

**CAMP D'ENTRAÎNEMENT D'EXCELLENCE TAEKWONDO QUÉBEC 2023**  
**26-27 août 2023**  
**Cégep de Drummondville**

Taekwondo Québec est fier d'annoncer le camp d'entraînement d'excellence Taekwondo Québec 2023 !

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: performance mentale, préparation physique, entraînement de haute performance, combats avec PSS (Daedo et KPNP).

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

*Professionnels*

*Valérie Audet, Préparatrice physique*  
*Elena Grilli-Cadieux, performance mentale*

*Entraîneurs*

*Raymond Mourad, Evangelos Lygeros, Tommy Boisvert*

**Lieu :**

**Cégep de Drummondville**

**Inscriptions gratuites pour les membres de Taekwondo Québec**

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

***Veillez noter qu'il n'y aura pas de points de participation pour le classement des athlètes***



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

Samedi 26 août 2023	Dimanche 27 août 2023
8h30 : Accueil des athlètes et entraîneurs	9h00 : Accueil des athlètes et entraîneurs
9h00 : Mot de bienvenue, consignes du weekend.  Conférence interactive en préparation physique avec Valérie Audet	9h30 : Début des test-matches (systèmes électroniques Daedo et KPNP (amenez vos chaussons), groupes de combat arbitrés.  10h00 : Athlètes sélectionnés pour les tests TAIKT et Forces-Amplitudes.
10h15    ***Pause 15 minutes***	
10h30 : Conférence interactive en performance mentale avec Elena Grilli-Cadieux	
12h00 à 13h00: Pause Diner	
13h00 : Entraînement HP Raymond Mourad Evangelos Lygeros Tommy Boisvert	
15h00 : Fin de l'entraînement et préparation pour le test YOYO	
16h00 : Fin de la première journée	16h00 : Fin du camp d'entraînement

