



4545, Ave Pierre de Coubertin
Montréal (QC) H1V 0B2
www.triathlonquebec.org
514 252-3121

Camp Espoir Merrell 2014

Blainville - 10-11 mai

Informations générales

La Camp Espoir Merrell se veut un camp de développement pour les jeunes de 12 à 17 ans de la province. Durant les deux jours du camp, les jeunes participeront à des ateliers sur le vélo, la course à pied, la natation, la transition en plus d'assister à des conférences sur des sujets variés tels que la nutrition, la motivation, la gestion et la planification de compétition.

Des entraîneurs qualifiés seront en charge des ateliers afin que les jeunes obtiennent des informations pertinentes. Les jeunes seront regroupés en cinq groupes par sexe et catégorie d'âges.

Vous trouverez ici-bas toutes les informations qui vous permettront de vous préparer à cette fin de semaine. Pour toute demande de renseignements, vous pouvez communiquer avec Francis Sarrasin-Larochelle au 581-994-3135 ou par courriel à l'adresse suivante : fsarrasinlarochelle@triathlonquebec.org

Adresse :

Complexe Récréoaquatique de Blainville

190 Marie Chapleau
Blainville, QC J7C 3G7

École Secondaire Henri-Dunant

200 Marie Chapleau
Blainville, QC J7C 3G7

Plateaux pour les activités:

Accueil : École secondaire Henri-Dunant

Conférences : École secondaire Henri-Dunant et Centre Récréoaquatique

Natation : Centre Récréoaquatique de Blainville

Course à pied : Secteur avoisinant centre Récréoaquatique de Blainville

Vélo : Secteur avoisinant centre Récréoaquatique de Blainville

Transition : Secteur avoisinant centre Récréoaquatique de Blainville



TROUVE LA **FORCE** EN TOI



4545, Ave Pierre de Coubertin
Montréal (QC) H1V 0B2
www.triathlonquebec.org
514 252-3121

Horaire général :

Arrivée :

Samedi 10 mai : L'accueil se fera de 8h30 à 9h

Dimanche 11 mai : L'accueil se fera à 7h15 pour les U15 et U17 et 8h30 pour les U13

Départ :

Dimanche 11 mai

- Tous les groupes : Les activités se termineront vers 15h30

Entreposage du matériel

Les vélos ainsi que le matériel sportif seront entreposés de façon sécuritaire dans le complexe récréoaquatique de Blainville.

Alimentation

Les athlètes sont responsables d'apporter leur diner et collations pour les deux journées du camp.

***Allergies :** Toute allergie doit être signalé lors de l'accueil. Le participant doit en tout temps avoir sa médication en sa possession.

Matériel nécessaire à l'athlète

Général

- Carte d'assurance maladie
- Bouteille d'eau et électrolytes (ex : Gatorade)

Natation

- Maillot d'entraînement et de compétition (triathlon)
- Lunettes et casques de bain
- Palmes-pull-palettes



TROUVE LA **FORCE** EN TOI

Vélo

- Vélo et casque conformes
- Outils pour réparation :
- Chambres à air (minimum de 2)
- Pompe pour pneus ou cartouches de CO2
- 2 gourdes sur le vélo
- Vêtements courts
- Vêtements longs
- Vêtements pour pluie
- CRÈME SOLAIRE

Course à pied :

- Souliers de course + bas (lacets avec élastiques pour transition)
- Vêtements courts
- Vêtements longs
- Vêtements pour pluie
- CRÈME SOLAIRE

Trousse du participant (remis à l'athlète lors de l'accueil)

- Horaire et carte des plateaux
- Carte des numéros de téléphone d'urgence
- Chandail officiel du Camp Espoir Merrell 2014
- Casque de bain souvenir du Camp Espoir Merrell 2014
- Certificat attestant l'accréditation de sillonnage et compte-rendu des habiletés à travailler (à la fin du camp)

