



CAMP PROVINCIAL JUVÉNILE / JUNIOR B

17 au 19 août 2018

Chelsea, QC

(English version follows)

À : tous les athlètes des catégories Juvénile et Junior B pour la saison 2018 -19

Du : Club de ski Chelsea Nordiq

Objet : Invitation au camp provincial Juvénile et Junior B du 17 au 19 août 2018

Bonjour cher (ère) athlète,

En partenariat avec Ski de fond Québec, il nous fait plaisir de t'inviter à un camp d'entraînement provincial destiné aux athlètes des catégories Juvénile et Junior B. Les objectifs de ce camp sont de te permettre de faire le point sur ta condition physique en compagnie de ton entraîneur, de revoir les amis avec qui tu vas concourir la saison prochaine et de repartir avec une motivation sans précédent avant d'aborder l'entraînement spécifique de l'automne.

On demande qu'un entraîneur de ton club t'accompagne afin d'assurer ton transport sur place ainsi qu'un encadrement de qualité tout au long du camp. Ce camp d'entraînement sera d'ailleurs une occasion pour lui ou elle de mettre à jour ses diverses connaissances et de gagner de l'expérience en échangeant avec ses collègues et en profitant de l'expertise des entraîneurs et athlètes du CNEPH et de l'Équipe du Québec.

Le camp se déroulera à Chelsea. Nous camperons au Lac Philippe dans le Parc de la Gatineau. Le coût du camp est de 130\$ par personne. Ce forfait comprend deux nuits et 6 repas ainsi que tous les entraînements. **Le transport est la responsabilité de l'athlète.** Le nombre d'inscriptions n'est pas limité mais, en cas de débordement, la priorité sera donnée aux premières inscriptions reçues. **La date limite pour l'inscription et la réception du paiement est le 23 juillet 2018.** Tu trouveras plus loin l'horaire provisoire du camp d'entraînement et le lien pour t'inscrire. Il nous fera grand plaisir de te recevoir chez nous !

Katie McMahon et Maurice Samm

HORAIRE DU CAMP :

Début : vendredi 17 août (rencontre à 12h30)

Fin : dimanche 19 août à 14h

RESPONSABLES :

Katie McMahon, Entraîneure, Club de ski Chelsea Nordiq :

nordic-coach@chelseanordiq.ca

Maurice Samm, Entraîneur-chef, Club de ski Chelsea Nordiq :

headcoach@chelseanordiq.ca

Si ton entraîneur ou toi avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

LE COÛT D'INSCRIPTION INCLUT :

2 nuits, 6 repas (soupers de vendredi et samedi, déjeuners et dîners de samedi et dimanche), activités sur place, conférence d'un athlète.

DIRECTIONS ROUTIÈRES :

Itinéraire pour le premier entraînement : <https://www.google.ca/maps/dir/Lac+Leamy+-+stationnement%5Cparking//@45.4527401,-75.7247886,17z/data=!4m9!4m8!1m5!1m1!1s0x4cce04a5de15ff8b:0x493cc8d33030941b!2m2!1d-75.7247094!2d45.4535695!1m0!3e0?hl=en&authuser=0>

Des informations supplémentaires quant à l'hébergement et aux activités seront envoyées par courriel aux athlètes et entraîneurs inscrits.

MATÉRIEL À AMENER :

- tente et équipement pour le camping
- sac de couchage
- matelas de sol
- skis à roulettes de patin et classique (si vous en avez)
- bâtons et bottes de patin
- casque de vélo (obligatoire)
- souliers de course
- vêtements chauds et moins chauds, imperméable, gants, etc.
- maillots de bain et serviette de plage
- carte d'assurance maladie

Horaire du camp

Vendredi

12h30 : Arrivée des équipes

13h-15h : ski à roulettes patin

15h-17h : Installation des tentes

17h-18h30 : Souper

19h-20h30 : Jeux pour bâtir l'esprit d'équipe

20h30-22h : Activités sociales

Samedi

7h-8h : Déjeuner

9h-11h : ski à roulettes classique

12h-13h : Dîner et préparation

13h30-17h30 : Amazing Race Chelsea

18h-19h : Souper

19h-20h : Conférence

20h15-22h : Activités sociales

Dimanche

7h-8h : Déjeuner

9h-12h : Time Trial ski à roulettes patin

12h-14h : Dîner et fin du camp

Paiement : L'inscription et le paiement se feront via Zone 4, au lien suivant :

