

## Formulaire d'inscription programmes jeunesse – Cours adultes

Un formulaire par participant

Nom, Prénom (participant) :

Nom, Prénom (Parent pour programme jeunesse) :

Numéro carte accès **SEPAQ** :

Date de naissance (aaaa/mm/jj) :

Âge au premier janvier :

Adresse complète (rue, ville, code postal) :

Courriel:

Téléphone :

Encerclez le dernier niveau réussi :

Jeannot (débutants) :

Jackrabbit : I II III IV

Piste (nombre d'années précédentes) :

Cours adultes, encerclez votre niveau:

Débutant - intermédiaire - avancé

Style désiré: classique - libre (skate - patin)

Un premier choix du groupe :

Samedi : 9h00 11h00 13h45

Dimanche : 9h00 11h00 13h45

Un deuxième choix du groupe (si impossibilité de vous offrir votre premier choix)

Samedi : 9h00 11h00 13h45

Dimanche : 9h00 11h00 13h45

Problèmes de santé et/ou allergies alimentaires :

Remarque :

Veuillez acheminer le ou les formulaires complétés et accompagnés d'un chèque libellé au nom de *Club de ski de fond Montériski* :

Club de ski de Fond Montériski  
a/s de Sylvie Girard  
1505 Des Cèllets  
Ste-Julie (Québec) J3E 1J3

Vous pouvez également vous présenter au Parc national du Mont St-Bruno lors de la journée portes ouvertes le dimanche 29 novembre de 10h00 à 16h00. Ceci vous permettra de bénéficier d'une réduction de 10% sur les abonnements de ski. Des partenaires seront présents ! Pour l'inscription à l'école de ski, seuls les chèques personnels, libellés au nom de : *Club de ski de fond Montériski* et l'argent comptant sont acceptés.

### Activités spéciales

Tout au long de la saison, diverses activités sont organisées par le Club. Vous êtes cordialement invités, tous comme les meilleurs skieurs provinciaux, au premier volet de la coupe Québec, les 9 et 10 janvier 2016. C'est une première pour la région !

Le BAZAR est de retour ! Venez porter vos équipements le 28 novembre de midi à 15h30 à l'accueil du parc national du Mont-Saint-Bruno, ceux-ci seront vendus le lendemain lors de la journée des inscriptions.

### Notes importantes

**L'autorisation d'accès au parc est obligatoire en tout temps.**

**Les coûts d'inscription aux programmes de l'école de ski n'incluent pas l'autorisation d'accès au Parc ni le billet quotidien en dehors des heures de cours.**

Vous devez fournir votre numéro de carte annuelle Parc Québec au moment de l'inscription.

**Pour toutes informations additionnelles sur la tarification d'accès ou sur les forfaits de ski de fond en vigueur dans les parcs nationaux, veuillez-vous référer au site internet :**

[www.parcquebec.com](http://www.parcquebec.com)

### Nos partenaires



Parc national  
du Mont-Saint-Bruno



Boutique Courir

MONTREAL : 4452, rue Saint-Denis (près de Mont-Royal) • (514) 499-9600  
LONGUEUIL : 1085, chemin Chambly (à deux pas du cégep) • (450) 674-4436



## École de ski de fond Montériski

Au

Parc national du Mont-Saint-Bruno

# Saison 2015-2016



monteriski@hotmail.com

[www.monteriski.ca](http://www.monteriski.ca)

450-922-0619

OU

514-883-7030



### Programmes jeunesse

- ❄ Jeannot Lapin
- ❄ Jackrabbit
- ❄ PISTE
- ❄ Volet Sport-étude

### Cours et activités pour adultes

- ❄ Cours privés ou en groupe
- ❄ Sorties accompagnées

514-883-7030

monteriski@hotmail.com

www.monteriski.ca

## L'école de ski de fond Montériski

Le Club de ski de fond Montériski est heureux de vous présenter son programme d'enseignement du ski de fond pour l'hiver 2015-2016.

Une expertise reconnue depuis 2002,

Organisation d'activités de formation,

Organisation d'événements spéciaux,

Encadrement et développement de jeunes athlètes en compétition.



