



LE **RENDEZ-VOUS** DES
ENTRAÎNEURS
2012

28 AU 30
SEPTEMBRE

L' hôtel Québec
3115, avenue des Hôtels
Ste-Foy, Québec
G1W 3Z6



Thème général:
OPTIMISER L'APPORT NUTRITIONNEL
ET ÉNERGÉTIQUE DE VOS ATHLÈTES :
AU QUOTIDIEN ET EN COMPÉTITION

UNE OCCASION UNIQUE POUR:

- Améliorer votre compréhension des concepts qui vous guideront vers des performances de haut niveau pour vos athlètes;
- Explorer, en compagnie d'experts scientifiques, des stratégies performantes qui sont influencées par: l'alimentation, la récupération, la préparation physique et la planification de l'entraînement;
- Protéger la santé de vos athlètes afin d'assurer leur développement dans un contexte favorisant la haute performance.

CONFÉRENCIERS INVITÉS:

- Des entraîneurs et des intervenants qui ont participé aux Jeux de Londres;
- Marielle Ledoux, Ph. D, spécialiste en nutrition;
- Suzanne Leclerc, MD, directrice médicale de l'INS Québec et membre de la délégation médicale à Londres;
- Vicky Drapeau, Ph. D, spécialiste en nutrition;
- Guy Thibault, Ph. D, physiologiste et conseiller scientifique au MELS;
- Jonathan Tremblay, Ph. D, physiologiste et directeur scientifique de l'INS Québec;

PLUS DE DÉTAILS SUR:
www.insquebec.org



Source : Excellence Sportive Sherbrooke / Crédit : Elyx Studio / Joel Seguin

En partenariat avec



Conseil du sport de
haut niveau de Québec