


[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 - Édition spéciale - Course

20 janvier 2010
préparé par: Hugues Forget

Bonjour à tous.

Notre première fin de semaine de course arrive à grands pas et il est important que vous preniez connaissance du contenu du présent billet hebdomadaire.

Tout d'abord, le club tient à féliciter Jean-Philippe Jodoin, coureur K2 membre de l'équipe élite de la DLS pour sa troisième position au Slalom Géant de la Coupe Taschereau, tenue le weekend dernier. En tant que membre de l'EDLS, Jean-Philippe a choisi de représenter notre club de ski lors de ses courses. [Lisez l'article complet sur le site de la DLS](#). Bravo Jean-Philippe et bonne chance dans tes prochaines courses.

Ensuite, les résultats de courses K1 du weekend dernier sont en ligne dans la section des [Résultats de course](#).

Voici donc le détail des événements du weekend prochain:

Samedi 23 janvier 2010

Tous les
coureurs

8h45 - 14h15: Entraînement à Vallée Bleue

***** Notez les nouvelles heures d'entraînement, le dîner est désormais de 11h15 à 12h15 *****

11h15: Reprise des photos individuelles pour ceux/celles qui ont manqué la première séance. Rencontrez Paul (le papa de Reuben) devant le chalet de ski.

De **12h15 à 14h15**, la piste Expert sera fermée et les coureurs Intros pourront expérimenter le parcours du lendemain. Christopher aura besoin de l'aide de quelques parents pour monter rapidement son parcours de 11h45 à 12h15 afin que nos petits coureurs puissent en profiter au maximum.

Les papas

16h00 - 17h30: Préparation de la piste de course

Dès que la station est fermée, la piste Expert sera damée en premier et nous procéderons à:

- Déploiement et installation des 18 filets de protection
- Installation de la structure du gazébo au départ
- Installation des clôtures à l'aire d'arrivée

Notes: chaussez de bonnes bottes; un petit remontant sera offert aux papas présents...

Dimanche 24 janvier 2010

Tous les parents **Avant tout, veuillez télécharger et imprimer: [Document d'assignation des bénévoles](#)**. Il vous renseignera sur l'horaire de la journée et sur "qui fait quoi". Si vous avez des questions, indisponibilités, veuillez communiquer avec Caroline ou Hugues le plus tôt possible s.v.p.

1. Assurez-vous que les jeunes soient présents pour la séance d'échauffement à 8h15 face au chalet de ski.
2. Avisez votre enfant qu'à la fin de sa première course, il doit attendre son entraîneur au bas du parcours / l'entraîneur avisera les jeunes également. ***L'enfant doit absolument se rapporter à son entraîneur en tout temps s'il désire quitter son groupe. L'entraîneur supervisera votre enfant jusqu'à la remise des médailles.
3. Si vous avez des radios, apportez-les. La fréquence des parents est 7²
4. Les parents qui n'ont pas été assignés, restez disponibles pour les entraîneurs entre les manches ou selon les directives des entraîneurs . (surtout pour les 5-6-7-8 ans)
5. SVP soyez à 8h00 - au plus tard au local de compétition. Nous avons des trucs à vous remettre et s'il y a des informations à vous communiquer nous le ferons à ce moment. Nous aurons besoin de quelques personnes le matin au départ/arrivée pour finaliser (voir Hugues)
6. Il y aura un léger goûter après la course au local pour les bénévoles
7. Prévoyez des vêtements chauds (tapis/gants/hot shot/...)
8. Peut-être qu'il y aura vente de billets moitié/moitié (si tel est le cas les billets seront tirés à la fin de la course)
9. Prévoyez pour les jeunes un "quick snack/lunch" entre les 2 courses+ mitaine/bas de rechange/hot shots -- informez votre enfant où se trouve le sac
10. Course 2: tous les enfants demeurent au bas de la piste en bottes et encouragent ceux qui sont en piste jusqu'à la remise des médailles
11. Bonne course !!!

Introduction **8h00: Remise des dossards par François et Marilou**
près du local du Club à l'arrière du chalet principal

8h15: Échauffement devant le chalet de ski
Les petits coureurs seront pris en charge par leur entraîneur à partir de cet instant et jusqu'à la fin des 2 courses.

K1/K2 **8h45: Rapportez-vous à vos entraîneurs**
Vous serez tous ouvreurs de piste à l'une ou l'autre des manches. Consultez la fiche d'assignation des bénévoles pour les détails.

Billets de tirage SQA

Le weekend dernier, Caroline vous a remis des billets de tirage SQA. Les familles qui ne les ont pas reçus, veuillez la rencontrer ce weekend sans faute.

Les montants relatifs à ces billets ont déjà été perçus dans les frais d'inscription. Libre à vous de les revendre ou de les remplir en inscrivant vos propres coordonnées. Il est important toutefois que vous retourniez à Caroline tous les talons complétés (partie blanche et partie jaune) AVANT le 7 février.

En retournant tous nos billets rapidement, notre club sera éligible au tirage d'une perceuse.

Copyright © Club de ski Val Mont Bleu (2009-10). Tous droits Réservés..