INSPIRER L'EXCELLENCE !

Atelier de perfectionnement en préparation physique
16 juin 2014
9h30 à 17h00
PEPS de l'Université Laval, Québec

Inscription :

Coût : 90 $ incluant une boite à lunch
Date limite d'inscription : 2 juin 2014
Inscription et paiement en ligne obligatoire à www.insquebec.org
Nombre de participants limité à 50 personnes

Formateurs invités :

Jonathan Pelletier-Ouellet, Préparateur physique Ski acrobatique Canada
Raymond Veillette, Préparateur physique, Rouge et Or, U. Laval
Sylvain Saindon, Préparateur physique, Directeur technique Baseball Québec

Objectif général :
Permettre aux entraîneurs de mieux intégrer la préparation physique à l'entraînement sportif, sur le terrain et en salle.

Trois sujets au programme :
- Le travail de gainage et d'alignement corporel (Jonathan Pelletier-Ouellet)
- L'entraînement des qualités aérobies pour des sports à dominance puissance (force-vitesse) (Raymond Veillette)
- Développement de la synergie entre la force et l'agilité (Sylvain Saindon)

Horaire
9h30-10h Accueil
10h Conférence expliquant les concepts associés au travail de gainage et d'alignement corporel
11h Atelier pratique et démonstration de routines d'entraînement
12h Diner
13h Conférence expliquant les concepts associés au travail aérobie dans un contexte de sports à dominance explosive
14h Atelier pratique et démonstration de routines d'entraînement
15h Conférence expliquant les concepts associés au travail de développement de la force et de l'agilité pour les membres supérieurs
16h Atelier pratique et démonstration de routines d'entraînement

17h Conclusion

INSPIRER L'EXCELLENCE !

L'Institut national du sport du Québec (INS Québec) est un organisme dont la vision consiste à permettre à tous les athlètes et les entraîneurs de haut niveau au Québec de bénéficier d'un encadrement comparable aux meilleures pratiques mondiales. Connu depuis 1997 sous le vocable de Centre national multisport-Montréal, l'Institut national du sport du Québec est un partenaire clé des systèmes sportifs québécois et canadien. L'INS Québec est supporté par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS), Sport Canada, À nous le podium (ANP), le Comité olympique canadien (COC), le Comité paralympique canadien (CPC) et l'Association canadienne des entraîneurs; il bénéficie également de partenariats avec des entreprises telles que CISCO, Bell, AQUAM, Mondo, Teknion | Roy & Breton, Côté Fleury et Inaxsys.

Carol Bassil
Téléphone : (514) 872-1999, poste 5
Télécopieur : (514) 872-2058
www.insquebec.org

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport Québec

Canada

OWN THE PODIUM | À NOUS LE PODIUM

PARTENAIRE SPORTIF

Canadian Paralympic Committee | Comité paralympique canadien

coach.ca VISER PLUS HAUT

Montréal