


[Accueil](#)
[Photos et vidéos](#)
[Centre de ski Vallée Bleue](#)
[Pour nous joindre](#)

::: 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 :::

[Division Laurentienne de Ski](#)
[Ski Québec Alpin](#)
[Alpin Canada](#)

Billet Hebdomadaire

25 novembre 2009
préparé par: Hugues Forget

L'ouverture de la station est reportée à la fin de semaine du 5 décembre, toujours si Dame Nature coopère...

Toutefois, nous reprenons l'entraînement hors piste dès ce dimanche:

Entraînement hors piste Dimanche 29 novembre 2009

Tous les coureurs sont attendus à la station de ski pour un entraînement hors piste, ce dimanche 29 novembre de 10h00 à 12h00.

N'oubliez pas vos bottes, vos bas de rechange et une bouteille d'eau.

Message important pour les coureurs Intro 2 (9 et 10 ans)

Nous devons reprendre, d'une façon plus formelle, les tests physiques que nous avons effectués lors du premier entraînement.

Ces tests seront repris lors de l'entraînement hors piste du 29 novembre. Vous devez avoir vos souliers de course. Pour accélérer le processus et respecter l'intimité de chacun, je demanderais aux parents de nous fournir le poids et la taille exacts de vos coureurs dimanche matin.

Les résultats de ces tests doivent être envoyés à Ski Québec et sont un préalable pour pouvoir être invité au défi Intro 2, qui se tiendra au Mont-Blanc en mars 2010. Il est donc important que tous nos coureurs y participent.