

# CAMP 2015

## Préparation physique pour joueurs & gardiens de hockey



**Date** : Le 15 mars 2015

**Objet** : Préparation physique pour joueurs/gardiens de hockey - Été 2015

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 12 ans d'expérience dans la préparation physique spécifique aux joueurs et aux gardiens de but de hockey.

Le camp 2015 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 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 2015 c'est (selon le forfait choisi) :

- **Choix de 4 forfaits : Or ++, Or, argent, bronze**
- **9 à 13 semaines d'entraînement / 22 à 57 entraînements (du 25 mai au 20 août 2015)**
- **2 séances intérieures-extérieures / semaine**
- **2 séances en salle de conditionnement physique / semaine**  
*Abonnement à la salle de conditionnement physique inclus dans le prix total*
- **1 séance de boxe / semaine**
- **1 séance de circuit d'entraînement musculaire / semaine**
- **4 séances de préparation physique sur glace de 80 minutes**
- **2 évaluations de la condition physique (Début/Fin)**
- **3 programmes d'entraînement spécifiques**
- **Conseils sur la nutrition athlétique**
- **Gilet d'entraînement**

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 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.

Voici les choix et les tarifications pour l'édition 2015 du camp estival :

**Plan Or ++:** 25 mai au 20 août 2015 (13 semaines)

- *Camp 2015 au complet, tout inclus (5 entraînements/semaine)*
- *Ce forfait comprend les entraînements intérieurs/extérieurs (lundi & jeudi), les entraînements en salle de musculation (mardi & vendredi) et ceux de Boxe-Glace (samedi) \* Voir tableau pour les heures.*
- *Prix : Inscription **avant** le 15 Avril 2015 : 875,00\$ taxes incluses*  
*Inscription **après** le 15 Avril 2015 : 975,00\$ taxes incluses*

**Horaire de la semaine : Du 25 mai 2015 au 21 juin 2015**

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Heure	Samedi
						9h à 10h	Boxe (Option boxe)
18h30 à 20h	Séance intérieur/extérieur	Musculation		Séance intérieur/extérieur	Musculation		Glace (Plan or- argent-bronze) ** Voir dates

**Horaire de la semaine : Du 22 juin 2015 au 20 août 2015**

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Heure	Samedi
8h à 9h30						9h à 10h	Boxe (Option boxe)
9h30 à 11h	Séance intérieur/extérieur	Musculation		Séance intérieur/extérieur	Musculation		Glace (Plan or- argent-bronze) ** Voir dates

**\*\* Horaire des séances sur la glace :**

Samedi 11 juillet : 12h à 13h30

Samedi 18 juillet : 7h30 à 9h

Samedi 25 juillet : 7h30 à 9h

Samedi 1<sup>er</sup> août : 7h30 à 9h

**Plan Or :** 25 mai au 1<sup>er</sup> août 2015 (10 semaines)

- *Camp 2015 au complet, tout inclus (5 entraînements/semaine)*
- *Ce forfait comprend les entraînements intérieurs/extérieurs (lundi & jeudi), les entraînements en salle de musculation (mardi & vendredi) et ceux de Boxe-Glace (samedi) \* Voir tableau pour les heures.*
- *Prix : Inscription **avant** le 15 Avril 2015 : 750,00\$ taxes incluses*  
*Inscription **après** le 15 Avril 2015 : 850,00\$ taxes incluses*

**Horaire de la semaine :** Du 25 mai 2015 au 21 juin 2015

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Heure	Samedi
						9h à 10h	Boxe (Option boxe)
18h30 à 20h	Séance intérieur/extérieur	Musculation		Séance intérieur/extérieur	Musculation		Glace (Plan or- argent-bronze) ** Voir dates

**Horaire de la semaine :** Du 22 juin 2015 au 1<sup>er</sup> août 2015

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Heure	Samedi
8h à 9h30						9h à 10h	Boxe (Option boxe)
9h30 à 11h	Séance intérieur/extérieur	Musculation		Séance intérieur/extérieur	Musculation		Glace (Plan or- argent-bronze) ** Voir dates

**\*\* Horaire des séances sur la glace :**

Samedi 11 juillet : 12h à 13h30

Samedi 18 juillet : 7h30 à 9h

Samedi 25 juillet : 7h30 à 9h

Samedi 1<sup>er</sup> août : 7h30 à 9h

**Plan Argent : 22 juin au 20 août 2015 (10 semaines)**

- *Camp 2014, inclus (3 ou 4 entraînements/semaine)*
- *Ce forfait comprend les entraînements intérieurs/extérieurs (lundi & jeudi), un entraînement en circuit musculaire intérieur (mercredi) et ceux de glace (samedi) \* Voir tableau pour les heures*
- *Prix : Inscription **avant** le 15 Avril 2015 : 575,00\$ taxes incluses*

Inscription **après** le 15 Avril 2015 : 650,00\$ taxes incluses

**\* Possibilité d'ajouter l'option de la boîte (8 samedis, entre le 30 mai et le 15 août) pour 100\$ supplémentaire.**

**Horaire de la semaine : Du 22 juin 2015 au 20 août 2015**

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Heure	Samedi
8h à 9h30	Séance intérieur/extérieur		Circuit musculaire	Séance intérieur/extérieur		9h à 10h	Boîte (Option boîte)
							Glace (Plan or-argent-bronze) ** Voir dates

**\*\* Horaire des séances sur la glace :**

Samedi 11 juillet : 12h à 13h30

Samedi 18 juillet : 7h30 à 9h

Samedi 25 juillet : 7h30 à 9h

Samedi 1<sup>er</sup> août : 7h30 à 9h

**Plan Bronze : 22 juin au 20 août 2015**

- *Camp 2015, inclus (2 ou 3 entraînements/semaine)*
- *Ce forfait comprend les entraînements intérieurs/extérieurs (lundi & jeudi) et ceux de glace (samedi) \* Voir tableau pour les heures*
- *Prix : Inscription **avant** le 15 Avril 2015 : 400,00\$ taxes incluses*

Inscription **après** le 15 Avril 2015 : 450,00\$ taxes incluses

**\* Possibilité d'ajouter l'option de la boxe (8 samedis, entre le 30 mai et le 15 août) pour 100\$ supplémentaire.**

**Horaire de la semaine : Du 22 juin 2015 au 20 août 2015**

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Heure	Samedi
8h à 9h30	Séance intérieur/extérieur			Séance intérieur/extérieur		9h à 10h	Boxe (Option <u>boxe</u> )
							Glace (Plan or-argent-bronze) ** Voir dates

**\*\* Horaire des séances sur la glace :**

Samedi 11 juillet : 12h à 13h30

Samedi 18 juillet : 7h30 à 9h

Samedi 25 juillet : 7h30 à 9h

Samedi 1<sup>er</sup> août : 7h30 à 9h

Pour le Camp 2015, le nombre de place est limité. La formule «Premier arrivé, premier servi» est appliquée lorsque nous recevrons votre inscription et votre chèque.

Afin de réserver votre place, un dépôt non remboursable de 200,00\$ est exigé. Veuillez adresser le tout au nom de **Vision Athlétique** à l'adresse suivante :

*3480 avenue Brassard, Breakeyville, Lévis, G6Z 7C2*

*\*\*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 !**

