

# CAMP 2014

Préparation physique pour joueurs & gardiens de hockey (26 mai au 2 août 2014)



**Date** : Le 15 Janvier 2014

**Objet** : Préparation physique pour joueurs/gardiens de hockey – Été 2014

Chers athlètes et parents,

Vision Athlétique a vu le jour lorsque deux entreprises de consultants en préparation physique, *Alexcellence Physique* et *NitroSquad*, ont décidé d'unir leurs forces et leurs compétences afin de créer le camp de préparation physique hockey par référence sur la Rive-Sud de Québec. Établies depuis plusieurs années, les deux entreprises cumulent plus de 11 ans d'expérience dans la préparation physique spécifique aux joueurs et aux gardiens de but de hockey.

Le camp 2014 propose une édition optimale pour le développement de l'athlète. En effet, vous aurez accès à plusieurs surfaces et endroits pour les entraînements : terrain synthétique intérieur, terrain en pente naturelle, terrain de sable, salle de condition physique, salle de spinning, yoga, boxe et patinoire. En plus d'avoir la chance de vous entraîner avec leur matériel d'entraînement spécialisé.

Plus spécifiquement, les principales qualités énergétiques et musculaires développées seront l'accélération et la vitesse, la puissance, l'agilité, la force maximale, l'endurance musculaire et cardiovasculaire, la stabilisation ainsi que la flexibilité.

Le camp 2014 c'est :

- **10 semaines d'entraînement / 50 entraînements (du 26 mai au 2 août 2014)\*\***
- **Choix de l'athlète pour les heures d'entraînements : AM ou SOIR**

- **2 séances intérieures-extérieures / semaine (lundi/ jeudi) Avant le 23 juin : 18h30-20h et à partir du 23 juin ---» choix de 9h-10h30 ou 18h30-20h)**
- **2 séances en salle de conditionnement physique / semaine (mardi/vendredi ---» Avant le 23 juin : 18h30-20h et à partir du 23 juin ---» choix de 9h-10h30 ou 18h30-20h)**

*Abonnement à la salle de conditionnement physique inclus dans le prix total*

- **1 séance de spinning-yoga-boxe / semaine (samedi: 9h à 10 h30 et 10h30 à 12h)**
- **1 séance de circuit d'entraînement musculaire / semaine (mercredi 18h30 à 20h)**
- **4 séances de préparation physique sur glace de 80 minutes (28 juin, 5 juillet, 19 juillet et 26 juillet)**
- **2 évaluations de la condition physique (Début/Fin)**
- **3 programmes d'entraînement spécifiques**
- **Conseils sur la nutrition athlétique**
- **Gilet d'entraînement**

*\*\* Nous offrons également une prolongation de camp pour les athlètes qui commencent leur camp de sélection/saison à la fin août ou en septembre. Les horaires et tarifs seront déterminés en fonction de la demande.*

Durant la durée du forfait, les entraînements extérieurs et intérieurs auront lieu sur la surface synthétique du **Juvénat Notre-Dame de St-Romuald et aux Chutes-de-la-Chaudières de Charny**. Les entraînements en salle ainsi que les séances de « spinning » / yoga / boxe auront lieu dans les installations du **Gym Urbain de St-Nicolas**, situé au 249 Route du pont à Saint-Nicolas. Les séances sur glace auront lieu à l'Aréna du Centre Bruno-Verret de St-Étienne-de-Lauzon.



**Horaire de la semaine : Du 23 juin 2014 au 2 août 2014 (matin ou soir) :**

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Heure	Samedi
9h à 10h30	Séance intérieur/extérieur (Plan or-argent-bronze)	Musculation (Plan or)		Séance intérieur/extérieur (plan or-argent-bronze)	Musculation (plan or)	9h à 10h30	Spinning-Yoga-Boxe (Plan or)
18h30 à 20h	Séance intérieur/extérieur (Plan or-argent-bronze)	Musculation (Plan or)	Circuit d'entraînement musculaire (Plan argent)	Séance intérieur/extérieur (plan or-argent-bronze or-argent-bronze)	Musculation (Plan or)	15h à 18h	Glace (Plan or-argent-bronze) * Voir dates

Pour le Camp 2014, le nombre de place est limité. La formule «Premier arrivé, premier servi» est appliquée lorsque nous recevons votre inscription et votre chèque.

Afin de réserver votre place, un dépôt non remboursable de 250,00\$ est exigé. Veuillez adresser le tout au nom de **Vision Athlétique** à l'adresse suivante :

31 avenue Brassard Nord, Breakeyville, Lévis, GOS 1E1

**\*\*Le reste du paiement se fera lors de la première séance d'entraînement\*\***

Au plaisir de se voir cet été!

Pascal Dubé B.Sc.

Préparateur physique

Propriétaire

Nicolas Dallaire B.Sc.

Préparateur physique

Propriétaire

Alexandre Lessard B.Sc.

Préparateur physique

Propriétaire

MERCI À NOS PARTENAIRES !



**CENTRE BRUNO-VERRET**