

COLLOQUE D'ENTRAÎNEURS EN ENDURANCE DE LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE D'ATHLÉTISME

DATE : Samedi 2 décembre 2017

ENDROIT : Institut national du Sport du Québec (INS). Salle de formation AB.
4141 ave Pierre-De Coubertin, Montréal H1V 3N7
Entrée près du mât du Stade Olympique.

Présentation : La Fédération québécoise d'athlétisme souhaite supporter ses entraîneurs en s'assurant que ces derniers bénéficient d'opportunités de perfectionnement. Dans ce contexte, la FQA est fière d'annoncer la tenue d'un colloque en lien avec les épreuves d'endurance.

Bien que les présentations soient principalement axées sur les épreuves de demi-fond et fond, l'ensemble des entraîneurs de la province sont les bienvenues à cette activité.

Quatre entraîneurs-conférenciers se succéderont afin de partager leurs connaissances avec la communauté des entraîneurs du Québec. La journée de formation se terminera par un panel où les conférenciers répondront aux questions des participants. Les échanges et le partage de connaissances seront favorisés durant l'ensemble du colloque.

Programmation :

9h à 9h15	Accueil des participants
9h15 à 10h15	Conférence de Richard Chouinard. L'entraînement polarisé.
10h15 à 10h30	Pause-café
10h30 à 11h45	Conférence de Félix-Antoine Lapointe. La clé du succès : la constance.
11h45 à 13h	Dîner
13h à 14h15	Conférence de Samuel Marion. Suivi de la charge d'entraînement.
14h15 à 14h30	Pause-café
14h30 à 15h45	Conférence de Steve Boyd (En anglais). Développement à long terme dans les épreuves d'endurance.
15h45 à 16h	Pause-café
16h à 17h	Panel avec les quatre conférenciers animé par Laurent Godbout.
17h	Fin du colloque

Coût : 40\$ pour les entraîneurs membres de la FQA (45,99\$ avec les taxes)
60\$ pour les non-membres (68,99 avec les taxes)

Dîner : Le repas du dîner est inclus dans le prix d'inscription.

Inscriptions : En ligne via le site web de la FQA **avant le vendredi 24 novembre**.
<http://athletisme-quebec.ca/fiches-dinscription>

Questions : Les entraîneurs qui ont des questions en lien avec le colloque d'endurance peuvent contacter Félix-Antoine Lapointe, responsable du colloque (felix-antoine.lapointe@sas.ulaval.ca).

Présentation des conférenciers du colloque du 2 décembre

Richard Chouinard

Titre de la conférence : Entraînement polarisé.

Richard Chouinard a été responsable de la formation pratique au département d'éducation physique de l'Université Laval de 1981 à 1996 en plus d'assumer ce rôle au département de kinésiologie de 1997 à 2016. Il a également été entraîneur-chef du programme d'athlétisme de l'Université Laval de 1982 et 1992, durant cette période, il a été en charge de l'encadrement d'Odette Lapierre, athlète ayant participé aux Jeux Olympiques de 1988 et de 1992 au marathon.

Richard réalisera une présentation en lien avec l'entraînement polarisé, ce type d'entraînement favorise un modèle où l'on alterne les séances d'entraînement à basse intensité avec des séances à haute intensité. Ces deux zones d'intensité étant aux pôles opposés du continuum d'effort, d'où le concept d'entraînement polarisé.

Félix-Antoine Lapointe

Titre de la conférence : La constance : la clef du succès.

Félix-Antoine Lapointe est entraîneur-chef du programme d'athlétisme et de cross-country du Rouge et Or de l'Université Laval depuis 2011. Il est notamment en charge de l'encadrement de Charles Philibert-Thiboutot, demi-finaliste au championnat du monde senior de 2015 et aux Jeux Olympiques de 2016 au 1500m. Félix-Antoine supervise également plusieurs autres athlètes ayant représenté le Canada lors de rendez-vous internationaux dans les dernières années tel que Anne-Marie Comeau, Jean-Simon Desgagnés, Aurélie-Dubé Lavoie, Jessy Lacourse, Guillaume Ouellet et Yves Sikubwabo.

Félix-Antoine présentera une conférence en lien avec l'importance de la constance à l'entraînement. Souvent sous-estimé, la constance se veut un élément clef menant au succès des athlètes dans les épreuves d'endurance. Félix-Antoine partagera sa vision en lien avec la planification et la périodisation en démontrant pourquoi on devrait prioriser une charge d'entraînement relativement constante tout au long de l'année.

Samuel Marion

Titre de la conférence : Suivi de la charge d'entraînement.

Samuel Marion est entraîneur au sein du club d'athlétisme Saint-Laurent Sélect en plus d'être en charge du programme de cross-country du Cégep André-Laurendeau. Étudiant en kinésiologie à l'Université de Montréal, Samuel a guidé deux athlètes vers des records du Québec chez les juniors lors de la saison estivale 2017. Mohand Zine Khelaf au 800m et Kevin Robertson au 1500m ont établi ces nouvelles marques provinciales en plus de représenter le Canada au championnat panaméricain junior.

Samuel présentera différents outils utiles pour quantifier la charge d'entraînement. Il démontrera également l'utilité de ces outils selon les évidences scientifiques et il démontrera quels impacts cela peut avoir en lien avec l'élaboration de planifications annuelles. Il s'assurera également d'expliquer comment un suivi détaillé en lien avec la charge d'entraînement peut avoir un impact sur la réalité quotidienne des groupes d'athlètes avec qui les entraîneurs interviennent.

Steve Boyd

Titre de la conférence : Développement à long terme dans les épreuves d'endurance.

Steve est l'entraîneur-chef de l'équipe de cross-country de l'Université Queen's depuis 2011. Il est également l'entraîneur et fondateur du club Physi-Kult à Kingston depuis 2001. Pendant plusieurs années, Steve a été l'entraîneur de l'olympien Dylan Wykes. Il est également actuellement l'entraîneur de plusieurs athlètes féminines ayant représenté le Canada dans des épreuves de demi-fond long lors d'événements internationaux tel que Brogan MacDougall, Branna MacDougall, Claire Sumner et Julie-Anne Staehli.

Comme Steve encadre à la fois avec des jeunes athlètes performant dans les catégories jeunesse et juniors en plus d'encadrer des athlètes universitaires et seniors, il présentera sa vision en lien avec le développement à long terme dans les épreuves d'endurance. Il sera notamment question de la charge d'entraînement à prescrire lors des différentes étapes du cheminement d'un athlète vers le haut niveau. Il abordera également la question de l'encadrement des athlètes féminines dans les épreuves d'endurance.

Conférence en anglais.