

PROGRAMMATION *Congrès*

FINALE | 30 SEPT.

SALON
ALCAN

SALON
BELGO

SALON
LAURENTIDES

9H



CRÉATION DE ROUTINE SCOLAIRE
STRATÉGIE ET ÉNERGIE



STRESS :
OUTILS ET STRATÉGIES
POUR SOUTENIR LES ATHLÈTES

PÉRIODE OUVERTE
AVEC LA FCQ

10H



CHANT SCOLAIRE



PARACHEER

TROUBLES ALIMENTAIRES
CHEZ L'ATHLÈTE :
MIEUX COMPRENDRE
POUR MIEUX INTERVENIR

11H



COMPRENDRE LES
RÈGLEMENTS TECHNIQUES



GESTION DU
PERSONNEL

DINER COMMANDITÉ PAR
11H45 - SALON HYDRO-QUÉBEC



13H



CRÉATION DE ROUTINE CIVILE
ENFLAMMEZ LA FOULE



MILIEU SPORTIF
SAIN ET SÉCURITAIRE



LES BLESSURES COMMUNES
EN CHEERLEADING

14H



FEUILLES DE POINTAGE SCOLAIRE
FEUILLES DE POINTAGE CIVILES



IMAGE DE MARQUE
101



STRESS :
OUTILS ET STRATÉGIES
POUR SOUTENIR LES ATHLÈTES

15H



COMPRENDRE LES
RÈGLEMENTS TECHNIQUES



L'INCLUSION DE TOU-TE-S,
J'EN FAIS MON AFFAIRE!



LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES,
POURQUOI S'Y ATTARDER ?

16H



S'ORGANISER
POUR LES COMPÉTITIONS



RELATIONS AVEC LES
PARENTS



FOCUS PSYCHOSOCIAL DES
FILLES À L'ENTRAÎNEMENT



15H50 TIRAGE PRIX DE PRÉSENCE | SALON HYDRO-QUÉBEC

18H30 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE | SALON HYDRO-QUÉBEC

DESCRIPTIONS

DES ACTIVITÉS



SÉCURITÉ ET INTÉGRITÉ

LES BLESSURES COMMUNES EN CHEERLEADING : PRÉVENTION, TRAITEMENT ET RÉCUPÉRATION

Discussion et évaluation des blessures communes et exercices pouvant aider à les prévenir, incluant le temps de rétablissement. Vous aborderez les interventions et suivis possibles à faire dans vos gyms et lors des événements.

LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES : POURQUOI S'Y ATTARDER ?

Reconnaitre les signes d'une commotion cérébrale, pas toujours facile ! Vous en saurez plus sur quand retirer l'athlète et pourquoi, les rôles des différents acteurs, les outils d'intervention ainsi que les différents mythes et fausses croyances liées aux commotions.

L'INCLUSION DE TOU-TE-S, J'EN FAIS MON AFFAIRE!

Venez discuter d'inclusion en contexte sportif et voyez comment vous pouvez personnellement mettre en place des environnements inclusifs.

MILIEU SPORTIF SAIN ET SÉCURITAIRE

Venez en apprendre davantage sur la mise en place de milieux sportifs sains et sécuritaires pour tou-te-s et sur les ressources et mécanismes qui sont en place pour vous soutenir dans votre rôle.

STRESS : OUTILS ET STRATÉGIES POUR SOUTENIR LES ATHLÈTES

Toute performance comporte un niveau de stress, même les athlètes Olympiques apprennent à maîtriser cet aspect du sport. Venez comprendre la relation entre les objectifs et le stress, déconstruisez le mythe du « bon » et du « mauvais » stress et ciblez 3 outils/stratégies à utiliser.

TROUBLES ALIMENTAIRES CHEZ L'ATHLÈTE : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX INTERVENIR

Comprendre les troubles alimentaires, l'importance de les dépister rapidement et d'intervenir lorsqu'on en suspecte la présence. Reconnaître les signes et les symptômes d'un trouble alimentaire. Se familiariser avec les rôles et responsabilités de l'entraîneur puis les 5 étapes-clés de l'intervention, ainsi que ses limites.

FOCUS PSYCHOSOCIAL DES FILLES À L'ENTRAÎNEMENT

L'atelier interactif abordera les notions de construction de l'identité sociale des filles, de la culture du sport et des effets sur les comportements des sportives. Une occasion de sensibilisation pour engager la réflexion et les discussions.

