



**CAMP D'ENTRAÎNEMENT**  
**18-19 OCTOBRE 2014**  
**HORAIRE PRÉLIMINAIRE**

**Lieu :** Chalet du Fondeur , rang St-Julien – St-Ferréol.

**Note 1 :** A- Le camp d'entraînement s'adresse aux membres du **Bloc adultes** et du **Bloc développement**, soit tous les jeunes nés en 2005 et avant. L'objectif est de diviser les jeunes en au moins 2 groupes, avec des activités adaptées à leur niveau de développement et leur âge.

B- Prenez note toutefois que le camp d'entraînement n'est pas une garderie, les jeunes qui participeront au camp devront avoir le goût de faire de l'activité physique pendant toute la fin de semaine.

C- Chaque jeune doit être accompagné ou associé à un adulte responsable présent au camp.

**Note 2 :** Le camp aura lieu beau temps mauvais temps.

**Note 3 :** Les participants doivent apporter leur dîner du samedi + leur déjeuner et dîner du dimanche + leurs collations pour journées et soirée. Le souper du samedi est inclut dans le coût d'inscription.

**Équipement à apporter:**

- Vêtements de sports pour intérieur et extérieur.
- 2 paires de gants minces ou de ski.
- Souliers de course.
- Bâtons de marche / course à ski.
- Équipement pour ski à roulettes (pour ceux qui en ont, et classique et skate pour ceux qui ont les 2 styles incluant votre casque de vélo).
- VOTRE SAC DE COUCHAGE
- Vélo de montagne (facultatif)

## Samedi 18 octobre (horaire préliminaire)

Heure	Bloc Développement		Bloc Adultes	
8h30 à 9h30	Arrivée au Chalet du Fondeur ou autre logement			
9h30	Rassemblement au Chalet du Fondeur			
9h30	Circuit pliométrie		Ski roulette - skate	Marche / course avec bâtons
11h00	Ski roulette - skate	Marche / course avec bâtons	Circuit pliométrie	
12h00	Dîner au Chalet du Fondeur			
13h00	Conférence sur la préparation pour une course (quelques jours avant jusqu'au lendemain). Les aspects physiques, psychologique et alimentation seront abordés. N.B. Un atelier de fartage est prévu plus tard à l'automne			
14h00	Tests physiques		Ski roulette - classique	Marche / course avec bâtons
15h00	Ski roulette - classique	Marche / course avec bâtons / jeux	Tests physiques	
16h00	Activité au choix : jeux de groupe, ski roulettes, vélo de montagne, jogging			
18h00	Souper commun au Chalet du Fondeur			
20h00	Quizz du sportif			
20h30	Séance d'étirement			

## Dimanche 19 octobre (horaire préliminaire)

Heure	Bloc développement		Bloc adultes	
7h15	Course matinale (un groupe au Chalet, un autre groupe au village)			
7h45	Déjeuner au lieu d'hébergement			
9h00	Rassemblement Mont Ste-Anne (ski alpin)			
9h00	Ascension Ski walking / ski strinding / offset / etc Pauses avec exercices variés		Ascension Ski walking / ski strinding / offset / etc Pauses avec exercices variés	
11h00	Jeux de groupe			
12h00	Dîner au Chalet du Fondeur			
13h00	Activité au choix : vélo de montagne ou ski roulette ou départ			
15h00	Fin			