


**THÉÂTRE DU TRIATHLON**
**COURSE  
EXTRÊME**

HEURE	VENDREDI 23 FÉVRIER	SAMEDI 24 FÉVRIER	DIMANCHE 25 FÉVRIER
10H00		<b>OUVERTURE DU SALON</b>	<b>OUVERTURE DU SALON</b>
11H00		<b>La préparation physique chez le triathlète et comment éviter le surentraînement par une bonne méthode</b> John Malois Kinésologue et entraîneur Niv 4 PNCE <i>Académie cycliste du Québec (Stand 640)</i>	<b>Athlète et entraînement solo</b> Richard Bernier Entraîneur <i>Bionick Triathlon (Stand N-24)</i>
12H00	<b>OUVERTURE DU SALON</b>	<b>Athlète et entraînement solo</b> Richard Bernier Entraîneur <i>Bionick Triathlon (Stand N-24)</i>	<b>Prévention des blessures</b> Eric Lailly Kinésologue / Préparateur physique en sports endurance <i>Triathlon Québec (Stand 745)</i>
13H00		<b>Début en triathlon</b> Eric Lailly Kinésologue / Préparateur physique en sports endurance <i>Triathlon Québec (Stand 745)</i>	<b>Le triathlon vecteur de changement</b> Estelle Chamoux Présidente <i>Club de triathlon de Sherbrooke (Stand 854)</i>
14H00		<b>Les secrets des 11 jours avant un Ironman ou 70,3</b> Pierre Svartman Entraîneur du Club Orange et de Pierre Lavoie <i>Club Orange (Stand E-21)</i>	<b>La préparation physique chez le triathlète et comment éviter le surentraînement par une bonne méthode</b> John Malois Kinésologue et entraîneur Niv 4 PNCE <i>Académie cycliste du Québec (Stand 640)</i>
15H00	<b>Démêlez-vous dans les wetsuits et les équipements de triathlon</b> Phong Bui Entraîneur spécialisé, Bionick Triathlon <i>Boutique du Lac (Stand N-18)</i>	<b>Prévention des blessures</b> Eric Lailly Kinésologue / Préparateur physique en sports endurance <i>Triathlon Québec (Stand 745)</i>	<b>Début en triathlon</b> Eric Lailly Kinésologue / Préparateur physique en sports endurance <i>Triathlon Québec (Stand 745)</i>
16H00	<b>Zones d'entraînement 101</b> François Lalonde, PhD Docteur en physiologie de l'exercice <i>Triathlon Québec (Stand 745)</i>	<b>Le triathlon vecteur de changement</b> Estelle Chamoux Présidente <i>Club de triathlon de Sherbrooke (Stand 854)</i>	<b>Démêlez-vous dans les wetsuits et les équipements de triathlon</b> Phong Bui Entraîneur spécialisé, Bionick Triathlon <i>Boutique du Lac (Stand N-18)</i>
17H00	<b>La préparation physique chez le triathlète et comment éviter le surentraînement par une bonne méthode</b> John Malois Kinésologue et entraîneur Niv 4 PNCE <i>Académie cycliste du Québec (Stand 640)</i>	<b>Démêlez-vous dans les wetsuits et les équipements de triathlon</b> Phong Bui Entraîneur spécialisé, Bionick Triathlon <i>Boutique du Lac (Stand N-18)</i>	<b>FERMETURE DU SALON</b>
18H00	<b>Athlète et entraînement solo</b> Richard Bernier Entraîneur <i>Bionick Triathlon (Stand N-24)</i>	<b>FERMETURE DU SALON</b>	
19H00	<b>Le triathlon vecteur de changement</b> Estelle Chamoux Présidente <i>Club de triathlon de Sherbrooke (Stand 854)</i>		
20H00	<b>Les secrets des 11 jours avant un Ironman ou 70,3</b> Pierre Svartman Entraîneur du Club Orange et de Pierre Lavoie <i>Club Orange (Stand E-21)</i>		
21H00	<b>FERMETURE DU SALON</b>		

**CET HORAIRE EST SUJET A DES CHANGEMENTS**