Après cette date, les chèques ne seront plus acceptés et il faudra payer sur place.