


[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

**17 février 2010**
*préparé par: Hugues Forget*

Bonjour à tous.

Ce weekend, nous installerons les affiches ainsi que la feuille d'inscription pour la journée Portes Ouvertes du samedi 13 mars. Si vous connaissez des jeunes intéressés, c'est le temps de les inviter à passer cette journée avec nous.

Les vidéos des entraînements K1 et K2 du 6 et du 14 février sont maintenant en ligne dans la section [photos et vidéos](#).

Deux athlètes de l'EDLS font l'objet d'un reportage du Téléjournal de Radio-Canada; Gabriel Presseault (St-Sauveur) et Francis Toutant (Val St-Côme). Leurs entraîneurs, Jean-François Belisle et Richard Lepage, nous parlent du travail des jeunes...

Voyez le [reportage](#)

**Rappel à propos des heures d'entraînement:** Les entraînements débutent à 8h45. Le but visé par cela est de pouvoir profiter d'une quinzaine de minutes supplémentaires en avant-midi lorsque nous traçons un parcours. L'heure du dîner débute entre 11h15 et 11h30 à la discrétion des entraîneurs et les entraînements reprennent 1 heure après jusqu'à 14h15. Merci d'être ponctuels, ce sont vos enfants qui en profiteront.

Voici les événements du weekend prochain:

### Samedi 20 février 2010

Tous les  
coureurs

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

Pendant la journée, nous aurons la visite de Daniel Hogue, un représentant de la Fédération des entraîneurs de ski du Canada, qui viendra observer et aider nos entraîneurs. Bref, un entraîneur pour nos entraîneurs.

### Dimanche 21 février 2010

7 et 8 ans

**Coupe Lacasse à Belle-Neige** ([avis de course](#))

Entraîneurs: François et Nicolas.

Rendez-vous à **7h45** au chalet de Belle-Neige pour recevoir vos dossards.

**P.S.: Assurez-vous d'avoir des skis bien aiguisés...**

Tous les autres  
coureurs

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

### Le coin des entraîneurs

**Nicolas** félicite **Maxime** pour ses progrès aux entraînements.

**François** (pour les 7-8 ans): "Vous avez tous bien progressé durant les entraînements de la fin de semaine dernière, il nous reste encore une journée avant la course alors on ne lâche pas! Prenez du repos cette semaine, mangez bien et arrivez motivés à l'entraînement, vous allez voir que la bonne humeur est synonyme de performance. Aussi merci à tous les jeunes pour l'accueil que vous avez réservé à Shawn dimanche passé, je suis sûr et certain qu'il a apprécié le geste."

**Christopher** tient à féliciter **Sandrine Soltysik** et **Nicolas Blanchet** pour leur excellent travail

en entraînements. *"Vous travaillez très fort et cela se voit dans votre ski! Continuez comme cela!"*

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