



CAMPS ESPOIRS PROVINCIAUX 2026

Sprint-Haies et Relais - Montréal

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 9h30 à 18h00
- ✚ **Lieu** : Piste Ben Leduc – Saint-Laurent
- ✚ **Entraîneur responsable** : El-Hadj N'Doye **entraîneur provincial de sprint**
- ✚ **Entraîneures adjointes** : Imane Salman et Marie-Lucie Nga Ngono
- ✚ **Spécialité** : Sprint-Haies et Relais

OBJECTIFS DU CAMP - SPRINT ET RELAIS

Ce camp s'adresse aux jeunes athlètes des catégories U16 et U18 qui pratiquent les épreuves de sprints et relais en athlétisme de façon compétitive. Ce camp s'inscrit dans une approche de développement à long terme des athlètes, en mettant l'accent sur la patience et le respect des étapes de développement. Il vise à guider les athlètes et les entraîneurs à bâtir des fondations solides, à travers le développement de la vitesse et une introduction progressive à la musculation adaptée aux jeunes, offrant ainsi un soutien et une base pour la prévention des blessures. Le camp intégrera également les principes du relais 4x100 m, combinant volets théoriques et pratiques, afin de renforcer la compréhension technique, l'analyse et le travail d'équipe, dans une perspective de progression durable.

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
09h30-10h30	Accueil et présentation des entraîneurs et des intervenants	1h00
10h30-12h30	Présentation théorique pour les athlètes et les entraîneurs – Kinésiologue (<i>Athlètes juste 30mn</i>)	2h00
11h-12h30	Séance pratique #1 - Sprint et haies – Athlètes en groupe (Piste)	1h30
12h30-13h15	Dîner- Offert par Athlétisme Québec	45mn
13h30-14h30	Séance théorique en classe – Fondamentaux Relais 4x100m	1h00
13h30-14h30	Clinique spécialisée entraîneurs – Sprint	1h00
14h30-16h00	Séance pratique #2 Athlètes et entraîneurs observateurs (Piste)	1h30
16h00-17h00	Analyse vidéo et retour sur la journée (Tous)	1h00
17h00-17h45	Souper Offert par Athlétisme Québec	45mn
17h45-18h00	Fin du camp - Mot de fin	15mn