<https://zone4.ca/register.asp?id=18265&lan=1&cartlevel=1>



JUVENILE & JUNIOR B PROVINCIAL CAMP

August 17th -19th, 2018

Chelsea, QC

To the attention of : Juvenile and Junior B athletes for the 2018 -2019 season

From: Chelsea Nordiq Ski Club

Subject : Invitation to the Juvenile and Junior B provincial camp from August 17th - 19th, 2018

Dear athlete,

We are pleased to invite you to a provincial dry-land training camp specifically for athletes in the Juvenile and Junior B categories. The object of this camp is to enable you to test your physical fitness level in the presence of your coach(es), to meet with the peers that you will be competing with next season as well as to begin your fall training season with energy and enthusiasm. We ask that a coach from your club accompany you to ensure local transport to and from the activity sites as well as to provide an occasion where your coach can update his/her coaching expertise and can go further his/her experiences by exchanging ideas with his/her peers and by benefitting from the expertise of CNEPH and “Équipe du Québec” coaches and athletes.

The camp will take place in Chelsea, Québec, from August 17th-19th, 2018. We will be camping at Lac Philippe in the Gatineau Park. Everyone will need to bring tents and camping equipment. The camp fee of \$130 per person will include 2 nights camping and 6 meals. **Transport to and from Chelsea, including cost of this transport, must be organized and assumed by each participant and their coaches.**

All costs are for athletes and coaches. The registration limit will be July 23rd, 2018.

You will find attached the tentative schedule for this training camp and the link to register.

It will be our greatest pleasure to host you at the 2018 Quebec Juvenile and Junior B Camp !

Katie McMahon and Maurice Sann

CAMP SCHEDULE :

Start : Friday, August 17th at 12:30 pm (training begins at 1PM)

End : Sunday, August 19th at 2pm

ORGANIZERS :

Katie McMahon, Nordic Coach for Chelsea Nordiq Ski club: nordic-coach@chelseanordiq.ca

Maurice Samm, Head Coach for Chelsea Nordiq Ski Club : headcoach@chelseanordiq.ca

If you or your coach have any questions, please do not hesitate to contact us.

REGISTRATION FEES INCLUDE :

2 nights camping, 6 meals (suppers on Friday and Saturday, breakfasts and lunches on Saturday and Sunday), local activities, Roller skiing, swimming, hiking, and other fun adventures.

HOW TO GET TO CHELSEA:

Map to First Training Session at Lac Lemay:

<https://www.google.ca/maps/dir/Lac+Leamy+-+stationnement%5Cparking//@45.4527401,-75.7247886,17z/data=!4m9!4m8!1m5!1m1!1s0x4cce04a5de15ff8b:0x493cc8d33030941b!2m2!1d-75.7247094!2d45.4535695!1m0!3e0?hl=en&authuser=0>

WHAT TO BRING :

- tent and camping equipment
- floor mat
- roller skis, skate and classic (if you have a set)
- skate poles and boots
- bicycle helmet (obligatory)
- running shoes
- warm clothing and lighter, hot weather clothing, raincoat, gloves, etc.
- bathing suit and beach towel
- health care card

Camp Schedule

Friday

12:30 pm : Team arrival

1 - 3 pm : Skate roller ski

3 - 5 pm : Camping set up

5 - 6:30 pm: Supper

7 - 8:30 pm : Team building games

8:30 - 10 pm : Social activities

Saturday

7 - 8 am : Breakfast

9:00 - 11:00 am : Classic Rollerski

12 - 1 pm : Lunch

1:30 - 5:30 pm : Amazing Race Chelsea

5:30 - 6:30 pm : Supper

7 – 8:30 pm : Conference (guest speaker will be confirmed at a later date)

8:30 - 10 pm : Social activities

Sunday

7 -7:45 am: Breakfast

9:30 – 12 noon: Time Trial Skate Roller ski

12 - 2pm: Lunch

Payment : Registration and payment will be done via Zone4, click on this link :
<https://zone4.ca/register.asp?id=18265&lan=1&cartlevel=1>