

COLLOQUE DES ENTRAINEURS 2019

109

SAMEDI 19 OCTOBRE 2019

Complexe de l'Institut National du Sport du Québec (INS)

PUBLIC INVITÉ

1. Entraîneurs reconnus de Triathlon Québec :

- Être membre en règle Entraîneur de Triathlon Québec
- Avoir lu et signé le code de conduite de l'entraîneur
- Avoir complété la vérification des antécédents judiciaires (18 ans et + seulement)
- Détenir un numéro du PNCE et avoir suivi une formation d'entraîneur

2. Autres entraîneurs intéressés

PRIX

Gratuit

**pour les entraîneurs
reconnus de
Triathlon Québec**

50,00 \$

**pour les autres
entraîneurs intéressés**

HORAIRE

8h00-8h30

Accueil des participants

8h30-9h30

(Salle de formation)

Présentation des nouveautés pour la saison 2020 :
Présenté par Francis Sarrasin-Larochelle

Pause

9h15-10h15

OPTION A - (Salle de formation A) : Préparation physique dans les sports d'endurance (clientèle élite, sport-études) : Présenté par Charles Castonguay

9h15-10h15

OPTION B - (Salle de formation B) : Guide d'initiation au triathlon et Passeport (clientèle récréative) : Présenté par Annick Gendron

Pause

10h30-12h00

(Salle de formation) : La gestion du stress chez l'athlète / Préparation mentale : Présenté par Marie-Hélène Paquette

Dîner offert par Triathlon Québec*

13h00-14h30

OPTION A - (Salle de formation A) : Toujours nager plus loin / Nage en eau libre : Présenté par Xavier Desharnais

13h00-14h30

OPTION B - (Salle de formation B) : Positionnement du cycliste et prévention des blessures : Présenté par Physio-Vélo / Guillaume Coutu

Pause

14h45-16h15

(Salle de formation) : Le rôle et les responsabilités de l'entraîneur sportif : Présenté par Marc-André Duchesneau

* Pour toute allergie sévère, avisez Annick Gendron au agendron@triathlonquebec.org

PRÉSENTATION DES NOUVEAUTÉS POUR LA SAISON 2020

Présenté par

Francis Sarrasin-Larochelle



Francis Sarrasin-Larochelle est Entraîneur provincial chez Triathlon Québec. Son rôle consiste à mettre en place les projets pour les athlètes de 12 à 25 ans de niveau provincial à international, déterminer les services et le soutien financier disponible pour les athlètes identifiés, coordonner les formations d'entraîneurs, les camps d'entraînement, et travailler sur le circuit de la Coupe du Québec Jeunesse et la Série Grand Prix.

Dans cette présentation, Francis présentera aux entraîneurs les nouveautés pour la saison 2020.

PRÉPARATION PHYSIQUE DANS LES SPORTS D'ENDURANCE (CLIENTÈLE ÉLITE, SPORT-ÉTUDES)

Présenté par

Charles Castonguay



Détenteur d'une Maîtrise en kinésiologie de l'Université Laval, Charles est préparateur physique pour les athlètes de haut niveau depuis plus d'une décennie. Il a notamment été entraîneur-adjoint pour le Centre National Pierre-Harvey et assisté Alex Harvey pendant une bonne partie de sa carrière. Depuis 2018, il collabore étroitement avec le Centre Provincial d'Athlétisme à Québec ainsi qu'avec le Club de Triathlon Rouge et Or. Cette saison, il agira à titre de consultant et de préparateur physique pour les projets de développement à Triathlon Québec.

Dans cette conférence, Charles abordera les méthodes préconisées pour développer les qualités physiques importantes en triathlon dans le gymnase. Il présentera également son approche personnelle dans la façon de concevoir les séances, mais également une programmation annuelle. Il illustrera avec son expérience déployée au cours des dernières années avec les fondeurs, les coureurs et les triathlètes. Il abordera aussi les grandes lignes du programme provincial de préparation physique destiné aux triathlètes jeunesse et juniors.



GUIDE D'INITIATION AU TRIATHLON ET PASSEPORT (CLIENTÈLE RÉCRÉATIVE) :

Présenté par
Annick Gendron



Annick Gendron est kinésiologue de profession et, depuis mars 2019, Agente de développement chez Triathlon Québec. Depuis ses débuts à la fédération, elle travaille sur le développement du volet «initiation» du triathlon au Québec, notamment en développant un Guide d'initiation au triathlon et un Passeport du triathlète. Le guide d'initiation au triathlon est un outil pédagogique pour les entraîneurs sous forme de répertoire d'activités pratiques. Le passeport du triathlète est un outil pédagogique pour les athlètes sous forme de répertoire d'habiletés classées en sept niveaux.

