

## VOLETS PROGRAMME de SOUTIEN FINANCIER CSHNQ 2010-2011

<b><u>DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL DES ENTRAÎNEURS</u></b>			
<b>Volets</b>	<b>Description</b>	<b>Projets admissibles</b>	<b>Projets NON admissibles</b>
<b>PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Offert aux entraîneurs à temps plein (1800 heures / année) et qui sont dans une démarche de haut niveau (PNCE et formation continue).</li> <li>▪ Soutien financier à des projets de perfectionnement professionnel au niveau théorique ou pratique.</li> <li>▪ <b>Important</b> de spécifier l'objectif du projet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Colloques, séminaires nationaux et internationaux...</li> <li>▪ Stages de perfectionnement reliés au sport</li> <li>▪ Frais reliés à l'invitation d'un spécialiste dans votre sport</li> <li>▪ Frais d'inscription et de dépenses pour les tâches niveau 4 et 5 du PNCE (sauf pour les entraîneurs inscrits à temps plein à l'INFE)</li> </ul> <p><b>NOTE :</b> les dépenses admissibles pour les projets mentionnés ci-dessus sont les honoraires des spécialistes, frais de transport, hébergement, repas et inscription</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Soutien en salaire</li> <li>▪ Frais reliés à la formation PNCE partie A et B et niveau 3 théorique</li> <li>▪ Frais reliés à la formation technique offerte par les fédérations sportives québécoises</li> <li>▪ Aide financière pour libérer l'entraîneur de ses obligations professionnelles</li> </ul>
<b>FORMATION et ATELIER DE PERFECTIONNEMENT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ce service est offert aux entraîneurs ou regroupements d'entraîneurs de tous les niveaux qui entraînent des athlètes identifiés <b>EXCELLENCE – ÉLITE - RELÈVE - ESPOIR</b>. Ceux-ci peuvent faire une demande pour un atelier de perfectionnement relié à l'entraînement (planification de l'entraînement, préparation physique, nutrition, psychologie, biomécanique, prévention des blessures...). Cet atelier peut être d'une durée variable (demi-journée, deux jours, jour, soir, semaine, fin de semaine).</li> <li>▪ Le CSHNQ, suite à l'analyse de la demande, soutiendra financièrement (en partie ou en totalité) les honoraires du ou des conférenciers et certains frais reliés à l'organisation de cet atelier. Un soutien sera également offert, au besoin, pour la logistique de cet atelier.</li> <li>▪ Pour toutes informations supplémentaires, communiquer <b>avec</b> le coordonnateur : <b>418-656-2586</b> ou <a href="mailto:comedesrochers@cshnq.org">comedesrochers@cshnq.org</a></li> </ul>		
<b>CONSULTATION EN ENTRAÎNEMENT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Consultation individuelle ou en sous-groupes auprès de notre équipe d'intervenants. Voir liste : <a href="#">Liste intervenants CSHNQ</a></li> <li>▪ Offert aux entraîneurs de tous les niveaux.</li> <li>▪ <b>Important</b> de spécifier vos besoins en nombre D'HEURES de consultation.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Voir grille honoraires des intervenants</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Planification de l'entraînement :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planification annuelle ou cycle olympique</li> <li>2. Planification d'un microcycle ou mésocycle spécifique</li> <li>3. Planification d'un camp d'entraînement</li> </ol> </li> <li>▪ Préparation physique</li> <li>▪ Physiologie de l'exercice</li> <li>▪ Nutrition</li> <li>▪ Psychologie – préparation mentale – services-conseils</li> <li>▪ Biomécanique</li> <li>▪ Flexibilité</li> <li>▪ Autres services reliés à l'entraînement</li> </ul>	

## VOLETS PROGRAMME de SOUTIEN FINANCIER CSHNQ 2010-2011

### SCIENCES DE L'ENTRAÎNEMENT

Ces volets concernent les services en sciences de l'entraînement reliés à l'amélioration des conditions d'entraînement et de compétitions. Les intervenants doivent être accrédités par le CSHNQ et le CNMM (athlètes identifiés EXCELLENCE). Une liste complète des intervenants est disponible sur notre site Web : [Liste intervenants CSHNQ](#)

Seuls les groupes d'entraînement qui ont des athlètes identifiés EXCELLENCE – ÉLITE - RELÈVE - ESPOIR sont éligibles à ces volets de soutien. Cependant, le comité d'analyse se réserve le droit de soutenir des projets concernant des athlètes non identifiés.

