

Entraînement hiver 2026-2027

Programme sénior



Aperçu

- Équipes d'entraîneurs et de gestion
- Aperçu du programme
- Horaire et composantes de l'entraînement
- Recrutement
- Évaluations des pagayeurs
- Frais d'entraînement
- Inscriptions
- Entraînement supplémentaire
- Dates importantes et liste de tâches

Équipes d'entraîneurs et de gestion

L'équipe d'entraîneurs restera la même. Matthew Smith sera l'entraîneur en chef du programme et supervisera l'entraînement et la direction athlétique du programme. Les entraîneurs sont Carmen Sweetoo, Saowanee (May) Khamsaeng et Eugene Sweetoo.

La gestion du programme sera assurée par Matt et Eugene avec de la consultation de l'équipe de leadership du programme sénior: Marie Muldowney, Alexandre Lalonde, Micahel Creamer, Jean Leandri, Robert Deom, and Suzy Goodleaf.

Aperçu du programme

Objectifs pour l'hiver

- Accent sur la force et le conditionnement physique. Nous voulons améliorer le niveau de forme physique de chaque athlète. Cela signifie s'entraîner avec intelligence et constance dans la salle de sport par soi-même et dans les entraînements en circuit.
- Impliquer davantage d'athlètes dans l'équipe de *leadership*.
- Tisser des liens forts avec les équipes communautaires pour créer des acheminements de développement pour les nouveaux membres
- Mettre en place 3 équipes mixtes standard saines, A/B/C et des équipes genrées en bateau standard ou petit.

Objectifs pour l'été

L'objectif du club est de participer aux championnats nationaux. En 2027, les championnats nationaux auront lieu à Welland, ON du 12 au 15 août 2027 avec une journée d'entraînement le 11 août. Les championnats canadiens de 2027 sont utilisés pour qualifier aux championnats mondiaux de club de bateau-dragon (CCWC) en Barcelone, Espagne en 2028. Notre objectif à long-terme est d'envoyer des équipes compétitives aux CCWC en 2028 et par conséquent, les bateaux qu'on enverrai aux nationaux de 2027 dépendront de l'intérêt à participer aux CCWC 2-28.

Attentes:

- Tous les athlètes doivent suivre le programme d'entraînement de l'équipe (ou un programme d'entraînement personnel préparé par un entraîneur privé) et satisfaire aux critères de base.
- Être présents aux entraînements
- Être présents aux évaluations physiques
- Être présents aux championnats nationaux. Ajoutez les dates de l'événement dans vos calendriers et libérez-vous pour ces dates-là.
- Avoir une attitude mettant en avant le club quant aux courses. On veut tous être dans un bateau rapide. Cependant, parfois, on doit aussi faire des courses avec des bateaux en développement pour les aider à se développer en bateaux rapides.
- Communiquer clairement et réalistiquement ses intentions concernant les CCWC 2028 en Barcelone, Espagne. Un formulaire d'intérêt sera envoyé

Horaire et composantes de l'entraînement

Les pratiques débuteront la semaine du 2 novembre

a) Bac à ramer

Les séances de bac à ramer auront lieu les mardis soir (17h, 18 h et 19 h), les jeudis à 11h et les samedis matin (7h et 8h). Les séances dureront 50 minutes, avec une pause de 10 minutes pour changer de groupe. Les athlètes fourniront leurs disponibilités à travers un Google Forms et nous choisiront l'horaire final à partir de cette information.

a) Entraînement en circuit

L'entraînement en circuit se fera les mardis soir à 18h, 19 h et 20 h immédiatement après l'entraînement, et les samedis à 8h et 9 h. L'entraînement en circuit mettra l'accent sur la force et la condition physique générales au début du cycle hivernal, puis passera à un entraînement lactique plus spécifique au sport à mesure que la saison hivernale progressera. Les athlètes fourniront leurs disponibilités à travers un Google Forms et nous choisiront l'horaire final à partir de cette information.

a) NOUVEAU Programme de musculation et de cardio

Nous essayerons une nouvelle approche envers le programme d'entraînement de musculation et de cardio cet hiver. Le programme sera élaboré et dirigé par May. Le programme comprend 2 à 3 séances de musculation et 1 à 2 séances d'entraînement cardiovasculaire par semaine. De plus, May sera disponible en personne pendant 4 heures par semaine pour répondre aux questions concernant le programme et pour aider les nouveaux membres à apprendre à suivre le programme.

Les heures d'aide sont:

- Lundis 18h-19h dans le Clubhouse (la salle de circuit)
- Mercredis 18h-19h dans le Clubhouse (la salle de circuit)
- Vendredis 18h-19h dans le Clubhouse (la salle de circuit)
- Samedis 7h-8h dans le gym principal (Canal Fitness)

Les athlètes peuvent également choisir de suivre un programme personnalisé avec un entraîneur associé du programme. Ceux-ci incluent l'entraîneur personnel du Canal Fitness, Mathieu Sem et Martin Shih, un entraîneur de 22Dragons et athlète de l'équipe premier. Ce service entraîne des frais supplémentaires. Les athlètes peuvent contacter les entraîneurs personnels directement pour prendre les dispositions nécessaires.

