



Club Aquatique les Marlins de Québec – CAMQ

682 avenue Royale, PO box 57016 , G1E 1Z0, Québec

www.camq.ca - wincamq@gmail.com - 581-983-7618 - facebook.com/camq01

CAMP Technique Parfaite

Nagez efficace- Nagez plus vite!

Le camp est mené par Sylvain Pineau, niveau 4 du PNCE avec plus de 30 années d'expérience à entraîner des nageurs vers la haute performance. Il a en effet aidé des nageurs à faire des équipes nationales à 6 reprises, à battre des records de province (plus de 50) et des records nationaux (6). Il a de plus gagné les Jeux du Canada à 2 reprises soit avec le Québec et l'Ontario. Il est aussi le fondateur des Marlins qui compte 3 nageurs identifiés par la fédération et il est l'entraîneur-chef de l'école secondaire St-Jean Eudes.

***** TRAVAIL VIDÉO À TOUS LES JOURS *****

Horaire	Jour 1 Virages et plongeurs	Jour 2 Papillon	Jour 3 Dos	Jour 4 Brasse	Jour 5 Crawl
9h-10h30	Intro- glisse / discussion sur la biomécanique et sciences	Vitesse / travail de jambes et papillon / position du corps optimale	Aérobic / travail de jambes et bras / position corps	Vitesse / travail de jambes et brasse/ travail de glisse	Aérobic / travail de jambes et crawl / travail de glisse
10h45-11h30 Classe : préparation mentale	Penser comme les champions – système immunitaire	Biomécanique du papillon Renforcement des épaules, imagerie et visualisation	Biomécanique du dos Renforcement des chevilles et bas du dos détermination des objectifs	Biomécanique de la brasse Préparation mentale sur l'état optimal de performance	Biomécanique du crawl /prévention des blessures
Gym possible	Soccer intérieur	Hockey	Basketball	Volleyball	Badminton
12-13h30	Analyse vidéo exécution et performance de la glisse-	Analyse vidéo Travail de catch / bras et timing papillon mouvement de la jambe	Analyse vidéo Travail de catch / bras au dos. 3 beat kick roulement	Analyse vidéo Travail de godille et bras de brasse Synchronisation Surfing	Analyse vidéo Travail de catch / bras au crawl Roulement et balance.

Coûts :

Par journée : 45\$

Pour le camp complet : 175\$

Lieu

Cégep de Limoilou
1300 8^e Avenue, Québec, QC
G1J 5L5 (418) 647-6600