

PRÉPARATION SKI ALPIN ET PATINS À ROUES ALIGNÉES



GROUPE

1 moniteur pour 12 enfants (8-13 ans)

DESCRIPTION DE LA SPÉCIALITÉ

Le camp Rouge et Or préparation ski alpin et patins à roues alignées est enseigné par des athlètes de ce club et permet aux jeunes de tous les niveaux de développer davantage leurs habiletés techniques et tactiques.

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 aux skieurs alpins de compétition. Lors des différentes activités, les moniteurs testeront les qualités physiques des jeunes à partir du protocole de Canada Alpin. Les résultats seront donnés aux jeunes.

Activités spéciales :

- 4 demi-journées de patin à roues alignées pour travailler des habiletés proches du ski alpin au PEPS – Voici un petit aperçu des activités que nous allons faire :

<https://www.youtube.com/watch?v=HZbHEDt2gnU>

- 1 journée à Stoneham (à confirmer) – si la température le permet.

Le transport sera fourni.

À APPORTER

Tenue sportive

Gourde

Maillot de bain

Casque de bain

Serviette

Cadenas

Lunch froid

Patins à roues alignées

Casque de vélo ou ski alpin

Bâtons de ski alpin

Protection pour genoux, coudes et poignets