

À l'attention des : athlètes juvéniles pour la saison 2008-2009

De : Luc Germain, entraîneur-chef de l'équipe du Québec

Objet : Invitation camp provincial juvénile du 21 au 24 août

Bonjour cher(ère) athlète,

Il me fait plaisir de t'inviter à un camp d'entraînement provincial destiné aux athlètes de la catégorie juvénile (année de naissance 1993-1994). 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 précédant avant d'aborder l'entraînement spécifique de l'automne.

On demande a ce qu'**un entraîneur de ton club t'accompagne** afin d'assurer ton transport 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 région du Lac St-Jean du **21 au 24 août** et nous logerons à la Base Plein Air de Pointe Racine à Dolbeau-Mistassini (Vauvert). Le forfait, **dont une partie des coûts est subventionné par Ski de fond Québec**, comprend trois nuitées, 8 repas (Déjeuner vendredi matin au dîner du dimanche), ainsi que l'accès aux activités sur la base de plein air. 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.

Il y a **seulement 70 places de disponible** donc, la priorité va aller aux premières personnes inscrites. **La date limite pour l'inscription et la réception du paiement est fixée au 10 juin.**

Tu trouveras, en annexe, une ébauche d'horaire du camp d'entraînement, le coupon-réponse et la direction à suivre pour se rendre à la base de plein air.

CAMP PROVINCIAL JUVÉNILÉ Dolbeau-Mistassini

DÉBUT ET FIN DU CAMP :

Début : Jeudi 21 août en soirée (rencontre à la Base Plein Air de Pointe Racine)

Fin : dimanche 24 août à 13h

RESPONSABLES :

Luc Germain (entraîneur-chef de l'équipe du Québec):

(819) 694-9073 ou luc.germain@videotron.ca

FORFAIT : 3 nuits, 8 repas (déjeuner vendredi au dîner dimanche), activités sur la base
(Il faut que vous apportiez votre sac de couchage)

Base plein air Pointe-Racine
296, Racine sur le lac
(secteur Vauvert)
Dolbeau-Mistassini (Québec)

DIRECTION ROUTIÈRE:

Voir détail en annexe



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.

HORAIRE DU CAMP

Jeudi 21 août

En soirée : Accueil

Vendredi 22 août

7h30 : Déjeuner

8h30 : Explication du déroulement du camp et présentation

9h30 : Test de vitesse critique (course à pied) à la Polyvalente de Dolbeau

12h30 : Dîner

14h30 : Ski à roulettes classique (travail technique en sous-groupes avec les entraîneurs)

16h30 : Activités libres (baignade, soccer, repos, etc.)

17h30 : Souper

19h30 : Activité sociale

21h00 : Rencontres avec les entraîneurs

Samedi 23 août

7h30 : Déjeuner

9h00: Ski à roulettes patin (travail technique en sous-groupes avec les entraîneurs)

12h00 : Dîner

13h00 : Test de Musculation

15h30 : Activité (canot, rabaska...)

17h30 : Souper

19h00 : Atelier d'information (sujet à confirmer)

Dimanche 24 août

7h30 : Déjeuner

9h00: Course cross-country (environ 5km)

11h00 : bagages et rangement du départ

12h00 : dîner et fin du camp

COUPON-RÉPONSE

NOM : _____ CLUB : _____

ADRESSE : _____

TÉLÉPHONE : _____ COURRIEL : _____

ENTRAINEUR-ACCOMPAGNATEUR : _____

Possèdes-tu des skis à roulettes :

Classique : OUI NON

Patin : OUI NON

Autorisation obligatoire:

« Je, _____, autorise mon enfant à participer au camp
d'entraînement juvénile de Dolbeau-Mistassini du 21 au 24 août 2008 »

Signature d'un parent ou tuteur légal : _____

PAIEMENT :

Ce coupon doit être **reçu, au plus tard, le 10 juin 2008** accompagné d'un chèque au montant de 130 \$ au nom de Ski de fond Québec et poster à :

**Ski de fond Québec
4545, Pierre-De Coubertin
C.P. 1000, Succ. M.
Montréal (Québec)
H1V 3R2**

Trajet pour se rendre à la Base Plein Air de Pointe Racine Dolbeau-Mistassini (Vauvert)

De Québec : Prendre l'autoroute 73 en direction de Chicoutimi.
Après le kilomètre 164, prendre à gauche la route 169 vers Alma.
Traverser la ville d'Alma et continuer sur la route 169 en direction de Dolbeau-Mistassini.
5 Km après Péribonka, prendre à gauche la route Vauvert (juste après la halte routière)
Il y a ensuite 8 Km de gravier à faire.
Au « Y » prendre à droite la route asphaltée.
Après une courbe prononcée vers la droite, prendre à gauche la route du quartier de Racine sur le lac et la base Plein air est au bout à environ 2.5 km.

De La Tuque : Prendre la route 155 en direction de Chambord
À Chambord prendre la route 169 à votre gauche en direction de St-Félicien.
À St-Félicien (intersection en T) Prendre la 169 à droite
À St-Méthode, prendre le pont à droite et la 373 vers Dolbeau-Mistassini.
À Dolbeau suivre les indications vers Alma.
À la sortie de Mistassini, prendre à droite la route en direction de Ste-Marguerite (Secteur Vauvert)
Suivre les indications pour Vauvert.
À Ste-Marguerite prendre la route Vauvert à gauche
Après environ 9.5 km
Prendre ensuite le quartier Racine sur le lac à droite.
Pointe Racine est au bout.

Bonne route !
Bienvenue au pays des bleuets.
En cas de difficultés, téléphoner au 418-374-2696.

