

INFORMATIONS

DATE

Samedi, 5 mai 2012 (9h00 – 18h00)

ENDROIT

CÉGEP Vanier (complexe sportif) – Terrain sur le côté de la bâtisse (gazon naturel)
821 boul. Ste-Croix
St-Laurent, Québec H4L 3X9

QUI PEUT VENIR?

- Quarts-Arrières (masculins et féminins) de tous les âges et aptitudes
- Entraîneurs voulant apprendre mes méthodes d'enseignement au QA

ÉQUIPEMENT

Chaque QA doit apporter les items suivants:

- Vêtements athlétiques pour l'extérieur
- Souliers athlétiques pour l'extérieur (gazon naturel)

FORFAITS

QUART-ARRIÈRE = **160\$**

Ceci inclus:

- Entraînement des QA avec beaucoup d'assistant coach
- Vestiaire avec douche et casier (cadenas non-fournis)
- T-shirt du RON ABOUD QB SCHOOL
- Corde à sauter
- Collations / Dîner

ENTRAÎNEUR = **50\$**

Ceci inclus:

- Accès sur le terrain
- Vestiaire avec douche et casier (cadenas non-fournis)
- T-shirt du RON ABOUD QB SCHOOL
- Collations / Dîner

TERMES DE PAIEMENT - AUCUNS CHÈQUES PERSONNELS SVP

1. En personne – ARGENT COMPTANT, CHÈQUE CERTIFIÉ, ou MANDAT POSTE: communiquez avec moi pour fixer un rendez-vous.
2. Par la Poste, avec l'EXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ et le FORMULAIRE D'INSCRIPTION, envoyer un CHÈQUE CERTIFIÉ ou MANDAT POSTE pour être reçu **avant la date du camp** à l'adresse ci-dessous:

RON ABOUD

C.P. 405, St-Laurent, Québec, Canada, H4L 4V6

Tél: (514) 919-8522

Courriel: info@ronaboudqbschool.com

Droits d'auteur depuis 2009 © ronaboudqbschool.com. Tous droits réservés.

ENTRAÎNEURS *

Nom	École/Programme	Position
Ron Aboud	Cheetahs de Vanier (CÉGEP)	Entraîneur des QA et Coordonnateur Offensif
Duraney White	Stingers de Concordia (Université)	Receveur (ancien QA entraîné par Ron Aboud)
Jabari Arthur	Stampeders de Calgary (LCF)	Receveur (ancien QA au CÉGEP Vanier)
Liam Mahoney	Tigercats de Hamilton (LCF)	Receveur (ancien QA entraîné par Ron Aboud)
Jérémi Doyon-Roch	Vert et Or de Sherbrooke (Université)	QA (entraîné par Ron Aboud)
Jean-Philippe Shoiry	Vert et Or de Sherbrooke (Université)	QA
Ben Groulx	Gaiters de Bishop's (Université)	Entraîneur des QA et Coordonnateur Offensif
Daniel Bouvrette		
Rick Szabo	Diablos de La Prairie	Entraîneur-chef

ITINÉRAIRE *

SAMEDI, 5 MAI (2012)

Itinéraire	Début	Fin	Durée (min)	Endroit
Inscription	8:00	9:00	60	Entrée
Meeting des QA et Entraîneurs	9:00	9:15	15	Terrain
ENTRAÎNEMENT - NIVEAU 1	9:15	11:30	135	Terrain
Dîner	11:30	12:30	60	Terrain
ENTRAÎNEMENT - NIVEAU 2	12:30	14:45	135	Terrain
Pause	14:45	15:00	15	Terrain
ENTRAÎNEMENT - NIVEAU 3	15:00	17:45	165	Terrain
Mots de la fin	17:45	18:00	15	Terrain

**Sujet au changement si nécessaire*