

Le Conseil du sport de haut niveau de Québec (CSHNQ)

et l’association régionale de patinage artistique vous invite à l’atelier suivant :

**LA PRÉPARATION PHYSIQUE EN PATINAGE ARTISTIQUE**

**Par :**

**Marie-Claude Matte, B.Sc., préparateur physique CSHNQ**

**Simon Louis-Seize, B.Sc., préparateur physique CSHNQ**

**Voici les grandes lignes de l'atelier de formation :**

1. Importance relative de la préparation physique en patinage artistique
2. Le rôle des entraîneurs dans la préparation physique de leurs athlètes
3. Présentation de séances de préparation physique en fonction des phases spécifiques, pré-compétition et compétition (en salle)
4. Présentation de séances de préparation physique en fonction des phases spécifiques, pré-compétition et compétition (sur terrain sec)
5. Les entraîneurs auront la chance d'expérimenter certaines séances.

**Offert à tous les entraîneurs**

**ENDROIT : Centre communautaire Michel-Labadie**

**3705 Ave Chauveau**

**Québec, G2C 1A3**

**DATE : 17 septembre 2011**

**Heure : 12h00-15h30**

* **Carte-photo sera exigée pour avoir accès à cet atelier (étant tôt en début d’année nous accepterons le collant de l’année 2010-2011).**
* **Nous vous attendons en grand nombre**
* **S.V.P Une réponse de votre présence serait appréciée**

**------------------------------------------**

**COUPON-RÉPONSE**

***SVP transmettre votre réponse avant le 3 septembre 2011 à***

Sylvie Boutin

Courriel : [sybou58@hotmail.com](mailto:sybou58@hotmail.com)

**Entraîneur** : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Courriel** : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_