

Camp d'entraînement pré-saison du 18 au 22 août 2014

Le camp plein-air/multisports du club de ski de fond Monteriski offre aux sportifs et skieurs de fond de 9 à 14 ans une expérience unique et ludique de mise en forme et d'apprentissage à l'entraînement.



Les jeunes participeront à diverses activités sportives ayant comme but d'améliorer leur condition physique. Le plaisir est au rendez-vous. La variété des activités offertes permet le développement de plusieurs habiletés : orientation, course à pied, ski-imitation, ski à

roulettes ou patin à roues alignées au Circuit Gilles-Villeneuve, vélo de montagne en sentiers, randonnée pédestre, randonnée à vélo et canot, baignade, musculation, et nutrition.

Les activités se dérouleront sur divers sites avoisinant le parc national du Mont-Saint-Bruno.

Quelques déplacements sont à prévoir. Le coût d'inscription est de 130\$. Le camp débute à 9h et se termine à 16h. Sur demande, un service de garde est disponible à partir de 7h30 le matin et jusqu'à 18h00 le soir, au parc Edmour J. Harvey de Sainte-Julie.



Les participants doivent apporter lunch, breuvage et collations. Un vélo hybride ou de

montagne peut faire l'affaire en tout temps, même pour les activités sur route. Cette année, le camp se déroulera du 18 au 22 août 2014.

Horaire de la semaine

Sujet à modification selon la température

Les détails sur le déroulement des activités vous seront divulgués quelques jours avant le début du camp

Lundi

AM Vélo de Montagne (Départ Ste-Julie)
Dîner De 11h45 à 13h00
PM Nutrition, Grands Jeux

Mardi

AM Skis/roulettes ou patin roues alignées
Dîner De 11h45 à 13h00
PM Baignade à St-Lambert

Mercredi

AM Orientering et quizz pédestre
Dîner De 11h45 à 13h00
PM Concours de musculation, Grands Jeux

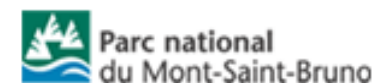
Jeudi

AM Rando Vélo Tour du Mont St-Bruno
Dîner De 11h45 à 13h00
PM Activités nautiques

Vendredi

AM À voir:VM, Skis/rou ou comp. amicales
Dîner De 11h45 à 13h00
PM Jeux médiévaux

Nos partenaires



Formulaire d'inscription

Information sur le jeune athlète :

Nom : _____
Prénom : _____
Date de naissance : _____
N. Assurance : _____
Maladie : _____

Coordonnées :

Adresse postale : _____

Tél. maison : _____

Tél. jour : _____

Adresse électronique : _____

Personne qui peut être rejointe rapidement en cas d'urgence : _____

Lien d'affiliation : _____

Tél. de cette personne : _____

Information sur la santé :

Votre enfant souffre-t-il d'allergies alimentaires ou doit-il avoir sur lui une trousse de médicaments d'urgence?

Oui Non

Si vous avez coché la case OUI, indiquez ici toutes informations pertinentes sur la santé de votre enfant, la liste des médicaments dans sa trousse d'urgence ainsi que la posologie. Joindre tout document et informations que vous jugez pertinents.

Fiche du jeune athlète :

Sports pratiqués : _____

Niveau de l'athlète en ski de fond:

JackRabitt - Inscrire le niveau atteint

Pré-compétition (programme Piste)

Compétition - Inscrire le nombre d'années en compétition

Votre jeune a-t-il un vélo de montagne qui peut être utilisé sur un sentier propre à cette activité?

Oui Non

Votre jeune a-t-il une paire de ski à roulette (pour le pas de patin) ou de patin à roulette (rollerblade) ? Si non, nous devrions être en mesure de lui en fournir.

Oui Non

Advenant le fait que nous aurions besoin d'aide pour transporter les jeunes, seriez-vous disponible pour nous assister dans le covoiturage lors des activités se déroulant au Circuit Gilles-Villeneuve ?

Oui Non

Signature d'un parent : _____

Date : _____

Possibilité de venir à la journée au coût de 30\$/jour

Veillez utiliser le présent formulaire, nous le retourner dûment complété et accompagné d'un chèque au montant de 130\$ par enfant inscrit, libellé au nom de Club de ski de fond Monteriski

Adresse postale :

Club de ski de fond Monteriski

1505 Rue Des Oeillets
Sainte-Julie, QC J3E 1J3

Pour toutes questions :

Courriel : monteriski@hotmail.com

ou

Sylvie Girard, (450) 922-0619
ou (514) 883-7030

