



En préparation des épreuves de vitesse, le club de compétition Sommet Olympia est fier de vous inviter à son camp de vitesse Sommet Olympia - POC le 3 et 4 février prochain.

Sous la supervision de Maxime Gendron, entraîneur depuis plus de 25 ans et certifié en gestion de risque et module de vitesse, ce camp sanctionné par la DLS et la SQA est un excellent préparatif pour les épreuves de vitesse qui auront lieu plus tard dans la saison. Les objectifs de ce camp sont :

1. Offrir un environnement sécuritaire et amusant afin que les athlètes de niveau U14 puisse s'initier au parcours de vitesse.
2. Développer des techniques pour exécuter des virages et des compressions à haute vitesse.
3. Perfectionner leur technique de recherche de vitesse et comprendre les effets de l'aérodynamisme.

Les participants au Camp de Vitesse Olympia se verront la chance de gagner l'un des deux ensembles de coureurs POC, des prix de présence, un t-shirt POC exclusif de l'événement et des reconnaissances aux meilleurs descendeurs du camp.

## DÉTAILS

Date	<b>Jeudi et vendredi, 3 et 4 février 2022</b>
Endroit	<b>Sommet Olympia</b>
Admissibilité	<b>Coureurs U14</b>
Inscription	<b>Limité à Maximum 80 coureurs – 2 blocs</b> <i>(Jour 1 seulement)</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bloc 1 – 40 athlètes : Début à 8 :30</li><li>• Bloc 2 – 40 athlètes: Début à 9 :30</li></ul>
Épreuve	<b>Super-Géant</b>
Piste	<b>St-Moritz</b>

# MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pré-inscription	<p>Chaque Club doit envoyer une confirmation de présence par courriel avant le 28 janvier 2022 à Mathieu Paquette à l'adresse courriel suivante : <a href="mailto:mathieu.paquette75@gmail.com">mathieu.paquette75@gmail.com</a></p> <p>Nous prendrons les inscriptions selon l'ordre de confirmation.</p>
Coût - coureurs	<p>\$ 140.00 (Membres des stations les Sommets) \$ 190.00 (Non-Membres des stations les Sommets)</p>
Paiement	<p>Transfert bancaire fait à <a href="mailto:julie.thomas@qc.aira.com">julie.thomas@qc.aira.com</a> avant le 1<sup>er</sup> février 2022, 18 heures.</p> <p>Un seul paiement par club comprenant tous les participants.</p>
Inclusion	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 billets de remontée mécanique</li><li>• 1 t-shirt par participant</li><li>• Collations</li><li>• Prix de présence</li></ul>
Accompagnement	<p>Les participants doivent être accompagnés de leur entraîneur(s). Les salaires sont sous la responsabilité des montagnes. Aucun parent ou accompagnateur n'est admis sur les lieux du site d'entraînement.</p>
Réunion des chefs d'équipe et accréditation	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les dossards et les billets seront remis aux participants le Jeudi matin entre 7h45 et 8 :15 au local du Club de Compétition situé face au bar le Kozak.</li><li>• La participation des entraîneurs aux réunions journalières à 8 :15 est obligatoire pour assurer le maintien d'un environnement sécuritaire pour les athlètes.</li><li>• Le camp de vitesse est sanctionné par la DLS et la SQA et fait donc partie du cheminement de formation des entraîneurs de niveau développement pour l'obtention de la certification avancée.</li></ul>
Reconnaissance de responsabilité	<p>Chaque athlète devra avoir dument complété le formulaire de responsabilité. Les entraîneurs-chef des clubs devront remplir le fichier afin de faire l'inscription.</p>
Équipements obligatoires	<ul style="list-style-type: none"><li>• Casque approuvé FIS</li><li>• Ski 21 mètres de rayon et plus OBLIGATOIRE</li><li>• Skin suit</li><li>• Back protector</li></ul>
Équipements facultatifs	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mouth piece fortement suggéré</li><li>• Puce Freelap</li></ul>
Présentation des résultats	<p>Les résultats seront disponibles sur Live Timing</p>

