

Camp d'entraînement pré-saison du 17 au 21 août 2009

Encore une fois cette année, le Club de ski de fond Monteriski vous propose son camp multi-sports. C'est une invitation pour tous les jeunes actifs de 8 à 15 ans.



Au cours de cette semaine, vos enfants auront l'opportunité de découvrir et de participer à diverses activités sportives visant à améliorer leur condition physique. Le plaisir sera assurément au rendez-vous.

Au menu, ces activités sportives et variées se dérouleront dans un rythme soutenu : course à pied, ski-striding, ski-roulettes ou patin à roues alignées au Circuit Gilles-Villeneuve, vélo de montagne sur le site de la base militaire de St-Bruno, randonnée pédestre sous forme de quizz au Mont St-Hilaire, baignade, pliométrie, alimentation et flexibilité. Naturellement, les journées ne seraient pas complètes sans quelques jeux médiévaux et cardios!

Les activités se dérouleront sur divers sites avoisinant le Parc National du Mont-Saint-Bruno. Quelques déplacements sont donc à prévoir.

Le coût d'inscription est de 110\$. Le camp débute à 9h et se termine à 16h. Un service de garde est disponible à partir de 7h30 le matin et ce, jusqu'à 18h00 le soir, au parc Edmour J. Harvey de Sainte-Julie. Il faut apporter le



lunch, les breuvages et les collations.

Du 17 au 21 août, une belle semaine de plein air et de plaisir vous attend avant la grande rentrée scolaire.

Horaire de la semaine

Sujet à modification selon la température

Les détails sur le déroulement des activités vous seront divulgués quelques jours avant le début du camp.

Lundi le 17 août 2009

AM Vélo de Montagne-Base Militaire
Dîner De 11h45 à 13h00
PM GPS et Randonnée-Trouver la cache

Mardi le 18 août 2009

AM Circuit G-Villeneuve -Ski roulettes
Dîner De 11h45 à 13h00
PM Baignade, Ultimate Freesbee

Mercredi le 19 août 2009

AM Quizz pédestre Mont-St-Hilaire
Dîner De 11h45 à 13h00
PM Ski-Stridding - Jeu des numéros

Jeudi le 20 août 2009

AM Vélo de Montagne Parc Harvey
Dîner De 11h45 à 13h00
PM Activité d'interprétation ou Nutrition

Vendredi le 21 août 2009

AM Circuit G-Villeneuve -Ski roulettes
Dîner De 11h45 à 13h00
PM Compétitions amicales

Nos partenaires



Formulaire d'inscription

Information sur le jeune athlète :

Nom : _____
Prénom : _____
Date de naissance : _____
N. Assurance Maladie : _____

Coordonnées :

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.

Fiche du jeune athlète :

Sports pratiqués : _____

Niveau de l'athlète en ski de fond:

JackRabitt – Inscire le niveau atteint

Pré-compétition (programme Piste)

Compétition - Inscire le nombre d'années en 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 roulette (pour le pas de patin) ou de patin à roues alignées (rollerblade)? Si non, nous devrions être en mesure de lui en fournir.

Oui Non

Advenant le fait que nous aurions besoin d'aide pour transporter les jeunes, seriez-vous disponible pour nous assister dans le covoiturage lors des activités se déroulant au Circuit Gilles-Villeneuve et au Mont St-Hilaire ?

Oui Non

Signature d'un parent : _____

Date : _____

Possibilité de venir à la journée au coût de 25\$/jour

Veillez compléter le présent formulaire, nous le retourner dûment complété et accompagné d'un chèque au montant de 110\$ par jeune inscrit, libellé au nom du Club de ski de fond Montériski, à :

Club de ski de fond Montériski

a/s de Sylvie Girard
1505 Rue Des Oeillets
Sainte-Julie, QC J3E 1J3

Pour toutes questions :

Courriel : monteriski@hotmail.com

ou

Madame Sylvie Girard, (450) 922-0619

ou au (514) 883-7030

