



CAMPS ESPOIRS PROVINCIAUX 2026

Épreuves combinées et sauts - Sherbrooke

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 9h30 à 18h00
- 🚩 **Lieu** : Université de Sherbrooke (Piste extérieure)
- 🚩 **Entraîneur responsable** : Luc Lafrance **entraîneur provincial d'Épreuves combinées**
- 🚩 **Entraîneur.e.s adjoint.e.s** : Marielle Segbor, Carole Crevier et Jordy Céant (*Sujet à modification*)
- 🚩 **Spécialité** : Épreuves combinées et sauts

OBJECTIFS DU CAMP - Épreuves combinées, sauts et haies

Ce camp s'adresse aux jeunes athlètes des catégories U16 et U18 qui pratiquent les épreuves combinées et les épreuves de sauts et haies en athlétisme de façon compétitive. Ce camp vise à améliorer la coordination, les repères techniques et la qualité d'exécution, tout en respectant le stade de développement des athlètes. Il permet également de mieux comprendre les exigences variées des épreuves combinées et les liens entre les différentes disciplines. Le camp favorisera les échanges entre entraîneurs et les athlètes afin de créer un environnement collaboratif et enrichissant. Une intervention en nutrition complètera l'encadrement en sensibilisant les participants aux bonnes pratiques.

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 pour les athlètes: Les frais pour le camp sont de **125\$** (Cent vingt-cinq dollars) hors taxes et frais AthleticsReg. Ce montant couvre un pourcentage des frais liés à la location des installations et du matériel, 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

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
09h30-10h00	Accueil et présentation des entraîneurs	30mn
10h00-11h00	Séance en classe pour les athlètes – Nutrition	1h00
11h00-12h30	Clinique spécialisée sprint-haies coachs et athlètes	1h30
11h00-12h30	Séance pratique sauts - Athlètes Perche/Hauteur/Triple-Saut	1h30
12h30-13h15	Dîner Offert par Athlétisme Québec	45mn
13h15-14h00	Clinique de haies - Coachs seulement	45mn
13h15-14h00	Séance en classe pour les athlètes - Mobilité	45mn
14h00-15h00	Clinique ou conférence spécialisée entraîneurs et athlètes - Développement de l'athlète compétitif	1h00
15h00-16h30	Séance pratique avec les entraîneurs Technique de course/Longueur/Poids/Javelot	1h30
16h30-17h00	Retour sur les activités de la journée	30mn
17h00-17h45	Souper Offert par Athlétisme Québec	45mn
17h45-18h00	Fin du camp - Mot de fin	15mn