Recrutement

Nous continuons de faire le recrutement pendant la saison basse une priorité. Une pratique portes ouvertes fût organisée en début octobre pour faire un contact initial avec des recrues potentielles. Les recrues pourront rejoindre l'entraînement intérieur en tant que membre complet ou en tant que membre associé. Les membres associés sont des athlètes qui s'entraînent déjà avec une autre équipe et qui souhaitent s'essayer pour le programme sénior. Les membres associés ne seront tenus d'assister qu'à un seul entraînement par semaine dans le cadre du programme, afin de pouvoir continuer à s'entraîner avec leur équipe d'origine. Les recrues qui rejoignent le programme cet hiver peuvent prendre part à tous les entraînements (dépendamment de leur inscription), mais ils peuvent être redirigés à une autre équipe mieux adaptée en printemps.

Pour un tarif réduit, les membres associés bénéficient des avantages suivants :

- Une séance d'entraînement en bac à ramer ou en circuit par semaine
- Séances d'évaluation physique
- Accès au programme d'entraînement de musculation et de cardio

Toute recrue pendant l'hiver doit être vérifiée par l'équipe d'entraîneur avant qu'ils puissent être invités aux pratiques. Si les entraîneurs approuvent de la nouvelle recrue, elle sera invitée aux pratiques pour 2 semaines. Les entraîneurs décideront ensuite si le programme sénior est approprié pour cette personne.

Évaluation des payeurs

Les payeurs passeront trois évaluations au cours de l'hiver afin de suivre leurs progrès. Certains aspects des tests seront évalués individuellement, c'est-à-dire pendant votre temps libre. D'autres aspects des tests seront évalués en groupe pendant l'entraînement en circuit prévu, mais il est possible que des séances supplémentaires soient programmées pour les tests.

Le test de condition physique comprendra les éléments suivants :

- 1 000 m sur le rameur ergomètre (individuel)
- Développé couché (bench press) avec poids maximal pour 6 à 10 répétitions (individuel)
- Tractions (pull ups) avec répétitions maximales (individuel)
 - Si vous n'êtes pas en mesure d'effectuer une traction, vous pouvez remplacer cet exercice par des tractions latérales (lat pulldown) avec un poids maximal pour 6 à 10 répétitions.
- Test en circuit (en groupe)
 - De plus amples détails sur son format seront fournis prochainement.

Le test d'ergomètre de pagaie fût enlevé l'hiver passé et ne fera pas un retour cet hiver.

Un protocole d'évaluation physique sera partagé sous peu. Le protocole décrira les conditions requises pour chaque évaluation pour qu'une répétition puisse compter.

Standards et sélections

Cliquez ici pour voir [les standards de condition physique](#). Vous pouvez voir où vous vous situez par rapport à ce que les entraîneurs attendent d'une personne de votre âge, de votre sexe et de votre poids.

Saison estivale – Entraînement et courses locales

Les sélections seront effectuées après le troisième test de condition physique hivernal. Les critères de sélection seront les suivants:

- Faire preuve de bonnes bases en matière de pagaie
- Satisfaire aux exigences minimales en matière de condition physique
- Faire preuve d'un bon engagement et d'une attitude positive

Championnats nationaux

Les sélections pour les équipes mixtes et genrés aux championnats nationaux seront effectuées après le test OC/DB-1 de juin. Les athlètes sélectionnés peuvent être des athlètes issus de programmes adjacents (BCP, Premier ou Para).

Frais et rabais

Les frais pour l'hiver sont les mêmes que ceux de 2025/26 + ~3 %. Une réduction est offerte aux membres de la salle de sport Canal Fitness.

Frais du programme régulier pour seniors 2027 : 510 \$ plus taxes

Les frais comprennent :

- 26 semaines d'entraînement
 - o 1 heure de bac à ramer par semaine avec entraîneur
 - o 1 heure d'entraînement en circuit par semaine avec entraîneur
- Tests de condition physique en groupe
- Programme de musculation et de condition physique
 - o De plus, 4 heures d'aide ouverte pour des questions ou pour recevoir de l'aide avec le programme d'entraînement

Frais du programme sénior pour membres associés 2027 : 310 \$ plus taxes

Les frais comprennent :

- Une séance de bac à ramer ou d'entraînement en circuit par semaine
- Séances de tests de condition physique
- Accès au programme d'entraînement musculaire et cardiovasculaire
 - o De plus, 4 heures d'aide ouverte pour des questions ou pour recevoir de l'aide avec le programme d'entraînement

Les athlètes doivent faire partie d'une autre équipe pour pouvoir bénéficier de ce type d'adhésion.

