

VÉLO NAGE CANOT COURSE RAPPEL ESCALADE TYROLIENNE

6 SEPT 2024

RAID JEUNESSE TEMISCAMINGUE

CAHIER D'ENTRAÎNEMENT

PLONGEZ DANS L'AVE NTURE

WWW.RAIDTEMISCAMINGUE.COM



WWW.RAIDTEMISCAMINGUE.COM



Municipalité régionale de comté de Témiscamingue





Développement économique Canada pour les régions du Québec

Canada Economic Development for Québec Regions






Wladimir Togumi 2023



LANIEL // TÉMISCAMING

- » Parc national d'Opémican 
Entrée gratuite pour les 17 ans et moins
Tarif pour location vélo et canot
- » Circuit cyclable Roger Labrosse 

NOTRE-DAME-DU-NORD // ANGLIERS

- » Récré-Eau-des-Quinze 
- » Route des barrages 
sur le site de Récré-eau des Quinze
- » Sentier de l'Eau-de-là 

LATULIPE-ET-GABOURY

- » Parc de la Pointe-aux-Roches 
- » Sentier chute à Ovide 








Wladimir Togumi 2023



M. Bergeron - Endurance Aventure 2023

VILLE-MARIE // DUHAMEL-OUEST

- » Sentier de la Grotte 
- » Marais Laperrière 
- » Sentiers de La Bannik 
- » Coop de l'Arrière-Pays 
location d'équipement de plein air
- » La ligne du Mocassin 
* accessible de Duhamel-Ouest à Angliers

LIENS INTÉRESSANTS

ACCÈS PLEIN-AIR

Site web ou application qui vous guide au fil des milliers de kilomètres de réseaux de sentiers, voies payables et pistes cyclables de l'Abitibi-Témiscamingue pour une expérience plein air EN TOUTE SÉCURITÉ.

www.accespleinair.org

COOP DE L'ARRIÈRE-PAYS

2 stations de location d'équipement de plein air. Canots, kayak, planche à pagaie et vélo.

www.cooparrierepays.ca

CLUB D'ESCALADE LE RAPPEL DU NORD

Il est possible de s'initier à l'escalade de rocher auprès de moniteurs brevetés par la FQME en famille ou entre amis.

www.rappeldunord.org

SENTIERS PÉDESTRES AUTOUR DU LAC TÉMISCAMINGUE

Liste de quelques sentiers autour du lac Témiscamingue autant du côté ontarien que québécois.

www.tourdulactemiscamingue.com/passion/sentier%C3%A9destre.cfm

CALENDRIER DES ATELIERS D'INITIATION



Les ateliers peuvent être remis en cas de pluie

JUILLET						
DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

LUN. 22 JUILLET 14 places

10 h à 12 h

Canot

POINT DE RENDEZ-VOUS
Mise à l'eau Petite rivière Blanche
1185, chemin de Duhamel
DUHAMEL-OUEST

MER. 24 JUILLET 12 places

18 h à 19 h

Atelier Movens

POINT DE RENDEZ-VOUS
Movens Clinique Interdisciplinaire
34, rue Ste Anne
VILLE-MARIE

LUNDI 29 JUILLET 24 places

18 h à 21 h

Course et escalade

POINT DE RENDEZ-VOUS
Grotte de Ville-Marie
100, rue Notre-Dame-de-Lourdes
VILLE-MARIE

AOÛT						
DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
				1	2	3
			7	8	9	10
		13	14	15	16	17
		20	21	22	23	24
		27	28	29	30	31

JEUDI 1^{ER} AOÛT 25 places

13 h à 16 h

Course et canot

POINT DE RENDEZ-VOUS
Mise à l'eau Petite rivière Blanche
1185, chemin de Duhamel
DUHAMEL-OUEST

MER. 7 AOÛT 12 places

18 h à 19 h

Atelier Movens

POINT DE RENDEZ-VOUS
Movens Clinique Interdisciplinaire
34, rue Ste Anne
VILLE-MARIE

MARDI 13 AOÛT 24 places

18 h à 21 h

Course et escalade

POINT DE RENDEZ-VOUS
Grotte de Ville-Marie
100, rue Notre-Dame-de-Lourdes
VILLE-MARIE

JEUDI 15 AOÛT 25 places

18 h à 21 h

Course et canot

POINT DE RENDEZ-VOUS
Mise à l'eau Petite rivière Blanche
1185, chemin de Duhamel
DUHAMEL-OUEST

MER. 21 AOÛT 24 places

18 h à 21 h

Escalade et Atelier Movens

POINT DE RENDEZ-VOUS
Grotte de Ville-Marie
100, rue Notre-Dame-de-Lourdes
VILLE-MARIE

Équipements à prévoir pour l'escalade et la course

- » Souliers souples
- » Bouteille d'eau minimum 500 ml
- » Chapeau ou casquette
- » Collation
- » Crème solaire
- » Insectifuge

Nous conseillons de prévoir une tenue de sport et des chaussures fermées.

