

## Description

### Programme d'apprentissage



L'équipe de l'école de ski de fond de la Montagne Coupée croit que l'apprentissage d'un sport permet non seulement le développement physique mais aussi personnel. Ce programme a donc été bâti selon des valeurs que l'on juge importantes de transmettre aux jeunes qui passeront par notre école. Celles-ci teinteront les actions de nos entraîneurs et agrémenteront le parcours de nos jeunes athlètes.



### Chevreuril (3 à 5 ans)

Initiation

Valeur associée : L'attention

Chevreuril, c'est l'initiation aux plaisirs de l'hiver et de la glisse. Il s'agit d'un **éveil aux mouvements et techniques de bases** axés sur un apprentissage ludique. Il permet à votre enfant de se découvrir à travers la pratique d'un sport, de s'épanouir avec de nouveaux amis et de bénéficier d'un encadrement spécifique. C'est à travers plusieurs thématiques, toutes plus colorées les unes que les autres, que votre enfant fera ses premiers pas dans le monde du ski de fond. L'objectif est simple, s'amuser !



### Porc-épic (6 à 7 ans)

Junior

Valeur associée : La reconnaissance

Lorsque votre enfant se retrouve au niveau « Porc-épic » plusieurs aspects sont explorés ; **la coordination, l'équilibre, l'agilité, la motricité et la vitesse**. Encore une fois, nos entraîneurs usent de créativité pour mettre en place des terrains de jeux qui permettront de mettre en pratique les techniques. (Maîtrise des bâtons, pas alternatif, montée en ciseau et en escalier, freinage en chasse-neige, se relever lors d'une chute)



### Renard (8 à 9 ans)

Intermédiaire

Valeur associée : Le respect

À ce stade, votre enfant **développe et approfondit ses techniques**. Il découvre également **le pas de patin et la base du fartage** lui est enseignée. De plus, c'est l'occasion de s'initier à la compétition. Course à relais, parcours et petites expéditions ponctueront les cours des « Renard », mais évidemment les grands jeux occuperont encore une place de choix.



### Lynx (10 à 11 ans)

Avancé

Valeur associée : Le discernement

Le niveau « Lynx » a pour but de **renforcer les techniques de classique et de skate** avec l'objectif d'amener votre enfant à parcourir tous types de sentiers. On vise à cette étape une aisance sur les skis, une autonomie quant au choix du fartage et une connaissance des critères de chaque technique de base, C'est pourquoi ces dernières seront analysées lors des sorties en sentiers qui se feront plus longues, mais aussi à travers des ateliers techniques spécifiques.



## Suite description Programme d'apprentissage

À partir de 12 ans, plusieurs options sont offertes. En fait, on croit que chaque athlète doit s'épanouir à travers un programme qui lui ressemble. Alors selon ses aspirations, plusieurs types de cours lui permettront de trouver sa couleur et feront, nous l'espérons, son bonheur !



### Râton-laveur (à partir de 12 ans)

#### Développement

Valeur associée : Créativité

L'option « Râton-laveur » est pour celui qui souhaite avant tout **parfaire ses techniques de classique, de skate et de fartage**, mais il s'agit également d'un avant-goût de la **formation d'entraîneur** de ski de fond. Au menu : interaction avec les enfants plus jeunes des autres groupes, pédagogie et élaboration de plans de cours. C'est également de longues randonnées pour le plaisir du plein air. Dès 14 ans, il sera possible de postuler à titre d'assistant entraîneur à certaines conditions.



### Aigle (à partir de 12 ans)

#### Perfectionnement

Valeur associée : Responsabilité

L'option « Aigle » est pour celui qui souhaite **perfectionner ses techniques de classique, de skate et de fartage**. Son approche est davantage axé sur **l'apprentissage de l'entraînement** sans pourtant être portée vers la compétition. À travers ce cours, on souhaite former des fondeurs complets. On pousse la mise en forme à un autre niveau, le tout dans le plaisir et le travail d'équipe.

