

Super camp de l'Outaouais

Chelsea Nordiq est fière d'organiser le 5e Super camp annuel de l'Outaouais (ski de fond et biathlon) du 12 au 18 août prochains. Ce camp est conçu pour « faire du volume » dans le parc de la Gatineau, un excellent endroit pour l'entraînement d'été grâce à ses nombreux kilomètres de routes sans voiture pour le ski à roulettes, ses beaux sentiers pour courir et plusieurs lacs pour se baigner. Il y aura des moments où nous serons ensemble en tant que groupe et d'autres où nous serons en petits groupes. Cela permettra à chaque athlète d'avoir un entraînement de qualité.

Ce camp réunira des athlètes et des entraîneurs des trois Centres nationaux, de l'Équipe du Québec et de l'Équipe de développement. Ce sera un moment où les athlètes de niveau centre national et les athlètes se développant dans les clubs pourront s'entraîner ensemble et apprendre à se connaître. Il y a quelques séances d'entraînement où les athlètes et les entraîneurs des Centres d'entraînement partageront leurs connaissances de façon appliquée avec les athlètes et leurs entraîneurs de clubs.

Il y aura un barbecue pour les entraîneurs et un barbecue pour les athlètes; l'esprit d'équipe y sera à l'honneur. S'entraîner en groupe de façon supervisée et passer du temps ensemble nous aident à devenir une communauté tissée serrée. Chelsea Nordiq croit qu'une communauté plus solidaire est aussi plus compétitive à l'échelle régionale, nationale et internationale.

Les athlètes doivent être prêts à courir, à faire du ski à roulettes dans les deux styles et à travailler en mobilité (yoga, gainage, flexibilité...). Le parc de la Gatineau compte sur des collines avec des descentes rapides, où il est facile d'atteindre les 40 à 50 km/h en ski à roulettes. Les athlètes doivent être des skieurs confiants dans ces conditions. Nous aurons de nombreux groupes et vitesses d'entraînement. Les athlètes seront bien encadrés par des entraîneurs et des bénévoles.

Le coût du camp est de 175\$ par athlète. Les athlètes et les clubs sont responsables de leur propre nourriture, hébergement et transport. Les frais couvrent l'organisation des entraînements et activités et les BBQ des entraîneurs et des athlètes. Pour les clubs avec plus de 5 athlètes, nous demandons qu'un entraîneur accompagne le groupe. Ce sera stimulant pour les entraîneurs de partager et d'échanger des idées. Il n'y a aucun frais pour les entraîneurs ou les parents qui accompagnent les athlètes.

Voici [l'horaire du camp](#) et [le formulaire d'inscription](#).

Pour toute question, communiquer avec Maurice Samm, entraîneur-chef de Chelsea Nordiq : 819-593-4083 / headcoach@chelseanordiq.ca

Outaouais Super Camp

Chelsea Nordiq is hosting the 4th annual Outaouais XC/Biathlon Super Camp, Aug 12-18th. This camp is designed to be a quality volume camp in the Gatineau Park. The Gatineau Park is an excellent place for summer training with many kilometers of carless roads for roller skiing with many kilometers of beautiful running and beautiful lakes for swimming.

The Gatineau Park is a big park with many places to train and explore. This will mean that there will be times where we are together as a group and times where we are separated into smaller groups. This will allow each level of athlete to get good quality training and volume.

This camp will include athletes and coaches from all three national training centers, Quebec Team and Quebec development team. This camp is designed to be a time where training center level athletes and club development athletes have some time to train together and get to know each other. There are a couple of training sessions where training center athletes and coaches will do mentor exercises with club athletes and coaches.

There will be a coach's BBQ and an athletes BBQ combined with some fun team building. Training together, being mentored, and sharing a meal together helps us to become a closer community. Chelsea Nordiq believes that a close community learns well from each other, is more supportive, trains harder and is more competitive regionally, nationally and internationally.

Athletes need to be prepared to run, skate and classic roller ski, and do mobility work. The Gatineau Park has big hills with fast downhill where it is easy to reach speeds of 40-50 km per hour on roller skis. Athletes need to be confident roller skiers. We will have many different training groups and speeds. Athletes will be well supported by coaches and volunteers. If athletes are new to roller skiing then it will be hard for them to enjoy the training and it will be hard for them to stay with a training group.

The cost of the camp is \$175 per athlete. Athletes and clubs are responsible for their own food, accommodation and travel. The fee covers the coordination of the camp, coaches and athletes BBQs. Clubs with more than 5 athletes attending we ask that a coach accompany the athletes. This is also a good time for coaches to gather and share learning. There is no cost to coaches or parents that are accompanying athletes.

Follow this link to see the training plan for the week : [Training Plan](#)

Follow this link to register for the Camp : [Registration](#)

If you have any questions you can email or call Maurice Samm Chelsea Nordiq Head Coach. Phone 819-593-4083 Email: headcoach@chelseanordiq.ca