



CAMPS ESPOIRS PROVINCIAUX 2026

Lancers - 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** : 2 mai 2026
- 🚩 **Heure** : De 9h00 à 18h00
- 🚩 **Lieu** : PEPS Université Laval à Québec
- 🚩 **Entraîneur responsable** : Joey Lussier **entraîneur provincial de Lancer**
- 🚩 **Entraîneur adjoint** : Simon Louis-Seize
- 🚩 **Spécialité** : Lancers

OBJECTIFS DU CAMP - LANCERS

Ce camp s'adresse aux jeunes athlètes des catégories U16 et U18 qui pratiquent les épreuves de lancers en athlétisme de façon compétitive. L'objectif du camp est d'offrir aux athlètes des connaissances théoriques en lien avec le modèle technique des différentes épreuves de lancers en plus de bénéficier de rétroactions et d'enseignement technique lors de séances d'entraînement. Les athlètes auront notamment l'opportunité de participer à des séances d'analyses vidéo en plus de bénéficier d'une conférence spécialisée en nutrition afin d'acquérir des connaissances pertinentes en lien avec leur pratique sportive. Le partage de compétences sera mis de l'avant dans un esprit collaboratif et une ambiance où les athlètes pourront tisser des liens tout en favorisant la collaboration entre eux.

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\$** (Cent vingt-cinq dollars) hors taxes et frais AthleticsReg. Ce montant couvre un pourcentage des frais liés à la location des installations, 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
09h00-09h30	Accueil et présentation des entraîneurs	30min
9h30-10h30	Présentation théorique en classe Modèles techniques dans les épreuves de lancers	1h00
10h30-12h00	Cliniques spécialisées Séances pratiques de lancers	1h30
12h00-13h00	Dîner Offert par Athlétisme Québec	1h00
13h00-14h00	Conférence en classe (athlètes seulement) Nutrition	1h00
13h00-14h00	Atelier en classe (entraîneurs seulement) Planification d'entraînement et analyse vidéo	1h00
14h00-16h00	Cliniques spécialisées Séances pratiques de lancers	2h00
16h00-17h00	Analyse vidéo en classe Retour sur les séances du jour	1h00
17h00-17h45	Souper Offert par Athlétisme Québec	45min
17h45-18h00	Fin du camp - Mot de fin	15min