Fondeurs Laurentides

Entraînements de ski de fond
Athlètes Relève
Printemps/Été 2021 :

Une nouvelle saison s'amorce pour nos athlètes Relève, saison 2021-2022. À compter du mois de mai, il y aura des entraînements offerts à chacun d'eux.

- ***Avertissement*** ⚠ *Ces activités et l'offre de service peuvent être modifiées au cours de la saison selon les normes sanitaires en vigueur.*

Entraînements de groupes :

Séances d'entraînement encadré par un entraîneur offert sur semaine les mardis et les jeudis en soirée d'une durée de 90 minutes prévu entre 17h30 et 20h (le 90 minutes sera ajusté selon les mesures sanitaires en vigueur, comme le couvre-feu par exemple). Au programme ski roulettes, simulation à ski, musculation, agilité, habileté.

Session printemps : 3 mai au 20 juin
uniquement réservé aux athlètes qui ne font pas partie du programme sport-études

Session été : 5 juillet au 22 août
*offert à tous les athlètes Relève pour la saison à venir

Forfait possible :
- Session printemps 1 fois semaine les mardis = **60 $**
- Session printemps 2 fois semaine les mardis et jeudis = **120$**
- Session été 1 fois semaine les mardis = **60$**
- Session été 2 fois semaine les mardi et jeudis = **120$**

Sites des entraînements :
Les **mardis** seront principalement à la polyvalente St-Jérôme et à la côte Parent. Il se peut qu'à l'occasion les entraînements soient à d'autres endroits pour des entraînements plus spécifiques.
Les **jeudis** seront principalement à l'IRS, rue Mélançon, et les environs.

Les inscriptions se font sur Team App dans la section Événements.
- Inscriptions printemps : du 27 avril au 2 mai
- Inscriptions été : du 1er juin au 30 juin

Fondeurs Laurentides

Entraînements et camps d'entrainement Athlètes Élite Printemps/Été 2021 :

Une nouvelle saison s'amorce pour nos athlètes Élite. À compter du mois de mai, il y aura des entraînements et/ou des suivis offerts à chacun d'eux durant la période de préparation générale du plan annuel de la saison 2021-2022.

- ***Avertissement*** ⚠ *Ces activités et l'offre de service peuvent être modifiées au cours de la saison selon les normes sanitaires en vigueur.*

Entraînements de groupes :

Séances d'entraînement encadré par un entraîneur offert sur semaine les mardis et les jeudis en soirée d'une durée de 90 minutes prévu entre 17h30 et 20h (le 90 minutes sera ajusté selon les mesures sanitaires en vigueur, comme le couvre-feu par exemple). Au programme ski roulettes, simulation à ski, musculation, agilité, habileté.

Session printemps : 3 mai au 20 juin
uniquement réservé aux athlètes qui ne font pas partie du programme sport-études

Session été : 5 juillet au 22 août
*offert à tous les athlètes Élite pour la saison à venir

Forfait possible :
- Session printemps 1 fois semaine les mardis = 60 $
- Session printemps 2 fois semaine les mardis et jeudis = 120$
- Session été 1 fois semaine les mardis = 60$
- Session été 2 fois semaine les mardi et jeudis = 120$

Sites des entraînements :
Les **mardis** seront principalement à la polyvalente St-Jérôme et à la côte Parent. Il se peut qu'à l'occasion les entraînements soient à d'autres endroits pour des entraînements plus spécifiques.
Les **jeudis** seront principalement à l'IRS, rue Mélançon, et les environs.

Les inscriptions se font sur Team App dans la section Événements.
- Inscriptions printemps : du 27 avril au 2 mai
- Inscriptions été : du 1er juin au 30 juin

Fondeurs Laurentides

Camps offerts à ce groupe

- ***Avertissement*** ⚠ *Les lieux, les dates et les objectifs peuvent être modifiés au cours de la saison selon les normes sanitaires en vigueur.*

Dates	***Camps***	***Lieux***
29-30 mai	Camp d'évaluation	St-Jérôme
25-28 juin	Camp d'entraînement	*à déterminer*
9-15 août	*Camp d'entraînement (4 à 5 jours)*	*L'Ascension*
Août	*Camp provincial*	*à déterminer*

N.B. Les coûts et les inscriptions des camps vous seront communiqués par Team App deux semaines avant chacun des camps.

Pour plus de renseignements ou de précisions, n'hésitez pas à nous contacter.

Rémi Brière
Entraineur-chef
remi.briere@gmail.com

Diane Poncelet
Entraîneur-Adjointe
e.andi7@gmail.com

Fondeurs Laurentides

Entraînements et camps de ski de fond Athlètes Élite avancé / RED Printemps/Été 2021 :

Une nouvelle saison s'amorce pour nos athlètes Élite avancé. À compter du mois de mai, il y aura des entraînements et/ou des suivis offerts à chacun d'eux durant la période de préparation générale du plan annuel de la saison 2021-2022.

