



## COVID-19

En raison de la covid-19, tout est sujet à changements afin de respecter les consignes qui évoluent régulièrement.

## POUR NOUS JOINDRE

INSCRIPTIONS | INFORMATION  
DÉTAILS SUR LES ACTIVITÉS PRÉVUES

[www.monteriski.ca](http://www.monteriski.ca) | [monteriski@hotmail.com](mailto:monteriski@hotmail.com)

450 922-0619 ou 514 883-7030

 Club de ski de fond Monteriski

## 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**

**AltaGas**

BOUTIQUE  
**COURIR**  
INFINIMENT SPORT

**RUUD**

 LOISIR ET SPORT  
MONTÉRÉGIE

  
SAINTE-JULIE

CLASSIQUE  
 PARC LA FONTAINE

 Sépaq  
Parc national  
du Mont-Saint-Bruno

2020-2021

# 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 | groupe

 **MONTERISKI**

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

## 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 2020-2021:

- 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 1<sup>er</sup> novembre au 7 janvier 2021

À l'aide du formulaire, joint au dépliant

**En ligne:** sur le site [zone4.ca](http://zone4.ca) sous la rubrique École de ski de fond Montériski 2021\_parc national du Mont-Saint-Bruno

**Par la poste,** en complétant le formulaire d'inscription et en le retournant au: 1505, des Oeillets, Sainte-Julie (Québec) J3E 1J3.

**Inscription à l'école de ski:** seuls les chèques personnels, libellés au nom de : Club de ski de fond Montériski et l'argent comptant sont acceptés. Un reçu sera émis.



INSCRIPTIONS | INFORMATION | DÉTAILS SUR LES ACTIVITÉS PRÉVUES  
[www.monteriski.ca](http://www.monteriski.ca) | [monteriski@hotmail.com](mailto:monteriski@hotmail.com) | 450 922-0619 ou 514 883-7030

## 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.

**90\$\***

1 fois par semaine

**135\$\***

2 fois par semaine

À partir du 5 janvier pour 6 semaines

\*Prix par personne.

**BAZAR D'ÉQUIPEMENT USAGÉ !**

En raison de la covid-19, tout le bazar se fera via notre page Facebook cette année :

Prenez une photo de vos équipements avec une petite description qui l'accompagne ainsi que le coût demandé. Envoyez-les à l'adresse [monteriski@hotmail.com](mailto:monteriski@hotmail.com). Ils seront affichés sur la page Facebook du club du 1<sup>er</sup> au 30 novembre.

**LA VIRÉE HIVERNALE**

Soyez des nôtres!

Événement à confirmer. Consultez le [www.monteriski.ca](http://www.monteriski.ca) ou suivez 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.

## 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 VOLET MAÎTRES

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

Club de compétition pour les 8 ans et plus.

- 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.  
 Le coût comprend l'adhésion à SFQ.

## PROGRAMMES JEUNESSE

Début : 9 ou 10 janvier 2021

### 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.

\*Prix par personne.  
 L'adhésion à Ski de fond Québec est incluse.

Jeannot Lapin

**170\$\***

7 cours de 90 minutes

Jack Rabbit

**190\$\***

7 cours de 2 heures

## 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 9 janvier 2021.

Cours privés

**50\$\***

1 cours de 60 minutes

**90\$\***

2 cours de 60 minutes

Perfectionnement

**120\$\***

3 cours de 60 minutes

Cours semi-privés  
 (2-3 personnes)

**90\$**

/groupe  
 1 cours de 90 minutes

Groupe  
 (4 à 6 personnes)

**130\$\***

4 cours de 90 minutes

\*Prix par personne.

### LE PROGRAMME PISTE ET PRÉ-COMPÉTITION

Au programme : orientation, planification et organisation d'une randonnée avec menu, alimentation, techniques classique et libre, activité spéciale de fin d'année, clinique de fartage.

Une sortie «longue randonnée», deux sorties «ski de soirée», l'adhésion à Ski de fond Québec, l'élaboration d'un menu d'expédition, la clinique de fartage sont inclus.

**230\$\***

7 cours de 2 heures

1 fois par semaine

**300\$\***

7 cours de 2 heures  
 7 cours de 75 minutes

2 fois par semaine

8 à 15 ans

2 heures le samedi ou le dimanche  
 75 minutes le mercredi de 18 h 45 à 20 h

\*Prix par personne.  
 L'adhésion à Ski de fond Québec est incluse.