

Bonjour chers parents,

Voici les différentes options de cours disponibles pour l'inscription de vos enfants aux cours de ski de fond pour la saison 2019. Nous faisons de notre mieux pour vous offrir des cours de qualité, qui encouragent un apprentissage positif et amusant de techniques de ski de fond.

Cette année encore, Ski Montagne Coupée, joint au Club Défi TM, sont fiers d'être affiliés à Ski de fond Québec (SFQ). Notre désir est de voir la passion du ski de fond grandir chez nos jeunes et de leur donner tout ce qui est nécessaire pour ce faire. Nous demeurons disponibles pour répondre à toutes vos questions afin de vous servir du mieux possible.

Ci-joint, vous aurez une description des objectifs, mais si vous désirez plus de détails sur les cours offerts en bleu, nous vous invitons à consulter, sur le site de Ski de fond Québec, les **programmes d'apprentissage techniques**, sous l'onglet **Programmes jeunesse**.



Mini et Jeannot Lapin (3- 5 ans)

Objectifs du programme Enfants Actifs

- Aider l'enfant à acquérir une perception positive de lui-même.
- Faire vivre une expérience plaisante.
- Donner à l'enfant l'occasion de se faire des amis.
- Permettre l'apprentissage des mouvements et des techniques de base.
- Aider l'enfant à développer sa conscience et son intérêt envers l'environnement.

Jackrabbit (6-9 ans)

Objectifs du programme FONDements Techniques

- Encourager le plaisir et la participation
- Développer les bases du mouvement: agilité, équilibre, coordination, motricité et vitesse
- Utiliser les terrains de jeu de ski pour développer la technique, la vitesse d'exécution et la condition physique
- Développer la vitesse linéaire, latérale et multi- directionnelle
- Donner à l'enfant l'occasion de skier en fraternisant avec ses amis
- Initier les jeunes à la compétition dans un environnement d'équipe

En piste (10-11 ans)

Objectifs du programme Apprendre à s'entraîner

- Mise en forme! Plaisir! Travail d'équipe!
- Améliorer sa technique de skieur (surtout en skate).
- Apprendre à s'entraîner
- faire 1 ou 2 compétitions avec confiance (optionnelles) .
- Apprendre à farter les skis

Plein air (12- 18 ans)

Objectifs du programme En route vers l'aventure et l'enseignement

- Parfaire les techniques de classique, de skate et de fartage
- Formation vers les niveaux d'entraîneurs ski de fond
- Interaction avec les enfants plus jeunes des autres groupes, pédagogie et plans de cours
- Longue randonnée pour le plaisir (trappage, survie, règle de sécurité en plein air)
- Encourager les liens dans le groupe

Compétitif (12 -18 ans)

Objectifs du programme En route vers la compétition

- Parfaire les techniques de skate et de classique
- S'entraîner de manière autonome durant la semaine (plan d'entraînement fourni)
- S'entraîner avec l'équipe sur terrain sec et enneigé
- Participer à plusieurs compétitions durant l'hiver
- Développer des liens entre les athlètes

Sport étude (12-17 ans)

Objectifs du programme Sport étude

- Apprendre les techniques d'entraînement sur terrain sec et enneigé
- Participation aux compétitions obligatoires et sur invitation
- Développer l'esprit d'équipe
- Approfondir les différentes techniques de ski
- Concilier le sport et les différents niveaux d'études (secondaire, CÉGEP, école à la maison...)



**ÉCOLE DE SKI
SKI MONTAGNE COUPÉE
2018-2019**

Groupe	Âge	Horaire	Matériel requis	Coûts**
Mini Jeannot Lapin	3 ans	10* cours de 2 heures Samedi de 10h à 12h ou de 13h30 à 15h30 Ou Dimanche de 10h à 12h Du 5 janvier au 9 mars	Ski classique	218\$
Jeannot Lapin	4-5 ans	10* cours de 2 heures Samedi de 10h à 12h ou de 13h30 à 15h30 Ou Dimanche de 10h à 12h Du 5 janvier au 9 mars	Ski classique	218\$
Jackrabbitt	6-9 ans	10* cours de 2 heures Samedi de 10h à 12h ou de 13h30 à 15h30 Ou dimanche de 10h à 12h Du 5 janvier au 9 mars	Ski classique	218\$
En piste	10-11 ans	10* cours de 2 heures + dates de compétition *Pré-entraînement optionnel* (voir plus bas) Samedi de 10h à 12h ou de 13h30 à 15h30 Du 5 janvier au 9 mars	Ski classique et skate ou combi et Trousse de fartage	260\$ + compétitions***
Plein air	12-18 ans	10* cours de 2 heures + stages Samedi de 10h à 12h Du 5 janvier au 9 mars	Ski classique et skate ou combi Raquette et trousse de fartage	260\$
Compétitif	12-18 ans	20* pré-entraînements, entraînements et compétitions*** Samedi de 10h à 12h Du 29 septembre au 1 ^{er} décembre Du 5 janvier au 9 mars	Ski classique et skate Trousse de fartage	350\$ + compétitions***
Sport étude	12-18 ans	6 jours par semaine durant l'année scolaire	Selon le niveau	Selon le niveau
Pré-entraînement	Ouvert à tous les 10 ans et +	Samedi de 10h à 12h Du 29 septembre au 1 ^{er} décembre	Bâtons courts Ski début de saison	57,49\$/10 fois 8\$/ la fois

