



[Accueil](#) | [Photos](#) | [Centre de ski Vallée Bleue](#)

Navigation du site

- [Billet hebdomadaire](#)
- [Calendrier 2009-10](#)

- [Coureurs](#)
- [Entraîneurs](#)
- [Résultats des courses](#)

- [Mission du club](#)
- [Conseil d'administration](#)
- [Inscriptions](#)

- [Annonces classées](#)
- [Commanditaires](#)

Autres liens

- [DLS](#)
- [Ski Québec Alpin](#)
- [Alpin Canada](#)



Billet Hebdomadaire

18 novembre 2009

préparé par: Hugues Forget

Dame Nature nous offre un très bel automne. À preuve, le mois de novembre est le plus ensoleillé depuis 1978 et ce n'est pas fini... Il nous faudra donc patienter encore un peu pour chausser nos bottes de ski.

Il n'y aura donc pas d'entraînement ce weekend.

Samedi, quelques uns d'entre nous assisteront à une réunion de la DLS pour préparer les 2 courses que nous tiendrons en janvier 2010.

Dimanche, ce sont les entraîneurs qui participeront à une journée de formation.

Nouvel officiel niveau 2

Félicitation à Yann Robitaille, qui a suivi avec succès la formation d'officiel alpin niveau 2 le weekend dernier.

La nutrition et le sport

Voici un [article](#) intéressant à propos de la nutrition pour les sports pratiqués par temps froid.