

Conseils et horaire pour parents

Volet compétition 2018

Bonjour chers parents!

Vous retrouverez dans ce document des informations utiles pour planifier votre été ainsi qu'assurer un bon fonctionnement des entraînements.

Les entraînements

Les entraînements auront lieu :
-les mardis de 18h00 à 19h45 (19h30 jusqu'à la fin mai)
-les jeudis de 18h00 à 19h45 (19h30 jusqu'à la fin mai)
-les dimanches de 10h00 à 12h00.

- Sauf pour les premières semaines, les entraînements se tiendront au Rang St-Julien les mardis et Dimanche, et au Stationnement du Mont-Ste-Anne les jeudis jusqu'à la pause du début août. Ensuite tous les entraînements se tiendront au Rang St-Julien. Consultez le calendrier des entraînements ainsi que PlanningPME pour savoir le lieu exact.

Conseils importants

Avant de partir à l'entraînement l'enfant devrait :

- Prendre une bonne collation;
- Bien s'hydrater
- Vérifier l'état de votre vélo afin d'éviter les ennuis mécaniques et les accidents; Pression de pneus à 25 psi environ, manette de freins qui ne touche pas la poignée, vitesses qui fonctionnent bien, fourche qui a de l'air le cas échéant.
- Apporter l'équipement de sécurité obligatoire (casque et gants);
- S'habiller avec des vêtements qui respirent bien et qui ne sont pas trop encombrants pour la pratique du vélo (cuissards, maillot, shorts, T-shirt);
- Évitez les pantalons amples qui pourraient se prendre dans la chaîne : pas de pantalon de jogging sans attache à la cheville
- Appliquer de la crème solaire ou du chasse-moustique au besoin.

Après l'entraînement l'enfant devrait :

- Bien s'hydrater;
- Prendre une collation ou un repas dans les 30 minutes après l'entraînement;
- Dire à ses parents s'il y a un bris ou un mal fonctionnement avec son vélo.
- Lorsque possible, il devrait participer au nettoyage de son vélo.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE :

- tube de rechange pour la taille de ses roues*
- casque*
- gants
- lunettes avec lentille pâles
- Gourde d'eau

*Obligatoire sinon votre enfant ne pourra pas participer à l'entraînement

Planification :

- Vous recevrez un lien pour le site PlanningPME qui vous permettra de savoir s'il y a un entraînement, qui sera le coach de votre enfant, qui sera présent sur le site de course, etc.
- Vous recevrez également un calendrier à chaque mois détaillant les éléments techniques qui seront abordés à chaque semaine, les activités spéciales ainsi que les entraînements proposés pour le niveau de votre enfant.
- Notez que les entraînements en blanc ne sont pas du tout obligatoires et sont suggérés pour les athlètes désirant optimiser leur préparation et qui ont déjà un bon bagage d'entraînement. Dans le doute, consultez le Directeur de l'équipe.

- Chaque semaine indiquez sur planningPME si votre enfant sera présent ou non à l'entraînement principalement les week-end de courses.

