



CAMP DE PERFECTIONNEMENT U16/U18, Sherbrooke, 11 au 12 mai 2024

PROGRAMME

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

- **Sprints/Haies**
- **Endurance/Marche**
- **Lancer**
- **Sauts et épreuves combinées**

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

Contact d'urgence : Marielle Segbor au 514-618-5319

Arrivé de l'équipe : 10h00 devant l'entrée de la piste d'athlétisme de Sherbrooke

Départ : Dimanche 12 mai à 13h30

Directeur technique et haut niveau : Derek Covington

Gérante : Marielle Segbor

Entraîneur endurance : Noémie Alby

Entraîneur Haies et saut en hauteur : Karyn Thibault

Entraîneur Saut en longueur et Triple saut : Marielle Segbor

Entraîneur de lancer : Simon Louis Seize

Entraîneur de marche : Luc Bussière

Entraîneur sprint et relais : André Barrière et Wilson St-Jean

Les intervenants des différentes conférences :

Performance mentale :

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

Conférence sur le sommeil et la performance :

François Buizen fera une séance en visio-conférence sur le sommeil et la performance. François Buizen est un expert de premier plan dans les processus de récupération post-exercice avec une expérience à la fois dans le soutien des sciences appliquées du sport aux athlètes et aux équipes et dans la recherche de pointe.



Présentation d'une ancienne athlète de haut niveau international :

Diane Roy (« The Warhorse ») qui a participé à six Jeux paralympiques consécutifs et cinq Championnats du monde consécutifs et a remporté 11 médailles, dont une médaille d'or au marathon aux Championnats du monde 2006.

Horaire prévisionnel

SAMEDI 11 Mai

	Horaire	Activité
Matin	10h00-10h30	Conférence d'accueil
	10h30-12h00	Activité par groupe d'épreuve technique
Midi	12h00-13h00	Dîner (Apportez votre lunch)
Après-Midi	Horaire	Activité
	13h00-14h15	Conférence: Performance mentale avec Lara Pomerleau-Fontaine
	14h15-14h30	Pause
	14h30-15h45	Pratique par groupe d'épreuve
	15h45-16h00	Pause
	16h00-17h15	Conférence en ligne : Sommeil et performance avec Francois Buizen
	17h15-18h00	Temps libre
Début de soirée	18h00-19h30	Souper (Offert par Athlétisme Québec)
Soirée		Fin de session du samedi
	19h30	Navette vers l'hôtel

DIMANCHE 12 Mai

	Horaire	Activité
Matin	9h00-9h10	Accueil rapide
	9h15-10h45	Pratique par groupe d'épreuves
	10h45-11h15	Pause
	11h15-12h15	Présentation d'une ancienne athlète de haut niveau international
Midi	12h15-13h15	Dîner (Offert par Athlétisme Québec)
	13h15-13h30	Mot de la fin
Après-Midi	13h30	Fin de session du dimanche