

**CAMP D'ENTRAÎNEMENT D'EXCELLENCE TAEKWONDO QUÉBEC 2021**  
**30-31 octobre 2021**  
**CAPS DE L'UQTR, TROIS-RIVIÈRES**

Taekwondo Québec est fier d'annoncer le camp d'entraînement d'excellence Taekwondo Québec 2021 !

Ce camp d'entraînement s'adresse à tous les compétiteurs **Élite A et 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, prévention des blessures, préparation physique, stretching, entraînement de haute performance, combats avec PSS (Daedo).

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, Chiropraticiennes*  
*Catherine Mace Reardon, Préparateur Physique*  
*Omar Guessab, Kynésiologue*  
*Evelyne Deblock, Nutritionniste*

*Entraîneurs des CEHP*

*Alain Bernier, Paul Germain, Raymond Mourad, Evangelos Lygeros*

**Lieu :**

**CAPS DE L'UQTR**

**Coûts de formation (pour les 2 jours):**

Athlète : 70\$

Entraîneur : 20\$

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

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

***Il y aura des points de participation pour le classement des athlètes***



## Horaire du camp d'entraînement d'excellence Taekwondo Québec

Samedi 30 octobre 2021	Dimanche 31 octobre 2021
9h00 : Accueil des athlètes et entraîneurs	9h00 : Accueil des athlètes et entraîneurs
9h30 : Mot de bienvenue, consignes du weekend. Présentation vidéo de Isabelle Malette.	9h15 : Catherine Mace-Reardon  Conférence et atelier: Exercice et préparation physique à la compétition.
10h30    ***Pause 15 minutes*** Collation	10h30    ***Pause 15 minutes*** Collation
10h45 : <i>Evelyne Deblock, Nutritionniste</i>  Conférence sur la nutrition en période de compétition	10h45 : Omar Guessab, Kynésiologue YOGA / Stretching / ELDOA Séance de stretching
12h00 à 13h00: Pause Diner Apportez votre lunch ou <a href="#">service de livraison avec labrasserie, menu à 12\$</a>	12h00 à 13h00: Pause Diner Apportez votre lunch ou <a href="#">service de livraison avec labrasserie, menu à 12\$</a>
13h30 : Entraînement HP Alain Bernier Raymond Mourad Paul Germain Evangelos Lygeros	13h00 : Entraînement HP Combats Système électronique Daedo (amenez vos chaussons), pool de combat.
16h00 : Retour au repos	16h00 : Fin
16h30 : Fin de la première journée	16h00 : Fin du camp d'entraînement



# *TAEKWONDO QUÉBEC*



*CAMP D'ENTRAÎNEMENT  
D'EXCELLENCE*

*CAPS DE L'UQTR*

*TROIS-RIVIÈRES, 30-31 OCTOBRE 2021*