



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 2022-2023:

- Une expertise reconnue depuis 2002
- Organisation d'activités de formation
- Organisation d'événements spéciaux
- Encadrement et développement de jeunes athlètes en compétition
- Volet compétitif ou récréatif

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

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.

INSCRIPTIONS 7 novembre au 4 janvier 2023

À l'aide du formulaire, joint au dépliant

En ligne: sur le [site zone4.ca](http://site.zone4.ca), en inscrivant dans la barre de recherche « École de ski de fond Montériski - Hiver 2023 ».

Par la poste: en complétant le formulaire d'inscription et en le retournant au: 1505, des Oeilletts, Sainte-Julie (Québec) J3E 1J3.

En personne: Lors du **BAZAR D'ÉQUIPEMENT USAGÉ** le dimanche 4 décembre, de 10 h à 15 h (plus de détails dans la section « activités spéciales » de ce dépliant).

POUR NOUS JOINDRE

INSCRIPTIONS | INFORMATIONS
DÉTAILS SUR LES ACTIVITÉS PRÉVUES

www.monteriski.ca | monteriski@hotmail.com

450 922-0619 ou 514 883-7030

Club de ski de fond Montériski

ACCÈS AU PARC NATIONAL DU MONT-SAINT-BRUNO

L'autorisation d'accès au parc national du Mont-Saint-Bruno 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 parcs nationaux du Québec* au moment de l'inscription.

Pour toutes informations additionnelles sur la tarification d'accès ou sur l'abonnement de saison en vigueur dans les parcs nationaux, veuillez vous référer au site Internet:

www.sepaq.com

MERCI À NOS PARTENAIRES

FISCHER

SWIX

AltaGas

BOUTIQUE
COURIR
INFINIMENT SPORT

RUUD

LOISIR ET SPORT
MONTÉRÉGIE

SAINTE-JULIE

M. CLASSIQUE
PARC LA FONTAINE

Sépaq
Parc national
du Mont-Saint-Bruno

Crédit photos – Jean-Marc Laurin

2022-2023

CLUB DE SKI DE FOND MONTÉRISKI

AU PARC NATIONAL DU MONT-SAINT-BRUNO

Skions ensemble vers l'excellence!



COURS DE SKI DE FOND
Enfants | adultes | privés | groupes

MONTERISKI

www.monteriski.ca



INSCRIPTIONS | INFORMATION | DÉTAILS SUR LES ACTIVITÉS PRÉVUES
www.monteriski.ca | monteriski@hotmail.com | 450 922-0619 ou 514 883-7030

VOLET SPORT-ÉTUDE

En après-midi, dès septembre
 École secondaire De Mortagne, à Boucherville

S'adresse aux étudiants du secondaire qui désirent s'impliquer davantage dans la pratique de ce sport de glisse.

- 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

COMPÉTITION ET VOLET MAÎTRES

Tous les dimanches à 9 h et/ou les mercredis à 18 h 45.

Club de compétition pour les 8 ans et plus.

- Entraînements supervisés et variés
- Encadrement aux courses régionales, provinciales ou nationales selon l'âge ou le niveau atteint

Les coûts diffèrent selon les forfaits, informez-vous.
 Le coût comprend l'adhésion à SFQ.

PROGRAMMES JEUNESSE

Début: 7 ou 8 janvier 2023

JEANNOT LAPIN ET JACK RABBIT

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.

*Prix par personne.
 L'adhésion à Ski de fond Québec est incluse.

Jeannot Lapin

180\$*

7 cours de 75 minutes

Jack Rabbit

200\$*

7 cours de 90 minutes

COURS ET ACTIVITÉS | adultes ou enfants

- 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.

MONTERISKI | Cours privés ou de groupe (sur rendez-vous)

Début dès que les pistes sont tracées sauf pour les groupes qui débiteront le 7 janvier 2023.

Cours privés

55\$*

1 cours de 60 minutes

100\$*

2 cours de 60 minutes

Perfectionnement

130\$*

3 cours de 60 minutes

Cours semi-privés (2-3 personnes)

90\$

/groupe
1 cours de 90 minutes

Groupe (4 à 6 personnes)

140\$*

4 cours de 90 minutes

*Prix par personne.

LE PROGRAMME « EN PISTE » ET PRÉ-COMPÉTITION

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

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.

ACTIVITÉS SPÉCIALES POUR TOUS!

LES SORTIES MATINALES 50 ans et plus

Les mardis et/ou jeudis | 9 h 30 à 11 h

Profitez de l'énergie du groupe et de l'expertise d'un accompagnateur qui vous fera des mises à jour de techniques afin d'améliorer votre ski.

LES SOIRÉES ATTACHE TA TUQUE, ON SKIE !

Les mercredis et/ou jeudis | 18 h 45 à 20 h 15

Un entraîneur vous mettra au défi de parcourir des kilomètres de bonheur.

120\$*

1 fois par semaine

185\$*

2 fois par semaine

À partir du 10 janvier
pour 6 semaines

*Prix par personne.

BAZAR D'ÉQUIPEMENT USAGÉ !

Venez porter vos équipements dimanche 4 décembre de 8 h 30 à 11 h à la cafétéria du centre de service du parc national du Mont-Saint-Bruno. Ceux-ci seront vendus de 12 h à 15 h.

Profitez-en pour inscrire votre enfant à l'école de ski de fond !

ACTIVITÉ DE FINANCEMENT DU CLUB :

20 % des ventes iront à l'organisme

LA VIRÉE HIVERNALE

Surveillez notre page Facebook pour connaître la date de l'événement, ainsi que les détails à venir.

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.

240\$*

7 cours de 2 heures

1 fois par semaine

8 à 15 ans

2 heures le samedi ou le dimanche
75 minutes le mercredi de 18 h 45 à 20 h

300\$*

7 cours de 2 heures
7 cours de 75 minutes

2 fois par semaine

*Prix par personne.
 L'adhésion à Ski de fond Québec est incluse.