

## Camp d'entraînement pré-saison du 5 au 9 juillet et du 16 au 20 août 2010

Le camp multi-sports et plein-air du Club de ski de fond Monteriski est une invitation aux jeunes sportifs et skieurs de fond de 9 à 15 ans.



Les jeunes auront alors l'opportunité de participer à diverses activités sportives visant à améliorer leur condition physique. Le plaisir sera sûrement au rendez-vous.

Au programme, diverses activités sportives se dérouleront au cours de

la semaine : 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, canot et vélo aux îles de Boucherville, baignade, pliométrie, alimentation et flexibilité. En complément, des sessions de visionnement vidéo et notions sur les aspects du développement du jeune sportif seront offertes. 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 120\$. Le camp débute à 9h et se termine à 16h. Un service de garde est disponible à partir de 7h30 le matin et jusqu'à 18h00 le soir, au parc Edmour J. Harvey de Sainte-Julie.



Il faut apporter le lunch, les breuvages et les collations. De légers frais de location pour ceux qui ne possèdent pas de vélo de montagne sont à prévoir.

Cette année, deux semaines vous sont offertes soit : Du 5 au 9 juillet et du 16 au 20 août 2010.

### Horaire de la semaine

*Sujet à modification selon la température et la semaine d'activité*

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

#### Lundi

**AM** Vélo de Montagne  
**Dîner** De 11h45 à 13h00  
**PM** Baignade

#### Mardi

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

#### Mercredi

**AM** Journée Canot-Vélo: Îles Boucherville  
**Dîner** De 11h45 à 13h00  
**PM** Grand Jeux (Jeu Médiéval)

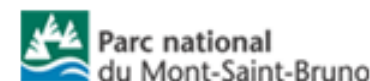
#### Jeudi

**AM** Vélo de Montagne  
**Dîner** De 11h45 à 13h00  
**PM** Randonnée - Activité d'interprétation

#### Vendredi

**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 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Semaine choisit :

5 au 9 juillet 2010

16 au 20 août 2010

Votre jeune a-t-il un vélo de montagne pouvant 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 roulette (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 parc national des Îles de Boucherville ?

Oui  Non

Signature d'un parent :

\_\_\_\_\_  
Date : \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

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

Veuillez compléter le présent formulaire, nous le retourner dûment complété et accompagné d'un chèque au montant de 120\$ par jeune inscrit, libellé au nom du Club de ski de fond Montériski, à :

### Club de ski de fond Montériski

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

