


TRIATHLON THEATRE
**COURSE
EXTREME**

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

ALL LECTURES ARE IN FRENCH
THIS SCHEDULE IS SUBJECT TO CHANGES