
Académie courte piste
du Centre d'entraînement Gaétan-Boucher
Programme été et hiver 2021-2022

En 2021-2022, les activités de l'Académie courte piste du CEGB s'intégreront au Centre de glaces qui sera fonctionnel dès septembre. Avec un équipement de haut niveau qui rencontre les standards de l'ISU, les athlètes disposeront désormais des conditions optimales, patinoire de courte piste, anneau de glace de 400m, salle d'entraînement aux équipements spécialisés, vestiaires, salles de repos et d'étude.

L'été 2021 sera donc le dernier où l'usage des glaces seront réservées en dehors du Centre de glaces...

Nouveau !

*Les athlètes qui font partie d'un groupe d'entraînement à « **temps complet** » devront s'inscrire désormais sur une base annuelle plutôt que saisonnière.*

Heures de glaces (sous toute réserve)

Été : Au Pavillon de la jeunesse au moins de 4 à 5 matins du lundi au vendredi.

Hiver : Au Centre de glaces 1 fois par jour du lundi au samedi plus 2 occasions en après-midi, du lundi au vendredi.

Le programme de l'**Académie courte piste** a comme principal objectif d'encadrer les patineurs de haut niveau en courte piste en offrant une structure de haute performance pour que les athlètes réalisent leurs objectifs personnels.

Les entraîneurs encadreront les athlètes au niveau sportif en respect de de leur cheminement académique et social dans une structure se rapprochant de celle de l'Équipe nationale.

L'accès aux équipements spécialisés pour la mesure de vitesse ainsi que l'analyse vidéo sera offert aux athlètes. Puisque le Centre de glaces disposera des installations à la fine pointe de la technologie.

Dates de prise en charge : 5 Avril 2021 au 31 mars 2022

Période d'inscription : jusqu'au 10 avril

Entraîneurs :

- Entraîneur chef : Yannick Desmeules, certifié niveau compétition et développement du PNCE en patinage de vitesse
- Entraîneur adjoint : Erika Huszár, Olympienne aux jeux de 2006 et 2010, certifié niveau compétition et développement du PNCE en patinage de vitesse
- Préparateur physique ESQ : Shannon Cyr-Kirk

Le programme s'adresse aux patineurs suivants :

- Patineurs de la région de Québec ou de l'extérieur, spécialisés en courte piste.

La prise en charge et l'engagement requis des athlètes :

- Engagement sportif de l'athlète sur une base annuelle. Ainsi, les patineurs de ce groupe se verront proposé un programme et un accompagnement « à temps complet » par leurs entraîneurs et modulé en fonction du calendrier de compétitions.
- Préparateur physique ESQI associé à l'équipe grâce aux services de l'équipe du Québec.
- Engagement de 6 jours par semaines en fonction de l'horaire préparé par l'entraîneur chef (*peut varier en fonction de la modulation des semaines).

Nb. Il est fortement recommandé aux étudiants-athlètes de niveau collégial d'être membre de l'Alliance Sport-Études pour faciliter la gestion des horaires.

Plateaux

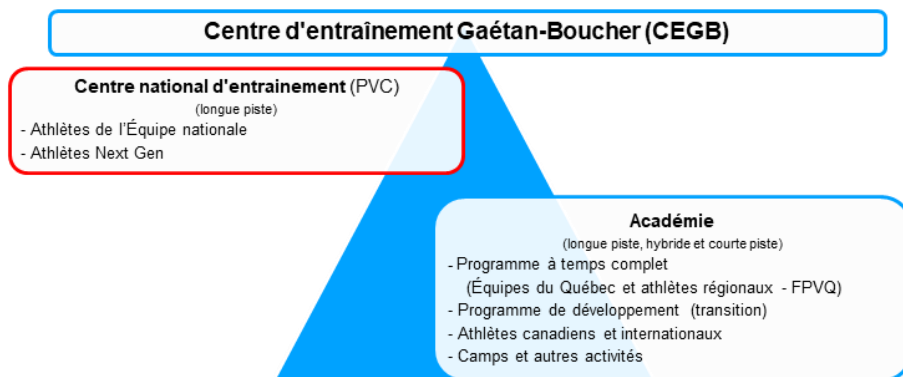
Les plateaux seront utilisés en fonction du développement des différentes qualités physiques et musculaires. Le nombre d'occasion sur chacun des plateaux dépend des phases d'entraînements.

