



INVITATION  
Camp d'entraînement 5-6 mai 2018  
CCB

---

Où : Jouvence  
131, chemin de Jouvence,  
Orford (Québec) J1X 6R2  
T : 800.567.3134 [www.jouvence.com](http://www.jouvence.com)

Forfait Atome, Pee-wee, Minime, Cadet et Junior :

Quand : 5-6 mai (du samedi 8h30 au dimanche 15h00)

Pour qui : Coureurs du CCB de catégorie **atome, pee-wee, minime, cadet et junior**

Coût : **120\$** par coureur (non remboursable)

**Nouveauté cette année**

Le camp se déroule à Jouvence, un environnement différent avec de nouveaux circuits.

Déroulement :

- Arrivée sur place à 8h30 le samedi pour ceux qui ne font pas le contre la montre de Granby, les jeunes s'installent et prennent connaissance des lieux.
- Arrivée sur place à 12h30 le samedi des jeunes du CLM. Différentes options possibles pour le trajet entre Jouvence et le CLM.
- Début du camp à 12h30 le samedi pour tous les jeunes.
- Le pavillon « La Rafale » nous sera entièrement réservé. Une capacité de 40 jeunes. Les chambres sont toutes non mixtes de 4 places (lits superposés).
- Nos trois entraîneurs seront sur place pour toute la durée du camp et deux parents accompagnateurs dormiront aussi au Camp Jouvence pour assurer l'encadrement nécessaire des jeunes.
- Des parents encadreurs seront également demandés pour les sorties sur route. Merci de noter que vous ne serez pas assignés au groupe de votre enfant.
- Le camp 2018 prendra fin dimanche après-midi vers 15h00 après une dernière sortie sur la route pour nos coureurs bien entraînés et prêts pour une saison fantastique.

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



### 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) Les jeunes seront jumelés par 4 ou 6 dans chaque chambre.
  - Nécessaire de douche avec serviette de bain, débarbouillette, etc.
  - Vêtements confortables pour activités intérieures et extérieures
- \* **voir feuille en annexe pour la liste détaillée**

Ça vous intéresse?

### Comment s'inscrire?

Via le site d'inscription du CCB, un évènement pour le Camp printanier de Jouvence a été créé. Merci de faire l'inscription le plus tôt possible. Nous avons besoin de parents bénévoles pour le bon déroulement du camp. Suite à votre inscription nous vous enverrons le détail des bénévoles requis.

Valérie St Laurent,  
Parent bénévole pour le CCB  
[valeriestl@gmail.com](mailto:valeriestl@gmail.com)

Date limite d'inscription : Le mardi le 1<sup>er</sup> mai 2018



## Camp d'entraînement printanier Du CCB – Ultime Vélo

### Liste d'effets personnels

#### **Documents obligatoires à emporter**

- 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 2018 (avoir au moins fait son inscription)

#### **Avoir dans vos bagages**

- Le parfait kit du cycliste 3 saisons (on ne sait jamais, mai 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 extérieurs
- Articles de loisirs (livres, jeux de carte, jeux de société, etc.) Nous souhaitons le moins de jeux électronique possible
- Médicaments, tels Épipen, pompe pour asthme, prescriptions, etc.
- Crème solaire (on espère en avoir besoin!)

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

#### **Assurez-vous**

- Que votre vélo est en bon état avant de vous déplacer pour le camp
- D'emporter chambre à air et pompe de vélo, petite trousse de réparation avec outils.
- D'avoir votre trainer
- D'identifier tous vos articles
- De ne pas emporter plus d'une petite bouteille de Gatorade/Powerade. C'est amplement. Trop de ces boissons excitent. Aucune autre boisson énergétique acceptée. **RedBull totalement interdit.**

#### **Sont inclus**

- 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