

Congrès québécois du sport - Édition 2009

Atelier de perfectionnement pour les entraîneurs

Thématique générale:

La charge d'entraînement : Plus ou moins?

Date :

29 mai de 13 h à 19 h

30 mai de 9 h à 12 h

31 mai de 9 h à 13 h

Endroit :

Hôtel Clarion, Ste Foy

Salle :

(à confirmer)

Clientèle ciblée :

Les entraîneurs de toutes catégories

Coût d'inscription :

120\$ pour l'ensemble des sessions de perfectionnement (incluant les formations, documentation, location de salle, pauses-café, 5 à 7 entraîneurs/officiels et le cocktail du ministre)

60\$ pour la session de votre choix (incluant les formations, documentation, location de salle, pauses-café et le 5 à 7 entraîneurs/officiels)

20\$ (buffet du samedi midi)

Conférenciers invités :

Guy Thibault, Ph. D, Conseiller scientifique MELS

Jean Fournier, Ph. D Expert au département de la préparation mentale de l'INSEP

Glenn Hoag, entraîneur national, Volleyball Canada

Autres conférenciers invités :

Charles Cardinal, Richard Chouinard, Alain Lefebvre, Philippe Richard, Martin Roy, Jonathan Tremblay, Christiane Trottier, Raymond Veillette, Alain Vigneault

Les conférenciers invités exploreront les diverses dimensions de la charge d'entraînement. Ils répondront aux questions suivantes: Comment la quantifier? Comment évaluer ses effets sur la performance? Y a t'il des options plus efficaces?

Programme sommaire :

Vendredi 29 mai	
15 h à 17 h	Conférence d'ouverture - Récupération de l'entraînement à haute intensité : méthodes et mythes (Guy Thibault et Jonathan Tremblay)
17 h à 19 h	cocktail d'ouverture et présentation de tous les conférenciers
Samedi 30 mai	
9 h à 12 h	Session I – Forum de discussion sur le contrôle de la charge d'entraînement en sport collectif (Charles Cardinal, Martin Roy, Glenn Hoag) Volleyball, soccer, hockey, basketball, football, etc...
9 h à 12 h	Session I - Forum de discussion sur la QUANTIFICATION du volume d'entraînement (Valérie Bougault, Richard Chouinard, Alain Lefebvre, Jonathan Tremblay) Natation, athlétisme, ski de fond, cyclisme, canot/kayak, etc...
12 h à 13 h 30	Dîner libre avec ou sans forfait
13 h 30 à 15 h 30	Session II - La dimension psychologique de la charge d'entraînement (Jean Fournier INSEP, Christiane Trottier)
15 h 45 à 17 h	Stress post-traumatique chez l'athlète de haut niveau (Dr. Geneviève Boulard et Alain Vigneault)
17 h	« 5 à 7 » Entraîneurs/officiels
Dimanche 31 mai	
9 h à 11 h	Session III – Assurer des apprentissages fonctionnels dans un régime d'entraînement intensif.
8 h 30 à 10 h	La fatigue : le suivi des paramètres de la fatigue chez les athlètes de haut niveau (Valérie Bougault et Julie Turmel)
9 h à 11 h	Conférence natation : la préparation physique du nageur (Raymond Veillette et Philippe Richard)
11h30 à 12h	Conclusion en plénière animé par Guy Thibault :

Congrès québécois du sport - Édition 2009

Programme de formation des entraîneurs

Module 19 : Fortifier le système sportif canadien

Date :

27 mai de 9 h à 17 h

Endroit :

Regroupement Loisir Québec, Montréal et Université Laval, Québec

Salles :

(à confirmer)

Clientèle ciblée :

Les entraîneurs certifiés au niveau 3 du PNCE

Capacité d'accueil :

20 personnes maximum sur le principe du « Premier arrivé, premier servi ».

Coût d'inscription :

200\$ pour l'ensemble des sessions de perfectionnement (incluant les formations, documentation, location de salle, pauses-café et le cocktail d'ouverture)

Titulaires :

Martin Cléroutt et André Fournier

Programme sommaire :

Le but de ce cours est de développer et partager notre compréhension du système sportif canadien. À partir de cette compréhension le cours permettra l'élaboration d'un plan d'action autant individuel que collectif afin de contribuer et fortifier le sport à tous les niveaux au Canada.

En s'appuyant sur une philosophie visant l'excellence, ce cours est axé vers l'action (faire ce qu'on peut avec les outils qu'on possède aujourd'hui), tout en mettant l'emphase sur la nécessité d'une perspective globale dans nos modes de pensées.

Module 16 : Les effets de l'environnement sur la performance de haut niveau

Date :

28 mai de 19 h à 21 h

29 mai de 9 h à 16 h

Endroit :

Université Laval

Salle :

(à confirmer)

Clientèle ciblée :

Les entraîneurs certifiés au niveau 3 du PNCE

Capacité d'accueil :

20 personnes maximum sur le principe du « Premier arrivé, premier servi ».

Coût d'inscription :

200\$ pour l'ensemble des sessions de perfectionnement (incluant les formations, documentation, location de salle, pauses-café et le cocktail d'ouverture)

Titulaire :

Michel Portmann Ph.D

Programme sommaire :

Ce cours vise à développer la capacité de l'entraîneur à une meilleure prise en compte des caractéristiques associées à la croissance et au développement de l'athlète depuis ses débuts dans le sport et tout au long de sa carrière sportive.

- développement de l'enfant;
- principes d'acquisition des habiletés de base;
- développement des habiletés spécifiques;
- relation entre le développement optimal de l'athlète à l'entraînement en rapport avec son état physique et son talent;
- principes de développement biologique en relation avec le développement à long terme des athlètes.