



Calendrier des entraînements et compétitions Saison 2010

Janvier	Dimanche 11 h 00 à 12 h 30	*Mardi 18 h 30 à 19 h 45	*Jeudi 18 h 30 à 19 h 45	Samedi Rendez-vous à 10 h 00
Semaine 1	3 Rendez-vs 10 h 00 Style libre	5 Rendez-vs en classique	7 Rendez-vs en classique	9 Rendez-vs Duchesnay Style libre
Semaine 2	10 Accueil Activités régulières en classique	12 Entraînement en classique	14 Entraînement en classique	16 Rendez-vs Val Béclair** Style libre
Semaine 3	17 Activités régulières en classique	19 Entraînement en classique	21 Entraînement en classique	23 Compétition en classique Sentiers du Moulin
Semaine 4	24 Activités régulières en skate	26 Entraînement en skate	28 Entraînement en skate	30 Rendez-vs Duchesnay Style libre
Février				
Semaine 1	31 Activités régulières en skate	2 Entraînement en skate	4 Entraînement en skate	6 Compétition en skate Mont St-Anne
Semaine 2	7 Activités régulières en skate	9 Entraînement en skate	11 Entraînement en skate	13 Rendez-vs Camp Mercier** Style libre
Semaine 3	14 Activités régulières en classique	16 Entraînement en classique	18 Entraînement en classique	20 Rendez-vs Duchesnay Style libre
Semaine 4	21 Activités régulières en classique	23 Entraînement en classique	25 Entraînement en classique	27 Compétition en classique La Balade
Mars				
Semaine 1	28 Activités régulières en classique	2 Entraînement en classique	4 Entraînement en classique	6 Compétition en classique Duchesnay/Hus-ski
Semaine 2	7 Activités régulières en skate	9 Entraînement en skate	11 Entraînement en skate	13 Rendez-vs Centre Castor** Style libre
Semaine 3	14 Activités régulières en skate	16 Entraînement en skate	18 Entraînement en skate	20 Compétition en skate Castor Kanik
Semaine 4	21 Libre	23 Libre	25 Libre	27 ***Défi Hus-ski***

*Les entraînements sur semaine sont réservés aux skieurs autonomes

** Un avis spécifique à ces activités sera affiché sur le site web durant la semaine précédant l'activité

- N.B. :
- Les activités régulières incluent de la formation et du développement d'habilités en ski (activités encadrées)
 - Les entraînements visent l'amélioration de la vitesse, de la résistance et de l'endurance (activités encadrées)
 - Les Rendez-vs sont des occasions de skier en groupe sans encadrement d'un entraîneur
 - Les activités du dimanche ont lieu de 9 h 00 à 10 h 45 pour les Malamutes 1 (adultes avancés)
 - Pour les compétitions, vous recevrez des *Avis de course* afin de connaître les détails (heure, coûts, etc.)