

- ENTRAÎNEMENT
- SÉMINAIRES
- TEST DE
CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE
- PROGRAMME DE
PRÉPARATION
PHYSIQUE



**KARATE
CANADA**



CAMP D'ENTRAÎNEMENT NATIONAL 2022

INFORMATION ET INSCRIPTION

1. PROGRAMME

- Environ 9 heures d'entraînement technique, physique et tactique, 1 heure de théorie et de formation, et une heure d'activités pour l'esprit d'équipe.
- Séances d'entraînement physique, technique et tactique de kumité et de kata réunissant des membres du bassin de l'équipe nationale senior, des athlètes sélectionnés à l'Épreuve de sélection de l'équipe nationale senior 2022 (tenue à Calgary), et tous les athlètes d'OPTS qui participeront à l'épreuve de sélection de leur équipe provinciale cette saison.
- Séances d'entraînement de kata et de kumité réservées aux membres actuels de l'équipe nationale senior en vue des Championnats panaméricains senior 2022.
- Tous les athlètes de l'équipe nationale senior participants au Championnat panaméricain senior de karaté 2022 recevront un plan de préparation finale pour le Championnat.
- Séances d'information pour tous sur le Programme de l'équipe nationale senior de Karaté Canada (kata et kumité).
- Trois entraîneurs des équipes nationales, des entraîneurs adjoints des équipes nationales et des entraîneurs de dojo aideront les entraîneurs attitrés à animer les séances d'entraînement.
- Du personnel médical sera disponible durant toutes les séances d'entraînement.

2. ADMISSIBILITÉ

Ce camp est ouvert aux membres du bassin de l'équipe nationale senior, athlètes de la division élite des OPTS (et membres en règle de leur OPTS), et participants à l'Épreuve de sélection de l'équipe nationale senior 2022.

3. HORAIRE DES ACTIVITÉS

Pour en savoir plus sur l'organisation des séances, voir l'horaire détaillé.

Vendredi 8 avril 2022

- 16 h – 18 h : Accréditation – Hôtel V
- 19 h – 20 h 30 : Réunion d'équipe – Hôtel V

Samedi 9 avril 2022

- 8 h – 9 h : Séminaire – Centre sportif de Gatineau
- 9 h – 16 h 45 : Entraînement technique (voir horaire détaillé) – Centre sportif de Gatineau
- 11 h – 14 h 30 : Test de conditionnement physique (voir horaire détaillé) – Centre Excellence sportive Outaouais
- 18 h – 19 h : Souper d'équipe (présence obligatoire) – Hôtel V

Dimanche 10 avril 2022

- 8 h – 10 h 45 : Entraînement technique (voir horaire détaillé) – Centre sportif de Gatineau
- 10 h – 13 h 30 : Programme de préparation physique (voir horaire détaillé) – Centre Excellence sportive Outaouais
- 12 h 30 – 16 h : Simulation de compétition (voir horaire détaillé) – Centre sportif de Gatineau
- 16 h – 16 h 30 : Réunion d'équipe – Centre sportif de Gatineau
- 16 h 30 : Clôture du camp

Même si l'horaire peut encore changer, les dates et les heures de début et de fin du camp mentionnées ci-dessus devraient rester les mêmes.

4. PARTICIPATION AU CAMP

**** IMPORTANT** : La présence est **obligatoire** pour pouvoir participer aux **Championnats panaméricains senior 2022**.

5. FRAIS D'INSCRIPTION

Des frais d'inscription de 100 \$ par athlète participant seront demandés.

Ces frais couvrent ce qui suit :

- Entraînement
- Séminaires
- Test de conditionnement physique
- Programme de préparation physique
- Souper d'équipe (samedi)
- Simulation de compétition

6. INSCRIPTION EN LIGNE

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au **VENDREDI 1^{er} AVRIL À 23 H 59** et peuvent se faire à l'adresse suivante : <https://bit.ly/3Mqv34I>

7. HÔTEL OFFICIEL

VEUILLEZ NOTER QUE LES PARTICIPANTS DOIVENT ASSUMER TOUS LES FRAIS DE DÉPLACEMENT ET D'HÉBERGEMENT INHÉRENTS À CET ÉVÉNEMENT.

