

CAMP D'ENTRAÎNEMENT D'EXCELLENCE TAEKWONDO QUÉBEC 2019
27-28 avril 2019
CSAD, Trois-Rivières

Taekwondo Québec est fier d'annoncer le camp d'entraînement d'excellence Taekwondo Québec 2019 !

Ce camp d'entraînement s'adresse à tous les compétiteurs de **classe Élite A et de classe B** participants aux Sélections d'Équipe Québec (Cadet, Junior, Senior) de même que tous les **entraîneurs** affiliés à Taekwondo Québec.

Sur 2 jours, vous aurez la chance d'avoir des ateliers d'aide à la performance: Nutrition, préparation mentale à la compétition, prévention des blessures, préparation physique, entraînement de haute performance, combats avec PSS (Daedo) et arbitres.

Ces ateliers seront présentés par des professionnels de la santé et du sport de même que nos entraîneurs de haute performance du Québec.

Professionnels

Dre Isabelle Mallette et Nadia Richer, Chiropraticiennes

Gabriel Sylla, Préparateur Physique

Alain Vigneault, Psychologue sportif

Josiane Tanguay, Nutritionniste

Entraîneurs des CEHP

Alain Bernier, Paul Germain, Raymond Mourad, Evangelos Lygeros

Lieu :

Complexe Sportif Alphonse Desjardins (CSAD) :

260, rue Dessureault

Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)

Québec, G8T 9T9

Coûts de formation (pour les 2 jours):

Athlète : 50\$

Entraîneur : 40\$

Admission Général (Non-affiliée, hors Québec) : 100\$

Inscriptions (via la section membre) : <http://membres.taekwondo-quebec.ca/index.php>



Horaire :

Horaire du camp d'entraînement d'excellence Taekwondo Québec	
Samedi 27 avril 2019	Dimanche 28 avril 2019
9h00 : Accueil des athlètes et entraîneurs	9h00 : Accueil des athlètes et entraîneurs
9h15 : Dre Isabelle Malette, Chiropraticienne Prévention des blessures traumatiques à la tête et au membre supérieur: anatomie, biomécanique de la blessure et recommandations tactico-techniques	9h15 : Gabriel Sylla, Préparateur physique. Conférence et atelier: Exercice et préparation physique à la compétition.
10h30 ***Pause 15 minutes***	10h30 ***Pause 15 minutes***
10h45 : Alain Vigneault, Psychologue sportif Préparation mentale à la compétition	10h45 : Josiane Tanguay, Nutritionniste Conférence sur la nutrition en période de compétition
12h00 à 13h00: Pause Diner (Cafétéria disponible sur place)	12h00 à 13h00: Pause Diner (Cafétéria disponible sur place)
13h30 : Entraînement de Haute Performance Alain Bernier Raymond Mourad Paul Germain Evangelos Lygeros	13h00 : Dre Nadia Richer, Chiropraticienne Échauffement à l'entraînement; prévention des blessures, explication des principes sous-jacents aux entraîneurs.
16h00 : Retour au repos et étirements (stretching)	13h45 : Combats Système électronique Daedo (amenez vos chaussons), pool de combat avec arbitres.
16h30 : Fin de la première journée	16h00 : Fin du camp d'entraînement



TAEKWONDO QUÉBEC



**CAMP D'ENTRAÎNEMENT
D'EXCELLENCE**

COMPLEXE SPORTIF ALPHONSE DESJARDINS

TROIS-RIVIÈRES, 27-28 AVRIL 2019