

Camp d'entraînement pré-saison du 13 au 17 et du 20 et 24 août 2012

Le camp multi-sports et plein-air du Club de ski de fond Monteriski est une invitation aux jeunes sportifs et skieurs de fond de 9 à 15 ans.



Les jeunes auront alors l'opportunité de participer à diverses activités sportives visant à améliorer leur condition physique. Le plaisir sera sûrement au rendez-vous. Au programme, diverses activités sportives se dérouleront au cours de ces semaines : course à

pied, ski-imitation, ski-roulettes ou patin à roues alignées au Circuit Gilles-Villeneuve, vélo de montagne sur les sentiers avoisinants le parc national du mont St-Bruno, randonnée pédestre, canot et vélo aux îles de Boucherville, baignade, musculation, nutrition et flexibilité.

Les activités se dérouleront sur divers sites avoisinant le Parc National du Mont-Saint-Bruno.

Quelques déplacements sont donc à prévoir. Le coût d'inscription est de 120\$. Le camp débute à 9h et se termine à 16h. Un service de garde est disponible à partir de 7h00 si nécessaire et jusqu'à 18h00 le soir, au parc Edmour J. Harvey de Sainte-Julie mais, il faut en aviser l'entraîneur.



Il faut apporter le lunch, les breuvages et les collations. Le vélo hybride ou de montagne peut faire l'affaire en tout temps, même pour les activités sur route.

Cette année, il y a possibilité de faire deux semaines de camp et d'entraînement soit du **13 au 17** et du **20 au 24** août 2012. Nous vous espérons tous en forme et plein d'entrain!

Horaire de la semaine 1

Sujet à modification selon la température

Les détails sur le déroulement des activités vous seront divulgués quelques jours avant le début du camp.

Semaine 1 (13 au 17 août 2012)

Lundi

AM Vélo de Montagne (Départ Ste-Julie)
Dîner De 11h45 à 13h00
PM Randonnée avec bâton et Baignade

Mardi

AM Circuit G-Villeneuve-Ski roulette
Dîner De 11h45 à 13h00
PM Géo-caching et Baignade

Mercredi

AM Quizz pédestre et concours Muscu
Dîner De 11h45 à 13h00
PM Nutrition et Recettes santé

Jeudi

AM Rando Vélo Iles de Boucherville
Dîner De 11h45 à 13h00
PM Rabaska et/ou canot

Vendredi

AM VM ou Ski-roulettes (patin roues ali.)
Dîner De 11h45 à 13h00
PM Compétitions amicales et Grand Jeu

Horaire de la semaine 2

Semaine 2 (20 au 24 août 2012)

Lundi

AM Tour de la montagne à vélo
Dîner De 11h45 à 13h00
PM Escalade, Baignade

Mardi

AM Circuit G-Villeneuve-Roller blades
Dîner Pic-Nic au Vieux Port de Montréal
PM Activité au Vieux Port

Mercredi

AM VM au parc du mont St-Bruno
Dîner De 11h45 à 13h00
PM Nutrition et Smoothies, Grands jeux

Jeudi

AM Rando Vélo Baie Ste-Catherine
Dîner De 11h45 à 13h00
PM Baignade à St-Lambert

Vendredi

AM Vélo de montagne (sentiers Trivélo)
Dîner De 11h45 à 13h00
PM Compétitions amicales



Formulaire d'inscription

Information sur le jeune athlète :

Nom : _____
Prénom : _____
Date de naissance : _____
N. Assurance : _____
Maladie : _____

Coordonnées :

Adresse postale : _____
Tél. maison : _____
Tél. jour : _____
Adresse électronique : _____
Personne qui peut être rejointe rapidement en cas d'urgence : _____
Lien d'affiliation : _____
Tél. de cette personne : _____

Information sur la santé :

Votre enfant souffre-t-il d'allergies alimentaires ou doit-il avoir sur lui une trousse de médicaments d'urgence?

Oui Non

Si vous avez coché la case OUI, indiquez ici toutes informations pertinentes sur la santé de votre enfant, la liste des médicaments dans sa trousse d'urgence ainsi que la posologie. Joindre tout document et informations que vous jugez pertinents.

Fiche du jeune athlète :

Cochez la (les) semaine(s) désirée(s) :

13 au 17 août 2012

20 au 24 août 2012

Sports pratiqués : _____

Si le jeune pratique le ski de fond:

JackRabitt – Inscire le niveau atteint

Pré-compétition (programme Piste)

Compétition - Inscire le nombre d'années en compétition

Votre jeune a-t-il un vélo de montagne qui peut être utilisé sur un sentier propre à cette activité?

Oui Non

Votre jeune a-t-il une paire de ski à roulette (pour le pas de patin) ou de patin à roulette (rollerblade) ? Si non, nous devrions être en mesure de lui en fournir.

Oui Non

Advenant le fait que nous aurions besoin d'aide pour transporter les jeunes, seriez-vous disponible pour nous assister dans le covoiturage lors des activités se déroulant au Circuit Gilles-Villeneuve et au parc national des Iles de Boucherville ?

Oui Non

Signature d'un parent : _____

Date : _____

Possibilité de venir à la journée au coût de 30\$/jour

Veillez compléter le présent formulaire, nous le retourner dûment complété et accompagné d'un chèque au montant de 120\$ par semaine et par jeune inscrit, libellé au nom de : Club de ski de fond Monteriski à :

Club de ski de fond Monteriski

1505 Rue Des Oeillets
Sainte-Julie, QC J3E 1J3

Pour toutes questions :

Courriel : monteriski@hotmail.com
ou
Madame Sylvie Girard, (450) 922-0619
ou au (514) 883-7030



Nos partenaires

