

**Mini-colloque des entraîneurs**  
**le mardi 18 novembre 2008 au Séminaire Salésien**  
**(135, rue Don Bosco, Pavillon des sports)**

**École ou Club :** \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_ Sport : \_\_\_\_\_  
Milieu d'entraînement :  Civil (club) : \_\_\_\_\_  Scolaire (école) : \_\_\_\_\_

**Choix des conférences** (1 pour chaque bloc)

**18 h 45 à 20 h :**  1. Les besoins nutritionnels de l'athlète à l'effort? (Martin Fréchette)

2. La pliométrie : théorie et application (Nicolas Roy)

**20h15 à 21 h 30 :**  1. Suppléments alimentaires : Oui? Non? mais surtout, Comment? et Pourquoi? (Martin Fréchette)

2. Les principes d'entraînement et leur niveau d'application selon le contexte... (Nicolas Roy)

3. La planification de l'entraînement... **on répond à vos questions!** (Martin Roy)

⇒ **Inscrivez votre question ici :** \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_ Sport : \_\_\_\_\_  
Milieu d'entraînement :  Civil (club) : \_\_\_\_\_  Scolaire (école) : \_\_\_\_\_

**Choix des conférences** (1 pour chaque bloc)

**18 h 45 à 20 h :**  1. Les besoins nutritionnels de l'athlète à l'effort? (Martin Fréchette)

2. La pliométrie : théorie et application (Nicolas Roy)

**20h15 à 21 h 30 :**  1. Suppléments alimentaires : Oui? Non? mais surtout, Comment? et Pourquoi? (Martin Fréchette)

2. Les principes d'entraînement et leur niveau d'application selon le contexte... (Nicolas Roy)

3. La planification de l'entraînement... **on répond à vos questions!** (Martin Roy)

⇒ **Inscrivez votre question ici :** \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_ Sport : \_\_\_\_\_  
Milieu d'entraînement :  Civil (club) : \_\_\_\_\_  Scolaire (école) : \_\_\_\_\_

**Choix des conférences** (1 pour chaque bloc)

**18 h 45 à 20 h :**  1. Les besoins nutritionnels de l'athlète à l'effort? (Martin Fréchette)

2. La pliométrie : théorie et application (Nicolas Roy)

**20h15 à 21 h 30 :**  1. Suppléments alimentaires : Oui? Non? mais surtout, Comment? et Pourquoi? (Martin Fréchette)

2. Les principes d'entraînement et leur niveau d'application selon le contexte... (Nicolas Roy)

3. La planification de l'entraînement... **on répond à vos questions!** (Martin Roy)

⇒ **Inscrivez votre question ici :** \_\_\_\_\_

Veuillez compléter ce formulaire et nous le faire parvenir **POUR LE MARDI 3NOVEMBRE, 17h,**  
par fax, par courriel ou par la poste au : 5182, boul. Bourque à Sherbrooke (Qc) J1N 1H4  
Téléphone : 819 864-0864 Fax : 819 864-1864 Courriel : csle03@abacom.com ou jgaudet@arsece.com