

## Conseils et horaire pour parents Volet Développement 2017

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 jeudis de 18h00 à 19h45
- les dimanches de 10h00 à 12h00.

Les entraînements se tiendront au Rang St-Julien les 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.

### 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;
- Idéalement, 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 malfonctionnement avec son vélo.
- Lorsque possible, l'enfant devrait participer au nettoyage de son vélo.

#### **MATÉRIEL :**

- 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

## GROUPES :

- Malgré tous nos efforts, notre bonne volonté et nos observations, il est possible que votre enfant ne se retrouve pas dans le groupe de ses amis ou d'un niveau approprié à ses capacités.
- Nous vous demandons d'être patients et compréhensifs durant les premières semaines alors que nous procéderons à l'évaluation des jeunes et au remaniement des groupes afin de satisfaire la majorité.
- Il est toutefois possible que votre enfant soit séparé de certains de leurs amis si leur niveau sont trop différents et ce pour le bien du plus grand nombre. Ils partageront tout de même du temps ensemble et rencontreront sans aucun doute de nouveaux amis. Nous tiendrons compte de vos demandes à cet égard mais ne pouvons rien promettre.
- Si vous croyez que votre enfant aurait avantage à changer de groupe, n'hésitez pas à m'en aviser par courriel [chiro\\_sport@hotmail.com](mailto:chiro_sport@hotmail.com)

## CALENDRIER ÉQUIPE MSA - COMPÉTITION ET DÉVELOPPEMENT

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
MAI	27 Équipe	28	29 Équipe	30	31 Équipe	1	2
	3 <b>Régionale Lac-Beauport</b>	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 <b>Régionale St-Augustin</b>
	17 <i>Développement</i>	18	19 Équipe	20	21 Équipe <i>Développement</i>	22	23
	24 <b>Régionale Thetford Mines</b> <i>Développement</i>	25	26 Équipe à Burke	27	28 Équipe à Burke <i>Développement</i>	29	30 <b>XCO Sherbrooke</b>
	1 <b>XCO Sherbrooke</b> <i>Développement Équipe</i>	2	3 Équipe	4	5 Équipe <i>Développement</i>	6	7
8 Équipe <i>Développement</i>	9	10 Équipe	11	12 Équipe <i>Développement</i>	13	14 <b>XCO St-Félicien</b>	
JUILLET	15 <b>XCO St- Félicien</b> 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	30JdQ	31 JdQ	1	2 Équipe <i>Développement</i>	3	4
5 <b>Régionale Lac Delage</b> <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 <b>XCO Lac-Beauport Champ. Qc</b>
	19 <b>XCO Québec</b>	20	21 Équipe	22	23 Équipe	24	25

Septembre

Équipe <i>Développement</i>				<i>Développement</i>		
26 Équipe <i>Développement</i>	27	28 Équipe	29	30 Équipe <i>Développement</i>	31	<b>1 XCO MSA</b>
<b>2 Régionale MSA</b>	3	4 Équipe	5	6 Équipe	7	8
<b>9 Régionale BSP</b>	* Réunion obligatoire parents Développement le 12 mai					

Sujet à changement. Consultez vos courriels et le groupe facebook du volet développement

Semaine (date = jeudi)	Jeudi	Dimanche
07-juin	Base Alpine	Rang St-Julien
14-juin	Base Alpine	Rang St-Julien
21-juin	Base Alpine	Rang St-Julien
28-juin	Base Alpine	Rang St-Julien
05-juill	repos, course le mercredi	Rang St-Julien
12-juill	Base Alpine	Rang St-Julien
19-juill	Base Alpine	Congé
26-juill	Congé	Rang St-Julien
02-août	Rang St-Julien	Rang St-Julien
09-août	Rang St-Julien	Rang St-Julien
16-août	Rang St-Julien	Rang St-Julien
23-août	Rang St-Julien	Rang St-Julien
30-août	Rang St-Julien	Annulé - course MSA
06-sept	Rang St-Julien	Dernier entraînement