

CAMP D'ENTRAÎNEMENT D'EXCELLENCE TAEKWONDO QUÉBEC 2024
24-25 août 2024
Cégep de Drummondville

Taekwondo Québec est fier d'annoncer le camp d'entraînement d'excellence Taekwondo Québec 2024 !

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, préparation physique, prévention des blessures, entraînement de haute performance, combats avec PSS (Daedo et KPNP).

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

Professionnels

Nicolas Thébault, Préparateur physique

Josiane Roberge, Physiothérapeute

Émilie Dumont, Nutritionniste

Entraîneurs HP

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 24 août 2024	Dimanche 25 août 2024
8h30 : Accueil des athlètes et entraîneurs	9h00 : Accueil des athlètes et entraîneurs
<p>9h00 : Mot de bienvenue, consignes du weekend.</p> <p>Atelier-conférence : Le gainage comme préparer et protéger les athlètes qui sont engagés dans un programme d'entraînement intensif, Nicolas Thébault</p>	9h30 : Début des test-matches (systèmes électroniques Daedo et KPNP (amenez vos chaussons), groupes de combat arbitrés.
10h30 : Conférence : La nutrition et l'hyperhydratation dans les sports à catégorie de poids, Émilie Dumont.	
<p>11h30 : Conférence Taping pour les coaches et athlètes, Josiane Roberge.</p> <p>12h00 : Atelier de Taping pour les coaches et athlètes, Josiane Roberge.</p>	
12h30 à 13h30: Pause Diner	
13h30 : Entraînement HP	
15h30 : Fin de l'entraînement HP	
16h00 : Fin de la première journée	15h00 : Fin du camp d'entraînement

