



INVITATION

Camp d'entraînement Juin 2017 Du CCB – Ultime Vélo

Adresse : Centre National de Cyclisme de Bromont (CNCB)
400, rue Shefford
Bromont, Québec, J2L 3E7
(450) 534-3333

Deux forfaits offerts

Catégorie Cadet et Junior	
Quand	9, 10 et 11 juin 2017 (du vendredi 17 h 30 au dimanche 15 h)
Pour qui	Coueurs du CCB
Coût	90 \$ par coureur (non remboursable)

Catégorie Atome, Pee-wee et Minime :	
Quand	10 et 11 juin 2017 (du samedi 9 h au dimanche 15 h)
Pour qui	Coueurs du CCB
Coût	80 \$ par coureur (non remboursable)

***Les deux forfaits incluent :**

- 🚴 L'hébergement, les repas et l'encadrement
- 🚴 Les entraînements sur route et les cliniques de vélo
- 🚴 Les activités de loisirs et « team building » pour les coueurs

Nouveauté cette année

Pour les catégories Pee-Wee, Minime, Cadet et Junior : Une activité de piste est offerte pour **30 \$ supplémentaires par coureur.**

***Condition requise : capacité de garder une vitesse moyenne minimale de 25 km/h.**
Si vous avez un doute, veuillez confirmer avec Vincent Hudon lors d'un entraînement.

Ca vous intéresse? Comment s'inscrire?

Sur le site d'inscription du CCB, un évènement pour le Camp de Bromont a été créé.
<http://www.karelo.com/register.php?BID=628&BT=10&PrivEv=17223&CL=EN&&CL=FR>

Merci de faire l'inscription de votre enfant le plus tôt possible.

Date limite d'inscription : le Jeudi, 1^{er} juin 2017

Nous aurons besoin de parents bénévoles pour le bon déroulement du camp.
Suite à votre inscription, nous vous enverrons les détails.

Personne responsable : Valérie St-Laurent,
Parent bénévole pour le CCB
valeriestl@gmail.com



Déroulement :

Pour les cadets et les juniors : arrivée sur place à 17 h 30 le vendredi, les jeunes s'installent et prennent connaissance des lieux.

*La soirée du vendredi sera seulement pour les cadets et les juniors, des activités d'entraînement sont prévues spécialement pour eux.

Pour les atomes, pee-wee et minime : Arrivée sur place à 8 h 30 le samedi, les jeunes s'installent et prennent connaissance des lieux.

Début du camp : à 9 h 30 le samedi matin pour **tous** les jeunes.

- Trois entraîneurs seront sur place pour toute la durée du camp.
- Deux parents accompagnateurs dormiront également au CNCB pour s'assurer du bon déroulement.
- Des parents bénévoles seront demandés pour assurer la période des repas.
- Les jeunes seront mis à contribution pour certaines tâches évidemment!

*Les repas seront déjà prêts, cuisinés par des parents dévoués... Merci à l'avance!

- Nous aurons besoin de parents encadreurs pour les sorties sur route. Notre entraîneur-chef vous en parlera bientôt. Merci de noter que vous ne serez pas jumelé au groupe de votre enfant.
- Le camp 2017 prendra **fin dimanche après-midi vers 15 h**, après une dernière sortie sur la route pour nos athlètes. Ils seront ainsi bien entraînés et prêts pour une saison fantastique.

Merci de noter que vous serez contactés pour venir chercher votre enfant si celui-ci ne respecte pas les consignes des responsables présents au camp.

Il y a 8 chambres de 4 places (lits superposés) plus d'autres matelas disponibles. (Chambres non mixtes).

Bagages à prévoir

- 🚲 Le parfait kit du cycliste 3 saisons avec son trainer
- 🚲 Oreiller et sac de couchage (lits 2 étages avec matelas sur place)
- 🚲 Nécessaire de douche avec serviette de bain, débarbouillette, etc.
- 🚲 Vêtements confortables pour activités intérieures et extérieures

*** Voir feuille en annexe pour la liste détaillée**



LISTE D'EFFETS PERSONNELS

Camp d'entraînement Juin 2017

Du CCB – Ultime Vélo

Documents obligatoires à apporter

- Carte d'assurance maladie
- Numéro à contacter en cas d'urgence jour ou nuit
- Liste d'allergies alimentaires ou autres
- Licence de la FQSC pour 2017 (avoir au moins fait son inscription)

Avoir dans vos bagages

- Le parfait kit du cycliste 3 saisons (on ne sait jamais même juin peut nous jouer des tours!)
- Son « trainer »
- Une trousse de réparation (chambre à air, cartouche de CO2)
- Bidons d'eau et collations de vélo
- Vêtements de vélo (prévoir toutes les éventualités : temps chaud, froid, pluie... en prévoir suffisamment)
- Oreiller et sac de couchage (lits 2 étages avec matelas sur place)
- Nécessaire de toilette avec serviette de douche, débarbouillette, etc.
- Vêtements confortables pour activités intérieures et extérieures
- Articles de loisirs (livres, jeux de cartes, jeux de société, etc.) Nous souhaitons le moins de jeux électroniques possible
- Médicaments, tels Épipen, pompe pour asthme, prescriptions, etc.
- Crème solaire (on espère en avoir besoin!)

* Il y a sur place laveuse et sècheuse au besoin.

Assurez-vous

- Que votre vélo soit en bon état avant de vous déplacer pour le camp
- D'amener une chambre à air et une pompe de vélo, une petite trousse de réparation avec outils.
- D'avoir votre trainer
- D'identifier tous vos articles
- De limiter le Gatorade/Powerade. Une petite bouteille c'est amplement. Trop de ces boissons excitent. Aucune boisson énergétique ne sera acceptée. **Red Bull, Rock Star, Guru, Monster, etc. sont totalement interdits.**

Sont inclus

- Le souper du vendredi soir (pour cadet et junior seulement)
- Le déjeuner du samedi matin (pour cadet et junior seulement)
- Le dîner et le souper du samedi
- Le déjeuner et le dîner du dimanche

Ne sont pas incluses

- Les collations de soirée
- Les collations pendant les sorties de vélo
- La petite bouteille de Gatorade/Powerade, au besoin