

# Camp d'entraînement de ski de fond Open – 2<sup>ème</sup> édition

Présenté par le club de ski Opticité-Coureur Nordique



Où : Mont-Ste-Anne et les environs

Quand : Du 30 août au 1<sup>er</sup> septembre 2014

Pour qui : Pour les skieurs de 18 ans et plus, niveau intermédiaire à avancé

*La naissance d'un nouveau rassemblement pour les skieurs de partout au Québec!*

Objectifs :

- Avoir du plaisir en s'entraînant avec des gens qui partagent la même passion
- Mieux comprendre et maîtriser les types d'exercices nécessaires à une bonne mise en forme pour le ski de fond
- Augmenter le volume d'entraînement en vue de la saison hivernale
- Réaliser des intensités visant une meilleure condition physique

Après une première édition l'an dernier, l'équipe de ski de fond Opticité-Coureur Nordique vous propose la deuxième édition de son camp d'entraînement ouvert à tous. Cette année, la version se veut améliorée afin d'accueillir plus de participants et afin de poursuivre sa croissance. Le coût pour participer au camp d'entraînement de 3 jours est de 140\$ pour ceux qui s'inscriront avant le 10 août. Après cette date, le coût grimpera à 175\$. L'hébergement n'est pas inclus dans le prix, mais nous loueront un condo au Chalet Montmorency pour ceux qui cherchent un endroit où rester. Le prix sera de 80\$ pour les deux nuits, chambres à occupation double.

Le camp vise avant tout la participation des athlètes d'âge Junior A, Senior et maître. Quant au contenu, il y aura des entraînements de skis à roulettes, de la course à pied et marche en montagne, de la musculation en plein air, etc. Les entraînements seront adaptés à tous, d'autant plus que des groupes distincts seront formés dans le but d'obtenir des groupes relativement homogènes. C'est là une des clés du succès!

Finalement, la venue d'un conférencier est envisagée, de même que le tirage de prix de participation tout au long du camp. Détails à venir.

## Horaire du camp (provisoire)

	Groupe A	Groupe B	Lieu de rassemblement
Samedi 30 août			
9h30	Ski à roulettes + technique + vitesses	Ski à roulettes + technique	Centre de ski de fond MSA (rang St-Julien)
13h30	Hiking + éducatifs ski striding	Hiking + éducatifs ski walking et striding	Centre de ski alpin MSA
soirée	Muscu générale en plein air	Muscu générale en plein air	À confirmer
Dimanche 31 août			
9h	Course + intensités en ski striding	Course + hiking + fartlek	Centre de ski alpin MSA
13h	Ski à roulette longue distance + musculation spécifique sur skis	Ski à roulette moyenne distance	Rang St-Antoine (MSA)
18h	Souper + conférence?	Souper + conférence?	À confirmer
Lundi 1 <sup>er</sup> septembre			
9h	Ski à roulettes + course d'entraînement ou intensités	Ski à roulettes + technique	À confirmer
12h30	Fin du camp	Fin du camp	

### Matériel à apporter

Espadrilles  
Ski à roulettes classique et skate (mentionnez lors de l'inscription)  
Casque  
Vêtements de rechange  
Bâtons de ski striding (facultatif)

### Paiement

Vous pouvez payer par Paypal en cliquant sur l'onglet «effectuer un paiement». Vous aurez besoin de mon adresse courriel ([vinceruel@hotmail.com](mailto:vinceruel@hotmail.com)). Cliquez que vous envoyez de l'argent à un proche ou un ami et c'est tout.

Vous pouvez aussi payer par chèque. Joindre votre chèque (au nom de Vincent Ruel) à la feuille d'inscription, puis postez le tout à :

Vincent Ruel  
1066 rue du castor  
Québec  
G3K 1E2

Rendez-vous sur Facebook pour vos questions, ou encore, n'hésitez pas à communiquer avec moi par courriel!

Feuille d'inscription (peut être envoyé par courriel ou par la poste)

<b>Nom :</b>	<b>Prénom :</b>
<b>Sexe :</b>	<b>Âge :</b>
<b># de téléphone :</b>	<b>Adresse courriel :</b>

**Questions diverses (encerclez la réponse qui vous représente le mieux)**

Entraînements réalisés cet été	2 fois et - / sem	3-4 fois / sem	5 fois et plus / sem
Habilités en course à pied	Passables à moyennes	Bonnes	Excellentes
Habilités en ski à roulettes	Nulles à faibles	Moyennes	Bonnes à excellentes
Possédez-vous des skis à roulettes?	NON	OUI; Un style seulement	OUI; Les deux styles
Désirez-vous une activité de type conférence?	NON	OUI	
Si oui, quel type de conférence aimeriez-vous recevoir	Préparation physique	Nutrition	Autre; spécifiez :
<b>Autres questions ou commentaires vis-à-vis votre inscription?</b>			