La mission du centre d'entrainement national est de développer des skieurs aptes à compétitionner au niveau de la Coupe du monde.

Centre provincial Pierre-Harvey : programme 2019-2020

Généralités et objectifs du programme

1. Évaluation initiale de l'athlète par les entraîneurs et les spécialistes du CNEPH
2. Établissement d'un programme d'entraînement annuel personnel (pour chaque athlète) et suivi de la planification de cet athlète pour toute la saison (en lien avec l'entraîneur de club)
3. Entraînement quotidien avec les athlètes réguliers du CNEPH de mai à novembre (horaire adaptable en fonction des besoins de chaque athlète)
4. Suivi technique et physique par l'équipe d'entraîneurs du CNEPH
5. Même niveau de services médico-scientifiques que les athlètes de l'Équipe du Québec (une évaluation médicale, 2 évaluations fonctionnelles liées à une prescription d'entraînement physique et un plan d'activation)
6. Lors du retour de l'athlète dans son club :
   - Évaluation de l'athlète – Référence aux paramètres évalués à son arrivée
   - Recommandations et conseils pour la saison de course
   - Suivi par le coordonnateur EQ de SFQ et l'entraîneur de club de l'athlète
   - Encadrement du CNEPH lors des compétitions NORAM (logistique, fartage et « coaching ») où le club ne se déplace pas, si le CNEPH en a la capacité

Site	**Mont-Sainte-Anne, Québec**
Limite de participants	**6 à 8 athlètes**
Coût du programme	**1 200$ (programme complet, du 20 mai au 1er novembre 2019)** **1 000$ (pour l'été seulement, de mai ou juin à août)**
Renseignements	**François Pepin, entraîneur développement – CNEPH** 418.264.7927 f_pepin@hotmail.com **Jean-Baptiste Bertrand, directeur technique – SFQ et CNEPH** 514.518.7806 DirTech@skidefondquebec.ca

Principaux intervenants

1. Louis Bouchard, entraîneur Équipe nationale senior
2. François Pepin, entraîneur développement du CNEPH et responsable du programme
3. Charles Castonguay, préparateur physique
4. Mireille Belzile, médecin en chef
5. Isabelle Trottier, physiothérapeute
6. Karine Husson, massothérapeute
7. François Billaut, physiologiste
8. Julie Turmel, pneumo-cardiologue

Athlètes ciblés

- Athlètes ayant posé leur candidature et/ou qui se sont vu offrir cette opportunité par le groupe d'entraîneurs du CNEPH et le directeur technique SFQ/CNEPH
- Athlètes membres de l'Équipe du Québec et de l'Équipe de développement (sur sélection du comité – voir ci-dessous)

Aperçu de l'entraînement hebdomadaire, du 20 mai au 1er novembre 2019

Lundi	PM : Musculation Gym Endorphine (14h à 16h)
Mardi	AM : Ski à roulettes – Visionnement technique miroir
Mercredi	AM : Ski à roulettes MSA 9h PM : Musculation Gym Endorphine 14h00 et 14h45
Jeudi	AM : Course à pied longue distance MSA 9h30
Vendredi	AM : Ski à roulettes – Suivi technique + speeds 9h PM : Yoga + « core » au Gym Endorphine
Samedi	AM : Volume - Intensités spécifiques MSA 9h

Comité de sélection

- Louis Bouchard
- François Pepin
- Charles Castonguay
- Jean-Baptiste Bertrand

Date-limite de dépôt des candidatures : 10 avril 2019 par courriel à DirTech@skidefondquebec.ca