Tous les athlètes qui participeront à ce camp d'entraînement devront séjourner à l'hôtel officiel pendant toute la durée de l'événement.

Les entraîneurs, parents et athlètes qui séjourneront à l'hôtel pendant la durée de l'événement se verront offrir le **tarif spécial suivant** :

Chambre	(1 à 4 pers.)
Exécutive – 2 lits queen	159,00 \$
Exécutive – 1 lit queen + 1 lit double mural	159,00 \$*
Tendance – 1 lit king	159,00 \$*
Urbaine – 1 lit king + 1 lit double mural	159,00 \$*

- Déjeuner continental compris.
- Salle d'exercice sur place.
- [Deux bains nordiques avec chute](#)

Vous devez réserver votre chambre vous-même.

Hôtel V

585, boulevard de la Gappe, Gatineau (Québec) J8T 8N7
1 800 363-6489

Code de réservation : KARATE22

REMARQUE : Si vous réservez une chambre pour votre enfant mineur et que vous ne l'accompagnerez pas, assurez-vous de régler le paiement d'avance.

8. CENTRES D'ENTRAÎNEMENT

Centre sportif de Gatineau (entraînements, simulation de compétition et réunions)

850, boulevard de la Gappe
Gatineau (Québec) J8T 0B4

Centre Excellence sportive Outaouais (Test de conditionnement physique et programme de préparation physique)

381, boulevard Maloney Est
Gatineau (Québec) J8P 1E3



DENIS BEAUDOIN

ENTRAÎNEUR-CHEF DE L'ÉQUIPE
NATIONALE JUNIOR (KUMITÉ)



- Entraîneur-chef de l'équipe nationale junior de kumité depuis 2014
- Entraîneur-chef de l'équipe du Québec de 2012 à 2014
- 7e dan Shotokan du Japon, Karaté Canada et Fédération mondiale de karaté
- Entraîneur panaméricain certifié par la PKF et entraîneur mondial par la WKF
- Entraîneur-chef et fondateur du Dojo Beaudoin Karaté Gatineau depuis 1978
- Entraîneur de l'année de Karaté Canada en 2013
- Entraîneur d'un athlète médaillé de bronze au Championnat du monde junior (2015) et senior (2006), ainsi que de nombreux autres athlètes médaillés au niveau international
- Lauréat du prestigieux Prix Geoff-Gowan 2020 de l'Association canadienne des entraîneurs pour l'ensemble de sa carrière



PAM ROSS

ENTRAÎNEURE DE L'ÉQUIPE
NATIONALE CANADIENNE
(KATA ET KUMITÉ)



- Karatéka depuis 28 ans
- Athlète d'Équipe Colombie-Britannique pendant 15 ans
- Athlète d'Équipe Canada pendant 8 ans
- Multiple médaillée nationale en kata et en kumité
- Entraîneure d'Équipe Colombie-Britannique depuis 2012
- Entraîneure adjointe de kata pour l'équipe nationale canadienne depuis 2015
- Entraîneure adjointe de kumité pour l'équipe nationale canadienne junior depuis 2017
- Entraîneure de l'année 2014 de Karate BC
- Entraîneure de l'année 2018 de Sport BC
- Entraîneure de l'année 2018 de Karaté Canada
- Entraîneure principale de kata pour l'équipe nationale en 2019-2020
- Entraîneure-chef de kata pour l'équipe nationale et entraîneure-chef du programme olympique depuis 2021



LUIS PLUMACHER

ENTRAÎNEUR-CHEF DE L'ÉQUIPE
NATIONALE SENIOR (KUMITÉ)

