



Camp préparatoire pour les Jeux du Canada 2019

20 au 23 août 2018

Éligibilité :

- Être né(e) entre 2001 et 2004 (inclusivement)
- Être ceinture verte ou plus
- Être membre en règle de Judo Québec et avoir participé au Championnat provincial 2018
- Une des quatre (4) activités de sélection identifiées obligatoire pour les Jeux du Canada (participation obligatoire à deux (2) activités sur une possibilité de quatre (4)).

Lieu : Centre d'entraînement national (CEN) situé à l'Institut national du sport du Québec au 4141, avenue Pierre-de Coubertin, Montréal, Qc, H1V 3N7. L'INS Québec est situé à l'intérieur du Centre sportif du Stade olympique.

Hébergement : Hôtel Universel Montréal, 5000, rue Sherbrooke Est, Montréal, QC, H1V 1A1

Frais d'inscription :

- Athlètes identifiés (es) relève et élite sur l'équipe du Québec : 130\$
- Athlètes réguliers (ères) : 175\$
- Inscription sans repas ni hébergement à l'hôtel : 35\$

Les frais d'inscription inclus :

- Petite collation (jus, yogourt, fruits) : les matins du 21, 22 et 23 août
- Dîners : 21 et 22 août
- Soupers: 20, 21 et 22 août.
- Hébergement à l'Hôtel Universel
- Entraînement
- Atelier en préparation physique.
- Activité d'équipe, escalade au Centre Horizon Roc

Date limite d'inscription : 15 juillet 2018 (Inscription en ligne sur le site web de Judo Québec)

Transport : Veuillez noter que Judo Québec n'assume pas les frais de déplacement. Par contre, un transport pourra être organisé entre la gare d'autobus et l'hôtel pour l'arrivée et le départ des athlètes de l'extérieur de Montréal. Les athlètes ayant besoin d'un soutien à ce niveau doivent faire parvenir une demande à Jessika Therrien, jtherrien@judo-quebec.qc.ca.

Entraîneur : Sergio Pessoa, entraîneur provincial et Joliane Melançon, entraîneuse provincial adjointe

Important à apporter :

- 2 judogis
- Vêtements de sport
- Souliers de course et/ou multisport
- Costume de bain (piscine à l'hôtel)
- Argent de poche
- Collations et déjeuners non-périssables

Horaire Camp Préparatoire pour le Jeux du Canada 2019
Montréal – Centre national d’entraînement CNE – INS Québec
20 au 23 août 2018

Lundi – 20 août	Mardi – 21 août	Mercredi - 22 août	Jeudi – 23 août
	7h30 à 9h00 : Entraînement – Technique INS * petites collations après l’entraînement	6h45 à 7h30: Circuit Physique Gymnase - INS * petites collations après l’entraînement	6h30 à 7h15 : Course Parc Maisonneuve * petites collations après l’entraînement
	9h30 à 11h00 : Atelier préparation physique	9h00 à 11h30 : Activité d’équipe	9h30 à 11h00 : Entraînement + Randori
	11h45 : Dîner à l’INS	12h00 : Dîner à l’INS	
15h00: Arrivée des athlètes à Hôtel Universel		15h00 à 16h30 : Entraînement : Technique/Kumi-Kata	11h30 : Départ des athlètes de l’hôtel ou de l’INS
17h00 à 19h30 : Entraînement - Randori Avec l’équipe nationale	17h00 à 19h30 : Entraînement - Randori Avec l’équipe nationale	17h00 à 19h30 : Entraînement - Randori Avec l’équipe nationale	17h00 à 19h30 (Optionnel) Entraînement - Randori Avec l’équipe nationale
19h45 : Souper à l’INS	19h45 : Souper à l’INS	19h45 : Souper à l’INS	Départ des athlètes de l’hôtel ou de l’INS
22h30 : Couvre-feu	22h30 : Couvre-feu	22h30 : Couvre-feu	