*8 cours garantis selon la météo

** Les coûts incluent les taxes, l'affiliation à ski de fond Québec (*Jeannot Lapin, Jack Rabbit et En piste*) et la carte de saison

*** Voir horaire des compétitions à la fin du document

Option de location d'équipement durant les heures de cours (taxes incluses)	
Équipement classique	75\$ pour 10 cours
Équipement Skate (pointure enfant)	120\$ pour 10 cours
Équipement Skate (pointure adulte)	180\$ pour 10 cours



L'évaluation des habiletés des enfants sera faite au 1er cours. Pour savoir s'il y a une annulation d'un cours due à la température, veuillez consulter le site www.skimontagnecoupee.com (sous l'onglet Calendrier, puis Cours) ou notre page Facebook.

Formulaire d'inscription 2018-2019 au Club Défi TM Montagne Coupée

Nom et prénom des deux parents : _____

Adresse complète : _____

Adresse courriel : _____

Téléphone : _____ Cellulaire : _____ Téléphone d'urgence : _____

Groupe	Encerclez votre choix	Âge (au début des cours)	Nom et numéro d'assurance maladie	Date de naissance (jour-mois-année)	Location (voir p.2)	Coûts (taxes incluses)
Jeannot Lapin	Sam AM	3 ans			\$	218\$
	Sam PM					
	Dim AM					
	Sam AM	4-5 ans			\$	
	Sam PM					
Dim AM						
Jackrabbitt	Sam AM	6-7 ans			\$	218\$
	Sam PM					
	Dim AM	8-9 ans			\$	
	Sam AM					
	Sam PM					
Dim AM						
En piste	Sam AM	10-11 ans			\$	260\$+ compétitions
Plein air	Sam AM	12-18 ans			\$	260\$
Compétitif	Sam AM	12-18 ans			\$	350\$ + compétition
Pré-entraînement	Sam AM	10 ans et +			\$	57,49\$/10 fois (payable maintenant) OU 8\$/la fois (la journée même)
Allergies : _____					Sous-Total \$	Sous-Total \$
Aucun cours ne sera remboursé en totalité ou en partie sous aucune considération à partir du 2 décembre . Aucun chèque post-daté ne sera accepté. J'accepte avec cette inscription que des photos soient prises de moi ou de mes enfants et que le Club Défi Montagne Coupée en fasse usage.					Total \$	
Signature de l'adulte responsable : _____						

Faire votre chèque à l'ordre de *Ski Montagne Coupée* et postez-le à l'adresse suivante **204 ch de la Montagne coupée, St-Jean de Matha, J0K 2S0**. La date limite d'inscription est le **2 décembre 2018**. S'il y avait une annulation de votre part avant cette date, un frais de 50\$ serait retenu. **OBLIGATOIRE**, inclure une **photo de chaque participant** pour la passe de saison sans quoi l'enfant ne bénéficiera pas de son droit de passage à l'extérieur des cours de ski de fond.

HORAIRE DES COMPÉTITIONS

SAISON 2019

SESSION D'INFORMATIONS IMPORTANTES :

Le 29 septembre prochain, soyez des nôtres pour la foire annuelle ! Tous les détails [ICI](#).

GROUPE EN PISTE :

Les compétitions suivantes sont optionnelles pour les athlètes du groupe en piste. Les athlètes désirant y participer bénéficieront d'un encadrement lors de ces journées. (Transport assuré par le parent.) Pour les athlètes ne souhaitant pas prendre part aux courses, un cours sera tout de même offert à l'école de ski de la Montagne Coupée.

GROUPE COMPÉTITIF :

Les compétitions suivantes sont celles ouvertes aux athlètes du groupe compétitif. Les athlètes désirant y participer bénéficieront d'un encadrement lors de ces journées. (Transport assuré par le parent.) Veuillez prendre note que les athlètes ne souhaitant pas prendre part aux courses n'auront **pas** accès à un entraînement à l'école de ski de la Montagne Coupée.

*

Les frais d'inscription aux compétitions ne sont pas inclus dans le prix du cours et seront confirmés lors de l'apparition sur Zone4. Les inscriptions aux courses seront la responsabilité des parents.

DATES	COMPÉTITIONS	LIEU	INFOS
SAMEDI 26 janvier 2018	Classique Défi	St-Jean-de-Matha	Sélection pour les jeux du Québec Obligatoire pour une participation aux jeux
SAMEDI 2 février 2018	Coupe Fondateurs	St-Jérôme	(Obligatoire pour une participation aux jeux)
16 – 18 février 2018	NORAM	St-Gabriel de Brandon	-
5 – 9 mars 2018	Jeux du Québec	Québec	Si sélectionné