

**Le camp plein-air/multisports** « Initiation au cyclotourisme » du club de ski de fond Monteriski offre aux sportifs et amateurs de vélo de 8 à 14 ans une expérience unique et ludique de mise en forme et d'apprentissage à une activité de plein-air par un cyclocamping aux Iles de Boucherville.



En début de semaine, les jeunes apprendront à rouler en groupe de façon sécuritaire. Par la suite, ils discuteront trajet, menu et apprendront la vie de groupe et le travail d'équipe dans une activité de plein-air. L'objectif est de découvrir une belle activité de groupe tout en améliorant son endurance. Le plaisir est au rendez-vous. La variété des activités offertes permet le développement de plusieurs habiletés: Travail d'équipe, endurance, élaboration des repas, randonnée pédestre, randonnée à vélo, baignade (si la plage est ouverte), musculation, nutrition et flexibilité.

**Lieux :** Lundi et mardi : parc Edmour J. Harvey situé au 1 rue des Brise à Sainte-Julie

**Heure :** 9h00-15h30

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 et Mécanique (Départ Ste-Julie)  
**Dîner** De 11h45 à 13h00  
**PM** Nutrition, Parcours, Grands jeux

### Mardi

**AM** Rando Vélo  
**Dîner** De 11h45 à 13h00  
**PM** Préparation du menu, Grands jeux

### Mercredi

**AM** Départ vers les Iles de Boucherville  
**Dîner** De 11h45 à 13h00  
**PM** Rallye d'aventure, Grands jeux, Conte

### Jeudi

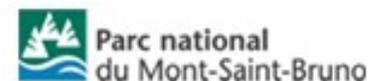
**AM** Retour vers Sainte-Julie  
**Dîner** De 11h45 à 13h00  
**PM** Arrivée

### Vendredi

**AM** Orientation à St-Bruno ou MTB  
**Dîner** De 11h45 à 13h00  
**PM** Grands jeux à déterminer



## 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 :

Sports pratiqués : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Si l'athlète fait du ski de fond, inscrire son niveau :

- JackRabitt – Inscire le niveau atteint  
 Programme Piste ou Pré-compétition

Départ du parc Edmour-J.-Harvey le mercredi vers le parc national des Iles de Boucherville. Retour le jeudi après-midi.

Votre jeune a-t-il un vélo de montagne qui peut être utilisé sur un sentier propre à cette activité ?

Oui  Non

460\$ incluant les repas et collations du souper du mercredi 21 août au dîner du jeudi 22 août. L'animation, les activités diverses et une nuit en tente Huttopia sont aussi incluses. N'inclut pas le sac de couchage, le vélo et le casque. Vous devez compléter le formulaire de dégageement des responsabilités.

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

\*\*\*\*\*

Coût : 460.00 \$

**Possibilité de venir à la journée il faut s'informer à la responsable**

Veuillez compléter le présent formulaire et l'envoyer par courriel à : [monteriski@hotmail.com](mailto:monteriski@hotmail.com)

ou encore via le présent formulaire et nous le retourner dûment complété ainsi que le formulaire de dégageement des responsabilités, accompagné d'un chèque (par jeune inscrit), libellé au nom de :

Club de ski de fond Montériski  
Adresse postale :

**Club de ski de fond Montériski**  
1505 rue Des Oeilletes  
Sainte-Julie, QC J3E 1J3

Vous pouvez aussi payer par virement interac à :  
**payablemonteriski@gmail.com**

**Pour toutes questions :**

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

ou  
Sylvie Girard  
514-883-7030

