



CÉGEP
BEAUCE-APPALACHES



ACADÉMIE

CONDORS

ÉTÉ 2022



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 6 semaines pour les jeunes de secondaire 1 à 4, soit du **27 juin au 5 août 2022** et pour les jeunes de secondaire 5 et les cégepiens, sur 8 semaines, du **13 juin au 5 août 2022**. Les entraînements se dérouleront dans les installations sportives du Campus de Saint-Georges tout au long de la journée.

CONDORS



LE PLAN DE MATCH

CONDORS
THE MEDICAL LABORATORY

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

3 ou 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

3 ou 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)

TARIFICATION

GRUPE 1 SECONDAIRE 1 & 2

GRUPE 2 SECONDAIRE 3 & 4

GRUPE 3 SECONDAIRE 5 & CÉGEPS

MUSCULATION ET COURSE

3 entraînements par semaine
6 semaines

4 entraînements par semaine
6 semaines

5 entraînements par semaine
8 semaines

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

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

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

ÉTUDIANT-ATHLÈTE CONDORS
250 \$ pour l'été

MUSCULATION OU COURSE SEULEMENT

3 entraînements par semaine
6 semaines

3 entraînements par semaine
8 semaines

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

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

EXEMPLE D'HORAIRE D'ENTRAINEMENT

L'horaire sera établi en fonction des disponibilités des participants de chaque groupe.
À titre d'exemple voici l'horaire 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
6 H 30 À 8 H	Groupe 3 Course 1		Groupe 3 Course 2		Groupe 3 Course 3
8 H À 10 H	Fille Course 1	Fille Muscu 1	Fille Course 2	Fille Muscu 2	Fille Course 3
10 H À 12 H	Groupe 2 Course 1	Groupe 2 Muscu 1	Groupe 2 Course 2	Groupe 2 Course 2	
13 H À 15 H	Groupe 1 Course 1		Groupe 1 Course 2	Groupe 1 Musucu 1	
17 H 30 À 19 H 30		Groupe 3 Muscu 1		Groupe 3 Muscu 2	





ACADÉMIE CONDORS

INSCRIS-TOI À L'ACADÉMIE

Pour inscrire un ou une athlète à l'Académie Condors de l'été 2022, remplissez le formulaire d'inscription au cegepba.qc.ca/academie-condors.

INFORMATION

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

Christian Dallaire, responsable de l'Académie Condors
christiandallaire@hotmail.fr | 581 372-2787

Guillaume Blouin, responsable des sports
au Cégep Beauce-Appalaches
gblouin@cegepba.qc.ca | 418 228-8896, poste 2114

SAINT-GEORGES

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

CEGEPBA.QC.CA

