Institut national du sport du Québec
1000, ave. Émile-Journault – bureau 1.72
Montréal (Qc) H2M 2E7
www.insquebec.org

En partenariat avec le **Conseil du sport de haut niveau de Québec (CSHNQ)**,
l'**Institut national du sport du Québec (INS Québec)** présente :

LE RENDEZ-VOUS DES ENTRAÎNEURS 2012

Du 28 au 30 septembre 2012, à l'Hôtel Québec, sous le thème :

« OPTIMISER L'APPORT NUTRITIONNEL ET ÉNERGÉTIQUE DE VOS ATHLÈTES : AU QUOTIDIEN ET EN COMPÉTITION »

Vendredi 28 septembre 2012		
18 h 00	Accueil des participants	
19 h 00 à 21 h 00	Conférence d'ouverture : Retour sur les Jeux de Londres ▪ Post-mortem des stratégies de récupération/régénération avant et pendant les JO ▪ Présence d'une équipe de soutien intégré ▪ Présence et témoignages d'athlètes et entraîneurs	
21 h 00 à 22 h 00	Remise de diplôme de l'INFE et cocktail	
Samedi 29 septembre 2012		
9 h 00 à 11 h 00	Comment l'information scientifique peut mieux vous aider à mieux identifier et servir les besoins des athlètes : au quotidien, à l'entraînement et en compétition? Comment identifier les sources fiables d'informations en nutrition sportive? BLITZ sur de nouvelles tendances en nutrition appliquées au quotidien et en compétition ▪ Facteurs environnementaux : Chaleur, froid, altitude, ▪ Gluten ▪ Vitamine D Conférenciers : Marielle Ledoux et Jonathan Tremblay	
11 h 00 à 11 h 15	Pause	
11 h 15 à 12 h 15	Quelles sont les adaptations qui s'appliquent à la nutrition des athlètes dans les sports à dominante aérobie Conférencier : Pierrette Bergeron	Quelles sont les adaptations qui s'appliquent à la nutrition des athlètes dans les sports de combat et technico-artistiques Conférencier : Catherine Naulleau
12 h 15 à 13 h 30	Diner	
13 h 15 à 15 h 00	Pourquoi et comment intégrer des stratégies de récupération et régénération à votre programme d'entraînement afin d'optimiser le développement de la force, la vitesse et les autres qualités physiques. Conférencier : Jonathan Tremblay	
15 h 00 à 15 h 30	Pause	
15 h 30 à 17 h 00	Quels types d'exercices choisir et comment agencer les séances d'entraînement des athlètes avec les stratégies de récupération et de régénération pour maximiser les résultats. Conférenciers : Richard Chouinard, Jonathan Pelletier-Ouellet	
Dimanche 30 septembre		
8 h 30 à 10 h 00	Le contrôle du poids : pour quelles raisons et selon quelles stratégies ? Conférencière : Vicky Drapeau	Boites à lunch : à l'entraînement et en compétition (outiller les entraîneurs et les parents) Conférencières : Éliane Morissette et Annie Motard-Bélanger
10 h 00 à 10 h 15	Pause	
10 h 15 à 11 h 15	Boissons énergétiques vs boissons énergisantes vs hydratation : les mythes, la publicité, et la réalité. Conférencière : Alexia De Macar	
11 h 15 à 12 h 15	Le labyrinthe des suppléments alimentaires : la règlementation, l'identification des produits et la prescription au besoin. Conférencier : Martin Fréchette	
12 h 15 à 12 h 30	Pause	
12 h 30 à 14 h 00	Dîner de clôture : « Nutrition, énergie et santé : une formule pour réaliser de grandes performances à Sotchi, Rio de Janeiro ou ailleurs. » ▪ Quels éléments peuvent maximiser la production d'énergie et optimiser les performances dans une perspective de développement à long terme? ▪ Comment appliquez des mesures préventives et curatives favorisant le maintien de la santé des athlètes et de leur capacité optimale de performance à travers les cycles d'entraînement? Conférenciers : Dr Suzanne Leclerc et Guy Thibault Ph. D.	

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

En partenariat avec le **Conseil du sport de haut niveau de Québec (CSHNQ)**,
l'**Institut national du sport du Québec (INS Québec)** présente :

LE RENDEZ-VOUS DES ENTRAÎNEURS 2012

Du 28 au 30 septembre 2012, à l'Hôtel Québec, sous le thème :

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Ville : _____ C.P. : _____

Téléphone : ( ) _____ Courriel: _____

Sport : _____ Rôle : _____

TARIFS

Incluant les ateliers, le cocktail d'ouverture, les pauses-café et les 2 diners

- ❑ Paiement par chèque **REÇU avant le 7 septembre 2012** - **230.00 $ (taxes incluses*)**
- ❑ Paiement par chèque **REÇU avant le 21 septembre 2012** - **260.00 $ (taxes incluses*)**
- ❑ Paiement **sur place**, en argent comptant ou par chèque - **290.00 $ (taxes incluses*)**

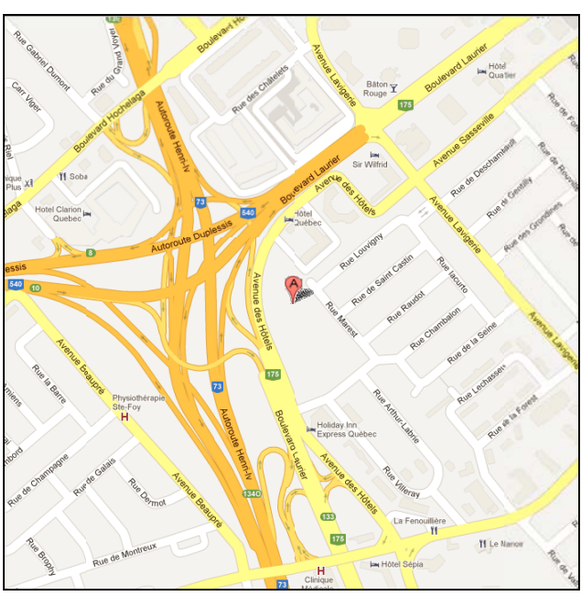
Paiement par **chèque** à l'ordre de :

Institut national du sport du Québec
1000, avenue Émile-Journault – bureau 1.72
Montréal (Qc) H2M 2E7

Informations générales et inscription

Carol Bassil
administration@insquebec.org
514 872-2979

* No TPS: 88994 7024 RT0001 - No TVQ: 1021503891



Hôtel Québec

3115, avenue des Hôtels
Québec, Québec G1W 3Z6
Tel : 1-800-567-5276

Hôtel Québec

Pour les réservations :
de groupe 2486243