

CAMP JEUNE ÉLITE ET DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL GAF-GAM-STR-ACRO

QUÉBEC PERFORMANCE

9 au 11 octobre 2026

GAF - JEUNE ÉLITE		
VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026		
11:00 - 12:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification collective	Arpidrome
12:30 - 12:45	TOUS: Remise des chandails et Photos du collectif	Arpidrome
12:45 - 16:30	TOUS: Entraînement #1	Arpidrome
17:30 - 19:45	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÊNES	Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)
SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026		
12:15 - 13:15	ENTRAÎNEURS: Discussion animée et suivi sur l'atelier de périodisation et planification - GYMQC	Arpidrome
13:30 - 17:30	TOUS: Entraînement #2	Arpidrome
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (<i>facultatif</i>)	À déterminer
DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026		
8:00 - 12:00	TOUS: Entraînement #3	Arpidrome

GAF - DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL		
VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026		
17:30 - 18:30	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÊNES	Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)
19:00 - 20:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification collective	Hôtel Plaza Québec (Salle Haendel)
SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026		
8:00 - 12:00	TOUS: Entraînement #1 - Collectif PROVINCIAL	Rochebelle
12:15 - 13:45	ENTRAÎNEURS: Atelier - Vers une pédagogie de l'accomplissement - ÉRIC CORDIER	Rochebelle
14:00 - 18:00	TOUS: Entraînement #1 - Collectif DÉFI	Rochebelle
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (<i>facultatif</i>)	À déterminer
DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026		
8:15 - 12:00	TOUS: Entraînement #2 - Collectif PROVINCIAL	Rochebelle
12:15 - 13:15	ENTRAÎNEURS: Atelier - À confirmer	Rochebelle
13:30 - 17:15	TOUS: Entraînement #2 - Collectif DÉFI	Rochebelle

CAMP JEUNE ÉLITE ET DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL GAF-GAM-STR-ACRO

QUÉBEC PERFORMANCE

9 au 11 octobre 2026

GAM - JEUNE ÉLITE		
VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026		
11:00 - 12:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification collective	Arpidrome
12:30 - 12:45	TOUS: Remise des chandails et Photos du collectif	Arpidrome
12:45 - 16:30	TOUS: Entraînement #1	Arpidrome
17:30 - 19:45	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÊNES	Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)
SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026		
12:15 - 13:15	ENTRAÎNEURS: Discussion animée et suivi sur l'atelier de périodisation et planification - GYMQC	Arpidrome
13:30 - 17:30	TOUS: Entraînement #2	Arpidrome
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (<i>facultatif</i>)	À déterminer
DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026		
13:00 - 17:00	TOUS: Entraînement #3	Arpidrome

GAM - DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL		
VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026		
17:30 - 18:30	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÊNES	Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)
19:00 - 20:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification collective	Hôtel Plaza Québec (Salle Haendel)
SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026		
8:00 - 12:00	TOUS: Entraînement #1	Rochebelle
12:15 - 13:45	ENTRAÎNEURS: Atelier - Vers une pédagogie de l'accomplissement - ÉRIC CORDIER	Rochebelle
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (<i>facultatif</i>)	À déterminer
DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026		
8:15 - 12:00	TOUS: Entraînement #2 - Collectif PROVINCIAL	Rochebelle
12:15 - 13:15	ENTRAÎNEURS: Atelier - À confirmer	Rochebelle

CAMP JEUNE ÉLITE ET DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL GAF-GAM-STR-ACRO
QUÉBEC PERFORMANCE
9 au 11 octobre 2026

STR - JEUNE ÉLITE		
VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026		
11:00 - 12:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification collective	Arpidrome
12:30 - 12:45	TOUS: Remise des chandails et Photos du collectif	Arpidrome
12:45 - 16:30	TOUS: Entraînement #1	Arpidrome
17:30 - 19:45	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÊNES	Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)
SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026		
8:30 - 12:00	TOUS: Entraînement #2	Arpidrome
12:15 - 13:15	ENTRAÎNEURS: Discussion animée et suivi sur l'atelier de périodisation et planification - GYMQC	Arpidrome
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (<i>facultatif</i>)	À déterminer
DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026		
8:30 - 12:00	TOUS: Entraînement #3	Arpidrome

STR - DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL		
VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026		
17:30 - 18:30	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÊNES	Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)
19:00 - 20:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification collective	Hôtel Plaza Québec (Salle Haendel)
SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026		
12:15 - 13:45	ENTRAÎNEURS: Atelier - Vers une pédagogie de l'accomplissement - ÉRIC CORDIER	Rochebelle
14:00 - 17:00	TOUS: Entraînement #1	Rochebelle
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (<i>facultatif</i>)	À déterminer
DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026		
12:15 - 13:15	ENTRAÎNEURS: Atelier - À confirmer	Rochebelle
13:30 - 16:30	TOUS: Entraînement #2	Rochebelle

CAMP JEUNE ÉLITE ET DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL GAF-GAM-STR-ACRO
QUÉBEC PERFORMANCE
9 au 11 octobre 2026

ACRO - JEUNE ÉLITE		
VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026		
11:00 - 12:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification collective	Arpidrome
12:30 - 12:45	TOUS: Remise des chandails et Photos du collectif	Arpidrome
12:45 - 16:30	TOUS: Entraînement #1	Arpidrome
17:30 - 19:45	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÊNES	Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)
SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026		
9:00 - 11:00	TOUS: Entraînement #2 (Partie 1)	Arpidrome
11:00 - 13:00	TOUS: Pause-dîner et Atelier théorique sur la biomécanique - SYLVAIN RAINVILLE	Arpidrome
13:00 - 15:30	TOUS: Entraînement #2 (Partie 2)	Arpidrome
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (<i>facultatif</i>)	À déterminer
DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026		
Environ: 10:00 - 11:30	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la préparation physique - LAURIE DENOMMÉE	Arpidrome
Environ: 11:30 - 13:00	TOUS: Tests physiques pour certaines athlètes ciblées - LAURIE DENOMMÉE	Arpidrome
14:00 - 17:00	TOUS: Entraînement #3	Arpidrome

ACRO - DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL		
VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026		
17:30 - 18:30	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÊNES	Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)
19:00 - 20:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification collective	Hôtel Plaza Québec (Salle Haendel)
SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026		
9:00 - 11:00	TOUS: Entraînement #1 (Partie 1)	Arpidrome
11:00 - 13:00	TOUS: Pause-dîner et Atelier théorique sur la biomécanique - SYLVAIN RAINVILLE	Arpidrome
13:00 - 15:30	TOUS: Entraînement #1 (Partie 2)	Arpidrome
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (<i>facultatif</i>)	À déterminer
DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026		
Heures à confirmer: 10:00 - 11:30	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la préparation physique - LAURIE DENOMMÉE	Arpidrome
Heures à confirmer: 11:30 - 13:00	TOUS: Tests physiques pour certaines athlètes ciblées - LAURIE DENOMMÉE	Arpidrome
14:00 - 17:00	TOUS: Entraînement #1	Arpidrome