



Raymond Veillette

Depuis 2001, Raymond est l'entraîneur en préparation physique du club de football Rouge et Or de l'université Laval. En parallèle à son emploi, il intervient comme collaborateur en enseignement au département de kinésiologie et est impliqué dans la formation des entraîneurs avec l'INFE pour le module concernant le développement de la force.

Titre de l'atelier : **Préparation physique : Comment assembler le casse-tête.**

Cet exposé illustre concrètement la démarche de l'intervenant, qui à partir de l'analyse de la tâche, désire sélectionner les contenus d'entraînement (procédés et méthodes) les plus appropriés en fonction des particularités de la discipline sportive et du profil de l'athlète.

À partir des exemples de deux disciplines sportives différentes (hockey et ski alpin), le participant devra identifier les qualités physiques requises, leur attribuer une importance relative l'une par rapport à l'autre et de construire un microcycle d'entraînement (semaine) qui propose un agencement optimal pour l'entraînement de ses qualités fonctionnelles.

*Raymond Veillette, B.Sc.
Entraîneur en préparation physique
Club de football Rouge et Or*