

# Présentation du Camp national de développement para de Triathlon Canada 2026

## Aperçu

**Date** : du 15 au 17 juillet (*les Championnats nationaux para ouverts auront lieu le 18 juillet*)

**Lieu** : Edmonton, AB

Le camp national de développement para 2026 de Triathlon Canada est conçu pour aider les triathlètes para à se préparer pour la compétition. Les athlètes doivent avoir une certaine expérience en triathlon ou d'une ou plusieurs des disciplines individuelles : natation, cyclisme ou course à pied. Les séances d'entraînement mettront l'accent sur le développement de compétences spécifiques à la compétition, tandis que des ateliers aideront les athlètes à se préparer dans des domaines clés tels que la nutrition, la récupération et la planification de la semaine de compétition. Le camp se terminera par la course de distance sprint des Championnats nationaux para ouverts, le 18 juillet au parc Hawrelak. Ce site emblématique, qui a une longue histoire d'accueil de championnats nationaux et d'événements du Triathlon mondial, servira également de site pour les Championnats du monde multisports de triathlon 2027.

Les athlètes auront également l'occasion de s'entraîner au Coronation Recreation Centre, récemment inauguré à Edmonton, le premier centre d'entraînement de triathlon en salle entièrement intégré du Canada. L'entraîneuse en chef Anastasia Polito, soutenue par des entraîneurs de développement para et des spécialistes des sciences de la performance, offrira un environnement d'entraînement de haute qualité visant à aider les athlètes à progresser tant à l'entraînement qu'en compétition afin d'atteindre leur plein potentiel

## Focus du camp

Cette année, le camp national de développement para sera axé sur le thème : Être prêt pour la course

En utilisant les installations du Coronation Recreation Centre et du Hawrelak Park, les athlètes participeront aux activités suivantes :

- » Séances de natation en piscine et en eau libre axées sur les techniques de course en eau libre
- » Séances techniques de cyclisme axées sur les montées, les descentes, les virages et les dépassements
- » Entraînement aux transitions, notamment sur l'efficacité des transitions et l'exécution des lignes d'embarquement et de débarquement.
- » Séances tactiques de course à pied/poussée, y compris les techniques de virage
- » Ateliers sur la nutrition, la récupération, la performance mentale, la préparation du jour de la course, la planification de la course et les tactiques de compétition.

En vue des Championnats nationaux Para Open, les athlètes devront :

- » Visiter et s'entraîner sur le parcours de course
- » Participer à des séances de familiarisation sur le parcours
- » Assister à un briefing d'avant-course avec les officiels techniques

## Frais, transport et hébergement

Le coût de participation au stage de 3 jours est de 700 \$ CAD. Les frais d'inscription comprennent toutes les séances d'entraînement et de perfectionnement professionnel, l'hébergement dans un hôtel situé à proximité de toutes les installations d'entraînement, les transferts de l'aéroport et les trajets vers les lieux d'entraînement, les dîners du mercredi au vendredi et une activité sociale organisée dans le cadre du stage.

Les athlètes doivent arriver à Edmonton mardi le 14 juillet. Une assistance mécanique pour les vélos sera disponible mardi après-midi/soir. La première séance d'entraînement aura lieu le matin du mercredi le 15 juillet. Le stage se

terminera vendredi le 17 juillet, les athlètes ayant la possibilité de participer aux Championnats nationaux Para Ouvertes samedi le 18 juillet. Un service de navette sera assuré pour transporter les athlètes et leurs vélos à l'aéroport ; les horaires précis seront communiqués lors de l'inscription.

Les athlètes sont responsables de l'organisation et de la prise en charge des frais de leur propre voyage à Edmonton. Les modalités d'hébergement organisées par Triathlon Canada seront communiquées une fois l'inscription des athlètes est terminée.

Les dîners sont inclus du mercredi au vendredi pendant la semaine du stage. Les athlètes doivent subvenir eux-mêmes à leurs autres repas. Les chambres d'hôtel sont équipées d'une cuisine.

### Critères de participation

- Les athlètes ont soumis une manifestation d'intérêt avant la date limite du **30 mai 2026**
- Les athlètes ont une expérience préalable en triathlon ou dans un sport relié (natation, cyclisme ou course à pied).
- Les athlètes doivent être en bonne condition physique et avoir un certificat médical.

### Programme du stage :

*Veillez noter que le programme suivant est susceptible d'être modifié*

Heure de début	Activité	Lieu
<b>Mardi 14 juillet</b>		
17 h 30 - 20 h	Accueil et préparation du matériel	Centre Coronation
<b>Mercredi 15 juillet</b>		
10 h 00	Échauffement dynamique	Centre Coronation
10 h 30	Entraînement combiné vélo/course à pied	Centre Coronation
12 h	Dîner	Centre Coronation
13 h	Préparation de la semaine de course (nutrition, sommeil, récupération physique – Sue & Liz)	Centre Coronation
14 h 40	Natation en piscine	Centre Coronation
<b>16 h 30</b>	<b>Fin de la première journée</b>	
<b>Jeudi 16 juillet</b>		
9 h 30	Préparation de la journée de course – performance mentale	Centre Coronation
11 h 00	Transitions vélo-course à pied	Parc Hawrelak
12 h 30	Dîner	
14 h 30	Natation en eau libre	Parc Hawrelak
16 h	<b>Fin de la deuxième journée</b>	
<b>Vendredi 17 juillet</b>		
11 h	Réunion d'avant-course / Dîner	Parc Hawrelak
13 h	Parcours de velo	Parc Hawrelak
14 h 30	Étirements et récupération (bain chaud/bain froid)	Centre Coronation
16 h 00	Classification nationale ( <i>facultatif</i> )	Centre Coronation
	<b>Fin de la troisième journée</b>	
<b>Samedi 18 juillet</b>		
12 h	Championnats nationaux ouverte (distance sprint)	Parc Hawrelak
<b>Dimanche 19 juillet</b>		
À déterminer	Jour du départ - Transferts vers l'aéroport	