### Aigle + (à partir de 12 ans)

#### Perfectionnement + Compétition

L'option « Aigle + » est en collaboration avec le Club Défi TM Montagne Coupée. Les athlètes de ce groupe auront la chance de participer à **10 pré-entraînements** d'automne et seront accompagnés lors de certaines **compétitions régionales**. Un **mini-plan d'entraînement sur semaine** sera aussi remis.



### Carcajou (Maîtres 18 ans et +)

#### Maître

Valeur associée : Courage

Ces groupes s'adressent aux adultes qui désirent **parfaire ou approfondir leurs techniques et connaissances** du ski de fond styles classique et skate. Au rendez-vous, conseils de fartage, pratiques d'habiletés, conseils d'entraînements, etc. C'est aussi **s'entraîner en gang**. Selon vos objectifs, deux programmes sont offerts. Programme randonneur ainsi que le programme perfectionnement.



### Club Défi TM Montagne Coupée

#### Volets compétitifs

Le club offre les **volets compétitifs** de notre école de ski. Il chapeaute aussi le **Sports-études** de l'école secondaire Thérèse-Martin à Joliette. Pour plus d'informations sur ces deux volets, contactez directement l'entraîneur au [francis.henrichon@clubdefi.ca](mailto:francis.henrichon@clubdefi.ca)



# DÉTAILS

## HIVER 2022

**\*\*\* ATTENTION \*\*\***  
 DANS LE SOUCI DES MESURES SANITAIRES ET POUR AINSI RÉPARTIR PLUS ÉGALEMENT L'ACHALANDAGE : NOUS PRIVILÉGIERONS, POUR LES COURS DU SAMEDI AM., LES FAMILLES DONT L'UN DES ENFANTS EST RÂTON-LAVEUR ET/OU AIGLE JUSQU'AU : 28 NOVEMBRE 2021

GROUPE	HORAIRE	MATÉRIEL SUGGÉRÉ	COÛTS INCLUANT LES TX
Chevreuil Initiation 3 à 5 ans	Samedi : 10h à midi Samedi : 13h30 à 15h30 Dimanche : 10h à midi <b>Du 8 janvier au 13 mars</b>	Ski écaïlle ou skin Bâtons à partir de 4 ans	218\$
Porc-Épic Junior 6 à 7 ans	Samedi : 10h à midi Samedi : 13h30 à 15h30 Dimanche : 10h à midi <b>Du 8 janvier au 13 mars</b>	Ski écaïlle ou skin	218\$
Renard Intermédiaire 8 à 9 ans	Samedi : 10h à midi Samedi : 13h30 à 15h30 Dimanche : 10h à midi <b>Du 8 janvier au 13 mars</b>	Skis classique <b>fartable ou Skin</b> ou Skis combi/Skate optionnel	218\$
Lynx Avancé 10 à 11 ans	Samedi : 10h à midi Samedi : 13h30 à 15h30 Dimanche : 10h à midi <b>Du 8 janvier au 13 mars</b>	Ski combi ou Ski classique (fartable ou skin) <b>et skate</b>	260\$
Râton-Laveur Dévelop. 12 ans et +	Samedi : 10h à midi <b>Du 8 janvier au 13 mars</b>	Ski combi ou Ski classique (fartable ou skin) <b>et skate</b>	260\$
Aigle Perfection- nement 12 ans et +	Samedi : 10h à midi <b>Du 8 janvier au 13 mars</b>	Ski classique (fartable ou skin) <b>et skate</b>	280\$
Aigle + Perfection- nement 12 ans et +	Samedi : 10h à midi <b>Du 8 janvier au 13 mars</b>	Ski classique (fartable ou skin) <b>et skate</b>	Nous vous mettrons en contact avec le club Défi TM Montagne Coupée.

