



La mission du centre national d'entraînement est de développer des skieurs aptes à compétitionner au niveau de la Coupe du monde.

Centre Pierre-Harvey – Programme provincial 2021-22

Généralités et objectifs du programme

1. Évaluation initiale de l'athlète par les entraîneurs et les spécialistes du CNEPH
2. Établissement d'un programme d'entraînement annuel personnel (pour chaque athlète) et suivi de la planification de cet athlète pour toute la saison (en lien avec l'entraîneur de club)
3. Entraînement quotidien avec les athlètes réguliers du CNEPH de mai à novembre (horaire adaptable en fonction des besoins de chaque athlète)
4. Suivi technique et physique par l'équipe d'entraîneurs du CNEPH
5. Même niveau de services médico-scientifiques que les athlètes de l'Équipe du Québec (une évaluation médicale, 2 évaluations fonctionnelles liées à une prescription d'entraînement physique et un plan d'activation)
6. Lors du retour de l'athlète dans son club :
 - Évaluation de l'athlète – Référence aux paramètres évalués à son arrivée
 - Recommandations et conseils pour la saison de course
 - Suivi par le coordonnateur des Équipes du QC et l'entraîneur de club de l'athlète
 - Encadrement du CNEPH lors des compétitions NorAm (logistique, fartage et « coaching ») où le club ne se déplace pas, si le CNEPH en a la capacité

Site	Mont-Sainte-Anne, Québec
Nb de participants	6 à 8 athlètes
Coût du programme	1 200\$ (programme complet, du 31 mai au 1^{er} novembre 2021) 1 000\$ (pour l'été seulement, de juin à août)
Renseignements	Louis Bouchard, entraîneur-chef CNEPH 418.576.9935 louis.bouchard@hotmail.com Jean-Baptiste Bertrand, directeur technique SFQ et CNEPH 514.518.7806 DirTech@skidefondquebec.ca



Athlètes ciblés

- Athlètes membres de l'Équipe du Québec et de l'Équipe de développement (les athlètes non membres des Équipes du Québec peuvent également poser leur candidature s'ils sont de niveau national junior)
- Athlètes approchés par le groupe d'entraîneurs du CNEPH et le directeur technique SFQ/CNEPH

Semaine-type d'entraînement hebdomadaire du 31 mai au 1^{er} novembre 2021

Lundi	PM : Musculation Gym ou à l'extérieur (14h à 16h)
Mardi	AM : Ski à roulettes – Visionnement technique miroir
Mercredi	AM : Ski à roulettes MSA 9h PM : Musculation Gym ou à l'extérieur 14h00 et 14h45
Jeudi	AM : Course à pied longue distance MSA 9h30
Vendredi	AM : Ski à roulettes – Suivi technique + « speeds » 9h PM : Yoga + « core » au Gym ou à l'extérieur
Samedi	AM : Volume - Intensités spécifiques MSA 9h

Comité de sélection

- Louis Bouchard
- Jean-Baptiste Bertrand

Date limite de dépôt des candidatures : 15 avril 2021 par courriel à louis.bouchard@hotmail.com et à DirTech@skidefondquebec.ca (un simple courriel témoignant de votre intérêt et de votre candidature suffit)