CAMP D'ENTRAÎNEMENT RÉGIONAL DE SKI DE FOND SAGUENAY LAC—ST-JEAN 2014

Du 26 au 28 septembre 2014

Au club de ski de fond Le Norvégien et au Centre national d'exposition de Jonquière.

Pour les athlètes fondeurs de 8 à 17 ans! Un camp unique au Saguenay—Lac-St-Jean !

Ski de fond Québec

Légalement performants !

Camp d'entraînement régional de ski de fond

Saguenay—Lac-St-Jean

2014

Le camp d'entrainement régional de ski de fond du Saguenay Lac-Saint-Jean se tiendra la fin de semaine du 26, 27 et 28 septembre 2014, au Club de ski de fond Le Norvégien et au Mont-Jacob. Le camp vise les athlètes des catégories de ski de fond pee-wee à Junior.

Les frais d'inscription sont de 60,00 $, montant payable par chèque à l'attention de (À COMPLÉTER) et devront être remis au plus tard le **26 septembre 2014**.

Les frais d'inscription comprennent l'hébergement, les repas et des entrainements et des activités sécuritaires et encadrés par des entraineurs. Les athlètes invité au camp sont les jeunes de catégories pee-wee, midget, et juvénile. L'hébergement se fera au Club de ski de fond Le Norvégien et les activités se dérouleront en alternance au Centre national d'exposition du Mont-Jacob de l'arrondissement de Jonquière et au Club de ski de fond Le Norvégien.

Chaque athlète devra apporter un matelas de sol, un sac de couchage et un oreiller. La liste complète de l'équipement à apporter se trouve aux pages suivantes.

Les objectifs visés par ce camp d'entraînement sont de permettre aux jeunes athlètes de s'entraîner dans un environnement sécuritaire et supervisé pour qu'ils débutent leur saison de ski de fond sur une bonne note, mais également de créer des liens d'amitié et de camaraderie avec les fondeurs et fondeuses des autres clubs de la région. L'esprit sportif régional, ça commence maintenant!

Nous vous demandons de remplir la fiche d'inscription comprenant les informations médicales et les informations générales pour chaque athlète et de nous la faire parvenir dûment complétée d'ici le **15 septembre 2014** à l'adresse suivant : francisperreault.346@hotmail.fr. Si l'un de vos

jeunes possède des allergies, alimentaires ou autres, ou un problème de santé quelconque pouvant affecter sa participation lors du camp, notamment l'asthme à l'effort, nous vous demandons de bien vouloir l'indiquer à la fiche d'inscription à l'endroit prévu à cet effet. Les précautions nécessaires pourront ainsi être prises.

Nous demandons à ce qu'un minimum de deux (2) personnes accompagnent les athlètes, par club participant.

Au plaisir de vous rencontrer lors de ce premier camp d'entraînement de ski de fond régional!

Vos entraîneurs et organisateurs,

Francis Perreault et Ariane Gagnon

Horaire du camp

Vendredi 26 septembre

19H00	Arrivé au club de ski de fond Le Norvégien
20H00	Jogging d'ouverture du camp
20H45	Réunion athlètes-entraîneurs
21H30	Panel des entraineurs
22H00	Couvre-feu

Samedi 27 septembre

6H45	Jogging d'activation matinale/ours polaire en cas de pluie
7H00	Déjeuner
8H30	Départ des automobiles
9H00	Activité en ski à roulettes (habiletés/ski striding)
11H30	Dîner au Centre national d'exposition
12H30	Jogging en forêt/ski striding
13H15	« Les dessous de l'art »/visite du Centre national d'exposition
14H00	Ascension du Mont-Jacob en ski à roulette (classique) ou ski striding
16h00	Activité abdominale/musculation du haut du corps
17H00	Départ des automobiles
18H00	Souper
20H00	Nutrition et activité « Les dessous du ski de fond »
21H30	Panel des entraineurs
22H00	Couvre-feu

Dimanche 28 septembre

6H45	Jogging d'activation matinale
7H00	Déjeuner
8H30	Jogging en forêt
9H00	Activité en ski à roulettes (vitesse et habiletés/ou ski striding)
12h00	Fin du camp

Quoi apporter?

Ski à roulette	- Ski à roulettes (style patin et/ou classique); - Casque de vélo; - Bâtons de ski (style patin et/ou classique), avec pointe aiguisée; - Gants; - Bottes de ski (style patin et/ou classique); - Cuissard, short ou pantalon de sport; - Chandail de sport à manches courtes ou longues; - Coupe-vent; - Imperméable; - Sous-vêtements thermique (combine) - Tuque ou bandeau de sport; - Lunettes de soleil; - Bouteille d'eau; - Porte gourde;
Course à pied/jogging/ski striding	- Espadrilles adéquates; - Chaussettes; - Vêtements appropriés selon la température ; - cuissards ou shorts ou pantalon de sport; - Chandail de sport manches courtes ou longues; - Coupe-vent; - Imperméable; - Sous-vêtements thermiques ; - Tuque ou bandeau de sport ou casquette;

	- Lunette de soleil; - Bâtons de marche courts (bras à 90° lorsque les mains sont sur les poignées);
Hébergement	- Lampe frontale; - Trousse de toilette (brosse à dent, dentifrice, brosse à cheveux, chasse moustiques, crème solaire, effets personnels); - Lunettes de soleil; - Cache-cou de style « Buff »; - Casquette et/ou chapeau et/ou tuque; - Vêtements de pluie (Imperméable, maillot de bain); - Vêtements de rechange (sous-vêtements, chaussettes, t-shirts, gilets chaud, pantalons, shorts); - Vêtements de nuit (pyjama); - Serviette; - Une paire de chaussures supplémentaires; - Sandales pour la douche; - Petit sac à dos; - Sac de couchage; - Oreiller; - Matelas de sol;

Et surtout, n’oubliez pas votre sourire, votre dynamisme et votre esprit d’équipe!

Fiche d'inscription

Nom : _____

Sexe : ☐ Masculin ☐ Féminin

Âge : _____

Catégorie : ☐ Pee-Wee ☐ Midget ☐ Juvénile

Club : _____

Numéro d'assurance maladie : _____

Condition médicale (incluant asthme, allergies, blessures, etc.) :

_____

_____

_____

Entraîneur/accompagnateur : _____

Personne à contacter en cas d'urgence

Nom : _____

Lien de parenté : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____

Téléphone domicile : _____

Téléphone cellulaire : _____

Téléphone travail : _____

Courriel : _____

Consentement du participant et du parent/tuteur :

Pour le camp d'entraînement régional Saguenay Lac-Saint-Jean du 26 au 28 septembre.

Saguenay, Québec

Par le présent formulaire, je, soussigné(e), _____, m'engage à respecter les consignes de sécurité et à adopter un comportement propice au bon déroulement des activités proposées.

Je m'engage également à communiquer ouvertement avec les entraîneurs en cas de problèmes qui surviendraient durant le camp.

Je suis conscient(e) que les risques de blessures sont inhérents à la pratique des activités physiques auxquelles je participerai durant le Camp d'entraînement régional de ski de fond du Saguenay—Lac-St-Jean 2014. Je dégage Le Norvégien, et les organisateurs, ainsi que les personnes sous leur direction, de toute responsabilité en cas de tout préjudice matériel se produisant durant une session d'entraînement ou activité organisée dans le cadre du Camp d'entraînement régional de ski de fond du Saguenay—Lac-St-Jean 2014.

_____

Signature du participant

_____

Date

_____

Signature du parent/tuteur

_____

Date