



*OFFRE DE SERVICES
GROUPES D'ENTRAÎNEMENT
2019-2020*



1. INTRODUCTION

Excellence sportive Québec-Lévis (ESQL) est une organisation régionale dont la mission est d'offrir aux athlètes identifiés des services de haut niveau et une expertise professionnelle en sciences de l'entraînement et médico-sportif.

2. OBJECTIFS DU PROGRAMME

- ✓ Contribuer à la préparation des athlètes des niveaux d'identification **EXCELLENCE-ÉLITE-RELÈVE-ESPOIR** des régions de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches à l'atteinte de performances optimales lors des compétitions de niveau provincial, national et international;
- ✓ Augmenter la qualité et la disponibilité de l'expertise en sciences de l'entraînement et médico-sportif auprès des athlètes et des entraîneurs.

3. ADMISSIBILITÉ AU PROGRAMME

- ✓ Être une discipline régie par une fédération sportive québécoise reconnue par le Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES);
- ✓ Être une organisation sportive légalement constituée qui possède une adresse civique permanente dans les régions de la Capitale-Nationale ou de la Chaudière-Appalaches;
- ✓ Être un groupe d'entraînement constitué d'au moins **3 athlètes** de niveau d'identification **EXCELLENCE-ÉLITE-RELÈVE**

4. CRITÈRES D'ÉVALUATION

Les groupes d'entraînement sont évalués selon les critères ci-dessous et selon une grille de pointage. Le total des points obtenus, sur une possibilité de 100, servira de balise pour l'attribution du soutien financier. Les critères d'évaluation sont les suivants :

1) Nombre d'athlètes identifiés - (70 points) :

- Nombre d'athlètes de niveau d'identification **EXCELLENCE-ÉLITE-RELÈVE** dont l'adresse de résidence se situe dans les régions de la Capitale-Nationale ou de la Chaudière Appalaches;
- Nombre d'athlètes de niveau d'identification **EXCELLENCE-ÉLITE-RELÈVE** provenant d'une autre région et qui s'entraînent sur une base permanente dans les régions de la Capitale-Nationale ou de la Chaudière Appalaches.

2) Priorisation des sports et gestion du groupe - (30 points) :

Cette priorisation est basée sur une grille interne en tenant compte des critères suivants :

- Classement des sports selon le MEES;
- Gestion du soutien financier et respect des conditions de la convention d'aide financière des années antérieures.

5. ANALYSE DES DEMANDES

Les demandes de soutien financier sont évaluées par un comité d'analyse composé des membres suivants :

- ✓ Un représentant de l'Institut national du sport du Québec (INS-Québec)
- ✓ Un représentant de la ville de Québec
- ✓ Un représentant de la ville de Lévis
- ✓ Deux administrateurs d'Excellence sportive Québec-Lévis
- ✓ Un spécialiste en entraînement sportif
- ✓ Le directeur général d'Excellence sportive Québec-Lévis

6. OFFRE DE SERVICES

L'offre de services comprend les deux volets suivants :

- 1) Services en sciences de l'entraînement;
- 2) Services médico-sportifs.

Les projets suivants ne sont pas admissibles :

- ✓ Les bourses aux athlètes ou aux entraîneurs;
- ✓ Les frais de compétitions ou de camps d'entraînement des athlètes et des entraîneurs;
- ✓ Les équipements sportifs spécifiques et frais d'accès à des installations sportives;
- ✓ L'organisation d'événements ou de compétitions;
- ✓ La formation d'entraîneurs (PNCE) ou d'officiels;
- ✓ Les bourses de recherche.

Services en sciences de l'entraînement

PRÉPARATION PHYSIQUE :

- Programmation, supervision, évaluation en préparation physique;
- Élaboration de stratégies de monitoring de l'état d'entraînement ;

NUTRITION SPORTIVE :

- Séances d'éducation aux besoins nutritionnels ;
- Mise en place de stratégies nutritionnelles spécifiques;
- Atelier de cuisine
- Faites votre épicerie avec un nutritionniste ESQ
- Mesures anthropométriques (pesée hydrostatique, mesure par bio-impédance, mesure plis cutanés) ;

Voici quelques thèmes qui peuvent y être abordés :

- Alimentation et récupération ;
- Gestion du poids ;
- Gestion du « Avant-Pendant-Après » l'effort
- Alimentation et système immunitaire ;
- Hydratation adaptée à différentes conditions ;
- Problèmes alimentaires (carences et troubles alimentaires, allergies, intolérances, etc.).

