

Même si le colloque est **gratuit**, nous vous demandons de vous inscrire afin de pouvoir gérer le nombre de participants par atelier. S.V.P. veuillez nous faire parvenir votre inscription d'ici le

**3 novembre, 17 h!**

## Mini-colloque des entraîneurs 2009

*Pour tous les entraîneurs...  
civils et scolaires!*

**Judi le 5 novembre**

**18 h 30 à 21 h 30**



au Pavillon des Sports  
du Séminaire Salésien  
135, rue Don Bosco  
à Sherbrooke



**c'est gratuit!**

**Date limite d'inscription :**

**Mardi le 3 novembre - 17 h 00**

*Tous les détails à l'intérieur...*

## Les conférenciers...

### Nicolas Roy

Nicolas Roy est un préparateur physique professionnel gradué de l'Université de Sherbrooke en kinésiologie avec spécialisation en encadrement sportif. Il enseigne la méthodologie de l'entraînement à l'Université de Sherbrooke et il s'occupe de la préparation physique de l'équipe nationale masculine de Volleyball, des Cantonniers de Magog et de plusieurs autres athlètes compétitifs de différents niveaux de développement.



### Martin Roy

Martin Roy est professeur à la Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke et formateur à l'Institut national de formation des entraîneurs (CNMM) en planification de l'entraînement. Ses champs d'intérêt sont la planification de l'entraînement sportif, la pédagogie sportive et la formation d'entraîneurs



### Martin Fréchette

Nutritionniste-Diététiste diplômé de l'Université de Montréal, il agit à titre de référence en nutrition sportive pour Excellence Sportive Sherbrooke depuis 2007. Inscrit au Registre des nutritionnistes du sport de l'Association Canadienne des Entraîneurs, son travail touche tant les athlètes des programmes Sport-études au secondaire que les athlètes universitaires, en passant par les athlètes paralympiques et les athlètes en compétition à l'international.



# Les ateliers...

## Déroulement de la soirée

Accueil : 18 h 30



Ateliers : 18h 45 à 21 h 30 - Au choix : une conférence par bloc (voir coupon d'inscription)

18 h 45 à 20 h	1. Les besoins nutritionnels de l'athlète à l'effort (Martin Fréchette) 2. L'utilisation de la pliométrie : théorie et application (Nicolas Roy)
20 h 15 à 21 h 30	1. Suppléments alimentaires: Oui? Non? mais surtout Comment? et Pourquoi? (Martin Fréchette) 2. La planification de l'entraînement ... On répond à vos questions! (Martin Roy) 3. Les principes d'entraînement et leur niveau d'application selon le contexte dans lequel l'athlète et l'entraîneur évoluent (Nicolas Roy)

### L'utilisation de la pliométrie : théorie et application (Nicolas Roy)

La pliométrie permet de décupler votre capacité à produire un mouvement plus puissant sur une période très courte. Cet atelier aura pour but d'informer l'entraîneur sur les règles de base à respecter concernant le comment et le pourquoi de l'utilisation de ce moyen d'entraînement.

### Les principes d'entraînement et leur niveau d'application selon le contexte dans lequel l'athlète et l'entraîneur évoluent (Nicolas Roy)

Cet atelier introduira certains principes de base en entraînement et expliquera comment les appliquer et pourquoi, à cause de contextes variables et parfois loin d'être idéaux, ils sont souvent difficiles à appliquer. La prise de conscience est toujours le premier pas vers l'élaboration de solutions!

### Les besoins nutritionnels de l'athlète à l'effort (Martin Fréchette)

Protéines? Glucides? Lipides? Vitamines et Minéraux? Qu'est-ce qui est bon, voire essentiel(!), avant, pendant et après l'effort physique? De la préparation à la récupération, en passant par l'hydratation, cette conférence visera à illustrer les bases d'une alimentation plus performante.

### Suppléments alimentaires: Oui? Non? mais surtout Comment? et Pourquoi? (Martin Fréchette)

Que consomment vos jeunes athlètes? Pourquoi le font-ils? Qui les informent? Comment est gérée la vente de ces produits au Canada? Quels sont les principaux suppléments alimentaires pertinents? Où, quand, comment les utiliser? Toutes ces informations sont tirées d'un mémoire de maîtrise portant sur l'utilisation des suppléments alimentaires chez les athlètes d'élite québécois.

### La planification de l'entraînement... On répond à vos questions! (Martin Roy)

La planification de l'entraînement est un sujet complexe : chaque sport, chaque niveau de compétition, chaque type d'athlètes possède sa propre réalité et nécessite donc une planification adaptée. En plus d'un survol des concepts généraux de la planification, on répond à vos questions ou problématiques particulières. Inscrivez vos questions sur votre formulaire d'inscription!

**Coupon d'inscription**  
**Mini-colloque des entraîneurs**  
**Jeudi le 5 novembre 2009**

#### Choix des conférences

- Bloc 1**
- Les besoins nutritionnels de l'athlète
  - L'utilisation de la pliométrie
- Bloc 2**
- Les suppléments alimentaires
  - Les principes d'entraînement
  - La planification de l'entraînement

Inscrivez votre question :

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ Sport entraîné \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

Milieu d'entraînement:

Civil : \_\_\_\_\_

Scolaire : \_\_\_\_\_



**Mini-colloque des entraîneurs**

5182, boul. Bourque  
Sherbrooke, Qc  
J1N 1H4

Téléphone : 819 864-0864  
Télécopie : 819 864-1864  
Messagerie : abergeron.csle@abacom.com

**c'est gratuit!**