



Les Aventuriers et SFNB/ Les Aventuriers & CCNB

PRÉSENTENT/ Present

**Le camp de ski de fond de la fête au Village/ Fall Fair
Cross-Country ski camp**

8 et 9 Septembre 2018

Charlo, NB



**Cross Country
New Brunswick**

**Ski de fond
Nouveau-Brunswick**

Bonjour tout le monde,

Les Aventuriers et ski de fond Nouveau-Brunswick vous invitent à un camp de ski « Dryland » qui se tiendra au Aventuriers les 8 et 9 septembre. Vous trouverez les détails de l'invitation à la page suivante.

L'entraîneur en chef du camp sera Manon Losier.

L'inscription du camp se fera seulement sur Zone 4. L'inscription se fera jusqu'au 6 septembre 22:00. Le coût du camp sera de \$35.00. Les participants et accompagnateur pourront coucher dans le bâtiment d'évènements au coût de \$12.00 par personne (jeunes et adultes) par soir. Ce coût pourra aussi être payé seulement sur Zone 4. Vous aurez besoin d'un matelas et sac de couchage si vous coucher.

Les frais de la course de ski à roulette du 9 septembre ne sont pas inclus dans le prix du camp.

Vous trouverez une liste des choses à apporter à la dernière page de cette invitation.

Merci et Bienvenue au camp!

Comité Organisateur

Hello Everyone

Les Aventuriers and cross-country ski New Brunswick invite you to a "Dryland" ski camp to be held at the Aventuriers on September 8 and 9. You will find the details of the invitation on the next page.

The head coach for the camp is Manon Losier.

Registration of the camp will be done only on Zone 4. Registration will be until September 6th at 10:00 pm. The cost of the camp is \$35.00. Participants and accompanying persons can sleep in the event building for \$12.00 per person (youth and adults) per night. This cost can also be paid on Zone 4 only. You will need to bring a mattress and sleeping bag if you sleep there.

The fees for the September 9th roller ski race are not included in the camp fees.

You will find a list of things to bring on the last page of this invitation.

Thank you and welcome to camp!

Organizing committee

Ski de fond NB / Cross Country ski NB
Camp d'automne pour les 10-23 ans / Fall Camp for 10-23 years old
8 et 9 septembre / September 8-9

8 septembre 2018 / September 8, 2018

Heure	Équipe 10-13*	Équipe 14-23*
8 :30 – 9 :45	Arriver au bâtiment d'évènement et préparation pour début du camp / Arrival at the Event building and preparation for the camp	
10:15-12:00	Technique classique (Double poussée) et skate en ski à roulette	Technique classique de ski à roulette
	Jeux d'introduction	Session Sprints classiques
	Parcours d'agilité	
12:00-13:00	Dîner / Lunch	
13:00-14:00	Session nutrition : Collation avant et après training	Session nutrition : Collation avant et après training
14:00-14:30	Déplacement pour randonnée	Déplacement pour session intervalles / Transportation for Intervalles training
14:30-17:00	Randonnée / Hiking	Session intervalles et randonnée / Intervalles training + hiking
17 :00 – 18h30	Souper	
18h30-20h00	Rallye Muscu-Poker dans la Serpentine	Rallye Muscu-Poker dans la Serpentine
21h30	Préparation pour dodo et dodo	

9 septembre 2018 / September 9, 2018

Heure	Équipe 10-13*	Équipe 14-23*
7 :00 - 8 :30	Déjeuner, préparation, etc.	
8:30-10:15	Travail sur les techniques de ski patin / Work on skate ski technique + Jeux	Travail sur les techniques de ski patin / Work on skate ski technique
10 :30 – 11 :15	FUN - Sprints par équipe	
11 :15-11 :30	Debriefing du camp (fin du camp) / Camp debriefing (end of camp)	
11:30-13:30	Dîner et préparation de course / Lunch and race preparation	
13:30	Course de ski à roulette NB CUP style patin avec départ individuel / Roller ski race NB CUP skate style with Individual start	

****SVP noter que les athlètes peuvent choisir leur groupe d'entraînement selon leur capacité.
SVP en faire la demande aux entraîneurs à votre arrivée.***

Liste de choses à emporter / Things to bring

Si tu couches au bâtiment d'évènement/ If you sleep at Event building

- Pyjama / Pyjama ☺!
- Articles de toilette / Toileteries
- Essuie-main / Towels
- Lumière de poche / Light

Pour le camp / For the camp

- Espadrilles pour courir / Running shoes
- Bâtons pour le ski walking et striding / Poles for ski walking/striding
- Bâtons skating et classique avec bout en « carbide » / Classic and skating poles with carbide tips
- Les skis à roulette patin et classique / Classic and skating roller skis
- Bottes patin et classique / Classic and skate boots
- Obligatoire : Casque de cycliste, gants / Mandatory Helmet, gloves
- Optionnel : Protège genoux et coudes/ Optional : knee pads and elbow pad
- Vêtements pour s'entraîner dans toutes les températures / Clothing for training in every temperature
- Lunettes et écran solaire / Sunglasses and sunscreen
- Lotion moustique / Bug spray
- Ballons de soccer ou Frisbee, paquet de carte etc. (pour s'amuser) / Soccer ball, Frisbee, deck of card for fun...
- Tous vos repas samedi et Dimanche; beaucoup de collation saines / All meals for Saturday and Sunday and healthy snacks
- Bouteille d'eau avec porte bouteille à la taille / Water bottle and holder
- Calepin et stylo / Pen and writing pad
- Votre sourire / your Smile!