** À noter que les services de groupes (conférence, atelier, etc.) seront priorisés aux services individuels.*

PRÉPARATION MENTALE :

Ce service comprend, entre autres, le développement des habiletés mentales suivantes :

- *L'approche mentale de la compétition ;*
- *L'estime et la confiance en soi ;*
- *La fixation d'objectifs ;*
- *La concentration ;*
- *Les routines et les mots-clefs ;*
- *Les routines de préparation pré-compétition ;*
- *La motivation;*
- *La cohésion d'équipe;*
- *La prise de décisions.*

** À noter que les services de groupes (conférence, atelier, etc.) seront priorisés aux services individuels.*

CONSULTATION EN ENTRAÎNEMENT :

Ce service vise à permettre aux entraîneurs de consulter nos intervenants afin d'améliorer une expertise, le tout en favorisant l'intégration des services en sciences de l'entraînement et médico-sportifs dans leur pratique.

Ils pourront inclure, par exemple :

- Consultation avec un physiologiste de l'exercice ;
- Planification annuelle de l'entraînement ;
- Planification d'un camp d'entraînement ou une compétition ;
- Entraînement en hypoxie (voir détails ci-dessous) ;
- Entraînement à la chaleur (voir détails ci-dessous);
- Nutrition Sportive;
- Préparation mentale.

PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE:

Évaluation de l'état d'entraînement :

Évaluation en laboratoire sur ergomètre ou tapis roulant (VO₂max, test Wingate, etc.) ;

Entraînement en hypoxie :

En collaboration avec le département de kinésiologie de l'Université Laval, nous mettons à la disposition des athlètes et des entraîneurs un nouveau service d'entraînement en hypoxie. Ce service est offert via l'utilisation d'une chambre hypoxique ou de tentes hypoxiques.

La chambre hypoxique :

Permet de simuler l'altitude grâce à un mélange de gaz appauvri en oxygène. Le procédé est utilisé principalement en phase de préparation à la compétition pour augmenter le stress métabolique des séances d'entraînement. Cette méthode peut accroître le nombre de globules rouges chez certains athlètes, mais favorise surtout les adaptations musculaires locales telles que les activités enzymatiques et le pouvoir tampon de l'acidose musculaire.

La tente hypoxique :

Permet à l'athlète de dormir à une altitude simulée de 1500 à 3500 mètres. Les tentes hypoxiques offrent une alternative valide aux stages d'entraînement en altitude, car elles permettent d'obtenir des adaptations physiologiques similaires : augmentation de la production d'érythropoïétine et de globules rouges.

Entraînement à la chaleur :

Ce nouveau service permet à l'athlète de pouvoir se préparer à des conditions d'entraînement ou de compétitions à la chaleur. Sous supervision, l'athlète peut s'entraîner sur ergocycle à température et humidité contrôlées.

GESTION DU SOMMEIL :

Ce service offre des ateliers de groupe portant sur :

- Conseils et accompagnement sur la gestion quotidienne des périodes d'éveil, de repos et de sommeil ;
- Gestion du déplacement en contexte sportif (voyage, décalage horaire, etc.) ;

** À noter que seuls les services de groupes (conférence, atelier, etc.) seront disponibles.*

ÉQUIPEMENTS HAUTE TECHNOLOGIE

Offert aux GE selon disponibilité, par priorisation :

- Montres Garmin (variabilité fréquence cardiaque);
- Vestes réfrigérantes;
- Pantalons Normatec.

Services Médico-Sportifs :

ÉVALUATION MÉDICALE :

Service offert par un médecin sportif permettant entre autres :

- Le dépistage du surentraînement ;
- Le dépistage de problèmes cardiorespiratoires ;
- Le dépistage de certains problèmes liés à la santé générale.

