



*La mission du centre national d'entraînement est de développer des skieurs aptes à compétitionner au niveau de la Coupe du monde.*

## Invitation à postuler

- 1) Centre national d'entraînement Pierre Harvey (CNEPH) 2023-2024
- 2) CNEPH – Programme provincial 2023-2024
- 3) CNEPH – Programme féminin estival 2023-2024

Site	Mont-Sainte-Anne, Québec
Nb de participants	À déterminer (en fonction de la capacité)
Coût du programme	1 200\$ (programme complet, du 31 mai au 1 <sup>er</sup> novembre 2023) 1 000\$ (pour l'été seulement, de 31 mai à août 2023) 375\$/mois (dans la période du 31 mai au 1 <sup>er</sup> novembre 2023)

### Renseignements

**Louis Bouchard, entraîneur-chef CNEPH**  
418.576.9935 / louis.bouchard@hotmail.com

**Cendrine Browne, coordonnatrice du soutien aux athlète SFQ**  
450.822.8583 / athletes@skidefondquebec.ca

### 1) Centre national (temps plein)

Objectif primaire: Qualification et performances mondiaux Juniors et M23, qualification voyage international (Coupes du monde, Championnats mondiaux senior, Olympiques), sélections sur les équipes nationales senior et de développement.

#### Généralités et objectifs du programme

1. Encadrement complet de l'athlète dans l'équipe de ESI (équipe de soutien intégré)
  - a. Évaluation initiale de l'athlète par les entraîneurs et les spécialistes du CNEPH
  - b. Établissement d'un programme d'entraînement annuel personnel (pour chaque athlète) et suivi de la planification de cet athlète pour toute la saison
  - c. Suivi dans la programmation hebdomadaire
2. Encadrement complet dans le plan de soutien d'entraînement CNEPH
  - a. Entraînement au quotidien
  - b. Soutien au 4 Camps d'entraînement d'équipe
  - c. Création de plan de compétitions individuel
3. Soutien et alignement avec la programmation des équipes nationale en camp d'entraînement et voyage de compétition.



## 2) Centre provincial

Objectif primaire: Encadrement intégré au sein du groupe du Centre National d'Entraînement Pierre Harvey (CNEPH) afin que les athlètes puissent apprendre des meilleur.e.s fondeurs/euses canadien.n.e.s.

### Généralités et objectifs du programme

1. Évaluation initiale de l'athlète par les entraîneurs et le préparateur physique du CNEPH;
2. Établissement d'un programme d'entraînement annuel personnel (pour chaque athlète) et suivi de la planification de cet athlète pour toute la saison (en lien avec l'entraîneur de club);
3. Entraînement quotidien avec les athlètes réguliers du CNEPH de mai à novembre (horaire adaptable en fonction des besoins de chaque athlète);
4. Suivi technique et physique par l'équipe d'entraîneurs du CNEPH;
5. Lors du retour de l'athlète dans son club :
  - Évaluation de l'athlète – Référence aux paramètres évalués à son arrivée;
  - Recommandations et conseils pour la saison de course;
  - Suivi par le coordonnateur des Équipes du QC et l'entraîneur de club de l'athlète;
  - Encadrement du CNEPH lors des compétitions NorAm (logistique, fartage et « coaching ») lors desquelles le club ne se déplace pas (si le CNEPH en a la capacité).

## 3) Programme féminin estival

Objectif primaire : Développer la relève féminine au Québec en regroupant les meilleures athlètes au Québec, dans un environnement stimulant qui les intègre à la programmation du CNEPH et leur permet d'apprendre des meilleur.e.s fondeurs/euses canadien.n.e.s.

### Généralités et objectifs du programme

1. Évaluation initiale de l'athlète par les entraîneurs et le préparateur physique du CNEPH;
2. Établissement d'un programme d'entraînement annuel personnel (pour chaque athlète) et suivi de la planification de cet athlète pour toute la saison (en lien avec l'entraîneur de club);
3. Entraînement quotidien avec les athlètes réguliers du CNEPH de mai à novembre (horaire adaptable en fonction des besoins de chaque athlète);
4. Suivi technique et physique par l'équipe d'entraîneurs du CNEPH;
5. Lors du retour de l'athlète dans son club :
  - Évaluation de l'athlète – Référence aux paramètres évalués à son arrivée;
  - Recommandations et conseils pour la saison de course;
  - Suivi par le coordonnateur des Équipes du QC et l'entraîneur de club de l'athlète;
  - Encadrement du CNEPH lors des compétitions NorAm (logistique, fartage et « coaching ») lors desquelles le club ne se déplace pas (si le CNEPH en a la capacité).



### Semaine-type d'entraînement hebdomadaire (31 mai au 1<sup>er</sup> novembre 2023)

<b>Lundi</b>	PM : Musculation Gym ou à l'extérieur (14h à 16h)
<b>Mardi</b>	AM : Ski à roulettes – Technique individuelle et vidéo
<b>Mercredi</b>	AM : Ski à roulettes MSA 9h PM : Musculation Gym ou à l'extérieur 14h00 et 14h45
<b>Jedi</b>	AM : Course à pied longue distance MSA 9h30
<b>Vendredi</b>	AM : Ski à roulettes – Suivi technique + vitesses 9h PM : Yoga + « core » au Gym ou à l'extérieur
<b>Samedi</b>	AM : Volume - Intensités spécifiques MSA 9h

### Athlètes ciblé.e.s

- Athlètes membres de l'Équipe du Québec et de l'Équipe de développement (les athlètes non-membres des Équipes du Québec peuvent également poser leur candidature s'ils/elles sont de niveau national junior);
- Athlètes approché.e.s par le groupe d'entraîneurs du CNEPH et la direction technique SFQ/CNEPH;
- Athlètes féminines ayant atteint un certain niveau national junior.

### Comité de sélection

- Louis Bouchard
- Julien Lamoureux
- Cendrine Browne

**Date limite de dépôt des candidatures :** 15 avril 2023 par courriel ou par téléphone à [louis.bouchard@hotmail.com](mailto:louis.bouchard@hotmail.com) (418-576-9935) et [athletes@skidefondquebec.ca](mailto:athletes@skidefondquebec.ca) (450-822-8583).

*\*Note : Un simple courriel ou téléphone témoignant de votre intérêt et de votre candidature suffit).*