
Académie CEGB

Programmes annuels 2024-2025

Aménagée au **Centre de glaces Intact Assurance** depuis septembre 2021, l'Académie CEGB offre un encadrement sportif de haut niveau en patinage de vitesse avec une équipe remarquable d'entraîneurs et des installations optimales ; Anneau de glace en longue piste, patinoire en courte piste, salle d'entraînement, équipements spécialisés, salles de repos et d'étude, vestiaires, toutes des conditions essentielles pour atteindre l'excellence.

Le CEGB favorise un développement personnel harmonieux vers la haute performance, il offre aux athlètes un encadrement et des services pour un accompagnement holistique, des programmes en patinage de vitesse en longue piste, en courte piste ou avec une approche *hybride* basée sur les deux disciplines, selon les aspirations et besoins de chaque athlète.

ENSEMBLE, VISIONS 2026,

Les activités de l'Académie du CEGB s'articulent conjointement avec les programmes de développement de la performance de Patinage de vitesse Québec et Patinage de vitesse Canada et se projettent vers 2026 et 2030, soit le cycle des Olympiques. Depuis 2022, le CEGB est reconnu comme un **Centre national de développement hybride** (*Canadian National Development Center – NDC*) par PVC. Ainsi, fort de cette reconnaissance, Le CEGB profite de plateaux d'entraînement et complète une offre de service et de soutien technique (SST-IST) aux athlètes cela par exemple en physiologie, nutrition, préparation mentale et médecine sportive.

Le CEGB est un centre de développement, de partage du savoir et des meilleures pratiques tant pour les athlètes que pour les entraîneurs. Toutes ses activités ont lieu sur une base annuelle et donnent accès aux équipements spécialisés de mesure de performance, de chronométrage et d'analyse vidéo qui bonifient les programmes de façon novatrice.

L'Académie CEGB vise à sa base, un recrutement inclusif et offre des programmes de développement dans un cadre sportif, intellectuel et social. **Cet encadrement positionne l'athlète comme le premier(e) partenaire de son développement afin qu'il progresse jusqu'au plus haut niveau national et international.**



Structures d'encadrement offertes au Centre de glaces de Québec

Centre d'entraînement Gaétan-Boucher (CEGB)

Centre national d'entraînement (PVC)

(longue piste)

- Athlètes de l'Équipe nationale
- Athlètes Next Gen

Académie

- Programme de performance et développement LP
- Programme de performance et développement CP
- Programme de développement Hybride
- Programme Sport-études
- Athlètes canadiens et internationaux
- Camps estivaux LP, CP et Hybride

Clubs - patineurs de demain

- Club de patinage de vitesse Ville de Québec (CPVVQ)
- Clubs de patinage de vitesse de Lévis et de Portneuf
- Clubs du Québec et du Canada
- Programmes Sport-études du Québec

Équipe Académie CEGB:

Coordonnateur responsable

- André Grenier, Coordonnateur développement et opérations sportives, Centre d'entraînement Gaétan-Boucher.

Entraîneurs :

- Sabrina Lapointe, Programme LP, B.Sc. Kinésiologie, Diplôme avancé en entraînement,
- Marc-André Poudrier-Michaud, Programme LP, B.Sc. Intervention sportive, certifié niveau compétition développement PNCE,
- Sébastien Beaulieu, Programme LP, B. Enseignement Éducation Physique, certifié niveau compétition développement PNCE,
- Pierre-Charles Blais, Programme CP, B.Sc. kinésiologie, certifié niveau compétition développement PNCE,
- Daniel Dubreuil, Programme Hybride, certifié niveau compétition développement PNCE,

Entraîneurs adjoints :

- William Lemelin-Bilodeau, Adjoint aux programmes CP et Hybride, Niveau 3 PNCE compétition/développement en cours de formation
- Guillaume Plante, Adjoint aux programmes CP, Niveau 3 PNCE compétition/développement, ancien patineur de niveau national,
- Guillaume Labbé, Adjoint aux programmes LP, Niveau 3 PNCE compétition/développement.

