

# SKI DE FOND ÉLITE

CAMP



## GROUPE

1 moniteur pour 12 enfants (12-14 ans)

## DESCRIPTION DE LA SPÉCIALITÉ

Le camp Rouge et Or ski de fond élite est enseigné par des athlètes de ce club et permet aux jeunes de tous les niveaux de développer davantage leurs habiletés techniques et tactiques.

Ce camp permettra aux jeunes de suivre un entraînement type d'un athlète de ski de fond en s'initiant aux skis à roulettes, à la nutrition adéquate pour un sport d'endurance, à l'entraînement en salle ainsi qu'à plusieurs autres activités.

Les matinées seront réservées aux exercices spécifiques au ski de fond alors que les après-midis seront l'occasion de pratiquer une multitude d'activités comme la baignade, l'escalade, les sports collectifs à l'extérieur, etc.

Les jeunes auront la possibilité d'essayer des skis à roulettes en classique à condition d'amener leur paire de bottes classiques.

Ce camp est pour les jeunes qui ont déjà une expérience de la pratique du ski à roulettes et qui ont déjà participé à des compétitions régionales et/ou provinciales.

## À APPORTER

Tenue sportive

Gourde

Maillot de bain

Lunch froid

Casque de bain

Serviette

Cadenas

Bottes de ski de fond

Bâtons de ski de fond

Casque de vélo

L'enfant doit aussi apporter ses skis à roulettes (skate). S'il n'en a pas, une paire lui sera prêtée pour la semaine.

(Fixations nnn ou sns)