Colloque des entraîneurs 2026

Saguenay-Lac-Saint-Jean

2ième édition

Les compétences de l'entraineur au coeur du développement des athlètes

ÉVOLUER – S'ADAPTER – INSPIRER

Programme de la journée

28 novembre 2026 | Cégep de Jonquière

PRÉSENTÉ PAR LE

RSEQ SAGUENAY—LAC-SAINT-JEAN

Informations

Date: 28 novembre 2026

Lieu: Cégep de Jonquière
2505, rue Saint-Hubert
Jonquière (Québec) G7X 7W2
418 547-2191

Heures: 8h00 à 16h00

Coûts: 40$ (comprend un diner)

Le colloque des entraineurs s'adresse aux entraineurs sportifs du Saguenay—Lac-St-Jean qui désirent améliorer leur pratique, échanger avec d'autres entraineurs et apprendre. Peut importe le niveau de formation, le sport et l'expérience, chaque entraineur peut apprendre.

Colloque
DES ENTRAINEURS

Le fondement du Colloque des entraineurs SLSJ

Dans notre région, les réalités du milieu sportif sont souvent bien différentes de celles des grands centres. Le manque de ressources, l'éloignement géographique et le nombre restreint d'entraîneurs peuvent engendrer une surcharge de travail, l'isolement et des défis pour le développement à long terme de l'athlète.

Dans ce contexte, organiser des événements spécifiquement destinés aux entraîneurs du SLSJ est essentiel pour créer des occasions concrètes de soutenir, d'outiller et de rassembler. C'est pourquoi cet événement permettra aux entraineurs, aux experts et aux passionnés du milieu sportif de partager leurs connaissances, de stimuler la réflexion et de favoriser l'innovation dans nos pratiques d'entraînement, d'encadrement et de compétition.

Ce colloque est une initiative de la conseillère au développement des entraineurs et de leur environnement (CDEE) du SLSJ et des différents partenaires régionaux et provinciaux. Le colloque est présenté par le RSEQ Saguenay—Lac-St-Jean.

Colloque
DES ENTRAINEURS

Colloque DES ENTRAÎNEURS 2026
Saguenay-Lac-Saint-Jean

Horaire de la journée

Heure	Activité
7h30-8h15	Accueil des participants
8h15-8h30	Début du colloque, mots d'ouverture
8h30-9h55	Conférence d'ouverture - Sylvain Guimond "Montrer par l'exemple"
10h00-10h30	Présentations par affiches (UQAC) et pause-café
10h30-11h30	Séance d'apprentissage collectif
11h30-12h30	Conférence A - Maude Bouchard "Dormir fait partie de l'entrainement" Conférence B - Pénélope Paradis-Deschênes et Brice Favier-Ambrosini "Sport au féminin"
12h30-13h30	Période de diner
13h30-14h30	Les tables des experts Invités: Physiothérapeute, nutritionniste, préparateur mental et athlète d'équipe nationale
14h30-15h00	Présentations par affiches (UQAC) et pause-café
15h00-15h55	Conférence de fermeture - Vincent Huard-Pelletier "Le mythe du talent inné"
15h55-16h00	Mot de fermeture

Présentation des Conférenciers

Sylvain Guimond



Sylvain Guimond est docteur en psychologie du sport, kinésiologue, spécialiste en biomécanique et détient un certificat en leadership et management de l'université Harvard. Il a collaboré à de nombreux projets de recherche avec l'université McGill, Baylor ainsi que Stanford. Il est récipiendaire de l'Américain Medical Revue, le grand prix de l'entrepreneur Ernst and Young et finaliste des OCTAS pour l'intelligence artificielle.
Il travaille avec des athlètes d'élite ainsi que des personnalités connues tels que Mario Lemieux, Tiger Woods, Céline Dion, Gerard Butler, Arnold Schwarzenegger ainsi que le président américain Bill Clinton.
Il est également consultant pour la NHL, la NBA, la NFL, et la MLB.

Il est l'auteur de plusieurs best sellers et donne plus de 150 conférences par an. Et finalement, il fut consultant en psychologie du sport pour le Canadien de Montréal.