CALENDRIER ÉQUIPE MSA - COMPÉTITION ET DÉVELOPPEMENT

| | Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---------|---|-------------------|----------------------|-----------------|--|------------------------|--------------------------------------|
| | 1 Pâques | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| AVRIL | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 15 Spinning | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 Camp Bromont | 21 Camp Bromont |
| | 22 Camp Bromont | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | 29 Spinning | 30 | 1 Équipe | 2 | 3 Équipe | 4 | 5 |
| MAI | 6 Spinning | 7 | 8 Équipe | 9 | 10 Équipe | 11 | 12 |
| | 13 Équipe | 14 | 15 Équipe | 16 | 17 Équipe | 18 | 19 XCC BSP |
| | 20 XCO BSP Équipe | 21 XCT BSP | 22 Équipe | 23 | 24 Équipe | 25 | 26 XCO Tremblant |
| | 27 Équipe | 28 | 29 Équipe | 30 | 31 Équipe <i>Développement</i> | 1 | 2 |
| | 3 Régionale Lac-Beauport <i>Développement</i> | 4 | 5 Équipe | 6 | 7 Équipe <i>Développement</i> | 8 | 9 |
| JUIN | 10 Équipe <i>Développement</i> | 11 | 12 Équipe | 13 | 14 Équipe <i>Développement</i> | 15 | 16 Régionale St-Augustin |
| | 17 <i>Développement</i> | 18 | 19 Équipe | 20 | 21 Équipe <i>Développement</i> | 22 | 23 |
| | 24 Régionale Thetford Mines <i>Développement</i> | 25 | 26 Équipe à Burke | 27 | 28 Équipe à Burke <i>Développement</i> | 29 | 30 XCO Sherbrooke |
| | 1 XCO Sherbrooke <i>Développement</i> Équipe | 2 | 3 Équipe | 4 COURSE MSA | 5 Équipe <i>Développement</i> | 6 | 7 |
| JUILLET | 8 Équipe <i>Développement</i> | 9 | 10 Équipe | 11 | 12 Équipe <i>Développement</i> | 13 | 14 XCO St-Félicien |
| | 15 XCO St-Félicien Équipe <i>Développement</i> | 16 | 17 Équipe | 18 | 19 Équipe <i>Développement</i> | 20 | 21 Championnat Canadien |
| | 22 congé | 23 congé | 24 congé | 25 congé | 26 congé | 27 congé | 28 Jeux du Québec congé |
| | 29 JdQ | 30 JdQ | 31 JdQ | 1 | 2 Équipe <i>Développement</i> | 3 | 4 |
| | 5 Régionale Lac Delage <i>Développement</i> | 6 | 7 Équipe | 8 | 9 Équipe <i>Développement</i> | 10 | 11 |
| AOÛT | 12 Équipe <i>Développement</i> | 13 | 14 Équipe | 15 | 16 Équipe <i>Développement</i> | 17 | 18 XCO Lac-Beauport Champ. Qc |

SEPTEMBRE

| | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--------------|----|----------------------------|----|-----------|
| 19 XCO Québec Équipe Développement | 20 | 21 Équipe | 22 | 23 Équipe Développement | 24 | 25 |
| 26 Équipe Développement | 27 | 28 Équipe | 29 | 30 Équipe Développement | 31 | 1 XCO MSA |
| 2 Régionale MSA | 3 | 4 Équipe | 5 | 6 Équipe | 7 | 8 |
| 9 Régionale BSP | * Réunion obligatoire parents Équipe le 14 avril | | | | | |

Sujet à changement. Consultez vos courriels et le groupe facebook de l'Équipe

| Semaine (date = mardi) | Mardi | Jeudi | Dimanche |
|------------------------|----------------|---------------------------|---|
| 01-mai | ÉS MSA | ÉS MSA | École Secondaire MSA (ÉSMSA) |
| 08-mai | Base Alpine | Base Alpine | Base Alpine |
| 15-mai | Rang St-Julien | Baie St-Paul | Rang St-Julien |
| 22-mai | Rang St-Julien | Base Alpine | Rang St-Julien |
| 29-mai | Rang St-Julien | Lac Beauport | Annulé - course Lac beauport (JdQ CLM et XCO) |
| 05-juin | Rang St-Julien | Base Alpine | Rang St-Julien |
| 12-juin | Rang St-Julien | Base Alpine | Rang St-Julien |
| 19-juin | Rang St-Julien | Base Alpine | Annulé - course Thetford (JdQ) |
| 26-juin | Burke | Burke | Rang St-Julien |
| 03-juill | Rang St-Julien | repos, course le mercredi | Bras-du-Nord |
| 10-juill | Rang St-Julien | Base Alpine | Rang St-Julien |
| 17-juill | Rang St-Julien | Base Alpine | Congé |
| 24-juill | Congé | Congé | Rang St-Julien (possible DH) |
| 31-juill | Rang St-Julien | Rang St-Julien | Rang St-Julien |
| 07-août | Rang St-Julien | Rang St-Julien | Rang St-Julien |
| 14-août | Rang St-Julien | Rang St-Julien | Rang St-Julien (champ Qc Lac-Beauport) |
| 21-août | Rang St-Julien | Rang St-Julien | Rang St-Julien |
| 28-août | Rang St-Julien | Rang St-Julien | Annulé - course MSA |
| 04-sept | Rang St-Julien | Baie St-Paul | Annulé - course BSP |