**Note** : un athlète identifié EXCELLENCE ne peut bénéficier des services individuels offerts par le CNMM (ex : préparation physique, nutrition, psychologie...) si son groupe d'entraînement bénéficie d'un soutien financier pour ce même service. Voir [Services individuels CNMM](#)

**Obligatoire de spécifier vos besoins en nombre D'HEURES**

<b>Volets</b>	<b>Description</b>	<b>Projets admissibles</b>	<b>Projets NON admissibles</b>
<b>PRÉPARATION PHYSIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Offert en priorité aux groupes d'entraînement ayant des athlètes identifiés: EXCELLENCE – ÉLITE – RELÈVE – ESPOIR</li> <li>▪ Athlètes identifiés EXCELLENCE brevets OR – ARGENT – BRONZE : voir services individuels offerts par le CNMM : <a href="#">Services individuels CNMM</a></li> <li>▪ Offert à la salle d'EXCELLENCE au Peps ou <b>tout</b> autre endroit dans les régions de la Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><a href="#">Voir grille honoraires des intervenants</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Programmation</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. musculation traditionnelle</li> <li>2. pliométrie</li> <li>3. haltérophilie</li> <li>4. stabilisateurs</li> <li>5. ...</li> </ol> </li> <li>▪ Supervision</li> <li>▪ Évaluation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frais d'accès à une salle d'entraînement</li> <li>▪ Équipements</li> </ul>
<b>ANALYSE BIOMÉCANIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Offert en priorité aux groupes d'entraînement ayant des athlètes identifiés: EXCELLENCE – ÉLITE – RELÈVE – ESPOIR</li> <li>▪ Service offert par le GRAME (Groupe de Recherche en Analyse du Mouvement et Ergonomie). Veuillez communiquer avec l'équipe du GRAME pour une évaluation du coût de vos projets : <a href="#">GRAME</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Analyse 3D (ex. : coup de départ au golf)</li> <li>▪ Analyse de la cinétique du mouvement (ex. : départ en snowboard, départ en natation...)</li> <li>▪ Évaluation de la force et de la puissance musculaire</li> <li>▪ Suivi de la performance à l'aide de GPS</li> <li>▪ Analyse vidéo quantitative</li> <li>▪ Tout autre projet en biomécanique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Achat de matériel</li> </ul>
<b>AUTRES SPÉCIALISTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Offert en priorité aux groupes d'entraînement ayant des athlètes identifiés: EXCELLENCE – ÉLITE – RELÈVE – ESPOIR .</li> </ul> <p style="text-align: center;"><a href="#">Voir grille honoraires des intervenants</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frais d'honoraires pour spécialiste dont l'expertise contribue à l'amélioration des conditions d'entraînement et une amélioration de la performance</li> </ul> <p><b>Note</b> : La priorité sera donnée à l'expertise régionale ou provinciale. Les autres dépenses admissibles pour le spécialiste sont les frais de transport, hébergement et les repas.</p>	

