

CAMP D'ENTRAÎNEMENT DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

PROGRAMME

VENDREDI 23 MAI

08H00 Rencontre des entraîneurs

08H30 Accueil des athlètes

09H00 Activation physique en groupe

09H30 Briefing par classe et
session sur l'eau

15H00 Debriefing

16H00 Conférence de Carlos
Charabati

17H00 Souper pour les entraîneurs

CAMP D'ENTRAÎNEMENT DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

PROGRAMME

SAMEDI 24 MAI

08H00 Rencontre des entraîneurs

08H30 Arrivée des athlètes et
discussion nutrition

09H30 Briefing par classe et
session sur l'eau

09H30 Briefing par classe et
session sur l'eau

15H30 Debriefing

16H00 Retour au calme (cooldown)
en groupe

CAMP D'ENTRAÎNEMENT DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

PROGRAMME

DIMANCHE 25 MAI

08H00 Rencontre des entraîneurs

08H30 Arrivée des athlètes et séance
de préparation mentale

09H30 Briefing par classe et session
sur l'eau
Café - discussion avec les
parents

15H30 Debriefing

16H30 Conclusion du camp d'
entraînement