- Session de 10 cours mais 8 cours sont garantis.
- La carte de membre d'une valeur de 63.24\$ est **INCLUDE** avec l'inscription à l'école de ski

### Option location d'équipement lors des heures de cours

Équipement classique (enfants)	75\$/10 cours
Équipement skate (pointure enfant)	14\$ / fois
Équipement skate (pointure adulte)	22\$ / fois

L'enfant peut conserver son équipement pour la journée du cours.  
 En d'autres moments, vous optez 50% de rabais sur sa location.  
 L'équipement loué doit obligatoirement demeurer sur le site.

**DATE LIMITE  
 D'INSCRIPTION  
 12 DÉCEMBRE  
 2021**

### INDICATIONS SUPPLÉMENTAIRES - IMPORTANT

- **AUCUN REMBOURSEMENT** EN TOTALITÉ OU EN PARTIE SOUS AUCUNE CONSIDÉRATION À PARTIR DU 12 DÉCEMBRE.
- S'IL Y AVAIT ANNULATION DE VOTRE PART AVANT CETTE DATE, DES FRAIS DE 50,00\$ SERAIENT RETENUS.
- **AUCUN CHÈQUE POST-DATÉ** NE SERA ACCEPTÉ APRÈS LA DATE LIMITE D'INSCRIPTION.
- AUCUNE PHOTO N'EST NÉCESSAIRE

VEUILLEZ PRENDRE NOTE QU'EN SIGNANT LA FICHE D'INSCRIPTION CI-JOINTÉ, VOUS **ACCÉPTEZ** QUE DES PHOTOS SOIENT PRISES DE VOUS OU DE VOS ENFANTS ET QUE L'ÉCOLE DE SKI MONTAGNE COUPÉE EN FASSE USAGE.



# FICHE D'INSCRIPTION

## HIVER 2022

**\*\*\* ATTENTION \*\*\***  
 DANS LE SOUCI DES MESURES SANITAIRES ET POUR AINSI RÉPARTIR PLUS ÉGALEMENT L'ACHALANDAGE : NOUS PRIVILÉGIERONS, POUR LES COURS DU SAMEDI AM, LES FAMILLES DONT L'UN DES ENFANTS EST RÂTON-LAVEUR ET/OU AIGLE JUSQU'AU : 28 NOVEMBRE 2021

NOM DES PARENTS : \_\_\_\_\_ PARENT 1 : \_\_\_\_\_ PARENT 2 : \_\_\_\_\_

ADRESSE COMPLÈTE (D'UN DES PARENTS): \_\_\_\_\_

COURRIEL 1 : \_\_\_\_\_ TÉLÉPHONE 1 : \_\_\_\_\_

COURRIEL 2 : \_\_\_\_\_ TÉLÉPHONE 2 : \_\_\_\_\_

PERSONNE À CONTACTER EN CAS D'URGENCE: \_\_\_\_\_ TÉLÉPHONE : \_\_\_\_\_

GRUPE	COCHEZ VOTRE CHOIX HORAIRE <input checked="" type="checkbox"/>	PRÉNOM ET NOM DE L'ÉLÈVE	DATE DE NAISSANCE	ÂGE AU DÉBUT DES COURS	NUMÉRO ASSURANCE MALADIE (OPTIONNEL)	LOCATION CLASSIQUE	COÛTS
Chevreuil Initiation 3 à 5 ans	<input type="checkbox"/> Sam AM <input type="checkbox"/> Sam PM * <input type="checkbox"/> Dim AM <small>* Uniquement pour les enfants ayant 3 ans.</small>					\$	218\$
Porc-Épic Junior 6 à 7 ans	<input type="checkbox"/> Sam AM <input type="checkbox"/> Sam PM <input type="checkbox"/> Dim AM					\$	218\$
Renard Intermédiaire 8 à 9 ans	<input type="checkbox"/> Sam AM <input type="checkbox"/> Sam PM <input type="checkbox"/> Dim AM					\$	218\$
Lynx Avancé 10 à 11 ans	<input type="checkbox"/> Sam AM <input type="checkbox"/> Sam PM <input type="checkbox"/> Dim AM					\$	260\$
Râton-Laveur Dévelop. 12 ans et +	<input type="checkbox"/> Sam AM					\$	260\$
Aigle Perfectionnement 12 ans et +	<input type="checkbox"/> Sam AM					\$	280\$
Aigle + Perfectionnement 12 ans et +	<input type="checkbox"/> Sam AM					X	X

