

Programme d'Entraînement Hors-Glace 2017

du Centre d'Entraînement d'Été « Haute Performance de Charlesbourg »

Ce programme d'entraînement a pour but de permettre au patineur de développer pleinement les qualités physiques requises pour réussir dans sa discipline sportive qu'est le patinage artistique. Dispensé par quatre entraîneures certifiées de Patinage Canada ayant poussé leur connaissance dans le domaine de l'entraînement physique un peu plus loin par l'obtention d'un baccalauréat en physiothérapie, Marilynne Champagne, d'un baccalauréat en intervention sportive, Audrey Dupont et Marie-Andrée Poulin, et en kinésiologie, Émilie-Julie Mercier, il respecte le stade de développement physique du patineur ainsi que ses particularités propres, comme des blessures par exemple.

Prenant place sur les cinq jours de l'école de patinage, il tente de couvrir le plus de types de séances différentes au cours d'une même semaine afin de permettre le développement harmonieux du corps du patineur pour l'aider à performer sur la glace dans les éléments techniques qui lui sont demandés par son entraîneur. Au programme;

- séances de **travail musculaire** autant pour le **bas du corps** que pour le **haut du corps**;
- séances de **développement de la flexibilité** pour atteindre les positions voulues sur glace;
- séances de **travail en pliométrie** pour perfectionner l'agilité et la coordination, et;
- séances de **travail cardiovasculaire** pour réussir ses programmes sur glace avec plus d'aisance.

Bien que chacune des composantes ne soient pas attribuées à une journée fixe de la semaine, une semaine-type d'entraînement pourrait ressembler à ceci;

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Musculation du bas du corps	Pliométrie	Musculation du haut du corps	Flexibilité	Cardio
↓	↓	↓	↓	↓
+ flexibilité (à titre de récupération)	+ flexibilité (à titre de récupération)	+ flexibilité (à titre de récupération)	pour le développement des positions (variations de pirouettes et mouvements de transition)	pour compléter celui effectué sur glace et selon une thématique différente à chaque semaine

Les intervenantes se réservent toutefois le droit de parfois répéter le travail d'une qualité physique au cours d'une même semaine dans le besoin de l'améliorer davantage selon la période de l'été et en vue, entre autres, des Championnats Québécois d'Été pour certains patineurs. Des séances d'un autre type telles que de travail en visualisation et en relaxation pré-compétition pourraient d'ailleurs s'ajouter pour ces derniers patineurs tout juste avant leur départ pour compétitionner. Les intervenantes en hors-glace se réservent cette latitude sur l'horaire des séances en hors-glace pour tout l'été. Cependant, il sera possible de connaître la planification des séances (sur quoi va porter chacune des séances de la semaine) en chaque début de semaine.

Des **séances spécifiques en privé** peuvent également être données sur demande.

Au plaisir de bouger avec vous,

Marilyne Champagne, Audrey Dupont, Émilie-Julie Mercier
et Marie-Andrée Poulin

