

Séminaires CPARV

Saison 2018-2019



Mercredi 26 septembre – 18h à 19h, salle de conference de l'aréna

Entraînements efficaces sur glace

Claudia Baillargeon, kinésiologue

Échauffement dynamique complet avant l'entraînement, étirements et techniques d'amélioration de la flexibilité après l'entraînement, trucs pour optimiser son temps d'entraînement sur la glace, importance des valeurs à l'entraînement (constance, persévérance, discipline, rigueur).

Mercredi 24 octobre – 18h30 à 19h30, salle de conference de l'aréna

S'entraîner à la maison

Claudia Baillargeon, kinésiologue

Démonstration et explications d'exercices et étirements spécifiques pour aider le patineur à mieux performer sur la glace. Entraînement maison de base pour aider à prévenir les blessures et à développer les capacités physiques requises pour le sport. Précisions au niveau du nombre de series, de repetitions et de la technique de chaque exercice pour s'entraîner de façon sécuritaire.

Mercredi 28 novembre – 18h30 à 19h30, salle de conference de l'aréna

La Nutrition

Claudia Baillargeon, kinésiologue

Importance et explications des 3 macronutriments et des micronutriments pour l'athlète. Quoi manger avant-pendant-après un entraînement ou une compétition. Effets de la nutrition sur la santé, le développement et la performance de l'athlète.

Mercredi 30 janvier – 18h30 à 19h30, salle de conference de l'aréna

Se fixer des objectifs

Claudia Baillargeon, kinésiologue

L'importance de se fixer des objectifs à court-moyen-long termes. Comment choisir des objectifs optimaux pour soi et savoir les ajuster. Stratégies pour atteindre ses objectifs.

**Séminaires offerts aux patineurs et leurs parents.
Inscription sur le portail Amilia jusqu'à 24 heures avant le séminaire.
Inscription à la carte (20\$ / séminaire) ou du forfait des 4 séminaires pour 85\$.**

