



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

CAMP technique de Noël 2019

Nagez efficace- Nagez plus vite!

Le camp est mené par Sylvain Pineau, niveau 4 du PNCE avec plus de 32 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.

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

***** les journées incluent virages/ plongeurs + sorties de ce même style *****

Horaire	27 décembre thème : Papillon	28 décembre thème: Dos	29 décembre thème : Brasse	30 décembre thème: Crawl
10h-11h30	Aérobic / travail de jambes et papillon / travail de glisse	Vitesse / travail de jambes et dos / position du corps optimale	Aérobic / travail de jambes et brasse / travail de glisse	Vitesse / travail de jambes et crawl / position du corps optimale
11h30-12h30 Classe Préparation mentale / analyse vidéo	Bio-mécanique du papillon Penser comme les champions	Bio-mécanique du dos Préparation mentale sur l'état optimal de performance	Bio-mécanique de la brasse; Renforcement des chevilles, détermination des objectifs	Bio-mécanique du crawl; Renforcement des épaules, imagerie et visualisation
12h30-13h15	Volleyball	Hockey	Basketball	Soccer
13h30-15h	Travail de catch / bras au papillon. Synchronisation Puissance	Travail de catch / bras au dos. 3 beat kick roulement	Travail de guedille et bras de brasse Synchronisation Surfing	Travail de catch / bras au crawl. Roulement et balance.

Coûts :

Par journée : 60\$

Pour le camp complet : 199\$

169\$ en pré-inscription avant le 15 novembre

Lieu

Cégep de Limoilou

1300 8^e Avenue, Québec, QC

G1J 5L5 (418) 647-6600



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

Fiche d'inscription Camp NOEL -2019

Nom : _____ Date de Naissance : ____/____/____

Adresse(complete): _____

Téléphone : _____ Nom de la mère ou du père : _____

Téléphone (2) : _____

Courriel : _____ Courriel (2) : _____

Choix des options et paiements:

<u>27</u> pap	<u>28</u> dos	<u>29</u> brasse	<u>30</u> crawl	<u>Camp complet</u>
60	60	60	60	199

*encercler votre choix si vous prenez journée individuelle

Une deuxième inscription de la même famille recoit 15% de rabais

Une troisième inscription de la même famille recoit 30% de rabais

Total joint: _____ Signature des parents : _____

voir les rabais de pré-inscription en page précédente

SVP confirmez via courriel votre participation que votre paiement envoyant en un transfert INTERAC et la feuille d'inscription via courriel.

Vous recevrez un courriel confirmant votre spot.

CAMQ ne surcharge pas les nons résidents de Québec!