- Patinoire courte piste de dimension internationale, accès à l'Anneau de glace Gaétan—Boucher
- Salle de musculation,
- Autres plateaux propices à l'entraînement proposés par l'entraîneur chef et par le préparateur physique,

Progression possible vers :

Selon la performance de chaque athlète et l'atteinte des critères, il est possible qu'un patineur soit invité à patiner avec d'autres groupes en fonction de sa progression.

- Identification
 - ✓ Équipe du Québec (relève et Élite)
 - ✓ Patinage de vitesse Canada *NextGen*
 - ✓ Patinage de vitesse Canada Équipe de développement
 - ✓ Patinage de vitesse Canada Équipe Nationale
- Progression dans les circuits de compétition
 - ✓ Circuit Élite Courte piste
 - ✓ Circuit national Courte piste
 - ✓ Circuit de compétition internationale Courte piste



Ressources offertes

- Suivi sur la plateforme Hexfit
 - ✓ Suivi/Monitoring de l'athlète au quotidien
 - ✓ Collecte de la charge d'entraînement personnalisé
 - ✓ Collecte et partage des données de l'athlète
- Préparation spécifique
 - ✓ Développement spécifiques (Physique, Technique, Stratégique)
 - ✓ Suivi en développement et en compétition
- Préparation physique
 - ✓ Développement musculaire spécifique au patinage de vitesse
- Accès à un encadrement annuel personnalisé
 - ✓ Ajustement selon les besoins sportifs, professionnels ou scolaires de l'athlète
 - ✓ Suivi 12 mois par année
- Service d'ajustement des lames par Marchand de vitesse (jusqu'à 3 services ou réparations majeures)
 - ✓ Entretien et/ou réparation des berceaux ou courbes
 - ✓ Prise de données pour un meilleur suivi
- Captation et analyse vidéo
 - ✓ Ensemble de caméras 4k durant les entraînements
 - ✓ Système de captage des mouvements

Équipement requis

- ✓ Équipements courte piste

Autre matériel ;

- ✓ Montre intelligente (si possible)
- ✓ Foam roller
- ✓ Élastique (mini-band)
- ✓ Câble pour imitations
- ✓ Vélo de route pour l'entraînement estival

Autres frais à prévoir

- Affiliation à un club ou à l'Alliance Sport-Études
- Frais de compétition (inscription, déplacement, hébergement, repas Combinaison « Skin » aux couleurs du CEGB)
- Entretien des lames (si la limite de 3 est atteinte)
- Mise au point des lames neuves

Tarif - : 3 150\$ + taxes /an

Service non taxable pour les jeunes âgés de 14 ans ou moins

Période d'inscription : jusqu'au 10 avril 2021, frais de 25\$ pour toute inscription tardive.

Modalités : En 12 versements égaux de 262,50\$ + taxes.

(Le 1^{er} paiement sera prélevé au moment de l'inscription et mensuellement jusqu'au 1 mars 2022 (11 mois restants)).

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT ET D'ANNULATION

Après le 5 avril 2021 : la politique s'appliquera.

- Un calcul du ratio des séances d'entraînement qui auront eu lieu sera effectué. Le ratio ainsi obtenu sera utilisé pour déterminer la valeur de la portion non-utilisée et éligible au remboursement. 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.
- 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.
- 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.

Engagement bénévole :

Les parents n'ont pas à produire un chèque de 300\$ échangeable contre un engagement bénévole. Toutefois le bénévolat sera chaudement encouragé pour les compétitions qui seront confirmées en cours de saison en respect des exigences de la Santé Publique.