Le prérequis pour faire partie de ce groupe est d'adhérer au plan d'entraînement individualisé au minimum. Par la suite, vous avez le choix d'ajouter à votre encadrement la session printemps et/ou été.
*pour les athlètes qui sont encore au sport-études de St-Jérôme, un ajustement de coût sera fait.

- ***Avertissement*** ⚠ *Ces activités et l'offre de service peuvent être modifiées au cours de la saison selon les normes sanitaires en vigueur.*

Plan d'entraînement individualisé :

À partir du 3 mai au jusqu'au 29 août 2021
N.B. L'athlète doit avoir accès à Classroom, Google drive, Google sheet pour faire le suivi de son plan.

De plus, il doit être motivé pour s'entraîner de façon autonome tout en combinant ses activités estivales (entraînement dans une autre discipline, travail d'été...).

1. Un plan d'entraînement hebdomadaire individualisé et un journal d'entraînement en fonction des besoins et de l'horaire de l'athlète via Classroom et Google drive.
2. Suivi par Classroom et Google drive et une ou plusieurs rencontres virtuelles après entente avec l'entraîneur

Coût = 100$

Les inscriptions se font sur Team App dans la section Événements et débute à partir du 27 avril.

Entraînements de groupes :

Séances d'entraînement encadré par un entraîneur offert sur semaine les mardis et les jeudis en soirée d'une durée de 90 minutes prévu entre 17h30 et 20h (le 90 minutes sera ajusté selon les mesures sanitaires en vigueur, comme le couvre-feu par exemple). Au programme ski roulettes, simulation à ski, musculation, agilité, habileté.

Session printemps : 3 mai au 20 juin

Session été : 5 juillet au 22 août
Forfait possible :

- Session printemps 1 fois semaine les mardis = 60 $
- Session printemps 2 fois semaine les mardis et jeudis = 120$
- Session été 1 fois semaine les mardis = 60$
- Session été 2 fois semaine les mardi et jeudis = 120$

Sites des entraînements :
Les **mardis** seront principalement à la polyvalente St-Jérôme et à la côte Parent. Il se peut qu'à l'occasion les entraînements soient à d'autres endroits pour des entraînements plus spécifiques.
Les **jeudis** seront principalement à l'IRS, rue Mélançon, et les environs.

Les inscriptions se font sur team app dans la section Événements.

- Inscriptions printemps : du 27 avril au 2 mai
- Inscriptions été : du 1er juin au 30 juin

Camps offerts

- ***Avertissement*** ⚠ *Les lieux, les dates et les objectifs peuvent être modifiés au cours de la saison selon les normes sanitaires en vigueur.*

<u>Aux athlètes Élite Avancée / RED</u>

Dates	***Camps***	***Lieux***
29-30 mai	Camp d'évaluation	St-Jérôme
18-21 juin	Camp d'entraînement	*à déterminer*
9-15 août	*Camp d'entraînement (4 à 5 jours)*	*L'Ascension*
Août	*Camp provincial*	*à déterminer*

N.B. Les coûts et les inscriptions des camps vous seront communiqués par Team App deux semaines avant chacun des camps.

Pour plus de renseignements ou de précisions, n'hésitez pas à nous contacter.

Rémi Brière
Entraineur-chef
remi.briere@gmail.com

Diane Poncelet
Entraîneure-adjointe
e.andi7@gmail.com

Fondeurs Laurentides

Plan d'entraînement individuel

À partir du 3 mai au jusqu'au 29 août 2021
N.B. L'athlète doit avoir accès à Classroom, Google drive, Google sheet pour faire le suivi de son plan.

De plus, il doit être motivé pour s'entraîner de façon autonome tout en combinant ses activités estivales (entraînement dans une autre discipline, travail d'été...).

1. Un plan d'entraînement hebdomadaire individualisé et un journal d'entraînement en fonction des besoins et de l'horaire de l'athlète via Classroom et Google drive.
2. Suivi par Classroom et Google drive et une ou plusieurs rencontres virtuelles après entente avec l'entraîneur

Coût = 100$

Les inscriptions se font sur Team App dans la section Événements et débute à partir du 27 avril.

Camp de jour de ski de fond
Athlètes Espoir/Relève
Été 2021

Avertissement ⚠ *Ces activités peuvent être modifiées au cours de la saison selon les normes sanitaires en vigueur.*

Projet camp de jour

Un camp d'entraînement de jour du 23 au 26 août 2021,
À DÉTERMINER selon disponibilités des entraîneurs

- encadrement par des entraîneurs du club
- sessions de ski roulette en pas de patin (prêts d'équipement possible)
- sessions de simulation à ski
- activités de groupe (jeux)
- session de vidéos techniques

Clientèle cible : les catégories M12 et M14 (10 ans à 13 ans)

Horaire prévue : 9h à 15h30 (possibilité de service de garde, selon les besoins avec frais en sus)
Lieu : à déterminer pour l'instant
Coût : À déterminer

Pour plus de renseignements ou de précisions, n'hésitez pas à nous contacter.

Rémi Brière
Entraineur-chef
remi.briere@gmail.com

Diane Poncelet
Entraîneur-Adjointe
e.andi7@gmail.com