

Invitation camp de vitesse à la Station touristique Pin Rouge

8 et 9 février 2018

Le Club de ski Pin Rouge vous invite au camp de vitesse de la Zone de ski de l’Est du Québec, les 8 et 9 février prochain, à la Station touristique Pin Rouge, à New Richmond. Ce camp s’adresse aux catégories U14 et plus. Comme l’an dernier, il y aura aussi un camp pour les U12. Nous invitons les entraîneurs de la Zone a manifesté leur disponibilité pour encadrer les athlètes participants. Merci de votre collaboration et au plaisir de vous accueillir !

|  |  |
| --- | --- |
| Achat du billet de ski | Responsabilité du participant de se procurer son billet quotidien directement à la station |
| Coût du camp pour toutes les catégories | 40 $ par participant(e)s |
| Inscriptions au camp : uu seul document compilé par club et le paiement, par chèque à : Club de ski Pin Rouge.  Date limite, 6 février et le paiement, le 8 février. | [famillebernard@globetrotter.net](mailto:famillebernard@globetrotter.net) |

|  |
| --- |
| Équipements fortement recommandés: |
| Casque approuvé FIS "RH2013" |
| Protecteur dorsal |
| Ski de 23M de rayon et plus |

**Horaire du camp de vitesse de la Zone de ski de l’Est du Québec**

|  |  |
| --- | --- |
| Jeudi: |  |
| 8h20 – 8h50 | **Réunion des entraîneurs** |
| 8h50 – 10h30 | **Traçage des éducatifs** |
| 10h30 – 12h | **Étude et entraînement des éducatifs** |
| 13h – 15h | **Entraînement** |
| 15h30 | **Réunion entre SQA et les intervenants régionaux** |
| Vendredi: |  |
| 8h45 – 9h45 | **Traçage du SG** |
| 9h45 – 10h30 | **Étude du tracé** |
| 10h30 – 12h | **Entraînement SG / 2 descentes par athlète, max.** |
| 13h – 14h30 | **Entraînement SG / 2 descentes par athlète, max.** |

|  |  |
| --- | --- |
| Les entraînements se dérouleront : | |
| U14 et + | Piste # 3 |
| U12 | Piste # 14 et bas de la piste # 2 |