ÉVALUATION MUSCULOSQUELETTIQUE :

Service offert par un physiothérapeute, thérapeute du sport ou chiropraticien permettant entre autres :

- Le dépistage de problèmes posturaux liés à un déséquilibre musculaire ;
- L'évaluation du contrôle moteur lors de mouvements fonctionnels ;
- L'évaluation de la flexibilité musculaire ;
- De déceler les faiblesses qui ne sont pas des blessures, mais qui entraînent des douleurs et compensations.

SANTÉ CARDIO-RESPIRATOIRE / SUIVI MÉDICAL :

Ce service offre entre autres :

- Évaluation de l'asthme à l'effort ou autres problèmes respiratoires ;
- Tests d'allergies respiratoires ;
- Dépistage et évaluation de problèmes cardiaques ;
- Tests sanguins sur référence médicale ;
- Suivi administratif des demandes d'autorisation d'usage thérapeutique (AUT), de déclaration d'usage auprès du CCES et des fédérations internationales, du CIO ou de l'agence mondiale antidopage (AMA) selon le cas.

**Service exclusivement offert sur référence médicale, et par le biais d'une demande à ESQ*

PHYSIOTHÉRAPIE :

Service offert uniquement sur site d'entraînement, en camp d'entraînement ou en tournée de compétitions. Aucun service individuel en physiothérapie n'est accordé via les budgets de groupe d'entraînement.

Ce service offre les options suivantes :

- Évaluation ;
- Traitement ;
- Thérapie manuelle ;
- IMS (intramuscular stimulation) ;
- Prescription d'exercice de prévention, réhabilitation et d'optimisation.

THÉRAPIE DU SPORT :

Service offert uniquement sur site d'entraînement, en camp d'entraînement ou en tournée de compétitions. Aucun service individuel en physiothérapie n'est accordé via les budgets de groupe d'entraînement.

Ce service offre les options suivantes :

- Le traitement et la réadaptation de blessures musculosquelettiques pour un retour rapide à l'activité;
- L'identification, l'évaluation et le traitement de blessures aiguës requérant une attention immédiate (premiers soins d'urgence);
- La prévention des blessures musculosquelettiques grâce au conditionnement physique ou autres techniques

CHIROPRA TIQUE :

Service offert uniquement sur site d'entraînement, en camp d'entraînement ou en tournée de compétitions. Aucun service individuel en physiothérapie n'est accordé via les budgets de groupe d'entraînement.

Ce service offre les options suivantes :

- Évaluation : musculosquelettique, orthopédique, neurologique, musculaire ;
- Évaluation d'analyse fonctionnelle ;
- Prescription d'exercice de prévention, réhabilitation et d'optimisation ;
- Traitement des lésions neuro-musculo-squelettiques ;
- Manipulation/Mobilisation articulaire vertébrale et périphérique (Thérapie manuelle);
- Thérapie myofasciale de régénération et d'optimisation (Active Release Technique, Graston, etc.).

OSTÉOPATHIE :

Service offert uniquement sur site d'entraînement, en camp d'entraînement ou en tournée de compétitions. Aucun service individuel en physiothérapie n'est accordé via les budgets ESQ de groupe d'entraînement.

Ce service permet entre autres d'identifier et de traiter :

- Les traumatismes physiques ;
- Les troubles posturaux ;
- Les douleurs et les tensions ;
- Les dysfonctions d'origine organique ou viscérale ;
- Les problèmes crâniens ;
- Les difficultés de récupération et de sommeil

NEUROPSYCHOLOGIE :

- Encadrement relatif aux commotions cérébrales : évaluation neuropsychologique de base en pré-saison (pré-commotion), suivi clinique, et réévaluation neuropsychologique en post-commotion cérébrale;
- Services-conseils pour le retour à l'entraînement et à la compétition en lien avec l'entraîneur et les autres intervenants (préparateurs physiques, psychologues, etc.);
- Services-conseils pour la reprise des activités scolaires ou autres, lesquelles seraient affectées par les effets de la commotion cérébrale (troubles d'attention, etc.).

** À noter que les services de groupes (conférence, atelier, etc.) seront priorités aux services individuels.*

MASSOTHÉRAPIE :

Service offert uniquement sur site d'entraînement, en camp d'entraînement ou en tournée de compétitions.