Soutien technique:

- Shannon Cyr-Kirk, Préparateur physique ESQL, M.Sc. Kinésiologie,
- Sarah-Maude Carbonneau, Physiothérapeute PCN l'Hôtrière, FCAMPT,
- Laura Belley, Physiothérapeute PCN St-Nicolas, M.Sc. Pht.,
- Sarah-Maude Carbonneau
- François Billaut, Physiologiste ESQL, PhD Physiologie, Conseiller et chercheur, Professeur titulaire Département Kinésiologie UL,
- Alain Vigneault, Préparateur Mental/Psychologue Sportif ESQL, M.Sc. en préparation mentale et psychologie sportive
- Isabelle Morin, nutritionniste ESQL, Dt.P, M.Sc. Nutrition, Diplôme en nutrition sportive du Comité international olympique.
- Guy Labrecque, Coach académique « life coach » M. Sc. Collaborateur Université Laval

Partenaire de l'Équipe Nationale:

- Gregor Jelonek, Entraîneur de l'équipe nationale longue piste, B. Enseignement Éducation Physique, Entraîneur professionnel agréé (EPA), Olympien 1988,
- Muncef Ouardi, Entraîneur adjoint de l'Équipe nationale longue piste, B.Sc. Intervention sportive, certifié niveau compétition développement PNCE, Olympien 2014,
- Jonathan Pelletier, Préparateur Physique et physiothérapeute de l'Équipe nationale longue piste, B.Sc. kinésiologie, B.Sc. Physiothérapie,
- Bastien Garon, Physiothérapeute de l'Équipe nationale.

Prise en charge et l'engagement requis des athlètes :

- Engagement sportif de l'athlète sur une base annuelle. Les patineurs se verront proposé un programme et un accompagnement « à temps complet » par leur entraîneur et modulé en fonction du calendrier de compétitions.
- Soutien technique (préparation physique et physiologiste, physiothérapie, préparation mentale, nutrition et technicien équipement) et administratif aux athlètes et entraîneurs. Pour l'ensemble du soutien technique aux athlètes le CEGB a développé des partenariats avec Excellence Sportive Québec-Lévis (ESQL) qui offre aux athlètes de niveau d'identification ; Espoir-Relève-Élite-Excellence des services de haut niveau et une expertise professionnelle en science du sport et dans le domaine médico-sportif, ainsi qu'une collaboration avec les équipes de soutien technique de Patinage de vitesse Canada (PVC) en courte piste et en longue piste.
- Engagement de 6 jours /semaine en fonction de l'horaire préparé par l'entraîneur chef (*peut varier en fonction de la modulation des semaines).

- Il est fortement recommandé aux étudiants-athlètes de niveau secondaire d'être inscrits au programme Sport-Études patinage de vitesse et pour ceux de niveau collégial, d'être membre de l'Alliance Sport-Études pour faciliter la gestion des horaires. **À défaut d'adhérer à ces programmes, il peut être difficile de pouvoir suivre adéquatement le groupe d'entraînement auquel l'athlète se qualifie.**
- Tous les athlètes du CEGB doivent prendre connaissance et s'engager à suivre le code d'éthique de l'athlète du CEGB en annexe E.

Plateaux et heures d'entraînement :

Les plateaux sont utilisés en fonction du développement des différentes qualités physiques et musculaires. Le nombre d'occasions sur chaque plateau dépend des phases d'entraînements.

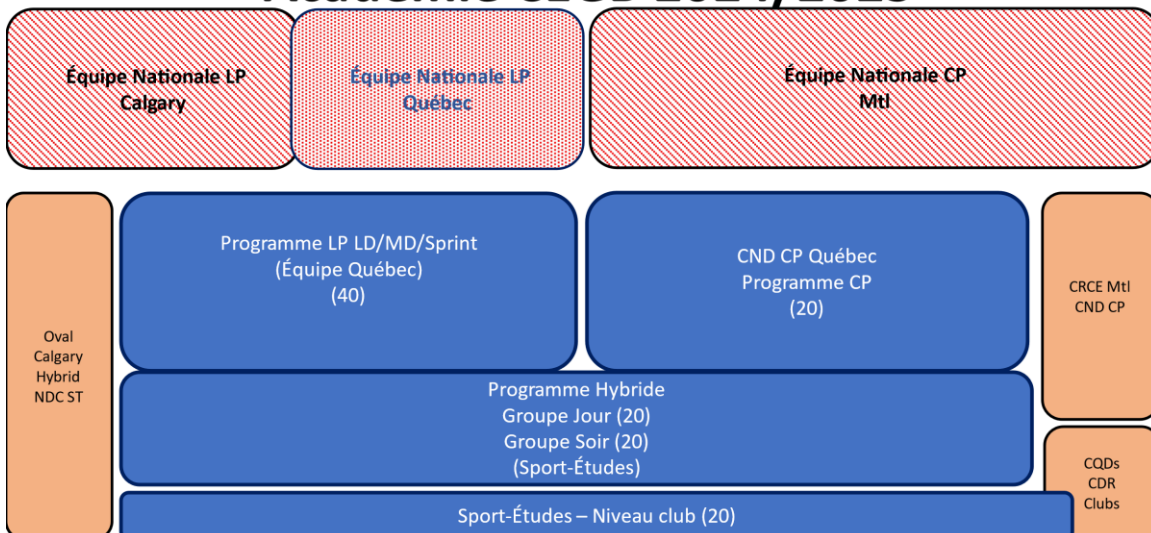
- Anneau Gaétan-Boucher en longue piste
- patinoire 1 en courte piste
- Salle de musculation au Centre de glaces.
- Autres plateaux propices proposés par l'entraîneur et/ou le préparateur physique.
- Les heures et la charge d'entraînement sont variables selon le cycle d'entraînement printemps, été, automne et hiver.