Pénélope Paradis-Deschênes



Pénélope est professeure à l'Université du Québec à Chicoutimi et titulaire d'un doctorat et d'une maîtrise en kinésiologie (Université Laval).
Ancienne athlète dans les sports de combat (taekwondo), professeure de taekwondo pendant 15 ans et préparatrice physique pour excellence sportive Québec-Lévis dans divers sports, elle a développé une expertise sur la physiologie de l'exercice et l'optimisation de la performance sportive. Elle s'intéresse à l'utilisation du préconditionnement ischémique comme méthode d'entrainement ainsi que les impacts du cycle menstruel dans différents contextes et développe des projets de recherche sur le terrain dans la région du SLSJ

Colloque
DES ENTRAÎNEURS

Présentation des Conférenciers



Vincent Huard-Pelletier

Vincent est professeur au Département des sciences de l'éducation de l'UQAC depuis décembre 2024, ses intérêts de recherche portent sur le développement de l'individu par le sport. Il est technicien en diététique et kinésiologue de formation, mais travaille également comme préparateur mental pour les Saguenéens de Chicoutimi. Il se spécialise au hockey, mais a aussi de l'expérience en athlétisme, dynamophilie et dans plusieurs autres sports collectifs.

Brice Favier-Ambrosini



Brice est professeur au Département des sciences de l'éducation de l'UQAC. Arrivé dans la province en 2017, il a réalisé une thèse de doctorat en sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) à l'Université Gustave-Eiffel (Paris). Il s'est tout particulièrement intéressé à l'étude sociologique de dispositifs intersectoriels d'éducation, de prévention et de promotion de la santé par les activités physiques et sportives en France.
L'enseignant en éducation physique et à la santé (ÉPS) formé en France a également été coordonnateur du programme RESEAU-Pour un développement psychosocial par le sport et le plein air.



Maude Bouchard

Maude est professeure en psychologie au Département des sciences de la santé. Titulaire d'un Ph. D. en psychologie (option neuropsychologie clinique) de l'Université de Montréal, ses travaux doctoraux portaient sur la connectivité fonctionnelle cérébrale et la stimulation transcrânienne pendant le sommeil.
Elle a été professeure adjointe au City College of New York. Elle a également travaillé en industrie, au développement de programmes comportementaux pour le traitement de l'insomnie.
Son programme de recherche vise à mieux comprendre les facteurs biologiques, psychologiques et contextuels qui influencent le sommeil et la réponse aux interventions non pharmacologiques.

Colloque
DES ENTRAÎNEURS

Présentation des Experts



Mathieu Savard

Membre de l'Ordre professionnel des physiothérapeutes du Québec, Mathieu détient une maîtrise scientifique de l'Université de Montréal et est associé chez Interphysio.
Impliqué dans la couverture de soins sportifs depuis 2009, il accompagne des disciplines variées : football, volleyball, hockey, patinage de vitesse, etc. Il privilégie une approche de santé globale qui permet à l'athlète d'atteindre encore plus de performance.

Catherine Gauthier



Membre de l'Ordre professionnel des Diététistes du Québec depuis 2018, elle a eu la chance de vivre un parcours académique unique. Impliquée dans le sport de haut niveau très jeune, elle a accompli un baccalauréat de 4 ans dans une université américaine, Nicholls State University, sous une bourse d'étude complète en tennis. Graduée en 2015 comme diététiste, je pratique comme Nutritionniste / diététiste. Elle se perfectionne en alimentation sportive et partage sa passion pour le bien être, la santé et l'activité physique avec ses clients.



Christine Mailloux

Christine est entraineuse mentale depuis 2019. C'est à travers le sport qu'elle a fait le saut dans le monde de la préparation mentale. Le sport a toujours fait partie de sa vie, comme sportive, entraîneuse et aujourd'hui comme maman de sportifs. Elle y voit donc de près les défis qu'il nous fait vivre et pour lesquels on gagnerait à être mieux accompagnés.
Certificat en psychologie, formations en préparation mentale sportive et en coaching, expérience en formation, en facilitation, en gestion... tout son parcours nourrit sa façon d'accompagner.

Colloque
DES ENTRAÎNEURS

Programme détaillé

Accueil des participants

7h30 - 8h15

Accueil par un bénévole, remise des cocardes et directives pour la journée

Mot d'ouverture

8h15 - 8h30

Salle François Brassard

Conférence d'ouverture

8h50 - 9h55

Salle François Brassard

Sylvain Guimond

Montrer par l'exemple

« L'exemple corrige mieux que le reproche. » — Alessandro Manzoni
Être entraîneur, c'est devenir une personne que les jeunes ont envie d'écouter et d'imiter. Au-delà des exercices, c'est l'exemple qui enseigne : votre discipline, votre bienveillance, votre réaction sous pression.
Sylvain Guimond vous invitera à réfléchir à une question essentielle : quel genre de leader êtes-vous ?

