

Programmation du Forum



Programme du Forum Équipe Québec 2006

Vendredi 7 avril

17 h

Accueil et inscription

L'inscription est **obligatoire** pour participer aux activités et bénéficier des services offerts.

18 h – 18 h 30

- Mot de bienvenue et explication du déroulement de la fin de semaine

18 h 30 – 21 h

Formation Jouez gagnant! Débutant

Formation de base obligatoire pour les nouveaux boursiers d'Équipe Québec.

18 h 30 – 21 h

Formation Jouez gagnant! Avancé

Formation de perfectionnement pour les boursiers d'Équipe Québec qui ont déjà suivi une formation.

1 - Allocutions corporatives

Comment se préparer et réussir une présentation dans une entreprise privée / dîner corporatif. Parler à des gens d'affaires. Comment rendre mon histoire intéressante pour des gens qui ont beaucoup d'expérience et ont déjà assisté à plusieurs conférences.

2 - Allocutions et remerciements lors d'un gala / soirée

Comment se préparer à recevoir ou à donner un prix et/ou à faire une présentation lors d'une soirée gala. Être maître de cérémonie. Remercier les gens qui nous aident.

3 - Allocutions grand public

Comment se préparer et réussir une présentation pour un très grand groupe, lors d'un congrès ou d'une visite dans une école.

Samedi 8 avril

7 h – 9 h

- Petit-déjeuner
Salon des exposants

9 h – 9 h 30

- Ouverture officielle du Forum

9 h 30 – 10 h 45

Ateliers pour les athlètes

1 - Se faire connaître – **Sportfolio**

Produire étape par étape son profil d'athlète. Apprendre à se vendre et à se faire connaître efficacement.

2 - S'aider à performer – **Nutrition**

Comprendre les effets de l'hydratation, des suppléments alimentaires, des barres énergétiques et de différentes boissons énergisantes.

3 - S'aider à performer – **Préparation physique**

Différentes approches / méthodes en entraînement : pilates, yoga, flexibilité, pliométrie, etc. (places limitées)

Ateliers pour les entraîneurs

1 - Leçons apprises des **Grands Jeux**

Préparatifs, organisation et logistique. Leadership et travail d'équipe. Quelques exemples de succès et réussites.

2 - Mieux se connaître – **Interventions et communications efficaces**

Favoriser les communications fonctionnelles, positives et enrichissantes entre les athlètes/entraîneurs et les athlètes/athlètes.

10 h 45 – 11 h 15

- Pause
Salon des exposants

Programme du Forum Équipe Québec 2006

11 h 15 – 12 h 30

Ateliers pour les athlètes

1 - Se faire connaître – **Sportfolio**
Produire étape par étape son profil d'athlète. Apprendre à se vendre et à se faire connaître efficacement.

2 - S'aider à performer – **Nutrition**
Comprendre les effets de l'hydratation, des suppléments alimentaires, des barres énergétiques et de différentes boissons énergisantes.

3 - S'aider à performer – **Préparation physique**
Différentes approches / méthodes en entraînement : pilates, yoga, flexibilité, pliométrie, etc. (places limitées)

Ateliers pour les entraîneurs

3 - S'aider à performer - **Récupération**
Éléments à considérer, dosage des facteurs de performance et ajustement du plan d'entraînement.

4 - S'aider à performer – **Gestion du temps et organisation du travail**
Organiser son temps efficacement et recherche d'un équilibre.

12 h 30 – 14 h

- Déjeuner
Salon des exposants

14 h – 15 h

- Pour tous - Groupes de discussion
« Bilan des performances canadiennes et québécoises lors des Grands Jeux »

15 h – 15 h 30

- Pause
Salon des exposants

15 h 30 – 16 h 30

- Pour tous - Groupes de discussion
« Comment faire bouger les jeunes? »

16 h 30

- Êtes-vous intéressés à passer à l'action en formant un comité d'athlètes et un comité d'entraîneurs?

Session hors Forum – participation libre

Après une courte mise en situation concernant les diverses modalités de regroupement, les athlètes et les entraîneurs, accompagnés d'un facilitateur externe et indépendant, discuteront de cette question.

18 h 30 – 22 h 30

- Cocktail et banquet
Reconnaissance des athlètes retraités

Dimanche 9 avril

10 h – 12 h 30

- Brunch
- Présentation du Comité olympique canadien
- Bilan du Forum
Équipe Québec 2006
Reconnaissance des boursiers d'Équipe Québec ayant pris part aux Jeux olympiques et paralympiques de Turin, aux Jeux du Commonwealth et aux Jeux de la Francophonie.

Le Comité olympique canadien est un partenaire du programme
Jouez gagnant!



Venez vivre le Forum Équipe Québec 2006!

Les expériences acquises au fil des ans offrent à chacun des athlètes et des entraîneurs l'occasion de contribuer à l'émergence d'une culture sportive québécoise et de participer à son développement auprès de l'ensemble de la population.

Le Forum annuel Équipe Québec est donc, pour toutes et tous, l'occasion d'échanger des idées sur divers sujets et de mettre en lumière les préoccupations liées au cheminement sportif.

Comme athlète et entraîneur, il vous est aussi possible d'agir à titre d'ambassadeur auprès des jeunes québécoises et québécois afin de promouvoir les valeurs et les bienfaits du sport et de l'activité physique ainsi que les valeurs olympiques. C'est pourquoi le Programme Équipe Québec vise un double objectif, soit d'apporter un soutien financier aux athlètes évoluant sur la scène internationale de même qu'à leurs entraîneurs et d'insuffler aux jeunes le plaisir d'être actif. Le volet promotionnel « Jouez gagnant! » permet aux athlètes et aux entraîneurs qui y participent de présenter des expériences de vie enrichissantes ainsi que les avantages d'adopter un mode de vie physiquement actif.

Vivez l'aventure et devenez des agents de changement qui permettront de démontrer l'importance du sport et de l'activité physique dans la société québécoise.

Hébergement

Tous les participants qui proviennent de l'extérieur de la région des Laurentides (100 km et plus) seront hébergés au Manoir Saint-Sauveur les vendredi 7 et samedi 8 avril 2006. Veuillez indiquer sur le formulaire d'inscription vos besoins en hébergement. Les participants seront logés deux par chambre.

Coordonnées de l'hôtel

Le Forum se tiendra à l'hôtel "Manoir Saint-Sauveur " situé au 246, chemin du Lac-Millette à Saint-Sauveur.

Pour plus de renseignements

Consultez le site Internet www.manoir-saint-sauveur.com ou téléphonez sans frais au 1 800 361-0505. Pour les résidents des Laurentides, composez le (450) 277-1811.

Politique de remboursement

Transport

Tous les participants qui viennent de l'extérieur de la région des Laurentides (100 km et plus) pourront se faire rembourser leurs frais de déplacement à raison de 0,30 \$ le kilomètre parcouru. Veuillez demander le formulaire de remboursement lors de votre inscription au Forum.

Stationnement

Les frais de stationnement de l'hôtel seront remboursés à tous les participants. Veuillez ne pas utiliser les services de valet.

Organisé par :



1000, avenue Émile-Journault
Montréal (Québec)
H2M 2E7

Téléphone : (514) 872-1999
Télécopieur : (514) 872-2058

Courriel : cnmm@multisport.qc.ca
Internet : www.multisport.qc.ca

**Éducation,
Loisir et Sport**

Québec

