



Le 1 septembre 2010

À l'attention des : athlètes Junior et Senior du Québec

De : Rémi Brière, Entraîneur chef Fondeurs Laurentides
Coordonnateur du Regroupement ski de fond Laurentides



**Objet: Invitation camp provincial Junior-Senior
du 29 au 31 octobre 2010**

Bonjour cher(ère) athlète,

Il me fait plaisir de t'inviter à un camp d'entraînement provincial destiné aux athlètes des catégories Junior et Senior. Plusieurs athlètes de l'équipe du Québec et de l'équipe Développement seront présents à ce camp. De plus, ce camp fait partie du programme « Female talent squad » de l'équipe nationale et une athlète de ce programme sera présente au camp.

Les objectifs de ce camp sont de te permettre de faire le point sur ton état d'entraînement, de revoir tes amis avec qui tu compétitionneras la saison prochaine et de repartir avec une motivation sans précédent à poursuivre ton entraînement spécifique de l'automne.

Ce premier camp Junior-Senior est organisé par le club Fondeurs Laurentides en collaboration avec le Regroupement ski de fond Laurentides qui vous invitent à venir découvrir la belle région des Laurentides. Le camp se tiendra au **Mont-Tremblant du 29 au 31 octobre**. Nous logerons dans des chalets avec toutes les facilités pour préparer nos propres repas. Toutes les activités s'effectueront à proximité des chalets. Le camp débutera donc le vendredi vers midi pour se terminer le dimanche à midi. Les places dans les chalets sont limitées donc, premier inscrit, premier servi. S'il y a plus de participants que la capacité des chalets, ceux-ci auront la possibilité de dormir en chambre d'hôtel et pourront utiliser la cuisine des chalets pour faire les repas.

Le forfait comprend deux nuitées, atelier conférence et toute l'organisation des activités. Tu dois cependant t'organiser avec ta nourriture et ton transport pour te rendre sur place.

Tu trouveras une ébauche d'horaire du camp d'entraînement ainsi que toutes les informations nécessaires en annexe. **Tu dois également confirmer ta participation avant le 1^{er} octobre** à l'aide du coupon-réponse ci-joint afin que nous puissions finaliser les réservations et la logistique du camp.



CAMP PROVINCIAL JUNIOR - SENIOR
Mont-Tremblant

DÉBUT ET FIN DU CAMP :

Début : Vendredi 29 octobre à 12h (rencontre : à l'auberge La Porte rouge)

Fin : Dimanche 30 août à 12h

RESPONSABLE :

Rémi Brière (entraîneur chef Fondeurs Laurentides et Coordonnateur du RSFL):

Cell : (450) 712-5478 ou remi.briere@gmail.com

FORFAIT : 2 nuits, atelier conférence, activités

COÛT : 75 \$ Par athlète
75 \$ Par entraîneur

À APPORTER :

- Nourriture pour 2 déjeuners, 2 dîners et 2 soupers
- Collations et breuvages pour après entraînement
- Équipement de skis à roulettes classique et patin,
- **casque de vélo (obligatoire)**
- bâtons courts pour simulation à ski
- souliers de course
- vêtements chauds et moins chauds..., imperméable, gants, etc.
- Sac de couchage et matelas pour ceux qui n'aiment pas partager un lit.

DIRECTION ROUTIÈRE:

Auberge La porte rouge

1874, chemin du village

Mont-Tremblant (Québec)

J8E 1K4

1-800-665-3505 ou 819-425-3505

www.aubergelaporterouge.com

http://maps.google.ca/maps?f=d&source=s_d&saddr=Mont%C3%A9+Ryan,+Mont-Tremblant,+Qu%C3%A9bec&daddr=1874+Chemin+du+Village,+Mont-Tremblant,+Qu%C3%A9bec&geocode=FZ9-wAIdy5ON-ymlrSsPCHbPTDG2mpxAIy0KJg%3BFbfZwAId7DaN-yIH8DG-6p3PTDGy87EQkBaENw&hl=fr&mra=ls&sll=46.1178,-74.45085&sspn=0.264637,0.724411&ie=UTF8&ll=46.181376,-74.617939&spn=0.066083,0.181103&z=13

HORAIRE DU CAMP

Vendredi 29 octobre

- 12h 30 à 13h 00** : Accueil des participants et distribution des chambres
- 13h 00 à 13h 30** : Explication du déroulement du camp et préparation pour entraînement.
- 13h 30 à 16h 30** : Ski à roulettes classique (travail technique en sous-groupes avec les entraîneurs).
- 16h 30 à 19h 00** : Installation chambre, repos et souper
- 19h 00 à 20h 30** : Atelier d'information (sujet à confirmer)
- 20h 30 à 22h 00** : Social et couché

Samedi 30 octobre

- 7 h 00 à 8 h 30** : Jogging matinal et Déjeuner
- 9h 00 à 11h 00** : Ski à roulettes skate (travail technique en sous-groupes avec les entraîneurs) + intensité
- 11h 00 à 13h 30** : Repos et dîner
- 13h 30 à 15h 30** : Simulation à ski à la montagne
- 16h 00 à 17h 00** : musculation
- 17h 00 à 19h 30** : Activités libres, souper et rencontre
- 19h 30 à 20h 30** : Atelier d'information (sujet à confirmer)
- 20h 30 à 21h 30** : Social et couché

Dimanche 31 octobre

- 7 h 00 à 8 h 30** : Jogging matinal et Déjeuner
- 9h 00 à 11h 30** : Ski à roulettes classique ou skate (intervalles en montée)
- 11h30 à 12h 00**: Bagages, rangement et fin du camp.

COUPON-RÉPONSE

Camp provincial junior - senior

NOM : _____ CLUB : _____

ADRESSE : _____

TÉLÉPHONE : _____ COURRIEL : _____

ENTRAINEUR-ACCOMPAGNATEUR : _____

Autorisation obligatoire pour moins de 18 ans:

« Je, _____, autorise mon enfant à participer au camp d'entraînement junior - senior au Mont-Tremblant du 29 au 31 octobre 2010 »

Signature d'un parent ou tuteur légal : _____

PAIEMENT :

Ce coupon doit être **reçu avant le 1 octobre 2010**, accompagné d'un chèque au montant de 75\$ au nom de Regroupement ski de fond Laurentides (RSFL) et retourner au :

R.S.F.L.
1000 rue St-Georges
Ste-Adèle, Qc
J8B 1J9