



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

Camp Espoir Merrell 2014

École Secondaire Henri-Dunant et Centre Récréoaquatique de 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 et les transitions en plus d'assister à des ateliers sur des sujets variés tels que la nutrition, la motivation, la gestion et la planification des compétitions.

Des entraîneurs qualifiés seront en charge des activités afin que les jeunes obtiennent des informations pertinentes. Les jeunes seront regroupés en cinq groupes divisés 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 (accueil du samedi)

190 Marie Chapleau
Blainville, QC J7C 3G7

Plateaux pour les activités:

Natation : Centre Récréoaquatique de Blainville

Vélo et course à pied : Secteur avoisinant centre Récréoaquatique de Blainville

Transition : Secteur avoisinant centre Récréoaquatique de Blainville

Conférences : École secondaire Henri-Dunant et Centre Récréoaquatique



TROUVE LA FORCE EN TOI



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

Arrivée :

Samedi 10 mai : L'accueil se fera de 9h15 à 10h00

Dimanche 11 mai : L'accueil se fera à 6h45 pour U15 Masculin et U17 Mixte et 7h45 pour U13 Mixte U15 Féminin

Départ :

Samedi 10 mai :

- Tous les groupes : Les activités se terminent à 18h30

Dimanche 11 mai :

- Tous les groupes : Les activités se terminent à 15h30

Entreposage du matériel

Les vélos ainsi que le matériel sportif seront entreposés de façon sécuritaire dans une salle prévue à cet effet dans le complexe récréo-aquatique 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



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

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 vec élastiques pour les transitions)
- Vêtements courts
- Vêtements longs
- Vêtements pour pluie
- CRÈME SOLAIRE

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

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



MERRELL 



TROUVE LA **FORCE** EN TOI