Programme de l'Académie (cases bleues):

Dans le modèle canadien de développement le CEGB offre en 2024/2025 les programmes d'entraînement suivants:

- Programme LP de haute performance et de développement (voir les critères d'éligibilité à l'annexe A)
- Programme CP de haute performance (voir les critères d'éligibilité à l'annexe B)
- Programme Hybride de développement (voir les critères d'éligibilité à l'annexe C)

Structure Académie CEGB 2024/2025



Le CEGB est une organisation sportive de haut niveau visant à accompagner les athlètes vers les équipes nationales. Le CEGB s'est doté d'une structure interne appelée "stages". Ces stages aident les intervenants à graduer avec les athlètes, et selon leurs objectifs de carrière, à prioriser l'allocation des ressources et des services (nutrition, physiologie, préparation mentale, préparation physique, physiothérapie, technicien de lames, etc.). Pour chaque stage, des critères doivent être atteints pour obtenir les services correspondant (voir l'annexe D). Une révision peut être effectuée à la mi-saison pour réévaluer le statut des athlètes en progression.

Les groupes d'entraînement ne sont pas exclusivement déterminés sur le stage atteint par l'athlète, mais plutôt en évaluant la pertinence de regrouper des athlètes ensemble selon l'âge, le profil athlétique, les objectifs, la capacité à s'entraîner, etc.

L'athlète qui entreprend une pratique de haut niveau est considéré autant qu'un athlète aux portes de l'équipe nationale. Toutefois, le suivi sera calibré en conséquence. La formation des groupes se fera à la fin de la période d'inscription.

Ressources offertes par l'équipe Académie CEGB

- Encadrement annuel personnalisé
 - ✓ Ajustement selon les besoins sportifs, professionnels ou scolaires de l'athlète
 - ✓ Suivi 12 mois par année
- Préparation spécifique
 - ✓ Développement spécifiques (Physique, Technique, Stratégique)
 - ✓ Suivi en développement et en compétition
 - ✓ Accès aux outils technologiques (Équipements spécialisés ESQ, Watt Bike, Speed Cable, Transpondeurs...)
- Préparation physique et physiologique
 - ✓ Développement des qualités physiques spécifique au patinage de vitesse
 - ✓ Développement de la composante centrale
- Suivi sur la plateforme Hexfit ou autre plateforme similaire
 - ✓ Suivi/Monitoring de l'athlète au quotidien
 - ✓ Collecte de la charge d'entraînement personnalisé
 - ✓ Collecte et partage des données de l'athlète
- Captation et analyse vidéo
 - ✓ Caméras 4k durant les entraînements
 - ✓ Analyse et partage vidéo des mouvements

Accompagnement « coaching » académique

Aux athlètes québécois, canadiens ou en provenance de l'international, un service d'encadrement académique est offert pour permettre à l'athlète de concilier ses objectifs sportifs et académiques. Il s'agit de faciliter la transition du parcours scolaire à Québec et ce peu importe l'établissement d'enseignement de provenance. Une attention particulière est accordée à l'athlète pour l'amener à développer son plein potentiel tout en facilitant son intégration à une nouvelle culture académique.