Réduction pour les membres du Canal Fitness :

Abonnement de 6 mois valable jusqu'au moins le 30 avril 2027 : réduction de 7,5 %

Abonnement de 12 mois valable jusqu'au moins 30 avril 2027 : réduction de 15 %

Pour bénéficier de la réduction, NE VOUS INSCRIVEZ PAS ENCORE SUR QIDIGO :

1. Obtenez ou renouvelez votre abonnement Canal Fitness avant le 8 novembre 2026 23h59
2. Envoyez un courriel au club@22dragons.com avec votre numéro de membre Canal Fitness et la durée de votre abonnement.
3. Une fois que vous recevez un courriel confirmant que l'abonnement a été ajouté à votre profil Qidigo, vous pouvez continuer votre inscription comme d'habitude. Le rabais s'appliquera au paiement.

Si vous commencez un abonnement au Canal Fitness après le début des pratiques, nous pouvons ajouter le rabais rétroactivement si vous envoie un courriel avant le 30 novembre 2026.

Inscriptions

L'inscription se fait en deux parties:

- 1) Choisissez vos temps d'entraînements en remplissant [ce formulaire](#). Ça ne prend que 2 minutes à faire.
- 2) Inscrivez-vous formellement au programme sur la plateforme Qidigo en suivant ces étapes:

a) Inscription au programme sénior

Sénior régulier <https://www.qidigo.com/u/22Dragons/activity/29847/group/486815>

Membre associé <https://www.qidigo.com/u/22Dragons/activity/29847/group/487040>

b) Choisissez la personne que vous voulez inscrire et cliquez sur Ajouter au panier.

c) Ensuite, cliquez sur le bouton Prochaine étape

d) Sur la page de paiement:

- L'option de paiement en défaut est un paiement complet en ligne
- Pour payer en versements, sélectionnez l'option Payer en versements
- Cliquez sur le bouton rouge Payer

Vous n'avez pas de compte Qidigo?

1. Cliquez sur ce lien du programme auquel vous voulez vous inscrire.
2. Créez votre compte: suivez les instructions vidéo:
 - a. VIDÉO: <https://youtu.be/MchjPWQZ4mw>
 - b. Renseignements personnels: assurez-vous de mettre vos informations exactes.
 - c. Ajouter vos enfants à votre compte: faites-le seulement si vous avez des enfants qui s'entraînent au club.
3. Une fois que c'est fait, vous pouvez cliquer sur le lien du programme auquel vous voulez vous inscrire et complétez l'inscription.

Entraînement supplémentaire

Entraînement d'ergomètre de pagaie avec entraîneur

- Dimanches 10h-11h
- Entraîneur: May Khamsaeng
- Petits groupes d'au plus 8 athlètes
- Trois blocs disponibles
 - Bloc 1
 - 2 novembre au 20 décembre (7 semaines)
 - 130\$ plus taxes
 - Bloc 2
 - 4 janvier au 28 février (8 semaines)
 - 150\$ plus taxes
 - Bloc 3
 - 1 mars au 25 mai (8 semaines)
 - 150\$ plus taxes
- Inscription: <https://www.qidigo.com/u/22Dragons/activity/26667/session>

Des entraînements supplémentaires de circuit sont possibles pour ceux qui le souhaitent. Le prix pour la saison pour un entraînement supplémentaire est de 228 \$ plus taxes. Si vous souhaitez vous inscrire à des entraînements supplémentaires, vous pouvez contacter Eugene. Les entraînements supplémentaires de circuit ont lieu les lundis à 19 h, les jeudis à 19 h et les samedis à 10 h et à 11 h.

Dates importantes et liste de tâches

Dates importantes pendant l'hiver

- 28 octobre : Date limite pour remplir le formulaire de planification
- 2 novembre : Début de l'entraînement
- 8 novembre : Date limite pour faire une demande de rabais avec un abonnement Canal Fitness
- 10 novembre : Date limite pour s'inscrire sur Qidigo
- Semaine du 23 novembre : Test de groupe 1 (circuit) effectué pendant les heures habituelles d'entraînement en circuit.
- 30 novembre : date limite pour soumettre le test de condition physique 1
- Semaine du 25 janvier : test de groupe 2 (circuit) effectué pendant les heures habituelles d'entraînement en circuit.
- 1^{er} février : date limite de soumission du test de condition physique 2.
- Semaine du 22 mars : test de groupe 3 (circuit) effectué pendant les heures habituelles d'entraînement en circuit.
- 29 mars : date limite de soumission du test de condition physique 3.
- 18-24 avril : camp d'entraînement optionnel 22D à Myrtle Beach.

Votre liste de tâches

- Remplissez le formulaire de planification avant le 30 octobre <https://forms.gle/vR8dTjhqPcpbFzf6>
- Inscrivez-vous au programme avant le 8 novembre. Suivez les instructions dans la section Inscriptions.