



ACADÉMIE
CONDORS

ÉTÉ 2024



CHRISTIAN DALLAIRE

M. Sc. Kinésiologie
et responsable
de l'Académie Condors



VITESSE AGILITÉ PUISSANCE ENDURANCE

L'Académie Condors du Cégep Beauce-Appalaches vise à développer le potentiel athlétique des jeunes sportifs du secondaire au cégep.

Sous la supervision de Christian Dallaire, ancien joueur des Dragons de la Polyvalente de Saint-Georges, des Condors du Cégep Beauce-Appalaches, du Rouge et Or de l'Université Laval et maintenant maître en kinésiologie, l'Académie Condors vise à permettre aux sportifs de la région de niveau secondaire à collégial de suivre un entraînement spécifique leur permettant de développer vitesse, agilité, puissance et endurance, des qualités essentielles dans tous les sports.

En plus des qualités athlétiques développées en salle de musculation et lors des entraînements de courses à l'extérieur, des exercices de stabilité, de mobilité et de gainage seront enseignés aux athlètes afin de minimiser les blessures qu'ils pourraient subir durant leur saison.

LA FORMULE

Les jeunes athlètes suivront des entraînements de musculation et de course, selon leur âge. Chaque fois, les athlètes seront exposés à des situations de compétition contre un jeune du même âge et du même gabarit, leur permettant ainsi de se surpasser, de développer leur leadership, leur coopération et le désir de vaincre l'adversaire, inhérents à ce sport.

L'Académie se tiendra sur 7 semaines, soit du **24 juin au 9 août 2024**.

Les entraînements se dérouleront dans les installations sportives du Campus de Saint-Georges tout au long de la journée.



LE PLAN

MUSCULATION, COURSE ET COMBO

Les athlètes inscrits seront divisés en trois groupes selon leur âge. Le nombre d'entraînements variera de 3 à 5 par semaine, selon le groupe. Les académiciens pourront choisir de concentrer leurs entraînements sur la course, sur la musculation ou encore, sur la combinaison des deux.

GROUPE 1

SECONDAIRE 1 ET 2

3 entraînements par semaine
(combinaison de course et de musculation)

- Techniques de course
- Développement de la vitesse, accélération/décélération
- Développement de l'agilité
- Amélioration de l'endurance cardio-vasculaire
- Apprentissage des mouvements de base en musculation
- Musculation fonctionnelle avec le poids du corps/élastique
- Développement de la stabilité et du gainage

GROUPE 2

SECONDAIRE 3 ET 4

4 entraînements par semaine

COURSE

- Techniques de course
- Développement de la vitesse, accélération/décélération
- Développement de l'agilité
- Amélioration de l'endurance cardio-vasculaire

MUSCULATION

- Apprentissage des mouvements de base en musculation
- Musculation fonctionnelle avec des poids légers (selon l'expérience en salle)
- Développement de l'endurance/hypertrophie (selon l'expérience en salle)

GROUPE 3

SECONDAIRE 5 ET CÉGEP

5 entraînements par semaine

COURSE

- Techniques de course
- Développement de la vitesse, accélération/décélération
- Développement de l'agilité
- Amélioration de l'endurance cardio-vasculaire

MUSCULATION

- Apprentissage des techniques d'haltérophilie
- 3 phases d'entraînement :
 - Développement de l'hypertrophie musculaire
 - Développement de la puissance
 - Développement de la force maximale (selon l'expérience en salle)

ÉVALUATION

L'évaluation de la course avec le **speed tracker*** des Condors ne se déroulera que lors de la première semaine de l'académie, soit le vendredi 28 juin, à 13 h, au terrain synthétique. Les absents ne pourront donc pas y avoir accès. Les frais de cette évaluation seront de 150 \$ supplémentaire à l'inscription.

*Le Speed Tracker est un dispositif composé d'une caméra et d'un photorécepteur permettant de quantifier la performance des athlètes, de leur établir un profil, et d'optimiser leur développement. Les données enregistrées sont utilisées pour suivre l'évolution des performances et ajuster les programmes d'entraînement individuels en fonction des forces et faiblesses. En effectuant un sprint à la course sur 30 mètres, l'outil est en mesure de générer des données valides sur différentes composantes de la vitesse et les images obtenues permettent de donner des rétroactions aux athlètes.

TARIFICATION

GRUPE 1 SECONDAIRE 1 & 2

GRUPE 2 SECONDAIRE 3 & 4

GRUPE 3 SECONDAIRE 5 & CÉGEPS

MUSCULATION ET COURSE

3 entraînements par semaine
7 semaines

4 entraînements par semaine
7 semaines

5 entraînements par semaine
7 semaines

45 \$ par semaine ou
250 \$ pour l'été

60 \$ par semaine ou
330 \$ pour l'été

75 \$ par semaine ou
415 \$ pour l'été

MUSCULATION OU COURSE SEULEMENT

2 entraînements par semaine
7 semaines

2 ou 3 entraînements par semaine
7 semaines

45 \$ par semaine ou
250 \$ pour l'été

45 \$ par semaine ou
250 \$ pour l'été

HORAIRE D'ENTRAÎNEMENT ÉTÉ 2024

L'horaire sera établi en fonction des disponibilités des participants de chaque groupe.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	SYNTHÉTIQUE	GYM	SYNTHÉTIQUE	GYM	SYNTHÉTIQUE
GRUPE 1	11 h à 12 h		11 h à 12 h	11 h à 12 h 30	
GRUPE 2	9 h 30 à 10 h 30	9 h 30 à 11 h	9 h 30 à 10 h 30	9 h 30 à 11 h	
GRUPE 3	8 h à 9 h	8 h à 9 h 30	8 h à 9 h	8 h à 9 h 30	8 h à 9 h
GRUPE FILLE	12 h 30 à 13 h 30	11 h à 12 h 30	12 h 30 à 13 h 30	12 h 30 à 14 h	





ACADÉMIE CONDORS

INSCRIS-TOI À L'ACADÉMIE

Pour inscrire un ou une athlète à l'Académie Condors de l'été 2024, remplissez le formulaire d'inscription au cegepba.qc.ca/activites-sportives/academie-condors.

INFORMATION

Pour toute question, communiquez avec l'un de nos responsables :

Christian Dallaire, responsable de l'Académie Condors
chdallaire@cegepba.qc.ca | 581 372-2787

Pierre-Olivier Lachapelle, responsable des sports
au Cégep Beauce-Appalaches
polachapelle@cegepba.qc.ca | 418 228-8896, poste 2116

SAINT-GEORGES

1055, 116^e Rue
Saint-Georges
(Québec) G5Y 3G1
Tél. : 418 228-8896
S.F. : 1 800 893-5111

CEGEPBA.QC.CA

