



**Centre National Multisport – Montréal**  
 Institut national de formation des entraîneurs  
 1000, avenue Émile Journault  
 Montréal, (Québec) H2M 2E7  
[formation.infe@multisport.qc.ca](mailto:formation.infe@multisport.qc.ca)  
[www.multisport.qc.ca](http://www.multisport.qc.ca)  
 Tél. : (514) 872-1999  
 Téléc. : (514) 872-2058



**Conseil du sport de haut niveau de Québec**  
 Peps, Université Laval  
 Division de kinésiologie, local 2120  
 Québec (Québec) G1K 7P4  
 Tél : (418) 656-2586  
[comedesrochers@cshnq.org](mailto:comedesrochers@cshnq.org)  
[www.cshnq.org](http://www.cshnq.org)

## CALENDRIER DE PERFECTIONNEMENT DES ENTRAÎNEURS HIVER-2010

DATE	LIEU	CONFÉRENCIER	HORAIRE	FORMULE ET SUJET	VIDÉO CONFÉRENCE
9 décembre 2009	Montréal	Danièle Sauvageau	12 h à 13 h 30	<b>Plan de match :</b> L'entraîneur et son équipe de soutien	Oui
15 janvier 2010	Laval	Jean-Marc Gingras Guy Lavoie	9 h à 15 h	<b>Atelier :</b> Utilisation efficace de la vidéo avec Coach Studio	Non
20 janvier 2010	Montréal	Suzanne Leclerc Sindy Martel Alain Bellemare	12 h à 13 h 30	<b>Plan de match :</b> Le rôle des spécialistes médico-sportifs dans le soutien de votre équipe et de vos athlètes	Oui
25 février 2010	Québec	Annie Motard-Bélanger Vicky Drapeau	18 h 30 à 20 h	<b>Plan de match :</b> Gestion du poids pour les athlètes féminines	Oui
4 mars 2010	Montréal	Panel d'invités	9 h à 15 h	<b>Rencontre sport et sciences :</b> La récupération : Comment ? et pourquoi ?	Non
23 mars 2010	Montréal	Panel d'invités	12 h à 13 h 30	<b>Plan de match :</b> Retour sur les Jeux de Vancouver	Oui
30 mars 2010	Québec	Panel d'invités	12 h à 13 h 30	<b>Plan de match :</b> Retour sur les Jeux de Vancouver	Oui
13 avril 2010	Québec	Alain Vigneault	18 h 30 à 20 h	<b>Plan de match :</b> Préparation mentale (titre provisoire)	Non
26 mai 2010	Montréal	Jean Fournier	9 h à 14 h	<b>Rencontre sport et sciences :</b> Une présentation de travaux récents sur la <i>mindfulness</i> (pleine conscience) pour l'entraînement de la concentration dans les situations à enjeu.	Non
28-30 mai 2010	Sherbrooke	Conférenciers multiples	9 h à 17 h	<b>Rendez-vous des entraîneurs :</b> L'apprentissage au cœur de la performance	Non