

# PRÉPARATION PHYSIQUE AU SKI ALPIN DE COMPÉTITION



ÂGE : 8 à 15 ans

COÛT : 201 \$

RATIO MONITEUR / ENFANTS : 1 moniteur pour 12 enfants

## DESCRIPTION :

Les camps Rouge et Or sont enseignés par des athlètes de chacune des disciplines et permettent aux jeunes de développer davantage les habiletés techniques et tactiques respectives au sport de leur choix. À l'occasion, les activités spécifiques pourront être remplacées par une baignade à la piscine.

Basé sur différents facteurs de performances en ski alpin, le camp a comme mission principale d'éveiller les enfants aux multiples activités physiques, tout en favorisant le plaisir et la camaraderie, afin de développer de nouvelles habiletés utiles au skieur alpin de compétition.

Lors des différentes activités, les moniteurs testeront les qualités physiques des jeunes à partir du protocole de Ski Québec Alpin. Les résultats pourront être transmis sur demande aux entraîneurs-chefs des clubs respectifs.

Types d'exercices / activités proposés :

Coordination	Équilibre	Prise de décision	Conditionnement physique	Gainage
Natation	Plongeon	Sports d'équipe	Escalade	Steps

## NIVEAU DU GROUPE :

Ce camp est pour tous les niveaux et le classement se fait au début de la semaine selon l'âge et l'expérience du jeune.

Le niveau du groupe peut varier en fonction des jeunes inscrits. Aucun remboursement en lien avec cet aspect.

## SEMAINES DE CAMPS :

Groupe 8 à 11 ans		Groupe 12 à 15 ans	
DATES	# CAMP	DATES	# CAMP
6 août au 10 août	1	6 août au 10 août	4
13 août au 17 août	2	13 août au 17 août	5
20 août au 24 août	3	20 août au 24 août	6

## INFORMATIONS SPÉCIFIQUES POUR CE CAMP :

Le camp se déroulera pendant quatre jours au PEPS et une journée à Stoneham si la température le permet.