



# CAMPS ESPOIRS PROVINCIAUX 2026

## Endurance et marche athlétique - Québec

Athlétisme Québec invite les athlètes U16 et U18 et les entraîneurs affiliés 2026, à participer à l'un de ces camps espoir provincial 2026. Voici les modalités de sélection et une ébauche de l'horaire.

### INFORMATIONS GÉNÉRALES

- ✚ **Date** : 9 mai 2026
  - ✚ **Heure** : De 9h00 à 18h00
  - ✚ **Lieu** : PEPS Université Laval à Québec
  - ✚ **Entraîneur responsable** : Félix-Antoine Lapointe **entraîneur provincial d'endurance**
  - ✚ **Entraîneur adjoint** : Pierre-Luc Blais
  - ✚ **Spécialité** : Endurance et Marche Athlétique
- 

### OBJECTIFS DU CAMP

Ce camp s'adresse aux jeunes athlètes des catégories U16 et U18 qui démontrent des aptitudes dans les épreuves d'endurance en athlétisme. L'objectif du projet est de permettre aux athlètes d'accueillir des connaissances techniques et théoriques en lien avec la pratique de leur sport afin de favoriser leur progression à long terme. Le camp vise aussi de permettre aux jeunes athlètes de tisser des liens avec les autres jeunes athlètes de la province qui se démarquent dans les épreuves de demi-fond et de fond en plus de prévoir à l'horaire une séance d'entraînement en intensité sur piste. Les participants auront aussi l'opportunité de côtoyer des athlètes de haut niveau chez les seniors qui partageront leur expérience aux plus jeunes. Le camp d'endurance est également ouvert aux marcheurs et marcheuses.

---

### PROFIL DES PARTICIPANTS

- Tous les entraîneurs affiliés 2026 intéressés par le projet
- Entraîneurs personnels des athlètes participants de niveau sportif, club et performance
- Points PNCE octroyés

**Athlètes ciblés** : Environ un total de 25 à 35 athlètes U16-U18 par camp

- Les athlètes ayant participé aux Championnats Nationaux jeunesse de la Légion avec l'Équipe Québec en août 2025
- Les athlètes ayant remporté une médaille aux Championnats nationaux jeunesse de la Légion 2025 (incluant le volet ouvert individuel, hors Équipe Québec)
- Les athlètes identifiés Espoir pour l'année 2026
- Les athlètes médaillés aux Championnats provinciaux estival cadet-juvénile 2025 et hivernal 2026
- Les athlètes ayant participé au Match Cadet 2026 avec l'Équipe Québec et ne faisant pas partie des catégories ci-dessus



## INFORMATIONS IMPORTANTES

**Coût du camp :** Les frais pour le camp sont de **125\$** (Cent vingt-cinq dollars) hors taxes et frais AthleticsReg.ca. Ce montant couvre un pourcentage des frais liés à la location des installations, les frais des différents intervenants, deux repas ainsi qu'un t-shirt en souvenir du camp.

**Coût du camp pour les entraîneurs :** Les frais pour le camp sont de **50\$** (Cinquante dollars) hors taxes et frais AthleticsReg. Ce montant couvre un pourcentage des frais liés à la location des installations et du matériel ainsi que deux repas.

**Responsable du projet :** Marielle Segbor, en collaboration avec Derek Covington et Félix-Antoine Lapointe. Si vous souhaitez avoir plus de précisions, merci de contacter Marielle Segbor sur ce courriel [msegbor@athletisme.qc.ca](mailto:msegbor@athletisme.qc.ca)

---

## DÉCLARATION D'INTERÊT

Les athlètes qui souhaitent participer au camp sont invité à déclarer leur intérêt avant le 15 avril 2026 à 23h59

- Lien d'inscription Athlètes : <https://forms.gle/6RvqcPDgyjTJsTn19>
- Lien d'inscription entraîneurs : <https://forms.gle/UFtjFnLQersc9z6q8>

## HORAIRE PROVISOIR DE LA JOURNÉE

Horaire	Session	Durée
09h00-09h30	Accueil et présentation des entraîneurs	30min
9h30-10h30	Présentation théorique en classe Nutrition	1h00
10h30-12h30	Cliniques spécialisées entraîneurs Séance d'entraînement sur piste	2h00
12h30-13h30	Dîner offert par Athlétisme Québec	1h00
13h30-14h30	Conférence en classe (athlètes seulement) Témoignage d'athlètes de haut niveau	1h00
13h30-14h30	Atelier en classe (entraîneurs seulement) Planification et philosophie d'entraînement	1h00
14h30-16h00	Cliniques spécialisées Technique de course et éducatifs	1h30
16h00-17h00	Atelier en classe Développement à long terme de l'athlète	1h00
17h00-17h45	Souper offert par Athlétisme Québec	45min
17h45-18h00	Fin du camp - Mot de fin	15min