


TRIATHLON THEATRE
**COURSE
EXTRÊME**

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 638)</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		S'entraîner moins, Performer Plus Joe Friel Entraîneur Elite-certié USA Cycling and USA Triathlon <i>Physiologiste de l'exercice et auteur de 16 livres Club Élite Triathlon (Stand 753)</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 638)</i>
15H00		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>	
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 638)</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			ALL LECTURES ARE IN FRENCH
			THIS SCHEDULE IS SUBJECT TO CHANGES
21H00	SHOW CLOSING		GREAT CONFERENCE