

## A tous les athlètes de catégorie juvénile pour la saison 2015-2016

### Objet : Invitation camp provincial juvénile du 12-14 août 2015

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 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.

En plus de tous les collègues de ta catégorie, quelques membres de l'équipe du Québec y participeront également. Un entraîneur de ton club doit absolument t'accompagner afin d'assurer ton transport et pour maximiser la qualité de l'encadrement 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. L'entraîneur-chef de ton club recevra cette invitation et déterminera l'entraîneur qui accompagnera la délégation de ton club.

Cette année, c'est Skibec qui vous invite à venir découvrir la côte de Beaupré et les différents sites d'entraînement de Skibec et du CNEPH dont la fameuse piste de ski à roulettes du rang St-Julien. Le camp se tiendra dans le secteur du Mont-Ste-Anne du 12 au 14 août et nous logerons à l'auberge de la Basilique de Saint-Anne de Beaupré. Le camp débutera donc le mercredi midi et se terminera le vendredi vers les 15h30. Les places sont limitées à 80 participants, donc premier inscrit, premier servi.

Le forfait comprend 2 nuitées, 6 repas (2 déjeuners, 2 dîners et 2 soupers) et toute l'organisation des activités. Tu dois cependant apporter quelques collations ou te les procurer sur place. Tu dois prévoir ton transport pour te rendre avec ton entraîneur et en assumer les coûts.

Tu trouveras une ébauche d'horaire du camp d'entraînement ainsi que toutes les informations nécessaires en annexe. Tu dois t'inscrire sur le site de [Skibec](#) avant la date limite du **11 juillet 23h59, coût 155\$**, afin que nous puissions finaliser l'hébergement et préparer la logistique du camp.

Guy Métayer et Frédérick Tessier-Brassard

Entraîneurs Skibec

## Détail camp Provincial Juvénile

1. Lieu : Côte de Beupré
2. Début : Mercredi 12 août 12h00 (Auberge de la Basilique, Ste-Anne de Beupré)
3. Fin : Vendredi 14 août 15h30 (Auberge de la basilique, Ste-Anne de Beupré)
4. Responsables :
  - a. Guy Métayer (entraîneur-Chef Skibec) :  
  
581-308-8011 ou [guymetayer007@hotmail.com](mailto:guymetayer007@hotmail.com)
  - b. Frédéric Tessier-Brassard (assistant Skibec) :  
581-996-9275
5. Forfait : 2 nuits, 6 repas (2 déjeuners, 2 dîners et 2 soupers) et activités d'entraînement.
6. Coût : 155\$
7. Date limite : 11 juillet 23h59
8. Inscription et paiement : <http://www.skibecnordique.ca/camp-provincial-juvenile/>

Tu trouveras un lien « [Cliquer pour faire l'Inscription camp juvénile MSA](#) » pour remplir les informations.

Et le paiement se fait par Paypal.

9. À apporter :
  - Collations et breuvages pour après entraînement
  - Ski à roulettes classique et skate
  - Bâtons et bottes classique et skate
  - Casque de vélo obligatoire
  - Bâtons courts pour ski imitation
  - Souliers de course
  - Vêtements chauds et moins chauds..., imperméable, maillots de bain, serviettes et gants, etc

## **Horaire du camp**

### ***Mercredi 12 août***

12h00 Arrivée et accueil des athlètes Auberge de la basilique

13h30 à 15h30 Ski à roulettes Skate piste du Mont-Ste-Anne

17h00 à 18h30 Souper

19h00-20h00 Jeux d'intégration (fais toi des amis)

### ***Jeudi 13 août***

7h00 à 8h00 Déjeuner

9h00 à 12h00 Course à pied Sentier Metachibo et baignade chutes Jean Larose

12h30 à 13h30 Dîner

14h30 à 16h00 ski à roulettes classique Piste du Mont-Ste-Anne

16h30-17h30 Abdos élite – Charles Castonguay CNEPH (Basilique)

19h30 à 20h30 Conférence avec athlètes du CNEPH

### ***Vendredi 14 août***

7h00 à 8h00 Déjeuner

9h00 à 12h00 Ski imitation et test de montée

12h30 à 13h30 Dîner

14h00 à 15h30 Musculation

16h00 Fin du camp et départ