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

Invitation à postuler

1) Centre national d'entrainement Pierre-Harvey (CNEPH) 2024-2025
2) CNEPH – Programme provincial 2024-2025

Site	**Mont-Sainte-Anne, Québec**
Nb de participants	**À déterminer (en fonction de la capacité)**
Coût des programmes	**1 500$ (CNEPH temps plein, début mai 2024 à la fin mars 2025** **1 200$ (camp provincial complet, du 31 mai au 1er novembre 2024)** **1 000$ (camp provincial partiel, de 31 mai à août 2024)** **400$/mois (camp provincial mensuel, dans la période du 31 mai au 1er novembre 2024)**

Renseignements
Louis Bouchard, entraîneur-chef CNEPH
418.576.9935 / louis.bouchard@hotmail.com

Julien Lamoureux, entraîneur CNEPH et coordonnateur du développement de l'excellence SFQ
438.404.7721 / excellence@skidefondquebec.ca

1) Centre national (temps plein)

Objectif primaire: Qualification et performances mondiaux Juniors et M23, qualification voyage international (Coupes du monde, Championnats mondiaux senior, Olympiques), sélections sur l'équipe nationale, le groupe national et/ou le groupe national de développement.

Généralités et objectifs du programme

1. Encadrement complet de l'athlète dans l'équipe de ESI (équipe de soutien intégré)
    a. Évaluation initiale de l'athlète par les entraîneurs et les spécialistes du CNEPH
    b. Établissement d'un programme d'entraînement annuel personnel (pour chaque athlète) et suivi de la planification de cet athlète pour toute la saison
    c. Suivi dans la programmation hebdomadaire
2. Encadrement complet dans le plan de soutien d'entrainement CNEPH
    a. Entrainement au quotidien
    b. Soutien aux quatre camps d'entrainement d'équipe
    c. Création de plan de compétitions individuel
3. Soutien et alignement avec la programmation des équipes nationale en camp d'entrainement et voyage de compétition.

2) Centre provincial

Objectif primaire: Encadrement intégré au sein du groupe du Centre National d'Entrainement Pierre-Harvey (CNEPH) afin que les athlètes puissent apprendre des meilleur.e.s fondeurs/euses canadien.n.e.s.

Généralités et objectifs du programme

1. Évaluation initiale de l'athlète par les entraîneurs et le préparateur physique du CNEPH;
2. Établissement d'un programme d'entraînement annuel de groupe pour la période du séjour et suivi général de la planification de cet athlète pour la saison (conjointement 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. 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 des Équipes du QC et l'entraîneur de club de l'athlète;
    - Encadrement du CNEPH lors des compétitions NorAm (logistique, fartage et « coaching ») lors desquelles le club ne se déplace pas (si le CNEPH en a la capacité).

Semaine-type d'entraînement hebdomadaire (31 mai au 1er novembre 2024)

Lundi	PM : Musculation Gym ou à l'extérieur (14h00 à 16h00)
Mardi	AM : Ski à roulettes – Technique individuelle et vidéo
Mercredi	AM : Ski à roulettes MSA 9h00 PM : Musculation Gym ou à l'extérieur 14h00 et 14h45
Jeudi	AM : Course à pied longue distance MSA 9h00
Vendredi	AM : Ski à roulettes – Suivi technique + vitesses 9h00 PM : Yoga + « core » au Gym ou à l'extérieur
Samedi	AM : Volume - Intensités spécifiques MSA 9h00

Athlètes ciblé.e.s

- Athlètes membres de l'Équipe du Québec et de l'Équipe de développement (les athlètes non-membres des Équipes du Québec peuvent également poser leur candidature s'ils/elles sont de niveau national junior);
- Athlètes approché.e.s par le groupe d'entraîneurs du CNEPH et la direction technique SFQ/CNEPH;

Comité de sélection

- Louis Bouchard
- Julien Lamoureux

Date limite de dépôt des candidatures : 15 avril 2024 par courriel ou par téléphone à louis.bouchard@hotmail.com (418-576-9935) et excellence@skidefondquebec.ca (438-404-7721).

**Note : Un simple courriel ou téléphone témoignant de votre intérêt et de votre candidature suffit).*