Une équipe de moniteurs chevronnés, tous formés et accrédités au programme national de formation des entraîneurs (PNCE), assurent la qualité et l'encadrement des cours offerts.

La coordination de la formation des entraîneurs et la planification du contenu des cours sont sous la responsabilité de madame Sylvie Girard, entraîneur chef du club Montériski et détentrice des niveaux CANSI-IV et PNCE-III.



## Programmes jeunesse

**Début : 2 ou 3 janvier 2016**

### Les programmes

#### Jeannot Lapin et Jackrabbit

Programmes animés d'apprentissage au ski de fond par le jeu, élaborés par Ski de fond Canada et affiliés à la Fédération québécoise de ski de fond.

Samedi ou dimanche, débutant le 2 janvier 2016

Jeannot lapin (**Débutant 4 à 6 ans**) 7 X 1h30 155\$

Jackrabbit (**de 5 à 12 ans**) / 7 X 2 h 175\$

L'adhésion à Ski de fond Québec est incluse.

### Le programme PISTE

Au programme : orientation, planification et organisation d'une randonnée avec menu, techniques classique et libre, alimentation, activité spéciale de fin d'année, clinique de fartage.

Samedi ou dimanche, débutant le 2 janvier 2016

Piste (**de 8 à 15 ans**) / 7 X 2 h 190\$

Une sortie «longue randonnée», une sortie «ski en soirée», l'adhésion à Ski de fond Québec, l'élaboration d'un menu d'expédition, la clinique de fartage **sont inclus**.

Invitation spéciale à participer au volet régional de la coupe Québec du 10 janvier 2016.

### Un volet sport-étude

S'adresse aux étudiants du secondaire qui désirent s'impliquer davantage dans la pratique de ce sport au niveau compétitif. Programme complet et supervisé par madame Sylvie Girard. Perfectionnement des techniques en style libre et classique. Préparation et participation aux diverses compétitions régionales, provinciales et nationales. École secondaire De Mortagne à Boucherville. En semaine à partir du mois de septembre.

Pour informations : Sylvie Girard 450-922-0619

### Note importante

**Les cours des programmes jeunesse ont toujours lieu peu importe les conditions de neige. En déficit de neige, les techniques de ski de fond seront enseignées sur terrain sec.**

## Cours et activités pour les adultes

### Les cours pour adultes

Cours de groupe ou cours privés,  
Sur semaine ou fin de semaine,  
Style classique ou style libre.

Initiation pour le néophyte qui désire partir du "bon ski" ou perfectionnement des diverses techniques pour le skieur expérimenté. Vous pouvez vous inscrire aux **cours de groupe**, lors de la journée des inscriptions, le 29 novembre, mais aussi par **courriel ou téléphone**.

Pour toute autre activité (cours privés, semi-privés, forfait deux leçons): **réservation par courriel ou par téléphone**, et ce en tout temps.  
Tél. : 450-922-019

[monteriski@hotmail.com](mailto:monteriski@hotmail.com)

Cours de groupe ou sur rendez-vous ;

Privé / 1 x 1 h 40\$ / heure

Privé (forfait deux leçons) 2 x 1h 70\$ / personne

Groupe (**4 à 6 pers.**) / 4 X 1h30 100\$ / personne

Semi-privés (**2 à 3 pers.**) 1 X 1h30 90\$ / groupe

**Début** : Aussitôt que les pistes sont tracées sauf pour les groupes qui débiteront le 9 janvier 2016.

## Volet entraînement et compétition

### Début : 3 janvier 2016

**Volet maître** : dimanche à 9h30 ou jeudi à 18h45.

**Durée** : 8 X 90 min. (jeu ou dim) 180\$/personne

**Durée** : 16 X 90 min. (jeu et dim) 255\$/personne

Le coût comprend l'adhésion à SFQ.

Club de compétition pour les jeunes de 8 ans et plus. Participation aux courses régionales, provinciales et nationales.

Pour les inscriptions et détails sur les activités prévues, veuillez consulter le site web du Club Montériski ou nous contacter par courriel à [monteriski@hotmail.com](mailto:monteriski@hotmail.com) ou par téléphone au 450-922-0619.

