



DES NOUVELLES DE SFQ

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE SFQ

Les membres du CA de ski de fond Québec sont heureux de vous convoquer à l'assemblée générale annuelle (AGA) de l'organisme.

Samedi 20 septembre

Centre communautaire Pierre-Lemaire, Drummonville ([Directions](#))

[Informations supplémentaires](#)

Nous vous espérons nombreux, pour des échanges des plus enrichissants. Au plaisir de vous y rencontrer pour débiter notre nouvelle année en beauté!

FORMATIONS

ENTRAÎNEURS : CONTINUEZ À VOUS PERFECTIONNER!

Vous aimeriez devenir entraîneur de ski de fond? Vous l'êtes déjà et aimeriez vous perfectionner? Inscrivez-vous dès maintenant à une formation organisée par SFQ!

5 ateliers sont déjà prévus et de nombreux autres s'ajouteront au cours des prochaines semaines.

Entraîneur communautaire initiation et entraîneur communautaire : 24 au 26 octobre à Lac Beauport

Apprendre à s'entraîner – terrain sec : 13-14 septembre à Rimouski ET 10 au 12 octobre à Chelsea

Apprendre à s'entraîner – neige : 29-30 novembre à la Forêt Montmorency

S'entraîner à s'entraîner – neige : 29-30 novembre à la Forêt Montmorency

Consultez régulièrement la page [Formation des entraîneurs](#) pour obtenir tous les détails sur les formations.

ORGANISEZ UNE FORMATION ECI – EC DANS VOTRE CLUB

Vous aimeriez pouvoir suivre une formation dans votre région?

SFQ offre aux clubs l'opportunité d'organiser des ateliers de formation Entraîneur communautaire initiation (ECI) et Entraîneur communautaire (EC)

Un club intéressé à mettre sur pied une formation dans sa région doit :

- Manifester le plus rapidement possible son intérêt à SFQ en contactant Nancy Beaulne
- Suggérer 1 ou 2 dates pour la tenue de la formation (à confirmer selon la disponibilité des formateurs)
- S'engager à fournir une salle et les infrastructures nécessaires
- Facturer directement les participants et effectuer le suivi des paiements
- Assurer le paiement des coûts liés à la formation (honoraires du formateur et frais d'inscription au Casier)

SFQ assurera de son côté le lien entre les différents intervenants ainsi que la gestion des inscriptions en ligne et des listes d'entraîneurs.

Tous les profits générés par l'organisation d'un atelier seront conservés par le club organisateur.

Pour de plus amples informations sur l'organisation d'une formation, consultez notre site internet dans la section [Formation des entraîneurs](#) ou contactez Nancy Beaulne, Coordonnatrice au développement régional, dev_regional@skidefondquebec.ca, 450-744-0858

COLLOQUE DES ENTRAÎNEURS SFQ

Vous aimeriez participer à une journée de formation et d'échange avec des entraîneurs de tout le Québec?

Le Colloque des entraîneurs SFQ est pour vous! Des ateliers variés, des outils, des trucs et des astuces pour vous aider à mieux développer vos jeunes skieurs et athlètes!

Quand : Samedi le 4 octobre

Où : à Montréal (lieu à préciser)

Pour qui : Entraîneurs de tous les niveaux

Surveillez notre site internet, notre infolettre et vos courriels pour les détails à venir prochainement.

ÉVÉNEMENTS

JEUX MONDIAUX DES MAÎTRES 2015

C'est à Québec, du 31 janvier au 8 février que se tiendront les [Jeux Mondiaux des Maîtres 2015](#).

Neuf sports d'hiver, dont le ski de fond, seront au programme et réuniront des milliers d'athlètes vétérans et séniors.

Les nombreuses épreuves de ski de fond se dérouleront au Mont Ste-Anne. La distance sera déterminée selon le groupe d'âge.

- Courte distance : 5 km ou 10 km style libre
- Moyenne distance : 10 km, 15 km et 30 km style classique
- Longue distance : 15 km, 30 km et 45 km style libre
- Relais : 3x5 km style à déterminer

DES NOUVELLES DES CLUBS

CNEPH

Le CNEPH vous [invite](#) à participer à son AGA qui se déroulera le jeudi 11 septembre prochain à 15h30 à l'Auberge Saint-Antoine. L'événement sera suivi d'un cocktail 5 à 7, une belle occasion de rencontrer les athlètes de la saison 2014-2015 et l'équipe d'entraîneurs.

OPTICITÉ – COUREUR NORDIQUE

Pour la deuxième année, le club de ski Opticité – Coureur Nordique tiendra du 30 août au 1^{er} septembre un camp d'entraînement de préparation à la saison de ski. L'entraînement sera assuré par Vincent Ruel et Aidan Lennie, deux anciens skieurs du CNEPH maintenant membre d'Opticité – Coureur Nordique.

Pour plus d'information, consultez le [document d'information](#) ou la [page Facebook](#) de l'événement.

AMSFQ

Les [inscriptions en ligne](#) à l'Association des Maîtres en ski de fond du Québec débiteront le 15 août prochain.

UN PEU DE LECTURE

- [MANGER EN VOYAGE](#), un nouvel outil en ligne pour aider les athlètes à faire des choix nutritionnels judicieux lorsqu'ils sont sur la route. Développé par le Conseil du sport de haut niveau du Québec (CSHNO), il regroupe le menu de 20 des restaurants les plus fréquentés par les athlètes en Amérique du Nord. Les menus de ces restaurants ont été analysés et regroupés selon leur valeur nutritive afin d'optimiser les choix nutritionnels des athlètes lors de leurs camps d'entraînement et compétitions
- [Un petit poulet aux Jeux](#)
- [Vélo de montagne : une équipe de pionniers pour la Rive-Sud](#)
- [Dafné Théroux-Izquierdo, marraine de la délégation des Laurentides aux Jeux du Québec](#)

PROPAGEZ L'INFOLETTRE SFQ!

Vous aimez notre Infolettre? Vous connaissez des personnes qu'elle pourrait intéresser aussi? Envoyez-la leur et invitez-les à s'y inscrire!

Inscription : Faites-nous parvenir [un courriel](#) et inscrivez-y votre nom et votre adresse courriel.

L'Infolettre SFQ est publiée aux 2 semaines durant la saison (septembre à mars) et aux 3 ou 4 semaines en hors-saison (avril à août).

Ski de fond Québec (SFQ), la fédération provinciale, est un organisme sans but lucratif qui coordonne le développement et la promotion du ski de fond. Les programmes *Jeannot lapin*, *Jackrabbit* et *Piste* sont les outils d'initiation privilégiés qui permettent aux enfants de découvrir et apprécier le ski de fond. SFQ collabore de plus activement à la progression de l'élite québécoise par le support de l'Équipe du Québec, dont les athlètes sont en route vers les plus hautes sphères de la performance. L'offre d'un circuit provincial de courses fait aussi partie de son mandat.

RESTEZ EN CONTACT AVEC NOUS!



www.skidefondquebec.ca

[Pour vous abonner à notre infolettre](#)



BOUTIQUE **COURIR**
boutiquecourir.com