



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 2023-2024:

- 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

Du 6 novembre 2023 au 4 janvier 2024 pour les programmes jeunesse et les groupes adultes de 4 personnes et plus.

Dans le but de faciliter l'organisation de l'école de ski, pas d'inscription « papier » cette année pour le programme jeunesse. Tout doit être fait **en ligne** sur le site zone4.ca, en inscrivant dans la barre de recherche « École de ski de fond Montériski - Hiver 2024 ».

POUR NOUS JOINDRE

INSCRIPTIONS | INFORMATIONS
DÉTAILS SUR LES ACTIVITÉS PRÉVUES

www.monteriski.ca

514 883-7030 | monteriski@hotmail.com

 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

 MCLASSIQUE
PARC LA FONTAINE

 Sépaq
Parc national
du Mont-Saint-Bruno

Crédit photos - Jean-Marc Laurin

2023-2024

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

 **MONTÉRISKI**

www.monteriski.ca



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

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 6 janvier 2024.

Cours privés 55\$* 1 cours de 60 minutes	100\$* 2 cours de 60 minutes	Perfectionnement 135\$* 3 cours de 60 minutes
Cours semi-privés (2-3 personnes) 90\$ /groupe 1 cours de 90 minutes	Groupe (4 à 6 personnes) 145\$* 4 cours de 90 minutes	

*Prix par personne.

PROGRAMMES JEUNESSE

Début: 6 ou 7 janvier 2024

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.

Jeannot Lapin 190\$* 7 cours de 75 minutes
--

Jack Rabbit 210\$* 7 cours de 90 minutes
--

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 PRÉ-COMPÉTITION

Tous les dimanches à 9 h et/ou les mercredis à 18 h 45
 dès le 15 novembre. Relâche du 21 décembre au 5 janvier.

COMPÉTITION - Dès 8 ans

- 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. L'adhésion à SFQ est incluse.

PRÉ-COMPÉTITION - 8 à 15 ans

Tu as envie d'approfondir ta technique et ta vitesse et tu es curieux de voir à quoi ressemble le ski de compétition? Informe-toi sur la classe pré-compétition!

Les coûts sont les mêmes que le programme **En piste** des Programmes jeunesse. L'adhésion à SFQ est incluse.

LE PROGRAMME « EN PISTE »

8 à 15 ans

Orientation, planification et organisation d'une longue randonnée ainsi que l'élaboration du menu expédition, deux sorties en ski de soirée, les techniques classique et libre et une clinique de fartage.

*Tous les prix de la section Programmes jeunesse sont par personne. L'adhésion à SFQ est incluse.

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.

130\$* 1 fois par semaine	195\$* 2 fois par semaine	À partir du 9 janvier pour 6 semaines *Prix par personne.
-------------------------------------	-------------------------------------	---

BAZAR D'ÉQUIPEMENT USAGÉ !

Venez porter vos équipements **dimanche 19 novembre 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**.

ACTIVITÉ DE FINANCEMENT DU CLUB :

20% des ventes iront à l'organisme

LA VIRÉE HIVERNALE

Venez vivre l'expérience d'une compétition amicale en participant à la Virée Hivernale, le **27 janvier 2024**. Détails à venir sur notre page facebook.

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.

1 fois par semaine 240\$* 7 cours de 2 heures	2 fois par semaine 300\$* 7 cours de 2 heures 7 cours de 75 minutes
---	--

2 heures le samedi ou le dimanche
75 minutes le mercredi de 18 h 45 à 20 h (si 2 fois par semaine)