

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

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 Monteriski

Adresse postale :

Club de ski de fond Monteriski

1505 rue Des Oeilletts

Sainte-Julie, QC J3E 1J3

Pour toutes questions :

Courriel : monteriski@hotmail.com

ou

Sylvie Girard

514-883-7030