## HORAIRE DU CAMP

Jour 1		Jour 2	
7 :45	<b>Accueil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Local du Club (Seuls les responsables des groupes sont autorisés)</li> <li>• Distribution des dossards</li> <li>• Présentation des entraîneurs. Explication des règles de sécurité.</li> </ul>		
8 :15	<b>Réunion du comité, bénévoles et entraîneurs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rôles et responsabilités</li> <li>• Horaire du jour 1</li> <li>• Fréquence radio</li> <li>• Règles de sécurité</li> <li>• Équipe de dérapage</li> <li>• Patrouille</li> </ul>	8 :15	<b>Réunion du comité, bénévoles et entraîneurs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wrap up du jour 1</li> <li>• Rôles et responsabilités</li> <li>• Horaire du jour</li> <li>• Fréquence radio</li> <li>• Règles de sécurité</li> <li>• Équipe de dérapage</li> <li>• Patrouille</li> </ul>
8 :30	<b>Accueil des athlètes – GROUPE 1 (GROUPE 2 – Ajouter une heure)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation des entraîneurs</li> <li>• Explication des règles de sécurité</li> <li>• Session vidéo : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Départ</li> <li>○ Position recherche de vitesse</li> <li>○ Courbe à haute vitesse</li> <li>○ Saut à haute vitesse</li> </ul> </li> </ul>	8 :30	<b>Rendez-vous des coureurs en haut de la St-Moritz</b>
9 :30	<b>Éducatif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ énergique avec position de vitesse <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Chronométré</li> </ul> </li> <li>• Progression de l'arrêt de descente <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Descendre en ligne droite en position de descente.</li> <li>○ Ensuite se relevé rapidement et mettre les skis en travers de la ligne de pente.</li> <li>○ Les mains et les bras restent vers le bas de la pente au-dessus du ski extérieur.</li> <li>○ Le poids est réparti également sur les 2 skis.</li> <li>○ L'arrêt se fait par un dérapage graduel et contrôlé jusqu'à l'arrêt complet.</li> <li>○ Le dérapage doit se faire sur une longue partie</li> <li>○ Augmenter la vitesse et la position de descente à mesure que l'athlète progresse.</li> </ul> </li> </ul>	8 :45	<b>Inspection</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inspection du parcours de super G</li> <li>• Explication des différents points techniques par les entraîneurs</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de descente <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Capacité de regarder vers l'avant en position de descente.</li> <li>○ Capacité de rester centré afin de maîtriser le devant des skis.</li> <li>○ Mobilité latérale au niveau des hanches et des jambes.</li> <li>○ Capacité de maintenir les skis à plat sur les sections droites.</li> <li>○ Capacité de commencer la courbe avec les chevilles sans dérapage.</li> </ul> </li> </ul>		
11 :00	<b>Entraînement en alternance – Partie 1</b>	9 :30	<b>Descente d'échauffement</b>
12 :00	<b>Pause Plaisirs Gastronomiques</b>	10 :30	<b>Descentes chronométrées</b>
12 :30	<b>Entraînement en alternance – Partie 2</b>		<b>Pause Plaisirs Gastronomiques (Au besoin)</b>
14 :00	<b>Fin de la journée (GROUPE 1) Démontage des ateliers avec les jeunes</b>	13 :30	<b>Démontage du parcours</b>
14 :00	<b>Fin de la journée (GROUPE 1) Démontage des ateliers avec les jeunes</b>	13 :30	<b>Démontage du parcours et B-nets avec les jeunes</b>
15 :00	<b>Démontage des ateliers avec les jeunes</b>	14 :00	<b>Remise des prix des trophées et prix présence</b>
15 :30	<b>Fin de la journée (GROUPE 2)</b>	14 :30	<b>Fin de la journée</b>

## COMITÉ ORGANISATEUR

Chef du comité

**Mathieu Paquette**

Email : [mathieu.paquette75@gmail.com](mailto:mathieu.paquette75@gmail.com)

Téléphone : 438-404-3675

Directeur du camp

**Maxime Gendron**

Email : [Maxime.Gendron@Ville.Blainville.qc.ca](mailto:Maxime.Gendron@Ville.Blainville.qc.ca)

Téléphone : 514-949-4463

Assistant

**Vincent Lemarier**

**Alex Dubé**

Chef de piste

**Sébastien Nadeau**

Chronométrage

**Matthieu Boucher**

Trésorière

**Julie Thomas**

# RÈGLES COVID

Passeport Vaccinal	Le passeport vaccinal est requis pour les personnes de 13 ans ou plus afin d'accéder à certains lieux et de pratiquer certaines activités non essentielles.
Accès au chalet	En mode refuge
Période de Pause	La pause Plaisirs Gastronomiques seront servi à l'extérieur.
Spectateurs	Aucun spectateur ne sera autorisé au site d'entraînement.
Remise des médailles	La remise des médailles et prix de présence se feront à l'extérieur, sur la terrasse du Kozak. Nous demandons respecter les règles de distanciations sociales établies à 1 mètre.

# POC



Sommet  
Olympia



SKI QUÉBEC ALPIN

## L'équipe de Compétition Sommet Olympia remercie ses partenaires



L'équipe de Compétition Sommet Olympia remercie ses partenaires

WBL  
ASSURANCES+ACTUARIAT  
assurancescollectives.com

Gaudreau  
Assurances

PFD  
AVOCATS  
LAWYERS

BROCCOLINI



bouthillette  
parizeau

Invesco  
LABORATION

JARISLOWSKY FRASER  
GESTION PRIVÉE DE PATRIMOINE

Barry

GOODYEAR

Stox

GRUPE  
KLEIN CITY

CITADEL