









## CAMP DE PRÉPARATION JEUX D'ÉTÉ DU CANADA Sherbrooke, 14 au 15 juin 2024

Athlétisme Québec organise un camp d'entraînement pour la préparation des Jeux d'été du Canada, 2025 du 14 au 15 juin 2024.

**Date limite de déclaration d'intérêt : 30 mai : [Cliquez ici pour suivre le lien](#)**

**Description:** Ce camp sera dédié au perfectionnement dans les disciplines citées ci-dessous

-  Sprints/Haies
-  Endurance
-  Lancer
-  Sauts
-  Épreuves combinées
-  Para-athlétisme

**Lieu :** *Université Sherbrooke et Université Bishops*

**Point et heure de rassemblement :**

### **14 juin, Piste extérieure de l'Université Sherbrooke**

Les athlètes doivent se présenter par leurs propres moyens à Sherbrooke le 14 juin. Sur place, nous aurons un autobus loué par Athlétisme Québec pour assurer le transport des athlètes et des entraîneurs entre le stade de l'université de Sherbrooke et les Résidences de L'Université Bishops.

Piste extérieure de l'Université Sherbrooke  
2500, boulevard de l'Université  
Sherbrooke, Québec, J1K 2R1

Il y aura un transfert en autobus de l'Université de Sherbrooke à Bishop's à la fin du crépuscule à 22h15.

Les athlètes qui désirent arriver seulement le samedi pourront arriver avant 8h30 le 15 juin et se présenter à la piste extérieure de l'USherbrooke.

### **Hébergement: Université Bishop's**

Athlétisme Québec se chargera de réserver des chambres. **Les entraîneurs personnels qui souhaitent accompagner leurs athlètes sont les bienvenus, à leurs frais.**

Le tarif de chambre inclus : la literie (1 drap contour, 1 drap plat, 1 couverture et oreiller), les serviettes (débarbouillette, serviette à main et serviette de bain et savon) pliés et déposés sur le lit, le stationnement, l'accès à notre centre sportif et le service internet sans fil.



**Coût du camp :** Les frais pour le camp sont de **25.00\$ hors taxes**. Ce montant inclus l'hébergement, les déplacements, les différents intervenants, trois repas et un t-shirt.

### **Crépuscule Jeux du Canada :**

Les athlètes souhaitant compétitionner aux [Crépuscules, Jeux du Canada](#) doivent s'inscrire, à leurs frais. Le nombre d'inscriptions est limité au concours, et il est donc de la responsabilité de l'athlète d'enregistrer son inscription à temps tant qu'il reste des places.

**PROGRAMME:** 100m, 400m, 800 m, 1500m, 3000m steeple, 100/110H, 400H, hauteur, triple-saut, disque, marteau (junior et seniors pour les lancers)

**Équipe d'encadrement :** Voici la liste du personnel d'encadrement sélectionné:

- ◇ Olivier Lavoie - Entraîneur-chef – Corsaire Chaparral
- ◇ Anne-Marie Fortin - Entraîneuse Para-athlétisme – Mustangs de Chicoutimi
- ◇ Joey Lussier – Entraîneur - Club d'athlétisme de l'Université Laval
- ◇ Laurence Beaudet – Entraîneuse - Club d'athlétisme Saint-Laurent Sélect
- ◇ Luc Lafrance – Entraîneur – Athlétisme Sherbrooke
- ◇ Marie-Ève Dugas - Gérante de l'équipe – Alliance Sport-Études
- ◇ Marielle Segbor - Gérante de l'équipe – Athlétisme Québec
- ◇ Michel Genest-Lahaye - Entraîneur – Club d'athlétisme Corsaire-Chaparral
- ◇ Wilson St-Jean - Entraîneur - Programme Olympiques spéciaux

**Responsable du projet :** Marielle Segbor, en collaboration avec Derek Covington. Si vous souhaitez avoir plus de précisions, merci de contacter Marielle Segbor au courriel suivant : [msegbor@athletisme.qc.ca](mailto:msegbor@athletisme.qc.ca)

**Information Importante :** Le nombre de places étant limité pour le camp tant au niveau du nombre de participants global, qu'au niveau du nombre de participants par épreuve cible.

