

Le camp plein-air/multisports/vm du club de ski de fond Monteriski offre aux sportifs, amateurs de vélo de montagne et skieurs de fond de 8 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, vélo de montagne en sentiers, randonnée pédestre, randonnée à vélo et canot, baignade, musculation, nutrition et flexibilité. Le choix des activités est parfois guidé par la météo.

**Lieux :** Divers sites avoisinant le parc national du Mont-Saint-Bruno.

**Heure :** 9h00-15h30

Point de rencontre : parc Edmour J. Harvey situé au 1 rue des Brise à Sainte-Julie

Service de garde gratuit est disponible à la demande de 7h à 17h30.

**À apporter :** Lunch, breuvage et vélo (hybride ou de montagne)

## Horaire de la semaine

*Sujet à modification selon la température*

Les détails sur le déroulement des activités vous seront divulgués en détail 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** Armes en mousse et Défis « musclés »  
**Dîner** De 11h45 à 13h00  
**PM** Atelier Canot, activités et Grands jeux

### Mercredi

**AM** Rando vélo vers parc Desrochers  
**Dîner** De 11h45 à 13h00  
**PM** Atelier Volley-Ball, Grands jeux

### Jeudi

**AM** Atelier d'orientation  
**Dîner** De 11h45 à 13h00  
**PM** Survie en forêt

### Vendredi

**AM** Quizz pédestre et rando vers MSB  
**Dîner** De 11h45 à 13h00  
**PM** Jeux Médiévaux ou selon intérêt



## 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 :

- Jackrabbit – 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)  
Si non, nous pouvons lui prêter des « SKIKE »

Oui  Non

Vous devez joindre à votre inscription le  
formulaire de dégageement des responsabilités.

Signature d'un parent : \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

Coût : 330.00 \$

Possibilité de venir à la journée au  
coût de 75\$/jour

Veuillez compléter le présent formulaire et  
le retourner à : [monteriski@hotmail.com](mailto:monteriski@hotmail.com)

Vous pouvez payer par  
virement interac à :

**payablemonteriski@gmail.com**

Le formulaire d'inscription doit être  
accompagné du formulaire de dégageement  
des responsabilités.

Vous pouvez aussi poster le formulaire  
d'inscription accompagné d'un chèque  
libellé au nom de :

Club de ski de fond Montériski

Adresse postale :

**Club de ski de fond Montériski**

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

### Pour toutes questions :

Courriel : [monteriski@hotmail.com](mailto:monteriski@hotmail.com)

ou

Sylvie Girard  
514-883-7030

