

Camp multisports/plein-air de monteriski du 14 au 18 août 2017

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 pour but d'améliorer leur condition physique. Le plaisir est au rendez-vous. La variété des activités offertes permet le développement de plusieurs habiletés : 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, nutrition et flexibilité.

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 140\$. Le camp débute à 9h et se termine à 16h. Le lieu de rencontre est au parc Edmour J. Harvey à Sainte-Julie. Un service de garde est disponible à la demande jusqu'à 17h30.

Les participants doivent apporter lunch, breuvage et collations. Un vélo hybride ou de montagne peut très bien faire l'affaire en tout temps, même pour les activités sur route.

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 Atelier Canot, activités et Grands jeux

Mercredi

AM Quizz pédestre
Dîner De 11h45 à 13h00
PM Défi musclé, Grands jeux

Jeudi

AM Rando Vélo
Dîner De 11h45 à 13h00
PM Rallye d'aventure

Vendredi

AM Atelier survie, fabric. armes en mousse
Dîner De 11h45 à 13h00
PM Grand Jeu Médiéval

Atelier survie 2015



Nos partenaires



Formulaire d'inscription

Information sur le jeune athlète :

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

Coordonnées :

Nom du parent : _____

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.

Santé (détails qu'on doit savoir) :

Fiche du jeune athlète :

Sports pratiqués : _____

Si l'athlète fait du ski de fond, inscrire son niveau :

- JackRabitt – Inscrire le niveau atteint
 Programme Piste ou Pré-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 roulettes (pour le pas de patin) ou de patin à roues alignées? 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 si des activités se déroulent au Circuit Gilles-Villeneuve ?

Oui Non

Si oui, quelles sont ces journées? _____

Signature d'un parent : _____

Possibilité de venir à la journée au coût de 35\$/jour

Veuillez compléter le présent formulaire et nous le retourner dûment complété ainsi que le formulaire de dégageant des responsabilités, accompagné d'un chèque au montant de 140\$ (par jeune inscrit), libellé au nom de :
Club de ski de fond Montériski

Adresse postale :

Club de ski de fond Montériski

1505 rue Des Oeilletes
Sainte-Julie, QC J3E 1J3

Pour toutes questions :

Courriel : monteriski@hotmail.com
ou
Sylvie Girard
450-922-0619 ou 514-883-7030

