



En préparation des épreuves de vitesse, le club de compétition Sommet Olympia est fier de vous inviter à son camp de vitesse U14 au Sommet Olympia le 2 et 3 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 également remettre un t-shirt POC exclusif de l'événement et des reconnaissances aux meilleurs descendeurs du camp.

DÉTAILS

Date	Judi et vendredi, 2 et 3 février 2023
Endroit	Sommet Olympia
Admissibilité	Coueurs U14 (Ouvert au U16)
Inscription	Limité à <u>Maximum 50 coueurs</u>
Épreuve	Super-Géant
Piste	St-Moritz (Piste expert) Dénivelé : 200 mètres
Chef du comité	Mathieu Paquette (mathieu.paquette75@gmail.com)
Directeur du camp	Maxime Gendron (Maxime.Gendron@Ville.Blainville.qc.ca)
Assistant	Vincent Lemarier
Chef de piste	Sébastien Nadeau
Chronométrage	Matthieu Boucher
Trésorière	Jimmy Vachon

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pré-inscription	<p>Chaque Club et/ou athlète(s) doit envoyer une confirmation de présence par courriel avant le 25 janvier 2023 à Vincent Lemarier à l'adresse courriel suivante : vlemarier@sommets.com.</p> <p>Aucune inscription sur place. Nous prendrons les inscriptions selon l'ordre de confirmation. LA CONFIRMATION OFFICIELLE SERA DONNÉE SUR RÉCEPTION DU PAIEMENT.</p> <p>Les entraîneurs-chef des clubs doivent remplir le fichier afin de faire l'inscription.</p>
Coût – coureurs*	<p>\$ 140.00 (Membres des stations les Sommets)</p> <p>\$ 190.00 (Non-Membres des stations les Sommets)</p>
Paiement & acceptation	<p>Transfert bancaire fait à tresorerieolympia@hotmail.com avant le 29 janvier 2023, 18 heures.</p> <p>Un seul paiement par club comprenant tous les participants et la décharge signée pour chaque athlète.</p>
Inclusion	<ul style="list-style-type: none">• 2 billets de remontée mécanique (1 par jour)• 1 t-shirt par participant• Collations
Accompagnement*	<p>Les participants doivent être accompagnés de leur entraîneur</p> <p>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">• 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.• La participation des entraîneurs aux réunions journalières à 8 :15 est obligatoire pour assurer le maintien d'un environnement sécuritaire pour les athlètes.• 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.
Reconnaissance de responsabilité	<p>Les Sommets, le Club de compétition Sommet Olympia et les organisateurs du camp se dégagent de toutes responsabilités en rapport avec ces entraînements</p> <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">• Casque approuvé FIS• Ski 21 mètres de rayon et plus OBLIGATOIRE (Provinciaux : 23 m).• Skin suit• Back protector
Équipements facultatifs	<ul style="list-style-type: none">• Mouth piece fortement suggéré
Présentation des résultats	<p>Les résultats seront disponibles sur Live Timing</p>

*Le salaire des entraîneurs n'est pas inclus dans le coût. Il est de la responsabilité des clubs participants de payer leurs entraîneurs.

HORAIRE DU CAMP

Jour 1		Jour 2	
7 :45	Accueil <ul style="list-style-type: none"> • Local du Club (Seuls les responsables des groupes sont autorisés) • Distribution des dossards • Présentation des entraîneurs. <p>Explication des règles de sécurité.</p>		
8 :00	Réunion du comité, bénévoles et entraîneurs <ul style="list-style-type: none"> • Rôles et responsabilités • Horaire du jour 1 • Fréquence radio • Règles de sécurité • Équipe de dérapage • Patrouille 	8 :00	Réunion du comité, bénévoles et entraîneurs <ul style="list-style-type: none"> • Wrap up du jour 1 • Rôles et responsabilités • Horaire du jour • Fréquence radio • Règles de sécurité • Équipe de dérapage • Patrouille
8 :30	Accueil des athlètes <ul style="list-style-type: none"> • Présentation des entraîneurs • Explication des règles de sécurité • Session vidéo : <ul style="list-style-type: none"> ○ Départ ○ Position recherche de vitesse ○ Courbe à haute vitesse ○ Saut à haute vitesse 	8 :30	Rendez-vous des coureurs en haut de la St-Moritz
		8 :45	Inspection <ul style="list-style-type: none"> • Inspection du parcours de super G • Explication des différents points techniques par les entraîneurs
9 :45	Éducatif <ul style="list-style-type: none"> • Départ énergétique avec position de vitesse • Progression de l'arrêt de descente <ul style="list-style-type: none"> ○ Descendre en ligne droite en position de descente. ○ Ensuite se relevé rapidement et mettre les skis en travers de la ligne de pente. ○ Les mains et les bras restent vers le bas de la pente au-dessus du ski extérieur. ○ Le poids est réparti également sur les 2 skis. ○ L'arrêt se fait par un dérapage graduel et contrôlé jusqu'à l'arrêt complet. 	9 :30	Descente d'échauffement (2)

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Le dérapage doit se faire sur une longue partie ○ Augmenter la vitesse et la position de descente à mesure que l'athlète progresse. ● Position de descente <ul style="list-style-type: none"> ○ Capacité de regarder vers l'avant en position de descente. ○ Capacité de rester centré afin de maîtriser le devant des skis. ○ Mobilité latérale au niveau des hanches et des jambes. ○ Capacité de maintenir les skis à plat sur les sections droites. ○ Capacité de commencer la courbe avec les chevilles sans dérapage. 		
10 :30	Inspection	10 :00	Entrainement en parcours
11 :00	Entrainement en parcours		
12 :00	Diner	12 :00	Diner
13 :00	Entrainement en parcours	13 :00	Entrainement en parcours
15 :00	Démontage du parcours avec les jeunes	15 :00	Démontage du parcours avec les jeunes
15h30	Fin de la journée	15h30	Fin de la journée
		16 :00	Remise des prix présence

L'équipe de Compétition Sommet Olympia remercie ses partenaires

