



## 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 2024-2025 :

- 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.

## C'est parti pour les INSCRIPTIONS!

Les inscriptions ont lieu du **15 novembre 2024** au **5 janvier 2025** 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](http://zone4.ca), en inscrivant dans la barre de recherche « École de ski de fond Montériski - Hiver 2025 ».

## POUR NOUS JOINDRE

INSCRIPTIONS | INFORMATIONS  
DÉTAILS SUR LES ACTIVITÉS PRÉVUES

[www.monteriski.ca](http://www.monteriski.ca)

514 883-7030 | [monteriski@hotmail.com](mailto: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](http://www.sepaq.com)

## MERCI À NOS PARTENAIRES

 FISCHER

 SWIX

 RUUD

 BOUTIQUE  
COURIR  
INFINIMENT SPORT

 LOISIR ET SPORT  
MONTÉRÉGIE

 SAINTE-JULIE

 M. CLASSIQUE  
PARC M. FONTAINE

 Sépaq  
Parc national  
du Mont-Saint-Bruno

Crédit photos – Jean-Marc Laurin

2024-2025

# 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](http://www.monteriski.ca)



## 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)

#### LES COURS DÉBUTENT DÈS QUE LES PISTES SONT TRACÉES

sauf pour les groupes qui débiteront le 11 ou 12 janvier 2025.

#### Cours privés

55\$\*

1 cours de  
60 minutes

100\$\*

2 cours de  
60 minutes

#### Perfectionnement

140\$\*

3 cours de  
60 minutes

#### Cours semi-privés (2-3 personnes)

110\$  
/groupe

1 cours de 90 minutes

#### Groupe (4 à 6 personnes)

160\$\*

4 cours de 90 minutes

\*Prix par personne.

## COMPÉTITION ET PRÉ-COMPÉTITION

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

Relâche du 23 décembre au 4 janvier.

### COMPÉTITION - Dès 8 ans

Début: le dimanche suivant la fête du travail

- 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 | Début: 17 novembre

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.



## PROGRAMMES JEUNESSE

Début: 11 ou 12 janvier 2025

### 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

205\$\*

7 cours de 75 minutes

#### Jack Rabbit

225\$\*

7 cours de 90 minutes

### 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.

#### 1 fois par semaine

260\$\*

7 cours de 2 heures

#### 2 fois par semaine

320\$\*

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)

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

## 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.

## 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.

150\$\*

1 fois par  
semaine

215\$\*

2 fois par  
semaine

À partir du  
8 et/ou 10 janvier  
pour 6 semaines

\*Prix par personne.

### BAZAR D'ÉQUIPEMENT USAGÉ!

Venez porter vos équipements dimanche 17 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.

Date et détails à venir sur notre page facebook.

## Pour nous joindre

INSCRIPTIONS, INFORMATION ET DÉTAILS SUR LES ACTIVITÉS PRÉVUES

514 883-7030 | monteriski@hotmail.com

Club de ski de fond Monteriski

www.monteriski.ca