### **Catégories D'âge**

- Athlètes valides: Moins de 24 ans au 31 décembre 2025 (nés en 2002 ou après)
- Les para-athlètes doivent être âgés de moins de 35 ans en date du 31 décembre 2025 (nés en 1991 ou après).

### **Athlètes ciblés :**

- ⇒ Les athlètes québécois admissibles par âge et membres d'Athlétisme Québec qui détiennent une identification élite ou relève et qui s'engagent à participer au camp.



- ⇒ Les athlètes québécois admissibles par âge et membres d'Athlétisme Québec qui ne détiennent pas d'identification Élite ou relève mais qui ont atteint une norme de performances Élite ou relève de leur groupe d'âge en 2023 ou 2024 sont également admissibles.
- ⇒ S'il reste des places à combler, Athlétisme Québec se réserve le droit d'ouvrir l'inscription aux athlètes ayant été identifiés espoir provincial et qui a remporté une médaille au championnat provincial estival junior-senior 2023; et d'autres athlètes qui ont démontré un potentiel pour faire partie de l'équipe JDC en 2025.

### Déclaration obligatoire :

Les athlètes admissibles qui souhaitent participer au projet du Camp de préparation JDC sont invités à compléter le [formulaire de déclaration](#) d'intérêt avant le 30 mai à 17 h 00. Un suivi individuel sera ensuite effectué avec les athlètes retenus pour le camp.

### Déroulement du camp (*Sujet à modification*)

VENDREDI 14 juin		
	Horaire	Activité
Soirée	18h30-22h00	Crépuscule Jeux du Canada
		Souper offert et distribution de t-shirt et clés de résidence
	20h00-22h00	– Loge à la piste extérieure USherbrooke
	22h15	Transfert en autobus vers Bishop's et enregistrement en résidence
SAMEDI 15 juin		
	Horaire	Activité
Matin	7h00-8h30	Déjeuner à Dewhurst (Offert par Athlétisme Québec)
	8h30	Transfert en autobus vers USherb
	9h00-10h00	Présentations de l'équipe du Québec
	10h00-10h45	Plan de préparation d'AQ - En route vers les JDC
	11h00-12h00	Atelier, Nutrition pour la Performance Evelyne Telmosse
Midi	12h00-12h45	Dîner (Offert par Athlétisme Québec)
Après-Midi	12h45-13h30	La Réactivation
	13h30-14h45	Performance mentale et culture de l'excellence - Lara Pomerleau-Fontaine
	14h45-15h30	Partage d'expérience - JDC



### **Les intervenants des différentes conférences**

#### **Lara Pomerleau-Fontaine**

M.A. Consultante en performance mentale certifiée, Candidat au doctorat, Faculté des Sciences de l'Activité Physique, Université de Sherbrooke

Lara Pomerleau-Fontaine est une Consultante en performance mentale®, où elle a eu l'opportunité de travailler avec des athlètes individuels et des équipes de divers niveaux, y compris secondaire, collégial D1, NCAA D1, U Sport, semi-professionnel et de la haute performance. Lara a également effectué un stage à l'Académie militaire de West Point, où elle s'est initiée au contexte de la psychologie de la performance dans un contexte militaire en travaillant notamment auprès d'athlètes, de membres de l'armée et de musiciens professionnels. Son champ d'expertise repose principalement sur la santé mentale des athlètes et la relation entraîneur-athlète dans l'amélioration de la performance.

#### **Evelyne Telmosse – Nutritionniste**

Diplômée de l'Université de Montréal en nutrition, Evelyne a fait ses débuts à l'INS en 2020 et travaille depuis avec l'équipe de patinage de vitesse courte piste du Centre régional canadien d'entraînement à Montréal. Elle soutient également des athlètes de diverses disciplines à la clinique de l'INS Québec et travaille avec plusieurs sports au travers de camps d'entraînement provinciaux et nationaux. De plus, Evelyne a la charge d'accompagner les athlètes qui iront aux Jeux du Canada en 2022. Ayant un intérêt pour la science, elle s'implique dans différents projets de recherche menés par l'INS Québec et poursuit actuellement ses études à la maîtrise en sciences de l'activité physique à l'École de kinésiologie et de sciences de l'activité physique de l'Université de Montréal. Evelyne était également nutritionniste d'Équipe Canada au Jeux Panaméricain en 2023 et le sera aussi aux Jeux Olympiques de Paris en 2024.