

## Formulaire d'inscription programmes jeunesse – Cours adultes

Un formulaire par participant

<b>Nom, Prénom (participant) :</b>
<b>Nom, Prénom (Parent pour programme jeunesse) :</b>
<b>Numéro carte accès SEPAQ :</b>
<b>Date de naissance (aaaa/mm/jj) :</b>
<b>Âge au premier janvier :</b>
<b>Adresse complète (rue, ville, code postal) :</b>
<b>Courriel:</b>
<b>Téléphone :</b>
<b>Encerclez le dernier niveau réussi :</b> Jeannot (débutants) : Jackrabbit : I II III IV Piste (nombre d'années précédentes) :
<b>Cours adultes, encerclez votre niveau:</b> Débutant - intermédiaire - avancé
<b>Style désiré:</b> classique - libre (skate - patin)
<b>Un premier choix du groupe :</b> Samedi : 9h00 11h00 13h45 Dimanche : 9h00 11h00 13h45
<b>Un deuxième choix du groupe</b> (si impossibilité de vous offrir votre premier choix) Samedi : 9h00 11h00 13h45 Dimanche : 9h00 11h00 13h45
<b>Problèmes de santé et/ou allergies alimentaires :</b>
<b>Remarque :</b>

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

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

**NOUVEAU CETTE ANNÉE :** Inscrivez-vous par internet sur le site [zone4.ca](http://zone4.ca) sous la rubrique *École de ski de fond Montréal* parc national du Mont Saint-Bruno

Vous pouvez également vous présenter au Parc national du Mont St-Bruno lors de la journée porte ouverte le dimanche 26 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 Montréal* et l'argent comptant sont acceptés.

### Activités spéciales

Tout au long de la saison, diverses activités sont organisées par le Club et vous y êtes cordialement invités. La Coupe Québec «Virée hivernale» sera le 21-22 janvier, venez voir les meilleurs skieurs provinciaux et venez vivre une expérience de dépassement personnel.

BAZAR d'équipement usagé ! Venez porter vos équipements le 25 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.parcisquebec.com](http://www.parcisquebec.com)

### Nos partenaires



## École de ski de fond Montréal

Au  
Parc national du Mont-Saint-Bruno

# Saison 2017-2018



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](http://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 2017-2018.

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.



## Programmes jeunesse

**Début : 6 ou 7 janvier 2018**

### 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 6 janvier 2018

Jeannot lapin ( <b>Débutant 4 à 6 ans</b> ) 7 X 1h30	165\$
Jackrabbit ( <b>de 5 à 12 ans</b> ) / 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 fartage.

Samedi ou dimanche, débutant le 6 janvier 2018

Piste ( <b>de 8 à 15 ans</b> ) / 7 X 2 h	215\$
--	-------

Une sortie «longue randonnée», deux sorties «ski de soirée», l'adhésion à Ski de fond Québec, l'élaboration d'un menu d'expédition, la clinique de fartage **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 26 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.  
**[monteriski@hotmail.com](mailto:monteriski@hotmail.com)** - Tél. : 450-922-0619

Cours de groupe ou sur rendez-vous ;

Privé / 1 x 1 h	<b>45\$ / heure</b>
-----------------	---------------------

Privé (forfait deux leçons) 2 x 1h	<b>75\$/personne</b>
------------------------------------	----------------------

Groupe ( <b>4 à 6 pers.</b> ) / 4 X 1h30	<b>125\$ / personne</b>
--	-------------------------

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

**Début** : Aussitôt que les pistes sont tracées sauf pour les groupes qui débiteront le 6 janvier 2018.

## Compétition et volet maître

**Début : 3 janvier 2018**

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.

<b>Durée</b> : 8 X 90 min (mer ou dim)	<b>180\$/personne</b>
--	-----------------------

<b>Durée</b> : 16 X 90 min (mer et dim)	<b>255\$/personne</b>
---	-----------------------

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](mailto:monteriski@hotmail.com)** ou par téléphone au 450-922-0619.