**VOLETS PROGRAMME de SOUTIEN FINANCIER CSHNQ 2010-2011**

<b><i>SCIENCE DE L'ENTRAÎNEMENT (suite)</i></b>		
<b>Volets</b>	<b>Description</b>	<b>Projets admissibles</b>
<p><b>PSYCHOLOGIE SPORTIVE</b></p> <p><b>PRÉPARATION MENTALE</b></p> <p><b>SERVICES CONSEILS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Offert en priorité aux groupes d'entraînement ayant des athlètes identifiés EXCELLENCE – ÉLITE – RELÈVE – ESPOIR .</li> <li>▪ Athlètes identifiés EXCELLENCE brevets OR – ARGENT – BRONZE : voir services individuels offerts par le CNMM : <a href="#">Services individuels CNMM</a></li> </ul> <p align="center"><b><u>Voir grille honoraires des intervenants</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Consultation de groupe</li> <li>▪ Consultation individuelle, sur référence de l'entraîneur</li> </ul>
<p align="center"><b>ÉVALUATION DE L'ÉTAT D'ENTRAÎNEMENT</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Offert en priorité aux groupes d'entraînement ayant des athlètes identifiés EXCELLENCE – ÉLITE - RELÈVE.</li> <li>▪ Offert par l'Institut universitaire de cardiologie et pneumologie de Québec (Hôpital Laval) et la <a href="#">Clinique de kinésiologie Université Laval</a></li> <li>▪ Comprend l'interprétation des résultats afin que ceux-ci soient intégrés dans la planification de l'entraînement.</li> <li>▪ Service-conseil et estimation des coûts disponibles afin de déterminer vos besoins pour ce volet. Communiquer avec le coordonnateur : <b>418-656-2586 ou <a href="mailto:comedesrochers@cshnq.org">comedesrochers@cshnq.org</a></b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Évaluation en laboratoire sur ergomètre ou tapis roulant (VO<sub>2</sub>max, test Wingate...)</li> <li>▪ Tests de terrain et évaluation de l'état d'entraînement (ex : lactate sanguin, fréquences cardiaques)</li> <li>▪ Tests et mesures en fonction des besoins de vos athlètes et de la disponibilité de ces tests</li> <li>▪ Mesures anthropométriques (pesée hydrostatique, mesure par bioimpédance, mesure plis cutanés)</li> <li>▪ Autres tests selon vos besoins</li> </ul> <p style="color: red; font-weight: bold;">Projets NON admissibles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Évaluation de domaines d'expertise différents (ex : visuelle)</li> </ul>
<p align="center"><b>NUTRITION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Offert en priorité aux groupes d'entraînement ayant des athlètes identifiés EXCELLENCE – ÉLITE – RELÈVE – ESPOIR</li> <li>▪ Athlètes identifiés EXCELLENCE brevets OR – ARGENT – BRONZE : voir services individuels offerts par le CNMM : <a href="#">Services individuels CNMM</a></li> </ul> <p align="center"><b><u>Voir grille honoraires des intervenants</u></b></p>	<p>Conférences de groupes et consultations individuelles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Préparation aux voyages</li> <li>▪ Alimentation et récupération</li> <li>▪ Alimentation et système immunitaire</li> <li>▪ Surcharge en glycogène</li> <li>▪ Hydratation adaptée à différentes conditions</li> <li>▪ Gestion du poids</li> </ul>
<p><b><u>FAITES VOTRE ÉPICERIE AVEC LE CSHNQ :</u></b></p> <p>Offert en priorité aux groupes d'entraînement ayant des athlètes identifiés EXCELLENCE – ÉLITE – RELÈVE – ESPOIR. L'activité consiste en une visite en épicerie d'un groupe d'athlètes avec une nutritionniste sportive accréditée. Permet de bénéficier de précieux conseils concernant le choix des aliments en fonction de plusieurs paramètres : goûts, budget, besoins spécifiques pour un camp d'entraînement, tournée de compétitions, allergies alimentaires, valeur nutritive...</p>		

## VOLETS PROGRAMME de SOUTIEN FINANCIER CSHNQ 2010-2011

<b><u>SERVICES MÉDICAUX ET PARAMÉDICAUX</u></b>		
<b>Volets</b>	<b>Description</b>	<b>Projets admissibles</b>
<b>SUIVI MÉDICAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Offert en priorité aux groupes d'entraînement ayant des athlètes identifiés EXCELLENCE – ÉLITE – RELÈVE</li> <li>▪ Services offerts par l'Institut universitaire de cardiologie et pneumologie de Québec (Hôpital Laval)</li> <li>▪ Pour plus d'information, veuillez communiquer avec <b>Julie Turmel : (418) 656-8711, poste 2814</b> ou <a href="mailto:Julie.turmel@criucpq.ulaval.ca">Julie.turmel@criucpq.ulaval.ca</a></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Voir grille honoraires des intervenants</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Évaluation de l'asthme à l'effort ou autres problèmes respiratoires (en laboratoire et sur le terrain) et tests d'allergies respiratoires</li> <li>▪ Suivi administratif des demandes d'autorisation d'usage thérapeutique (AUT) ou de déclaration d'usage auprès du CCES et des fédérations internationales ou du CIO selon le cas</li> <li>▪ Dépistage et évaluation de problèmes cardiaques</li> <li>▪ Tests sanguins sur référence médicale</li> </ul>
<b>DÉPISTAGE PRÉVENTIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Offert en priorité aux groupes d'entraînement ayant des athlètes identifiés EXCELLENCE – ÉLITE - RELÈVE</li> <li>▪ Offert par un médecin, physiothérapeute ou thérapeute du sport. Évaluation médicale et posturale présaison et/ou mi-saison, selon les besoins. Dépistage du surentraînement, des problèmes posturaux reliés à un déséquilibre musculaire, des problèmes d'ordre nutritionnels.</li> <li>▪ Rapport fourni à l'entraîneur sur approbation de l'athlète.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Voir grille honoraires des intervenants</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Selon la description du volet ou autre projet similaire avec l'accord du médecin et du physiothérapeute.</li> </ul>
<b>MASSOTHÉRAPIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Offert en priorité aux groupes d'entraînement ayant des athlètes identifiés EXCELLENCE – ÉLITE - RELÈVE.</li> <li>▪ Athlètes identifiés EXCELLENCE brevets OR et ARGENT: voir services individuels offerts par le CNMM : <a href="#">Services individuels CNMM</a></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Voir grille honoraires des intervenants</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Service en camp d'entraînement et compétitions</li> <li>▪ Doit être planifié dans le programme d'entraînement afin de combler des besoins impérieux lors de phases-chocs d'entraînement ou de compétitions importantes</li> <li>▪ Dépenses admissibles : honoraires</li> </ul>
<b>CHIROPATRIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Offert en priorité aux groupes d'entraînement ayant des athlètes identifiés EXCELLENCE – ÉLITE – RELÈVE</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Voir grille honoraires des intervenants</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Référence médicale obligatoire d'un médecin sportif, physiothérapeute, thérapeute du sport ou autres spécialistes identifiés par le CSHNQ</li> </ul>
<b>OSTÉOPATHIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Offert en priorité aux groupes d'entraînement ayant des athlètes identifiés EXCELLENCE – ÉLITE – RELÈVE</li> <li>▪ Athlètes identifiés EXCELLENCE brevets OR – ARGENT – BRONZE : voir services individuels offerts par le CNMM : <a href="#">Services individuels CNMM</a></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Voir grille honoraires des intervenants</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Référence médicale obligatoire d'un médecin sportif, physiothérapeute, thérapeute du sport ou autres spécialistes identifiés par le CSHNQ</li> </ul>