Location	Grandeur de l'enfant CM	Poid de l'enfant LBS	Pointure bottes US	<b>SOUS- TOTAL :</b>
----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------	----------------------

SIGNATURE DE L'ADULTE RESPONSABLE : \_\_\_\_\_ TOTAL : \_\_\_\_\_ \$

*\*EN SIGNANT, JE M'ENGAGE À AVOIR LU ET COMPRIS LES INDICATIONS DE LA PAGE PRÉCÉDENTE*

ALLERGIES OU INDICATIONS PARTICULIÈRES : \_\_\_\_\_

**\*Aucune photo n'est nécessaire pour l'inscription à l'école de ski**

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION 12 DÉCEMBRE 2021**

En cas de fermeture due à la COVID, le prorata remboursé ou crédité sera effectué sur 8 cours en conservant 25\$ de frais d'administration.

### OPTION 1 - Mon enfant est nouveau à l'école de ski

- 1) Faites-nous parvenir la fiche d'inscription remplie à cette adresse :  
[info@skimontagnecoupee.com](mailto:info@skimontagnecoupee.com)
- 2) Procéder au paiement selon la page suivante (OPTION DE PAIEMENT).

### OPTION B - Mon enfant était inscrit à l'école de ski l'an dernier:

- **vous aviez demandé et reçu le remboursement en mars 2021.**
- **vous ne désirez pas être crédité pour la session écourtée de l'hiver 2021.**

- 1) Faites-nous parvenir la fiche d'inscription remplie à cette adresse :  
[info@skimontagnecoupee.com](mailto:info@skimontagnecoupee.com)
- 2) Procéder au paiement selon la page suivante (OPTION DE PAIEMENT).

### OPTION C - Mon enfant était inscrit à l'école de ski l'an dernier et vous n'avez pas demandé/reçu le remboursement en mars 2021

- 1) Faites-nous parvenir la fiche d'inscription remplie à cette adresse:  
[info@skimontagnecoupee.com](mailto:info@skimontagnecoupee.com)
- 2) Une fois votre fiche d'inscription reçue, nous vous enverrons, la facture ajustée en fonction du nombre de cours crédités, en lien avec la saison 2021 écourtée.
- 3) Vous pourrez alors effectuer le paiement selon la page suivante (OPTION DE PAIEMENT).

**\*Aucune photo n'est nécessaire pour l'inscription à l'école de ski**

Notez qu'une inscription sera traitée seulement quand nous aurons reçu la **fiche d'inscription**, ainsi que le **paiement**

#### OPTION A - PAR LA POSTE

Envoyez votre chèque au nom de Ski Montagne Coupée, la fiche d'inscription remplie à l'adresse postale : 204 chemin montagne coupée, St-Jean de Matha, J0K 2S0

#### OPTION B - EN BOUTIQUE

Passez en boutique sur semaine sur rendez-vous ou la fin de semaine à partir du 16 octobre. Vous pourrez payer par chèque, argent comptant ou par carte. Vous devrez apporter votre fiche d'inscription remplie.

#### OPTION C - EN LIGNE

Faites-nous parvenir la fiche d'inscription remplie à l'adresse suivante : [info@skimontagnecoupee.com](mailto:info@skimontagnecoupee.com)

Paiement :

- option 1- par téléphone avec carte de crédit en semaine seulement (450-886-3845)
- option 2- par virement interact à [info@skimontagnecoupee.com](mailto:info@skimontagnecoupee.com)

\* il est très important d'écrire le nom de famille de l'inscription si différent du vôtre dans la section raison/note ou commentaire, lors du virement.

Voici 3 questions/réponses de sécurité suggérées pour simplifier la gestion des transactions:

QUESTIONS	RÉPONSES
ski de	fond
saison	hiver
montagne	coupee