

Description du programme d'apprentissage



L'équipe de l'école de ski de fond de Ski 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 skieurs qui passeront par notre école. Celles-ci teinteront les actions de nos entraîneurs et agrémenteront le parcours des jeunes et moins jeunes fondeurs. On croit que chaque skieur 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 !



Ourson (3 ans)

Découverte

Valeur associée : La confiance



Le niveau « Ourson » est celui de la découverte des plaisirs de l'hiver et de la glisse. Il s'agit d'un éveil aux mouvements axé sur un apprentissage ludique. C'est à travers plusieurs thématiques, toutes plus colorées les unes que les autres, que l'enfant fait ses premiers pas dans le monde du ski de fond. L'objectif est simple : s'amuser !



Chevreuril (4 à 5 ans)

Initiation

Valeur associée : L'attention



Au niveau « Chevreuril », on est encore dans l'initiation. Il permet à l'enfant de se découvrir à travers la pratique d'un sport, de s'épanouir avec des amis et de bénéficier d'un encadrement spécifique. L'apprentissage passe essentiellement par le jeu et le plaisir d'être à l'extérieur.



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. Course à relais, parcours et petites expéditions ponctueront les cours des « Renard », mais évidemment les grands jeux occuperont encore une place de choix.

Suite de la description du programme d'apprentissage



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.



Aigle (à partir de 12 ans)

Perfectionnement

Valeur associée : La responsabilité

Le niveau « Aigle » emmène le jeune skieur à **perfectionner ses techniques de classique, de skate et de fartage**. À travers ce cours, on souhaite former des fondeurs complets. On pousse également l'introduction à l'entraînement et la mise en forme, le tout dans le plaisir et le travail d'équipe.



Râton-laveur (à partir de 13 ans)

Développement

Valeur associée : La créativité

L'option « Râton-laveur » est pour celui qui souhaite **parfaire ses techniques de classique, de skate et de fartage**, et il s'agit également d'une introduction à la **formation d'entraîneur**. Au menu : interaction avec les enfants d'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.



Carcajou (18 ans et +)

Maître

Valeur associée : Le 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

Volets compétitifs

Le club offre les **volets compétitifs**. Il chapeaute l'option Développement Élite de l'école secondaire Thérèse-Martin à Joliette. Pour plus d'informations sur ces volets, contactez directement l'entraîneur au maximehenault1989@gmail.com



DÉTAILS

HIVER 2024

*** ATTENTION ***

DANS LE SOUCI DE RÉPARTIR PLUS ÉGALEMENT L'ACHALANDAGE ET POUR ASSURER LA FORMATION DE NOS PLUS VIEUX SKIEURS : NOUS PRIVILÉGIERONS, POUR LES COURS DU SAMEDI AM., LES FAMILLES DONT L'UN DES ENFANTS EST RÂTON-LAVEUR ET/OU AIGLE.

GROUPE	HORAIRE	MATÉRIEL SUGGÉRÉ	COÛTS INCLUANT LES TX
Ourson 3 ans	Samedi : 10h15 à 11h45 Dimanche : 10h15 à 11h45 Du 6 janvier au 10 mars (cours de 90 minutes)	Ski écaïlle ou skin (avec bottes spécialisée de ski de fond) sans batôn	250\$
Chevreuil 4- 5 ans	Samedi : 10h à midi Samedi : 13h30 à 15h30 Dimanche : 10h à midi Du 6 janvier au 10 mars	Ski écaïlle ou skin Bâtons	250\$
Porc-Épic 6 - 7 ans	Samedi : 10h à midi Samedi : 13h30 à 15h30 Dimanche : 10h à midi Du 6 janvier au 10 mars	Ski écaïlle ou skin Bâtons	250\$
Renard 8 - 9 ans	Samedi : 10h à midi Samedi : 13h30 à 15h30 Dimanche : 10h à midi Du 6 janvier au 10 mars	Ski classique: fartable, skin ou combi Ski Skate: pour 1 cours (location disponible)	250\$
Lynx 10 - 11 ans	Samedi : 10h à midi Samedi : 13h30 à 15h30 Dimanche : 10h à midi Du 6 janvier au 10 mars	Ski classique: fartable, skin ou combi Ski skate: pour min 3 cours (location disponible)	290\$
Aigle 12 ans et +	Samedi : 10h à midi Du 6 janvier au 10 mars	Ski classique (fartable ou skin) <u>et</u> skate	290\$
Râton-Laveur 13 ans et +	Samedi : 10h à midi Du 6 janvier au 10 mars	Ski classique (fartable, écaïlle ou skin) <u>et</u> skate	290\$

- Session de 10 cours mais 8 cours sont garantis.
- La passe de saison d'une valeur de 63\$ est **INCLUDE** avec l'inscription à l'école de ski (aucune photo nécessaire, la passe sera remise au premier cours)

Option location d'équipement lors des heures de cours

Équipement classique (ourson, chevreuil, porc-épic) **85\$/10 cours**

Équipement class-skate en alternance selon le cours (renard, lynx, aigle et raton) **95\$/10 cours**

Équipement skate (pointure enfant) **16\$ / fois**

Équipement skate (pointure adulte) **23\$ / 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.