Congrès

45 MIN

MARC-ANDRÉ GARNEAU

MARC-ANDRÉ GARNEAU
Thérapeute du sport & ostéopathe

45 MIN

DSLAP

JULIE RICHARD-BROUSSEAU
Conseillère en sécurité dans le loisir et le sport

45 MIN

SPORT'AIDE

SARA JASON
Passeur Sport'Aide

45 MIN

SPORT'AIDE

SARA JASON
Passeur Sport'Aide

45 MIN

CMP PERFORMANCE INC.

MICHEL HOGUE
Préparateur mental
Soutient d'athlètes/équipes/fédérations
Olympiques, national-es et provincial-es

2 H

DARE TO FUEL PERFORMANCE

ALEXIA DE MACAR
PhD, Nutritionniste

1H30

ÉGALE ACTION

MARIE-CLAUDE LAMONTAGNE
Formatrice - Égale Action
(B. Sc. Intervention Sportive)

DESCRIPTIONS DES ACTIVITÉS

Congrès



PERFECTIONNEMENT EN CHEERLEADING

CHANT SCOLAIRE

Version courte de la formation qui survole divers éléments de la section chant, soit : chorégrapheur le cheer, l'entraîner, les feuilles de pointages ainsi qu'une petite séance de visionnement de chant avec commentaires.

45 MIN

FCQ

**CATHERINE B.-BOURQUE ET
KAROLANE LANDRY**
Formatrices FCQ et
Entraîneuses des Carabins de l'UdeM

COMPRENDRE LES FEUILLES DE POINTAGE CIVILES

Survolez les nouvelles feuilles de pointage pour la division civile et apprenez en plus sur les critères d'évaluation.

30 MIN

FCQ

JENNY-LEE DUGRÉ
Co-directrice FCQ et juge en chef

COMPRENDRE LES FEUILLES DE POINTAGE SCOLAIRES

Survolez les nouvelles feuilles de pointage pour la division scolaire et apprenez en plus sur les critères d'évaluation.

30 MIN

FCQ

JENNY-LEE DUGRÉ
Co-directrice FCQ et juge en chef

COMPRENDRE LES RÈGLEMENTS TECHNIQUES

Parcourez le glossaire et les règlements techniques par niveau afin de faciliter votre compréhension de ceux-ci. Assurez des entraînements sécuritaires et évitez des pénalités en compétition.

45 MIN

FCQ

STEPHANY DE ROSA
Juge FCQ certifiée en légalité

CRÉATION DE ROUTINE CIVILE : ENFLAMMER LA FOULE

Vivez une expérience de formation hors du commun! Abordez les transitions dynamiques, faites preuve de créativité et peaufinez vos routines. Préparez-vous à laisser votre marque!

45 MIN

SPIRIT FX

**ROLTON EDWARDS ET
SAMANTHA HODGINS**
Co-propriétaires Spirit FX

CRÉATION DE ROUTINE SCOLAIRE : STRATÉGIE ET ÉNERGIE

Enflamez la foule grâce aux transitions fluides, au perfectionnement des routines et à l'originalité de vos éléments!

45 MIN

SPIRIT FX

**ROLTON EDWARDS ET
SAMANTHA HODGINS**
Co-propriétaires Spirit FX

PARACHEER

Découvrez les fondements du cheerleading dans un milieu inclusif et adapté aux réalités des personnes en situation de handicap physique, intellectuel ou de neuroatypie.

45 MIN

FCQ

JENNY-LEE DUGRÉ
Co-directrice FCQ et juge en chef

DESCRIPTIONS

DES ACTIVITÉS

Congrès



GESTION ET ADMINISTRATION

GESTION DU PERSONNEL

Cet atelier vous fournira des outils essentiels pour créer un environnement de travail harmonieux et adapté au milieu du cheerleading.

IMAGE DE MARQUE 101

Une image de marque claire et distinctive est essentielle pour toute organisation, car elle joue un rôle crucial dans son succès. Apprenez pourquoi elle est importante et les fondements de base pour l'établir au sein de votre organisation.

RELATIONS AVEC LES PARENTS

Apprenez à communiquer efficacement, à apaiser les préoccupations et à renforcer la collaboration entre les parents et votre organisation.

S'ORGANISER POUR LES COMPÉTITIONS

Assurez-vous de connaître toutes les étapes essentielles d'une bonne préparation pour votre équipe/club afin d'optimiser la performance de vos équipes

45 MIN

DYANE RICHER

CRIA retraitée
Gestionnaire en ressources humaines

45 MIN

KAGENCY MARKETING

KAROLANE LANDRY
Fondatrice KAgency Marketing

45 MIN

DYNAMIX

ANTOINE VALLIÈRE
Responsable du secteur trampoline et entraîneur Équipe Canada en trampoline

45 MIN

ÉVÉNEMENTS KICK'S

JANIE LAPIERRE
Présidente et fondatrice de Kick's