- Entraîneur, Karate Alberta, 2017 à 2019
- Entraîneur haute performance, Vénézuéla, 2010 à 2015
- Entraîneur adjoint, Karaté Canada junior, 2019 à 2021
- Entraîneur de kumité senior, Karaté Canada, 2022
- 10 fois champion du Vénézuéla
- Champion du monde de la WKF en 2004
- 12 fois médaillé d'or aux Championnats panaméricains
- Vice-champion de la WKF en 2006



KARATE CANADA
CENS/CENJ 2022
HORAIRE DÉTAILLÉ

	Vendredi 8 avril			Samedi 9 avril			Dimanche 10 avril			
	Centre sportif de Gatineau (tatamis 1-6)			Centre sportif de Gatineau (tatamis 7-8)		Centre Excellence sportive Outaouais	Centre sportif de Gatineau (tatamis 1-6)		Centre sportif de Gatineau (tatamis 7-8)	Centre Excellence sportive Outaouais
7 h 00										
7 h 15										
7 h 30										
7 h 45										
8 h 00				SÉMINAIRE 8 h – 9 h			KUMITÉ Entraînement technique 8 h – 9 h 30 12 à 17 ans	KATA Entraînement technique 8 h – 9 h 30 12 à 17 ans		
8 h 15										
8 h 30										
8 h 45										
9 h 00										
9 h 15										
9 h 30										
9 h 45										
10 h 00										
10 h 15										
10 h 30										
10 h 45										
11 h 00										
11 h 15										
11 h 30										
11 h 45										
12 h 00										
12 h 15										
12 h 30										
12 h 45										
13 h 00										
13 h 15										
13 h 30										
13 h 45										
14 h 00										
14 h 15										
14 h 30										
14 h 45										
15 h 00										
15 h 15										
15 h 30										
15 h 45										
16 h 00										
16 h 15										
16 h 30										
16 h 45										
17 h 00										
17 h 15										
17 h 30										
17 h 45										
18 h 00										
18 h 15										
18 h 30										
18 h 45										
19 h 00										
19 h 15										
19 h 30										
19 h 45										
20 h 00										
20 h 15										
20 h 30										
20 h 45										
21 h 00										
21 h 15										

Inscription des athlètes
 Hôtel V
 Tous les athlètes
 16 h – 18 h

Réunion d'équipe/Lieu
 Hôtel V
 Tous les athlètes
 19 h – 20 h 30

KUMITÉ
 Entraînement technique
 13 h 30 – 15 h
 12 à 17 ans

KATA
 Entraînement technique
 13 h 30 – 15 h
 12 à 17 ans

KUMITÉ
 Entraînement technique
 15 h 30 – 17 h
 18 ans et plus

KATA
 Entraînement technique
 15 h 30 – 17 h
 18 ans et plus

SOUPER D'ÉQUIPE
 Hôtel V
 Tous les athlètes
 18 h – 19 h

Test de conditionnement physique
 Départ de la navette de l'Hôtel V : 11 h
 12 à 17 ans (tous les athlètes)

Test de conditionnement physique
 Départ de la navette de l'Hôtel V : 13 h
 18 ans et plus (tous les athlètes)

KUMITÉ
 Entraînement technique
 8 h – 9 h 30
 12 à 17 ans

KATA
 Entraînement technique
 8 h – 9 h 30
 12 à 17 ans

KUMITÉ
 Entraînement technique
 9 h 30 – 11 h
 18 ans et plus

KATA
 Entraînement technique
 9 h 30 – 11 h
 18 ans et plus

KUMITÉ
 Simulation de compétition
 12 h 30 – 14 h
 12 à 17 ans

KATA
 Simulation de compétition
 12 h 30 – 14 h
 12 à 17 ans

KUMITÉ
 Simulation de compétition
 14 h 30 – 16 h
 18 ans et plus

KATA
 Simulation de compétition
 14 h 30 – 16 h
 18 ans et plus

RÉUNION D'ÉQUIPE

Programme de préparation physique
 Départ de la navette de l'Hôtel V : 10 h
 12 à 17 ans (tous les athlètes)

Programme de préparation physique
 Départ de la navette de l'Hôtel V : 10 h
 18 ans et plus (tous les athlètes)