# CAMP **PROVINCIAL JUVÉNILE 2012**

## Chelsea, Québec

À l'attention des athlètes juvéniles pour la saison 2012-2013

De : Maurice Samm Entraîneur Chef, Club de Ski Chelsea Nordiq
Daniel Leclair, coordonnateur programme course, Club de ski Chelsea Nordiq

**Objet : Invitation camp provincial juvénile du 17 au 19 août 2012**

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 tes amis avec qui tu vas compétionner 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, de gagner de l'expérience en échangeant avec ses collègues et de profiter de l'expertise des conférenciers invités.

Le camp se déroulera dans la ville Chelsea du 17 au 19 août 2012. Vous serez logés au Cégep de l'Outaouais sur le boulevard Cité des Jeunes de Gatineau situé aux abords du Parc de la Gatineau où auront lieu la majorité des pratiques. Le forfait, comprend deux nuitées et 4 repas. Le coût de ce forfait est de 150$ par personne pour les athlètes et les entraîneurs. Tu dois cependant organiser ton transport pour te rendre sur place avec ton entraîneur et en assumer les coûts. Les athlètes sont également responsables de leurs déjeuners. Pour les athlètes de la région qui ne voudront pas coucher au Cégep, le coût sera de 120$.

Le nombre d'inscriptions n'est pas limité mais en cas de débordement la priorité sera attribuée aux premières inscriptions reçues. La date limite pour l'inscription et la réception du paiement est le 10 août 2012.

Tu trouveras, en annexe, l'horaire provisoire du camp d'entraînement.

Il nous fera grand plaisir de te recevoir chez nous et nous vous attendons en grand nombre.

**CALENDRIER DU CAMP :**

**Début** : vendredi 17 août (rencontre au site d'hébergement à partir de 13:00h)
**Fin** : dimanche 19 août à 13 :00

**RESPONSABLES :**

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

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

Daniel Leclair, coordonnateur programme course, Club de ski Chelsea Nordiq : courriel : nr-coord@chelseanordiq.ca

**LE COÛT D'INSCRIPTION INCLUT** :

2 nuits, 4 repas (soupers de vendredi et samedi, dîners de samedi et dimanche), activités sur place, bilan détaillé du test national de musculation, frisbee golf , t-shirt.

**DIRECTION ROUTIÈRE:**

Itinéraire depuis Québec : lien google map : http://bit.ly/Nm1A9s
Des informations supplémentaires quant à l'hébergement et aux activités seront envoyées par courriel aux athlètes et entraîneurs inscrits.

Adresse du Cégep

Campus Gabrielle-Roy
333, boul Cité des Jeunes
Gatineau (Québec) J8Y 6M4

**À APPORTER** :

- 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)
- bâtons courts pour « ski-striding » (imitation de ski à pied)
- 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

**13h00-15h00 :** Arrivée des équipes, ski à roulette au Parlement à partir du Lac Leamy

**15h00-17h00 :** Installation dans les dortoirs

**17h00-18h30 :** Souper

**19h00-20h30 :** Jeux pour bâtir l'esprit l'équipe

**20H30-22H00 :** Activités sociales.

## Samedi

**7h00-8h00 :** Déjeuner.

**8h45-11h30 :** Mont Bleu échauffement, tests national de musculation et course de 3000 mètres

**12h00-13h00 :** Dîner et préparation.

**13h30-17h30 :** Camp fortune, Hiking/Course dans le Parc de la Gatineau, Tir de Biathlon

**17h30-18h30** : BBQ au Camp Fortune

**19h00-20h00** : Conférence (conférencier sera confirmé plus tard)

**20h15-21h15 :** Activités sociales

## Dimanche

**7h00-7h45 :** Déjeuner.

**8h00-11h00 :** P9 Ski à roulette dans le Parc de la Gatineau (stationnement P9) avec des options de parcours selon les niveaux d'habileté.

**11 :15 – 12h :**Nage dans le lac Meech

**12h00-13h00** Dîner et fin du camp

### Paiement :

L'inscription et le paiement se fera via Zone 4 **en utilisant le lien :**
**https://zone4.ca/register.asp?id=3270**