



Club Biathlon Vaudreuil-Soulanges

Camp Entraînement Biathlon en vue des JQ 2019

Dans le contexte où les athlètes en biathlon des régions desservies par Le Club Biathlon Vaudreuil-Soulanges n'ont pu participer à une finale régionale des jeux du Québec en 2018, celle-ci organise un camp d'entraînement préparatoire d'une journée en vue des Jeux du Québec 2019. L'activité sera limitée à 30 participants maximum.

Objectif du camp d'entraînement

L'objectif d'un tel évènement est de préparer les athlètes des régions qu'elle dessert pour la finale régionale qui aura lieu en 2019, puis les jeux du Québec 2019

Qui peut participer

Idéalement, l'organisation vise au moins un participant par catégorie d'âge pour chacune des régions desservies.

Les jeunes qui peuvent participé à cette activité les jeunes doivent :

- Avoir entre 11 ans et 14 ans
- Demeurer dans l'une des régions (URLS) desservies par le (CBVS) :
 - Bourassa
 - Montréal
 - Lac Saint-Louis (CLSC)
 - Rive-Sud
 - Richelieu-Yamaska
 - Sud-Ouest

De plus, les jeunes doivent être membre en règle de la Fédération Québécoise de Biathlon (FQB) ou du mouvement des Cadets. Un jeune qui s'intéresse au biathlon, mais qui n'est pas membre de la FQB pourra participer en s'acquittant sur place d'un permis de jour de Biathlon Canada au coût de \$5.

Lieu du camp d'entraînement

La ville de Saint-Lazare nous offre gracieusement l'accès au [Parc-nature les Forestiers de Saint-Lazare](#).

L'adresse est la suivante :

Parc nature de Saint-Lazare
2800, chemin de Lotbinière,
Saint-Lazare QC, J7T-3H9

Le site possède un accueil avec eau potable et sanitaire à moins de 500m du lieu d'entraînement.

Date de l'activité

Le camp d'entraînement aura lieu au le 22 avril 2018 de 09h00 à 15h30.

En cas de pluie, l'activité sera reportée au 28 avril 2018. Si l'activité devait être reportée, une annonce sera faite au plus tard le 19 avril 2018 à partir de 09h30, sur le site internet du club <http://cbvs.org>.

Quoi apporter pour participer à l'activité

Pour participer au camp d'entraînement vous devez apporter :

- du linge chaud et confortable - multicouche recommandé (évités les jeans)
- Un lunch (il n'y a pas de cantine sur place)
- Une gourde d'eau
- Une collation (pomme, noix, etc.)
- Votre carte RAMQ (vous devrez l'avoir en votre possession)

Inscription

Les gens peuvent s'inscrire sur Eventbrite en cliquant sur le lien suivant :

[Camp Entraînement JQ-2018](#)

Mot de passe : **Quebec 2019**

La date de clôture des inscriptions est le 18 avril 2018 @ 18h00

L'activité est gratuite.

Cependant, pour ceux qui auront besoin du permis d'un jour (5\$) de biathlon Canada, le montant sera perçu sur place.

Contact

Pour plus d'information, contactez-nous à l'adresse suivante :

camp-2018@cbvs.org

Programme

Les activités :

Activité	Lieu	Sujet
1	Champ de tir Daisy	Réviser mes 5 principes de tir
2	Piste de course	Développer mon cardio (Fartlek / Intervalles)
3	Champ de tir laser	Stratégies et trucs pour améliorer ma performance au tir
4	Chapiteau Desjardins	Préparation physique et mentale à la compétition
5	Champ de tir Fein Pas de tir 1 à 4	<ul style="list-style-type: none">• Arrivé/Départ au champ de tir• processus de tir• traversé des cibles
6	Champ de tir Fein Pas de tir 5 à 7	Technique de tir debout
7	Chapiteau Desjardins	Bien s'alimenter pour bien compétitionner

Horaire

09h00 – 09h45	Introduction aux activités <i>Rassemblement sous le chapiteau Desjardins adjacent au chalet accueil</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • Mot de bienvenue • Présentation des instructeurs • Déroulement de la journée • Division des équipes
09h45 – 10h30	Activité #1
10h30 – 11h15	Activité #2
11h15 – 11h45	Activité #3
11h45 – 12h30	Activité #4
12h30 – 13h00	Lunch
13h00 – 13h45	Activité #5
13h45 – 14h30	Activité #6
14h30 – 15h15	Activité #7
15h15 – 15h30	Rétroaction



Sommaire de l'horaire*

Groupe	A	B	C	D	E	F	G
09:00	Introduction aux activités						
09:45	1	2	3	4	5	6	7
10 :30	2	3	4	5	6	7	1
11 :15	3	4	5	6	7	1	2
11 :45	4	5	6	7	1	2	3
12 :30	Lunch						
13 :00	5	6	7	1	2	3	4
13 :45	6	7	1	2	3	4	5
14 :30	7	1	2	3	4	5	6
15 :15							

* Dans chacune des activités sont incluses 5 minutes à la fin de la période pour le déplacement vers la prochaine activité.