


[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

03 février 2010
préparé par: Hugues Forget

Bonjour à tous.

Pour une seconde fois en autant de semaines, **félicitation** et **merci** à tous les parents et amis du Club qui ont fourni temps et efforts pour que la course K1 du 31 janvier soit un succès.

Merci aussi aux entraîneurs Intro qui se sont impliqués en surveillant les plus petits.

Finalement, un gros **merci** au personnel et aux dirigeants de la station Vallée Bleue qui nous ont permis de tenir cet événement.

Vous pouvez consulter tous les résultats des deux courses K1 du weekend dernier dans la section des [Résultats de course](#).

Les photos de la course K1 de Vallée-Bleue ont ajoutés à notre album [photos](#). Merci à Paul Uvary pour tous ces bons souvenirs. Appel à tous: si vous avez des photos ou encore des vidéos à partager, il me fera plaisir de les ajouter sur notre site.

Rappel aux parents:

Les entraîneurs ont besoin d'aide pour monter et démonter leurs parcours, tant le matin qu'après le dîner. Si vous avez quelques minutes à leur consacrer, ça serait énormément apprécié et ce sont vos enfants qui pourront s'entraîner plus longtemps dans les parcours...

Billets de tirage SQA:

La date limite pour remettre à Caroline vos coupons de tirage (les 2 copies) est samedi le 6 février. Passé cette date, vous devrez faire parvenir vous-mêmes les coupons à SQA.

Souper spaghetti:

Caroline vous remettra bientôt vos billets pour le souper spaghetti du 20 mars. Cette année, les billets seront à 10\$ en prévente et à 15\$ à la porte.

Voici les événements du weekend prochain:

Samedi 6 février 2010

Introduction **8h45 - 14h15: Entraînement à Vallée Bleue**

François remettra les évaluations de mi-saison aux 7-8 ans sur l'heure du dîner.

K1 et K2 **8h45 - 14h15: Entraînement à Vallée Bleue**

AM: Séance de vidéo en ski libre (Slalom et Slalom Géant)

PM: Séance de vidéo en parcours de Slalom (grands piquets)

11h30 **Dîner aux hot-dogs sur le BBQ pour tous**

à

12h30 Le BBQ sera sorti sur la terrasse.

Le Club fournit les hot-dogs et condiments Apportez vos "à côtés".

Les parents qui le désirent **PM:** Vous êtes les bienvenus à rencontrer les entraîneurs de vos enfants en haut des parcours. Ils vous entretiendront sur ce qu'ils travaillent avec vos petits coureurs (aspects techniques et aspects tactiques)

Dimanche 7 février 2010

Introduction **Course SLALOM au Mont-Gabriel** ([avis de course](#))

7h30: Rendez-vous au chalet du Mont-Gabriel (versant Nord) où les entraîneurs remettront les dossards et les billets de remontée aux coureurs. Les billets de remontée pour les parents sont 30\$

8h00: Échauffement à l'extérieur du chalet.

8h30: Les coureurs vont effectuer des descentes d'échauffement et étudier le parcours.

10h00: La course commence. Les 2 courses sont consécutives et ont lieu dans la piste Chibougameau située sur le versant Sud. Prévoyez des hot shots et une collation pour les enfants entre les 2 manches.

30 à 45 minutes après la fin de la course: Remise des médailles et résultats au chalet principal (versant Nord).

Bonne chance!

K1 **8h45 - 14h15: Entraînement sur neige**

Entraîneur: Nicolas

K2 filles **Course SLALOM au Mont-Garceau** ([avis de course](#))

Entraîneuse: Patricia

Rendez-vous au chalet à 8h00

Billets de remontée parents: 22\$

Bonne chance!

Le coin des entraîneurs

Patricia félicite **Julia** et **Juliette** pour leur belle attitude et leurs belles performance lors de la course à Belle-Neige

Joyeux anniversaire

7 février **Kate Botto-Gribbon**
Marc Botto-Gribbon

11 février **Félix-Antoine Forget**