

## 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

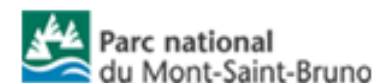
#### Jeudi

**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

