

## Bonjour à tous

Une chose TRÈS IMPORTANTE à vous communiquer.

Comme dans le passé, le club organise un camp d'entraînement à **Bromont**. Il est temps pour vous de s'y inscrire, si le cœur vous en dit. Pour ce faire, veuillez lire ATTENTIVEMENT les consignes suivantes :

## Nouveau camp d'entraînement Cadet/Junior/et autres du Club Lessard Bicycles 2008

Objet : Le Club Lessard Bicycles organise un camp d'entraînement printanier à Bromont pour les membres du Club dans les catégories Cadet, Junior et autres (exception des peewees, minimes et récréatifs). Le nombre de place est LIMITÉ (24). Le comité organisateur se garde le droit de prioriser les inscriptions en vue d'avoir des groupes homogènes. Si le nombre d'inscriptions est plus important que le nombre de places disponibles, nous analyserons les possibilités d'augmenter ce nombre. C'est pourquoi nous aimerions avoir votre confirmation le plus rapidement possible. Vous pouvez confirmer votre présence en envoyant un courriel à l'adresse suivante :

[jbstl20@hotmail.com](mailto:jbstl20@hotmail.com)

### Informations sur le Camp

Endroit : Bromont, Qc

Date : 2 au 4 mai 2008

Date limite d'inscription : 10 avril 2008

Date limite de remise des chèques : 17 avril 2008

### Objectifs

- Avoir un soutien professionnel et psychologique pour bien débiter la saison.
- Favoriser les liens qui permettent de former une équipe unie.
- Acquérir de nouvelles connaissances générale et technique.
- Augmenter son degré d'efficacité à l'entraînement.
- Réaliser des entraînements en simulation de compétitions.

- Favoriser l'autonomie dans l'entretien et les réparations de vélo.

### Conditions

- Être membre du Club Lessard Bicycles
- Avoir payé sa royauté pour la saison 2008.
- Être membre de la Fédération Québécoises des Sports Cycliste.  
(Permet d'être couvert par les assurances de la Fédération)
- Être inscrit dans une des catégories suivantes : Cadet, Junior/ou autres

### Ce que le camp fournit

#### Transport

Autobus scolaire ( départ de Ste-Foy le vendredi à 17h00 et retour le dimanche à 16h00...Aréna près du terminus d'autobus)

Transport des vélos.

Mécano sur place pour réparation de base.

#### Repas

( les repas seront servis à l'Auberge du Château Bromont avec l'autre groupe (transport...vos vélos))

2 déjeuners

2 dîners

1 souper

#### Hébergement

2 couchers en occupation quadruple (4) au centre national de cyclisme de Bromont.

#### Site d'entraînement

Accès aux sentiers du Centre de ski Bromont

#### Encadrement

Entraîneurs et coureurs Élites

#### Contenu

Clinique d'entretien du vélo

Clinique préparation à la compétition

Amélioration des différents points techniques

Et plus

#### Ce que vous devez fournir :

- Carte d'assurance maladie

- Vélo en bon état
- Couverture pour protection du vélo lors du transport (facultatif)
- Tube de rechange et pompe (si possible)
- Casque et gants (obligatoire)
- Vêtements d'extérieur pour le vélo selon la température. (Prévoir plusieurs rechanges)
- Vêtements de gymnase (espadrille, jogging ou pantalon court, t-shirt)
- Effet personnel (savon, pâte à dents)
- Collation personnelle (bons aliments)
- Sac de couchage et oreiller

Information : Jean-B. Saint-Laurent (843-6502)

Sylvie Cayer (624-8958)

Note : Les parents désirant accompagner leur(s) enfant(s) peuvent le faire , mais devront assurer leur réservation à l'auberge Château Bromont . (nous aviser S.V.P.) Aussi prendre note qu'il n'y aura pas d'entraînement le dimanche du Camp.

# Inscription – Camp d'entraînement

## Club Lessard Bicycles 2008

### Modalités

Remplir et annexer au formulaire un chèque de **130\$** pour l'inscription au camp et un chèque de **25 \$** pour le dépôt de garantie. Comme nous allons dans une auberge, nous nous attendons à ce que les lieux demeurent propres et intacts. C'est un incitatif à la bonne conduite et au respect de la propriété d'autrui. De plus, le dépôt des 4 occupants de la chambre sera encaissé s'il y a un bris dans celle-ci. Si aucun bris n'est rapporté, votre chèque vous sera remis à votre retour.

**Chèques au nom du** : Club Lessard Bicycles en date du 17 avril 2008

*Note : Vous devez également remplir et remettre le formulaire suivant au plus tard le 17 avril 2008. Vous pourrez le remettre à la personne responsable présente lors des entraînements.*

**Important : Date limite d'inscription le 10 avril 2008.**

**À IMPRIMER ET À RETOURNER**

## **Inscription – Camp d’entraînement**

### **Club Lessard Bicycles 2008**

**Les conditions suivantes doivent être remplies pour être admis au camp d’entraînement.**

**Membre du Club Lessard Bicycles**

**Royauté 2008 payé**

**Membre de la FQSC**

**Le membre décharge de toute responsabilité le club pour tous bris d’équipement durant ce camp (vélo, casque ,maillot, etc...)**

**Info sur le vélo à transporter (marque, modèle et couleur) :**

---

**Nom du membre :**

**Catégorie :**

---

**Je soussigné (e) \_\_\_\_\_ accepte les règlements du Club Lessard Bicycles et remplit les trois conditions ci-dessus. Québec le : \_\_\_\_\_**

**Signature du parent :**

---