# Séminaire Yvan Desjardins
# 30 mars 2019
## Place limitée

Entraîneur au niveau des Championnats du monde. Ancien membre des équipes nationales junior et senior, il est actuellement certifié au niveau 5 du PNCE et compte presque 20 ans expériences comme entraîneur régional et international.

***Séminaire Sanctionné par :***

PATINAGEQUÉBEC

**Horaire provisoire:**

**L'accueil se fera à 7 h 30**

**Parent: 8 h 15 Psycho (La place du parent dans le sport)**

| Groupe 1 | Groupe 2 |
|---|---|
| 8 h 10 Activation | 8 h 15 Yoga |
| 8 h 30 Glace | 9 h 20 Activation |
| 9 h 35 Yoga | 9 h 35 Glace |
| 10 h 40 Glace | 10 h 40 Psychologie sportive |
| 11 h 30 Dîner | 11 h 30 Dîner |
| 12 h 15 Psychologie Sportive | 12 h 15 Glace |
| 13 h 20 Glace | 13 h 20 Nutrition |
| 14 h 30 Nutrition | 14 h 30 Glace |

**15 h30 Conférence avec l'entraîneur (à confirmer)**

***Pavillon Sportif de Kénogami***
***1935 rue Bourassa Jonquière - 8 h et 16 h***

## Information

- **Patineur Star 3 et plus 125 $**
- **Entraîneur 125 $**
- **Entraîneur avec 3 patineurs et plus inscrits au séminaire 100 $**
- **Date limite d'inscription du 17 février au 2 mars 2019**
- **Inscription en ligne seulement au www.mazurkas.ca /onglet inscription Séminaire**

## Les patineurs doivent apporter

- **Patins et vêtements pour les ateliers sur glace**
- **Vêtements confortable pour le hors glace**
- **Espadrilles**
- **Cahier de notes et crayons**
- **Tapis de yoga**
- **Bouteille d'eau réutilisable**
- **Boîte à Lunch Santé fourni aux patineurs et aux entraîneurs ☺**

# Séminaire Yvan Desjardins
# 30 mars 2019
## Place limitée

Entraîneur au niveau des Championnats du monde. Ancien membre des équipes nationales junior et senior, il est actuellement certifié au niveau 5 du PNCE et compte presque 20 ans expériences comme entraîneur régional et international.

**Horaire provisoire :**

L'accueil se fera à 7 h 30

Parent: 8 h 15 Psycho (La place du parent dans le sport)

| Groupe 1 | Groupe 2 |
|---|---|
| 8 h 10 Activation | 8 h 15 Yoga |
| 8 h 30 Glace | 9 h 20 Activation |
| 9 h 35 Yoga | 9 h 35 Glace |
| 10 h 40 Glace | 10 h 40 Psychologie sportive |
| 11 h 30 Dîner | 11 h 30 Dîner |
| 12 h 15 Psychologie Sportive | 12 h 15 Glace |
| 13 h 20 Glace | 13 h 20 Nutrition |
| 14 h 30 Nutrition | 14 h 30 Glace |

15 h30 Conférence avec l'entraîneur (à confirmer)

***Pavillon Sportif de Kénogami***

***1935 rue Bourassa Jonquière - 8 h et 16 h***

## Information

- Patineur Star 3 et plus Mazurkas 55 $
- Entraîneur Mazurkas Gratuit
- Date d'inscription du 29 janvier au 16 février 2019
- Inscription en ligne seulement au www.mazurkas.ca /onglet inscription/Séminaire

## Les patineurs doivent apporter

- Patins et vêtements pour les ateliers sur glace
- Vêtements confortable pour le hors glace
- Espadrilles
- Cahier de notes et crayons
- Tapis de yoga
- Bouteille d'eau réutilisable
- Boîte à Lunch Santé fourni aux patineurs et aux entraîneurs ☺