



CLUB DE BIATHLON LA POURSUITE

Invitation camp régional La Poursuite 2023-2024



15-17 septembre 2023

Contenu

1	Mot de bienvenue	1
2	Objectifs du camp	1
3	Inscription et frais	1
4	Horaire du camp	1
5	Logistique	2
6	Contact	3

1 Mot de bienvenue

Le club de biathlon La Poursuite a le grand plaisir de vous inviter au Camp régional La Poursuite 2023-2024. Nous sommes très excités de vous y proposer plusieurs options - introduction, intermédiaire et avancé - permettant ainsi aux athlètes de tous les niveaux d'y participer. Ceci permettra aux clubs de partout en province de se déplacer, en équipe, pour l'évènement puisqu'il y aura un volet adapté pour tous!

Sur ce, nous espérons vous y voir en grand nombre. Bon entraînement!

2 Objectifs du camp

L'objectif principal de ce camp est de développer les habilités athlétiques nécessaires à la pratique du biathlon. Une emphase particulière sera aussi portée sur la technique de tir. Les entraînements proposés seront adaptés selon le groupe auquel l'athlète s'est inscrit: introduction, intermédiaire ou avancé.

De plus, des invités provenant de domaines sportifs hors-biathlon seront présents afin de donner des conférences lors du camp. Ces conférences viseront à développer les connaissances théoriques en entraînement des athlètes, portant plus précisément sur la science de l'entraînement d'endurance.

3 Inscription et frais

Le lien pour s'inscrire est le suivant: <https://forms.gle/1Pn6nZYhBohcFJ3H6>

Lors de l'inscription, chaque athlète peut choisir le groupe dans lequel il veut s'entraîner lors du camp:

1. **Introduction:** Pour les athlètes ayant peu ou pas d'expérience en ski-roue et en tir à la .22. L'emphase sera mise sur le développement d'habiletés de base en ski et en tir. Parfait pour les athlètes à leur première année à la .22, ou ceux n'ayant jamais fait de ski-roue .
2. **Intermédiaire:** Pour les athlètes ayant au moins une année d'expérience en ski-roue et en tir à la .22 . L'emphase sera mise sur le développement d'habiletés techniques en ski et en tir. Parfait pour les athlètes Senior boys/girls et Benjamins hommes/femmes.
3. **Avancé:** Pour les athlètes ayant pour objectifs de compétitionner au niveau national/international et pour ceux identifiés sur l'équipe du Québec au niveau Relève ou Élite. L'emphase sera mise sur le développement d'habiletés directement applicables en situation de compétition, tant au niveau du tir que du ski. Parfait pour les athlètes Juniors hommes/femmes et plus âgés.

Note: il sera possible pour un athlète voulant changer de groupe pendant le camp de le faire.

Le frais sera de 75\$ / athlète, peu importe le groupe d'entraînement choisi. Le paiement pourra être effectué par virement électronique au trésorier.biathlonlapoursuite@gmail.com .

Le camp est gratuit pour les athlètes identifiés Relève et Élite de l'équipe du Québec.

4 Horaire du camp

L'horaire sera le suivant. Vous pouvez également accéder à une version [interactive de l'horaire en cliquant ici](#):

Groupe:	vendredi, 15 sept.	samedi, 16 sept.			dimanche, 17 sept.		
	Tous	Introduction	Intermédiaire	Avancé (équipe FQB)	Introduction	Intermédiaire	Avancé (équipe FQB)
8h00							
9h00					9h00-10h00 Tests de tir (précision, NTT, etc...)		
10h00		10h00-11h00 Initiation en ski-roue Lieu: CMB	10h00-12h00 Technique ski-roue et tir Lieu: CMB	10h00-12h00 Technique avancée ski-roue et tir Lieu: CMB	10h00-12h00 Time trial au CMB Sprint (+23sec / miss) Avancé: 7.5km (3x orange) Intermédiaire et débutant: 4.5km (3xnoire), possibilité de le faire en course à pied		
11h00		11h00-12h00 Course à pied et tir Lieu: CMB					
12h00		Heure du lunch Invité: Conférence sur l'entraînement scientifique et physiologie du sport			BBQ Lunch Inclus dans les frais d'inscriptions!		
13h00							
14h00					13h30-15h00 Combo jeu et tir, prix de présences Lieu: CMB		
15h00		15h00-17h00 Initiation ski-roue (suite) Lieu: Boulevard Talbot	15h00-17h00 Technique ski-roue (suite) Lieu: Boulevard Talbot Intensités: 3x5min z3 Invité: spécialiste technique	15h00-17h00 Technique avancée ski-roue (suite) Lieu: Boulevard Talbot Intensités: 4x5min z3 Invité: spécialiste technique			
16h00							
17h00							
18h00							
19h00	18h45-20h15 Tir et ski à roulette Lieu: CMB (entraînement optionnel)						
20h00							

Figure 1: L'horaire pour le camp régional La Poursuite. Noter les différences entre les groupes introduction, intermédiaire et avancé.

5 Logistique

Hébergement

L'hébergement n'est pas inclus dans les frais d'inscriptions. Pour le meilleur rapport qualité-prix, nous vous recommandons d'héberger en équipe dans un [studio avec cuisinettes à l'Université Laval](#).

Transport

Le transport n'est pas inclus dans les frais d'inscriptions. Il sera possible de planifier un covoiturage entre les entraînements du samedi le jour même.

Repas

Les repas ne sont pas inclus dans les frais d'inscriptions, sauf pour le BBQ du dimanche. N'oubliez pas de vous prévoir un lunch le samedi et des collations pour les deux jours!

Équipement

L'équipement standard de biathlon d'été sera requis: tout pour le ski-roue, le tir et la course à pied.

S'il vous manque de l'équipement (par exemple, si c'est votre première fois en ski-roue), contactez-nous et nous pourrions vous en trouver pour la fin de semaine.

6 Contact

Pour toutes questions relatives à l'organisation du camp, vous pouvez contacter Simon Gauthier, entraîneur-chef de La Poursuite, par courriel (headcoach.biathlonlapoursuite@gmail.com) ou au 587-575-8253.