



HORAIRE DU CAMP PRINTANIER 29-20-31 MAI 2009

- Vendredi 29 mai:
- 1- Arrivée des joueurs (18 h 30) et rencontre au Gymnase (18 h 45)
 - 2- 19 h : début des tests physiques avec Patrice Marcoux
 - a) T-test
 - b) 10 et 20 verges
 - c) saut en longueur sans élan
 - d) saut en hauteur
 - e) développé-couché «bench press»
 - 3- Réunion pour l'offensive (19 h)
 - 4- Réunion pour la défensive (20 h)
 - 5- Tests physiques pour l'offensive (20 h)
 - 6- Fin des tests et réunion (21 h)
- Samedi 30 mai :
- 1- Arrivée des joueurs (8 h 30)
 - 2- Pratique (9 h à 11 h 30)
 - 3- Dîner (midi)
 - 4- Jacques Moreau Sports (midi)
 - 5- Photos d'équipe et individuelles (de 13 h à 14 h)
 - 6- Pratique (14 h à 16 h)
- Dimanche 31 mai :
- 1- Arrivée des joueurs (8 h 30)
 - 2- Pratique (9 h à 11 h)
 - 3- Dîner (11 h 30 / 11 h 45)

- 4- Atelier de musculation avec Patrice Marcoux
(13 h à 15 h)
- 5- Jeu dirigé ou «scrimmage» (16 h à 18 h)

N.B. Pour les dîneurs, un sous-marin de six pouces sera fourni à chacun des joueurs, et ce, samedi et dimanche. De la nourriture et des breuvages peuvent être apportés en surplus.

Tous les joueurs doivent être présents au camp sans exception ! S'il y avait un contretemps ou un imprévu majeur, veuillez svp aviser le plus rapidement possible Luc Sylvain, entraîneur-chef, au 819-478-4671 #454 ou encore au 819 472-1414.

Voici la liste des entraîneurs pour le camp printanier 2009 :

- 1- Luc Sylvain, HC-OC-QB-RB
- 2- François Labrie, adjoint HC-DC
- 3- Patrice Marcoux, DB-préparateur physique
- 4- Mathieu Simard, Rec.-ST
- 5- Vincent Michel, OL
- 6- Marc Boisvert, DL
- 7- Nicolas Godbout, DL
- 8- Mickaël Robin, RB-Rec.
- 9- Stéphane Paquette, thérapeute sportif
- 10- Jean Tran, médecin de l'équipe
- 11- Richard Guay, préposé à l'équipement
- 12- René Leclerc, préposé à l'équipement