



PROGRAMME SPORTIF



Sport : Patinage de Vitesse saison 2016-2017

HORAIRE D'ENTRAÎNEMENT QUOTIDIEN PRIMAIRE ET SECONDAIRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Entraînement sur la glace De : 18h00 À : 20h15	Entraînement hors glace De : 13h30 À : 15h30* Supervisé par kinésiologues *14h30 pour les élèves du primaire	Entraînement sur la glace De : 16h15 À : 18h15	Entraînement sur la glace De : 17h00 À : 19h15	Entraînement hors glace De : 13h30 À : 15h30* Supervisé par kinésiologues *14h30 pour les élèves du primaire	Repos	Entraînement sur la glace De : 06h00 À : 08h15
Commentaires : La semaine précédant une compétition, les patineurs seront exemptés de l'entraînement hors glace le vendredi. Le mois d'avril est la période de récupération en patinage de vitesse courte piste juste avant la période de transition qui s'étend du mois de mai au mois d'août. Pour les élèves du secondaire, la période de transition comprend des entraînements hors glace axés sur le développement de la vitesse, de l'explosivité et de la force ainsi que de course à pied et de vélo pour développer l'endurance et la force. Pour les élèves du primaire le programme sportif se termine avec la saison régulière de patinage.						

L'horaire est sujet à changement

COMPÉTITIONS:

Niveau Provinciales : (sec 3 et plus)

Compétitions Provinciale #1 – 2 jours
Compétitions Provinciale #2 – 2 jours
Compétitions Provinciale #3 – 2 jours
Compétitions Provinciale #4 – 2 jours
Championnat de fin de saison – 2 jours
Finale Régionale des Jeux du Québec – ½ jour
Finale Provinciale des Jeux du Québec – 4 jours

Niveau Interrégionales : (5^e année jusqu'à sec 2)

Compétition Interrégionale #1 – 1 jour
Compétition Interrégionale #2 – 1 jour
Compétition Interrégionale #3 – 1 jour
Compétition Interrégionale #4 – 1 jour
Championnat de fin de saison – 2 jours
Finale Régionale des Jeux du Québec – ½ jour
Finale provinciale des Jeux du Québec – 4 jours

INFORMATIONS SUR L'ENTRAÎNEUR

Nom de l'entraîneur	Niveau de certification au P.N.C.E.	# P.N.C.E.
Christian Cournoyer	Niveau 3	761345

SITES D'ENTRAÎNEMENT

Aréna de Vaudreuil-Dorion – glace Vaudreuil
Centre Multisports de Vaudreuil-Dorion