



CLUB NORDIQUE
MSA



À l'attention des : athlètes juvéniles pour la saison 2010-2010

De : François Pepin, entraîneur-chef Skibec
Guy Métayer, entraîneur-chef Club Nordique Mont Ste-Anne
Geneviève Renart, directrice technique Ski de fond Québec

Objet : Invitation camp provincial juvénile du 27 au 29 août 2010

Bonjour cher(ère) athlète,

Il me fait plaisir de t'inviter à un camp d'entraînement provincial destiné aux athlètes de la catégorie juvénile. Les objectifs de ce camp sont de te permettre de faire le point sur ton état d'entraînement en compagnie de ton entraîneur, de revoir tes amis avec qui tu compétitionneras la saison prochaine et de repartir avec une motivation sans précédent avant d'aborder l'entraînement spécifique de l'automne.

On demande à ce qu'**un entraîneur de ton club t'accompagne** afin d'assurer ton transport sur place et pour qu'on puisse assurer un encadrement de qualité tout au long du camp. Ce camp d'entraînement sera d'ailleurs une occasion pour lui ou elle de mettre à jour ses diverses connaissances et de gagner en expérience en échangeant avec ses collègues et en profitant de l'expertise des conférenciers invités. L'entraîneur chef de ton club recevra cette invitation et déterminera l'entraîneur qui accompagnera la délégation de ton club.

Le camp se tiendra dans la magnifique ville de Beaupré (MSA) du **27 au 29 août 2010**. L'hébergement se fera dans la magnifique Auberge de la Basilique, à Beaupré. Nous logerons dans des dortoirs d'une douzaine de place et mangerons dans la cafétéria de l'Auberge. Le forfait, **dont une partie des coûts est subventionné par Ski de fond Québec**, comprend deux nuitées et 5 repas (souper du vendredi soir au dîner du dimanche). Le coût de ce forfait n'est que de **130\$ par personne** pour les athlètes et les entraîneurs. Tu dois cependant organiser ton transport pour te rendre sur place avec ton entraîneur et en assumer les coûts.

Aussi cette année, nous pourrons compter sur la présence de Louis Bouchard, entraîneur du CNEPH et de l'équipe nationale et d'Alex Harvey, qui n'a pas besoin de présentation, et ce, pour chacune des journées du camp !

Il n'y a pas de limite maximale pour l'inscription, mais la priorité va tout de même aller aux premières personnes inscrites. **La date limite pour l'inscription et la réception du paiement est fixée au mardi 22 juin 2010.**

Tu trouveras, en annexe, une ébauche d'horaire du camp d'entraînement et le coupon-réponse.



CLUB NORDIQUE
MSA



CAMP PROVINCIAL JUVÉNILE
Québec

DÉBUT ET FIN DU CAMP :

Début : vendredi 27 août en matinée (rencontre à 14h)

Fin : dimanche 29 août à 13h

RESPONSABLES :

Guy Métayer (entraîneur-chef CNMSA)
(418) 826-0540 ou guymetayer007@hotmail.com

François Pepin (entraîneur-chef Skibec Nordique):
(418) 264-7927 ou f_pepin@hotmail.com

FORFAIT : 2 nuits, 5 repas (souper vendredi au dîner dimanche), activités sur le site

(Il faut que vous apportiez votre sac de couchage)

DIRECTION ROUTIÈRE:

Auberge de la Basilique, Avenue Régina, Ste-Anne-de-Beaupre, QC
<http://www.ssadb.qc.ca/>

À APPORTER :

- Sac de couchage
- skis à roulettes classique et patin
- bâtons et bottes classique et patin
- **casque de vélo (obligatoire)**
- bâtons courts pour « ski-striding » (imitation ski à pied)
- souliers de course
- vêtements chauds et moins chauds... , imperméable, maillot de bain, gants, etc.



CLUB NORDIQUE
MSA



HORAIRE DU CAMP

Vendredi 27 août

- 14h00** : Arrivée et installation sur le site (Auberge)
- 14h30** : Départ vers le mont et ski à roulettes classique sur le tour du Lac (travail technique en sous-groupes avec les entraîneurs)
- 16h30** : Fin de l'activité, retour vers l'Auberge
- 17h30** : Souper
- 19h30** : Activité sociale
- 21h30** : Préparation au coucher
- 22h00** : Couvre-feu

Samedi 28 août

- 7h30** : Déjeuner
- 9h00** : Ski à roulettes patin (travail technique en sous-groupes avec les entraîneurs)
- 12h00** : Dîner
- 13h00** : Départ vers le mont avec le stock de course à pied
- 14h00** : Test de musculation
- 15h30** : Léger hiking dans la montée de la Crête
- 17h30** : Souper
- 19h00** : Atelier d'information (sujet à confirmer)

Dimanche 29 août

- 7h30** : Déjeuner
- 9h00** : Course à relais sur la piste d'athlétisme de la polyvalente du MSA
- 11h00** : Bagages et rangement du départ
- 11h30** : Dîner et Fin du camp



CLUB NORDIQUE
MSA



COUPON-RÉPONSE

NOM : _____ CLUB : _____

ADRESSE : _____

TÉLÉPHONE : _____ COURRIEL : _____

ENTRAINEUR-ACCOMPAGNATEUR : _____

Possèdes-tu des skis à roulettes :

Classique : OUI NON

Patin : OUI NON

Grandeur de t-shirt : XXS XS S M L XL

Autorisation obligatoire:

« Je, _____, autorise mon enfant à participer au camp d'entraînement juvénile de Québec du 27 au 29 août 2010 »

Signature d'un parent ou tuteur légal : _____

PAIEMENT :

Ce coupon doit être **reçu, au plus tard, le 22 juin 2010** accompagné d'un chèque au montant de 130\$ au nom de Skibec Nordique et posté à :

François Pepin (Skibec)
17 du Tailleur
Lévis, Qc
G6V 8G3