



CAMP PROVINCIAL JUVÉNILE 2016 **Chelsea, Québec**

(English version follows)

À l'attention de : tous les athlètes de catégorie juvénile pour la saison 2016 -17

De : Maurice Samm, entraîneur-chef, Club de ski Chelsea Nordiq

Objet : invitation au camp provincial juvénile, du 24 au 26 août 2016

Bonjour cher (ère) athlète,

Il nous fait plaisir de t'inviter à un camp d'entraînement provincial destiné aux athlètes de la catégorie juvénile. 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 à ce 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 conférenciers invités.

Le camp se déroulera à Chelsea. Nous camperons au Lac Philippe dans le Parc de la Gatineau. Le coût du camp est de 110\$ 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 7 août 2016.**

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 !

Maurice Samm

HORAIRE DU CAMP :

Début : mercredi 24 août (rencontre à 12h30)

Fin : vendredi 26 août à 14h

RESPONSABLE :

Maurice Samm, Entraîneur Chef, Club de Ski Chelsea Nordiq : headchoach@chelseanordiq.ca

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

LE COÛT D'INSCRIPTION INCLUT :

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

DIRECTIONS ROUTIÈRES :

Itinéraire pour le premier entraînement : P8 dans le Parc de Gatineau

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

MATÉRIEL À APPORTER :

- 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

Mercredi

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 l'équipe

20h30-22h : Activités sociales

Jeudi

7h-8h : Déjeuner

8h30-11h30 : Amazing Race Chelsea

12h-13h : Dîner et préparation

13h30-17h30 : Amazing Race Chelsea

18h-19h : Souper

19h-20h : Conférence

20h15-22h: Activités sociales

Vendredi

7h-8h : Déjeuner

9h-12h: Ski à roulettes patin ou classique

12h00-14h00: Dîner et fin du camp

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

<https://zone4.ca/reg.asp?id=12722>



JUVENILE PROVINCIAL CAMP 2016 **Chelsea, Québec**

To the attention of : juvenile athletes for the 2016 -2017 season

From : Maurice Samm, Head Coach, Chelsea Nordiq Ski Club

Object : invitation to the juvenile provincial camp from August 24th - 26th, 2016

Dear athlete,

We are pleased to invite you to a provincial dry-land training camp specifically for athletes in the juvenile category. 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 further his/her experiences by exchanging ideas with his/her peers and by benefitting from the expertise of an invited guest speaker.

The camp will take place in Chelsea, Québec from August 24th-26th, 2016. We will be camping at Lac Philippe in the Gatineau Park. Everyone will need to bring tents and camping equipment. The camp fee of \$110 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 August 7th, 2016

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 2016 Juvenile Camp !

Maurice Samm

CAMP SCHEDULE :

Start : Wednesday, August 24th at 12:30 pm (training begins at 1PM)

End : Friday, August 26th at 2 pm

ORGANIZERS :

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 me.

REGISTRATION FEES INCLUDE :

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

HOW TO GET TO CHELSEA:

Map to First Training Session at [P8 in the Gatineau Park](#)

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

Wednesday

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

Thursday

7 - 8 am : Breakfast

8:45 - 11:30 am : Amazing Race Chelsea

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

Friday

7 -7:45 am: Breakfast

9:30 - 12noon: Classic or skate Roller Ski

12 - 1pm: Lunch

1pm: Camp Ends

Payment : Registration and payment will be done via Zone4, click on this link :

<https://zone4.ca/reg.asp?id=12722>