## VOLETS PROGRAMME de SOUTIEN FINANCIER CSHNQ 2010-2011

<b><u>SERVICES MÉDICAUX ET PARAMÉDICAUX (suite)</u></b>		
<b>Volets</b>	<b>Description</b>	<b>Projets admissibles</b>
<b>NEUROPSYCHOLOGIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Offert en priorité aux groupes d'entraînement ayant des athlètes identifiés <b>EXCELLENCE – ÉLITE – RELÈVE – ESPOIR</b></li> <li>▪ Se basant sur les recommandations scientifiques internationales, ce service offre une évaluation neuropsychologique de base pour les athlètes à risque de subir une commotion cérébrale (sports de contact, sports de combat, sports acrobatiques...).</li> <li>▪ Cette évaluation permet d'effectuer un suivi plus adéquat advenant une commotion cérébrale puisqu'elle sert de données de base individuelles.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u><a href="#">Voir grille honoraires des intervenants</a></u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Évaluation neuropsychologique de base (pré-commotion)</li> <li>▪ Évaluation neuropsychologique en post-commotion cérébrale</li> <li>▪ Services-conseils pour le retour à l'entraînement et à la compétition en lien avec l'entraîneur et les autres intervenants (préparateurs physiques, psychologues...)</li> <li>▪ <b>Services-conseils pour la reprise des activités scolaires ou autres, lesquelles seraient affectées par les effets de la commotion cérébrale (troubles d'attention, etc.)</b></li> </ul>

<b><u>ÉQUIPEMENTS HAUTE TECHNOLOGIE</u></b>	
<b>Description</b>	<b>Projets NON admissibles</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Offert en <b>priorité</b> aux groupes d'entraînement ayant des athlètes identifiés <b>EXCELLENCE</b></li> <li>▪ Doit répondre à des <b>besoins spécifiques</b> d'achat d'équipements de haute technologie visant une amélioration <b>MAJEURE</b> de la performance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Vêtements sportifs (chandails, dossards, survêtement, maillot de bain, etc.)</b></li> <li>▪ <b>Équipement pour pratiquer le sport (ex. casques, ballon, bâton, raquette, ski...)</b></li> <li>▪ <b>Matériel de premiers soins</b></li> <li>▪ <b>Aucun équipement individuel</b></li> <li>▪ <b>Ordinateurs et caméras</b></li> </ul>

<b><u>PROJETS SPÉCIAUX</u></b>	
<b>Description</b>	<b>Projets NON admissibles</b>
<b>Projet relié à l'amélioration des conditions d'entraînement et des compétitions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Frais de location d'installations et d'accès aux installations</b></li> <li>▪ <b>Construction d'une nouvelle infrastructure ou rénovation d'une infrastructure existante</b></li> <li>▪ <b>Frais de compétitions et de camps d'entraînement</b></li> </ul>