Services intégrés techniques

- **Physiothérapie**
 - ✓ Prévention : Évaluation préventive et fonctionnelle des athlètes en début d'année dans le but de leur offrir un programme préventif des blessures
 - ✓ Traitements de physiothérapie au Centre de glaces Intact Assurance
 - ✓ Les interventions priorisent un retour rapide à l'entraînement et aux compétitions suite à une blessure sportive. (Les problématiques chroniques ou les réadaptations faisant suite à une intervention chirurgicale par exemple, seront prises au cas par cas.)
 - ✓ Support en compétition sélectionnée
 - ✓ Support sur des plateaux Gym, CP et LP sélectionnés.
- **Médecine Sportive**
 - ✓ Évaluation médico sportive préventive en début d'année
 - ✓ Accès à la Clinique de médecine sportive du PEPS de l'U Laval avec Maude Rivard-Cloutier.
 - ✓ La référence pour ce service se fera uniquement via la physiothérapie du CEGB pour des cas liés à la médecine sportive spécifiquement.
- **Préparation mentale/Psychologie Sportive**
 - ✓ Conférences par groupe homogène
 - ✓ Consultation privée au frais de l'athlète
- **Nutrition**
 - ✓ Conférences par groupe homogène
 - ✓ Consultation privée au frais de l'athlète
- **Service d'ajustement des lames par Nagano Skate**
 - ✓ Entretien et/ou réparation des berceaux ou courbes
 - ✓ Présence au besoin en soutien technique aux athlètes à l'entraînement
 - ✓ Soutien technique lors de compétitions courte piste importantes
 - ✓ Prise de données pour un meilleur suivi

Équipement requis

- Équipement Longue et courte piste
- Combinaison « Skin » aux couleurs du CEGB obligatoire en compétition (excepté les membres de L'Équipe du Québec ou de L'équipe Canada)
- Montre d'entraînement avec fréquences cardiaques (GPS fortement recommandé)
- Autre matériel ;
 - ✓ Foam roller
 - ✓ Élastique (mini-band)
 - ✓ Câble pour imitations
 - ✓ Brassards de couloir (en longue piste)

Autres frais à prévoir

- Affiliation à un club ou à l'Alliance Sport-Études
- Frais de compétition (inscription, déplacement, hébergement, repas, etc.)
- Consultation privée si requise (Nutrition/Préparation mentale /Psychologie sportive)
- Frais de physiothérapie au-delà des services offerts par le CEGB
- Mise au point des lames neuves
- Entretien des lames (au-delà des services offerts par le CEGB)

Tarif - : 3 985\$ + taxes /an
(non taxable pour les athlètes du programme Sport-Études)

Dates de prise en charge : 1^{er} mai 2024 au 31 avril 2025

Période d'inscription : jusqu'au 1^{er} mai 2024, frais de 25\$ pour toute inscription tardive pour le renouvellement des membres actuels.

Modalités : En 12 versements égaux de 332.09\$ + taxes.
(Le 1^{er} paiement sera prélevé au moment de l'inscription et mensuellement jusqu'au 1^{er} avril 2025 (11 mois restants). Par prélèvements bancaires ou carte de crédit automatisés.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT ET D'ANNULATION

- En cas de blessure, l'athlète qui ne peut pratiquer mais qui poursuit un programme de réhabilitation ou reçoit un encadrement sportif de son entraîneur, devra poursuivre les paiements liés à son inscription.
- Pour toute terminaison du sport blessure ou retraite pour raison personnelle, un calcul du ratio des jours d'entraînement réalisés et à venir sera effectué. Ce ratio sera utilisé pour déterminer la valeur de la portion non-utilisée et facturable. Toutefois un frais de gestion de 50\$ ou un montant équivalent à 10% des séances d'entraînement restantes (le plus petit montant des deux) sera retenu.
- Une demande d'annulation concernant une inscription au Centre d'entraînement Gaétan-Boucher doit être transmise par courriel à info@centredeglaces.ca. La Corporation de gestion du Centre de glaces de Québec procédera au remboursement dans les 10 jours suivants la réception de la demande.

Commanditaires

La Corporation de gestion du Centre de glaces de Québec déploie le programme d'encadrement sportif du CEGB au **Centre de glaces Intact Assurance** * une dénomination insécable qui apparaît aux vêtements de l'équipe. La Corporation se réserve le droit d'associer d'autres partenaires commerciaux qui voudront soutenir directement le Centre d'entraînement Gaétan-Boucher. Les athlètes peuvent de façon individuelle solliciter et obtenir des commandites en échange de visibilité, ce en respect consignes apparaissant en annexe E.

Engagement envers le sport

Dans le cadre d'un développement personnel et social, les athlètes sont encouragés à soutenir et contribuer au développement du sport, de façon rémunérée ou non aux activités orientées vers la relève.