Équipements à prévoir pour le canot

- » Souliers d'eau ou sandales pouvant être mouillés
- » Vêtements pouvant être mouillés et adaptés à la température du jour (coupe-vent, polar)
- » Vêtement de rechange
- » Serviette
- » Collation
- » Sac de plastique pour rapporter les vêtements mouillés
- » Bouteille d'eau minimum 500 ml
- » Chapeau ou casquette
- » Crème solaire
- » Insectifuge

Équipements à prévoir pour l'atelier Movens

- » Souliers souples
- » Bouteille d'eau minimum 500 ml
- » Vêtements de sport

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT



préparé par **MOVENS**
CLINIQUE INTERDISCIPLINAIRE

RAID

6 SEPT 2024

JEUNESSE

TEMISGAMINGUE

HORAIRE DES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

SEMAINE 1

7 AU 13 JUILLET 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
VÉLO 30 minutes	REPOS	KAYAK/ CANOT 30 minutes	COURSE en sentier 20 minutes	REPOS	VÉLO 60 minutes	MUSCU- LATION
COURSE 20 minutes		Si pas accès, faire 30 minutes de NAGE	MUSCU- LATION			KAYAK/ CANOT 30 minutes
VÉLO 30 minutes						

SEMAINE 2

14 AU 20 JUILLET 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
VÉLO 30 minutes	REPOS	KAYAK/ CANOT 40 minutes	COURSE en sentier 20 minutes	REPOS	VÉLO 60 minutes	MUSCU- LATION
COURSE 20 minutes		Si pas accès, faire 30 minutes de NAGE	Intervalles 5 min d'effort 5 min de récupération		Intervalles 10 min d'effort 10 min de récupération	KAYAK/ CANOT 30 minutes
VÉLO 30 minutes			MUSCU- LATION			



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT



préparé par **MOVENS**
CLINIQUE INTERDISCIPLINAIRE

RAID

6 SEPT 2024

JEUNESSE

TEMISCAMINGUE

HORAIRE DES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

SEMAINE 3

21 AU 17 JUILLET 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
KAYAK/ CANOT 30 minutes COURSE 30 minutes	REPOS	KAYAK/ CANOT 50 minutes Si pas accès, faire 30 minutes de NAGE	COURSE en sentier 20 minutes Intervalles 5 min en dénivelé 10 min de récupération	REPOS	VÉLO 60 minutes Intervalles 10 min d'effort 10 min de récupération	MUSCU- LATION KAYAK/ CANOT 40 minutes

SEMAINE 4

28 JUILLET AU 3 AOÛT 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
KAYAK/ CANOT 40 minutes Si pas accès, faire 30 minutes de NAGE COURSE 30 minutes	REPOS	KAYAK/ CANOT 50 minutes Si pas accès, faire 30 minutes de NAGE	COURSE en sentier 20 minutes Intervalles 5 min en dénivelé 10 min de récupération	REPOS	VÉLO 60 minutes Intervalles 10 min d'effort 10 min de récupération	MUSCU- LATION KAYAK/ CANOT 40 minutes



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT



préparé par **MOVENS**
CLINIQUE INTERDISCIPLINAIRE

RAID

6 SEPT 2024

JEUNESSE

TEMISCAMINGUE

HORAIRE DES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

SEMAINE 5

4 AU 10 AOÛT 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
KAYAK/ CANOT 30 minutes COURSE 20 minutes VÉLO 20 minutes	REPOS	KAYAK/ CANOT 40 minutes Intervalles 10 min d'effort 10 min de récupération	COURSE 30 minutes en continu	REPOS	VÉLO 60 minutes Intervalles 10 min d'effort 10 min de récupération	KAYAK/ CANOT 40 minutes Si pas accès, faire 30 minutes de NAGE

SEMAINE 6

11 AU 17 AOÛT 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
KAYAK/ CANOT 30 minutes COURSE 20 minutes VÉLO 25 minutes	REPOS	KAYAK/ CANOT 40 minutes Intervalles 10 min d'effort 10 min de récupération	COURSE 30 minutes Intervalles 10 min d'effort 10 min de récupération	REPOS	VÉLO 60 minutes Intervalles 10 min d'effort 10 min de récupération	COURSE 20 minutes



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT



préparé par **MOVENS**
CLINIQUE INTERDISCIPLINAIRE

RAID

6 SEPT 2024

JEUNESSE

TEMISCAMINGUE

HORAIRE DES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

SEMAINE 7

18 AU 24 AOÛT 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
KAYAK/ CANOT 30 minutes COURSE 25 minutes VÉLO 25 minutes	REPOS	KAYAK/ CANOT 40 minutes Intervalles 10 min d'effort 10 min de récupération	COURSE 20 minutes Intervalles 10 min d'effort 10 min de récupération	REPOS	VÉLO 40 minutes Intervalles 5 min en dénivelé 20 min de récupération	COURSE 20 minutes ou KAYAK/ CANOT 40 minutes

SEMAINE 8

25 AU 31 AOÛT 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
KAYAK/ CANOT 30 minutes COURSE 25 minutes VÉLO 30 minutes	REPOS	KAYAK/ CANOT 40 minutes Intervalles 5 min d'effort 10 min de récupération 5 min d'effort 20 min de récupération	COURSE 20 minutes Intervalles 10 min d'effort 10 min de récupération	REPOS	VÉLO 40 minutes	COURSE 20 minutes ou KAYAK/ CANOT 40 minutes



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT



préparé par **MOVENS**
CLINIQUE INTERDISCIPLINAIRE

RAID

6 SEPT 2024

JEUNESSE

TEMISCAMINGUE

HORAIRE DES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

SEMAINE 9

1^{ER} AU 7 SEPTEMBRE 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
KAYAK/ CANOT 30 minutes	REPOS	KAYAK/ CANOT 30 minutes	VÉLO 20 minutes	REPOS	RAID JEUNESSE	
COURSE 30 minutes		VÉLO 30 minutes	COURSE 20 minutes			
VÉLO 30 minutes			VÉLO 20 minutes			