Dans cette présentation, Annick présentera ces deux outils pédagogiques et leur mode d'emploi. Ces derniers seront disponibles pour utilisation au cours de la prochaine saison.

LA GESTION DU STRESS CHEZ L'ATHLÈTE / PRÉPARATION MENTALE

Présenté par
Marie-Hélène Paquette



Marie-Hélène Paquette est graduée de l'Université d'Ottawa. Suite à ses études, elle est devenue coach en préparation mentale très active, tout en poursuivant sa carrière d'athlète dans une discipline peu connue, mais bien spectaculaire, le surf lifesaving. Sa réputation mondiale l'a mené à entraîner des athlètes au Canada, en Nouvelle-Zélande, en Australie, en France, au Brésil et aux États-Unis. Grâce à son expérience et son désir inné à vouloir gagner, Marie-Hélène a coaché en préparation mentale plusieurs athlètes qui sont montés sur les podiums lors de grands jeux, comme les X-Games et les Jeux Olympiques. Elle travaille actuellement avec des athlètes élités dans plusieurs domaines tels que le snowboard, le ski, le patinage artistique, la natation, le surf, le soccer, le volleyball, le baseball, les arts martiaux, le plongeon et le tennis. Elle travaille d'autant plus avec des triathlètes de niveaux variés et de tous les âges.

Dans cette conférence, Marie-Hélène donnera plusieurs outils et plusieurs techniques aux entraîneurs sur la gestion du stress chez les athlètes.



TOUJOURS NAGER PLUS LOIN / NAGE EN EAU LIBRE

Présenté par
Xavier Desharnais



Meilleur nageur canadien d'ultra longue distance de l'histoire, Xavier Desharnais a inscrit son nom dans la très grande histoire de la Traversée du Lac St-Jean à la nage en 2015, suite à une deuxième victoire consécutive du plus prestigieux des marathons de nage en eau libre.

Lors de sa conférence, Xavier inspire les gens de tout âge à poursuivre leur rêve, à trouver des solutions lorsque la situation semble perdue et propose de prendre attitude positive pour faire face aux obstacles pouvant se dresser devant soi. Que ce soit sous la forme d'un requin nageant à quelques pouces de lui, ou d'une blessure venant mettre fin à sa saison, il y a toujours une façon de nager plus loin!

POSITIONNEMENT DU CYCLISTE ET PRÉVENTION DES BLESSURES

Présenté par
Physio-Vélo, Guillaume Coutu



Guillaume Coutu, physiothérapeute certifié BikePT Silver, se spécialise dans le positionnement pour cyclistes ainsi que dans l'évaluation et le traitement des blessures reliées à la pratique du vélo. En plus des activités de son entreprise Physiovélo, il est aussi adepte de triathlon, entraîneur cycliste et mécanicien de vélos. Bien que plusieurs ateliers de vélo offrent des services de positionnement, cette approche en physiothérapie spécialisée pour cyclistes est unique et très globale, car elle repose sur des bases de biomécanique avancée et de médecine sportive, le tout afin d'assurer confort et performance !



LE RÔLE ET LES RESPONSABILITÉS DE L'ENTRAÎNEUR SPORTIF

Présenté par

Marc-André Duchesneau



Titulaire d'un doctorat en psychopédagogie à la Faculté des Sciences de l'Éducation de l'Université de Montréal, Marc-André s'intéresse à l'intervention et la pédagogie sportive. Sa thèse portant sur le développement des élèves-athlètes participant au programme Sport-études, il est en bonne position pour comprendre comment l'entraîneur et l'environnement sportifs peut avoir une incidence sur le jeune athlète!

Durant cette conférence, l'entraîneur sportif sera sous la loupe. S'appuyant à la fois sur ses propres expériences comme entraîneur, ses résultats de recherche et l'abondante littérature disponible sur le sujet, Marc-André jettera un regard critique sur le rôle et les responsabilités que les entraîneurs ont à l'égard de leurs athlètes et des individus qui se cachent devant.

Pour vous inscrire, cliquez ici :