**PRIORITÉ
D'INSCRIPTION
AUX ANCIENS
ÉLÈVES, JUSQU'AU
31 OCTOBRE.**

INDICATIONS SUPPLÉMENTAIRES - IMPORTANT

- **AUCUN REMBOURSEMENT** EN TOTALITÉ OU EN PARTIE SOUS AUCUNE CONSIDÉRATION À PARTIR DU 10 DÉCEMBRE.
- S'IL Y AVAIT ANNULATION DE VOTRE PART AVANT CETTE DATE, DES FRAIS D'ADMINISTRATIONS DE 50,00\$ SERAIENT RETENUS.

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



FICHE D'INSCRIPTION

HIVER 2024

*** ATTENTION ***

DANS LE SOUCI DE RÉPARTIR PLUS ÉGALEMENT L'ACHALANDAGE ET POUR ASSURER LA FORMATION DE NOS PLUS VIEUX SKIEURS : NOUS PRIVILÉGIERONS, POUR LES COURS DU SAMEDI AM, LES FAMILLES DONT L'UN DES ENFANTS EST RÂTON-LAVEUR ET/OU AIGLE.

PARENT 1 :

PARENT 2 :

NOM DES PARENTS :

ADRESSE COMPLÈTE
(D'UN DES PARENTS):

COURRIEL 1 :

TÉLÉPHONE 1 :

COURRIEL 2 :

TÉLÉPHONE 2 :

PERSONNE À CONTACTER
EN CAS D'URGENCE:

TÉLÉPHONE :

GRUPE	ENCERCLEZ VOTRE CHOIX HORAIRE	PRÉNOM ET NOM DE L'ÉLÈVE	DATE DE NAISSANCE	ÂGE AU DÉBUT DES COURS	NUMÉRO ASSURANCE MALADIE (OPTIONNEL)	LOCATION CLASSIQUE	COÛTS
Ourson 3 ans	Sam AM Dim AM	Samedi complet				\$	250\$
Chevreuil 3 à 5 ans	Sam AM Sam PM Dim AM					\$	250\$
Porc-Épic 6 à 7 ans	Sam AM Sam PM Dim AM					\$	250\$
Renard 8 à 9 ans	Sam AM Sam PM Dim AM					\$	250\$
Lynx 10 à 11 ans	Sam AM Sam PM Dim AM					\$	290\$
Aigle 12 ans et +	Sam AM					\$	290\$
Râton- Laveur 13 ans et +	Sam AM					\$	290\$

Location

Si vous n'êtes pas encore décidé, il est possible de régler la location jusqu'au 10 décembre. Matériel limité.

Grandeur de l'enfant

CM

Poid de l'enfant

LBS

Pointure bottes

US

SOUS- TOTAL :

\$

SIGNATURE DE L'ADULTE RESPONSABLE :

LES PRIX
INCLUENT
LES TX 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
3 DÉCEMBRE
2023

En cas de fermeture imposée par le gouvernement, le prorata remboursé ou crédité sera effectué sur 8 cours en conservant 50\$ de frais d'administration.



OPTIONS DE PAIEMENT SAISON 2023-2024

OPTION A - PAR LA POSTE

Envoyez votre chèque au nom de Ski Montagne Coupée et la fiche d'inscription remplie à l'adresse suivante:

204 chemin montagne coupée, St-Jean de Matha, J0K 2Y0

OPTION B - EN BOUTIQUE

Passez en boutique sur semaine sur rendez-vous ou la fin de semaine à partir du 21 octobre. Vous pourrez payer par chèque, argent comptant ou par carte. Vous devrez apporter votre fiche d'inscription déjà remplie.

OPTION C - EN LIGNE

Faites parvenir la fiche d'inscription remplie à l'adresse suivante:
info@skimontagnecoupee.com

Dans un bref délais après l'envoi de la fiche d'inscription, faites parvenir le paiement par virement interact à 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	fond
saison	hiver
montagne	coupee

***AUCUNE PHOTO N'EST NÉCESSAIRE POUR L'INSCRIPTION À L'ÉCOLE DE SKI**

