

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 Œillets
Ste-Julie (Québec) J3E 1J3

Vous pouvez également vous présenter au Parc national du Mont St-Bruno lors de la journée porte ouverte le dimanche 27 novembre de 10h00 à 15h00. 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 ; la «Virée nocturne» est de retour (samedi le 21 janvier) et vous y êtes cordialement invités. La traditionnelle «Virée hivernale» sera le 22 janvier, elle permet à tous de vivre l'expérience d'un défi sportif convivial et sert de sélection régionale pour les jeux du Québec.

BAZAR d'équipement usagé ! Venez porter vos équipements le 26 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

Nos partenaires



MONTREAL : 4452, rue Saint-Denis (près de Mont-Royal) • (514) 499-9600
LONGUEUIL : 1085, chemin Chamblay (à deux pas du cégep) • (450) 874-4436



École de ski de fond Montériski Au Parc national du Mont-Saint-Bruno

Saison 2016-2017



monteriski@hotmail.com

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 2016-2017.

Une expertise reconnue depuis 2002,

Organisation d'activités de formation,

Organisation d'évènements 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.



Virée nocturne

Programmes jeunesse

Début : 7 ou 8 janvier 2017

Les programmes

Jeannot Lapin et Jackrabbit

Programmes 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 7 janvier 2017

Jeannot lapin (Débutant 4 à 6 ans)	7 X 1h30	165\$
Jackrabbit (de 5 à 12 ans)	/ 7 X 2 h	185\$

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 partage.

Samedi ou dimanche, débutant le 7 janvier 2017

Piste (de 8 à 15 ans)	/ 7 X 2 h	210\$
--------------------------------	-----------	-------

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

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 27 novembre, mais aussi par **courriel ou téléphone**.

Pour toute autre activité (cours privés, semi-privés, forfait deux leçons): **réservez par courriel ou par téléphone**, et ce en tout temps.
monteriski@hotmail.com - Tél. : 450-922-0619

Cours de groupe ou sur rendez-vous ;

Privé / 1 x 1 h **45\$ / heure**

Privé (forfait deux leçons) 2 x 1h **75\$ / personne**

Groupe (**4 à 6 pers.**) / 4 X 1h30 **125\$ / personne**

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

Début : Aussitôt que les pistes sont tracées sauf pour les groupes qui débuteront le 7 janvier 2017.

Compétition et volet maître

Début : 4 janvier 2017

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

Volet maître : dimanche à 9h30 ou mercredi à 18h45.

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

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

Le coût comprend l'adhésion à SFQ.

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** ou par téléphone au 450-922-0619.

