

# Invitation à postuler

CENTRE NATIONAL D'ENTRAÎNEMENT  
PIERRE-HARVEY

2025-2026



**Centre  
Pierre-Harvey**

CRÉDIT PHOTO : MARC Fiset



*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 pour les programmes 2025-2026 :**

- 1. Centre national d'entraînement Pierre-Harvey (CNEPH) 2025-2026**
- 2. CNEPH - Programmes camp provincial 2025**

### **INFORMATION GÉNÉRALE**

Site : Mont-Sainte-Anne, Québec

Nombre de participants : À déterminer (en fonction de la capacité)

Coût des programmes :

- CNEPH temps plein (1er mai 2025 - fin mars 2026) : 1500 \$
- Programme camp provincial (31 mai 2025 - 1er novembre 2025) : 1200\$
- Camp provincial partiel (31 mai - fin août 2025) : 1000\$
- Camp provincial mensuel (dans la période du 31 mai au 1er novembre 2025) : 450\$/mois

Langues : français et anglais

Renseignements :

- **Louis Bouchard, entraîneur-chef CNEPH** 418.576.9935 louis.bouchard@hotmail.com
- **Julien Lamoureux, entraîneur CNEPH et coordonnateur du développement de l'excellence SFQ** 438.404.7721 julien.lmr@gmail.com

### **1) CENTRE NATIONAL D'ENTRAÎNEMENT PIERRE-HARVEY 2025-2026 (TEMPS PLEIN)**

**Objectifs :** Qualification et performances aux mondiaux Juniors et M23, qualification aux voyages internationaux (Coupes du monde, Championnats mondiaux seniors, Olympiques), sélection sur l'équipe nationale, le groupe national et/ou le groupe national de développement.

#### **Généralités et objectifs du programme :**

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



## 2) PROGRAMME CAMP PROVINCIAL 2025

**Objectif :** Encadrement intégré au sein du groupe du Centre national d'entraînement Pierre-Harvey (CNEPH) afin que les athlètes puissent apprendre des meilleur.e.s athlètes canadien.n.e.s.

### Généralités et objectifs du programme :

- Évaluation initiale de l'athlète par les entraîneurs et le préparateur physique du CNEPH;
- Établissement d'un programme d'entraînement annuel de groupe pour la période du séjour et suivi général de la planification de cet athlète pour la saison (conjointement avec l'entraîneur de club);
- Entraînement quotidien avec les athlètes réguliers du CNEPH de mai à novembre (horaire adaptable en fonction des besoins de chaque athlète);
- Suivi technique et physique par l'équipe d'entraîneurs du CNEPH;
- 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 - 1 NOVEMBRE 2025)

LUNDI	PM : Musculation gym (14 h à 16 h)
MARDI	AM : Ski à roulettes - technique individuelle et vidéo
MERCREDI	AM : Ski à roulettes - intensités spécifiques MSA 8 h 30 PM : Musculation gym (14 h à 16 h)
JEUDI	AM : Course à pied longue distance MSA en groupe
VENDREDI	AM : Ski à roulettes - suivi technique + vitesses 8 h 30 PM : Yoga et core au gym ou à l'extérieur
SAMEDI	AM : Volume - intensités spécifiques MSA 8 h 30





## 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;

## COMITÉ DE SÉLECTION :

- Louis Bouchard
- Julien Lamoureux

## Date limite de dépôt des candidatures :

15 avril 2025 par courriel ou par téléphone à [louis.bouchard@hotmail.com](mailto:louis.bouchard@hotmail.com) (418-576-9935) et [julien.lmr@gmail.com](mailto:julien.lmr@gmail.com) (438-404-7721).

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



CRÉDIT PHOTO : MARIO WALKER