Colloque DES ENTRAÎNEURS

Programme détaillé

Pause-Café et séance d'affiches étudiantes

10h00 - 10h30

Hall de la salle François Brassard

Les étudiants de l'UQAC afficheront leurs recherches en lien avec le sport.
Vous êtes invités à échangers avec les entraineurs, les étudiants et les conférenciers autour d'un bon café chaud.



Séance d'apprentissage collectif

10h30 - 11h30

Local 201,1

Durant l'activité d'apprentissage social, nous discuterons d'enjeux des entraineurs. Réflexion et collaboration dans une ambiance agréable.

Colloque DES ENTRAÎNEURS

Programme détaillé

Conférences

11h30 - 12h30

Conférence A - Salle 201.1

Pénélope Paradis-Deschênes et Brice Favier-Ambrosini

Sport au féminin

Le cycle menstruel reste mal compris, alors qu'il influence le bien-être et l'entraînement des sportives. Cette conférence présente les connaissances actuelles et des outils pratiques pour mieux accompagner les athlètes féminines.

Conférence B - Salle 204,1

Maude Bouchard

Dormir fait partie de l'entrainement

Le sommeil est l'un des rares leviers de performance gratuits, et l'un des plus faciles à oublier. Cette conférence présente les bases physiologiques du cycle veille-sommeil et des outils concrets pour les déplacements, la récupération et l'insomnie.

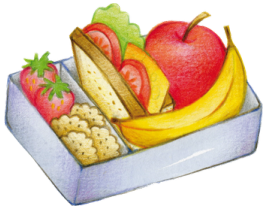
Diner

12h30 - 13h30

Hall de la salle François Brassard

Récupération des boites à lunch selon le choix fait lors de l'inscription.

Colloque DES ENTRAÎNEURS



Programme détaillé

Rencontrons les experts

13h30-14h30

Adèle Normand - Athlète de l'équipe nationale de cyclisme sur route
Salle 1

Catherine Gauthier - Nutritionniste - Diplômée de l'international olympic comitee
Salle 2

Mathieu Savard - Physiothérapeute - Responsable des soins sportifs des Gaillards
Salle 3

Christine Mailloux - Entraineuse mentale
Salle 4

Durant cette activité, les entraineurs sont invités à joindre la salle de leur choix afin de discuter avec des experts du milieu sportifs. Un facilitateur sera présent pour générer la discussion.

Pause-Café et séance d'affiches étudiantes

14h30-15h00

Hall de la salle François Brassard

Les étudiants de l'UQAC afficheront leurs recherches en lien avec le sport.
Vous êtes invités à échangers avec les entraineurs, les étudiants et les conférenciers autour d'un bon café chaud.

Colloque DES ENTRAINEURS

Programme détaillé

Conférences - BLOC 3

15h00 - 16h00

Conférence - Salle Polyvalente

Vincent Huard-Pelletier

Le mythe du talent inné

Nos méthodes de sélection confondent souvent le vrai talent avec un avantage physique temporaire, et risquent de faire passer à côté des athlètes à développement tardif.

Cette conférence propose des outils concrets pour identifier le vrai potentiel de vos athlètes et cultiver un environnement de développement fertile pour tous.

Mot de fermeture

15h30 - 15h45

Salle Polyvalente

Colloque DES ENTRAÎNEURS

Nos précieux partenaires

CÉGEP DE JONQUIÈRE

INS QUÉBEC

Cégep de Chicoutimi

CÉGEP de St-Félicien

UQAC
Université du Québec à Chicoutimi

Collège d'Alma

FESTIVAL DU SPORT ET DU LOISIR



La Shop
Impression & Broderie

INTERPHYSIO
LE RÉSEAU DE PROFESSIONNELS EN RÉADAPTATION

Christine Mailloux
Entraîneuse mentale

CG CATHERINE GAUTHIER
NUTRITIONNISTE DU SPORT

Centre de services scolaire du Pays-des-Bleuets Québec

Centre de services scolaire des Rives-du-Saguenay Québec

Centre de services scolaire du Lac-Saint-Jean Québec

Centre de services scolaire De La Jonquière Québec

Présenté par le

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.
RSEQ
SAGUENAY—LAC-SAINT-JEAN