

# Informations sur les camps de rampes d'eau de Daphné et Renaud



Dimanche 24 mai 2010

Daphné Laurin-Landry et Renaud Jacques-Dagenais, en collaboration avec Acroski, vous offrent à vous et vos enfants, deux camps de jour de rampes d'eau à St-Hippolyte.

Le premier camp se tient du **19 au 23 juillet 2010** (*il reste 12 places*) et le deuxième camp se tient du **16 au 20 août 2010** (*il reste 6 places*).

## À qui s'adressent les camps ?

Les camps s'adressent aux jeunes qui veulent développer leurs habiletés en saut, que ce soit en vue d'exécuter des inversés ou pour tout simplement travailler la position de base en saut et des sauts droits (spread, daffy, twist, 360°, etc.). Il est préférable que les jeunes aient au moins 10 ans.

## Quels sont les bénéfices possibles pour votre enfant de participer à ces camps ?

Les camps visent à développer différentes habiletés motrices chez votre enfant, tout en s'amusant et en apprenant. Les différentes activités proposées dans les camps vont toucher ces différentes sphères : position de base en entrée et sur le saut, équilibre aérien, les manœuvres aériennes (sauts droits, inversés, vrilles), identification des sensations physiques et ce qu'elles signifient, visionnement de vidéo et enseignement de différentes habiletés psychologiques et nutritionnelles.

## Est-ce que les camps ont lieu uniquement aux rampes d'eau de St-Hippolyte ?

Les camps vont se dérouler principalement au site des rampes de St-Hippolyte, mais aussi au Gym X Team à Saint-Jérôme. Nous irons également au parc proche des rampes pour jouer au soccer, football, etc.

## Quels sont les coûts pour les différents camps ?

Chaque camp coûte **320\$** pour la semaine. Si votre enfant fait le camp de juillet et d'août ou si vous inscrivez vos deux enfants pour le même camp, le coût sera de **600\$** au lieu de 640\$.

Le prix **inclus** la cire pour les skis, le coût d'entrée pour le Gym X Team, un barbecue lors de la dernière journée, un dvd de leurs sauts et les présentations powerpoint.

## Qu'est-ce que mon enfant doit apporter au camp ?

Chaque enfant doit apporter :

- \* Skis
- \* Bottes de ski
- \* Casque de type «rollerblade» ou de ski (important d'avoir les oreilles couvertes)

# Informations sur les camps de rampes d'eau de Daphné et Renaud



- \* Un gilet de sauvetage
- \* Un wet suit (optionnel), sinon des shorts et haut de maillot.
- \* Vêtement de rechange (soulier de course et serviette)
- \* Un lunch (il n'y a pas de restaurant proche)
- \* Crème solaire, bouteille d'eau 1L
- \* Assurance maladie, inscription sur Karelo (ACSA)



## Qui sont les entraîneurs ?



### Renaud Jacques-Dagenais

- \* Ancien membre de l'équipe du Mont-Saint-Sauveur (2001-2004)
- \* Ancien membre de l'équipe du Québec (2004-2006)
- \* Ancien membre de l'équipe Nationale de développement et Coupe du Monde (2006-2010)

*Niveau 1 bosses, niveau 2 saut à venir!*

### Daphné Laurin-Landry

- \* Ancien membre de l'équipe de Belle Neige (1998-2003) et du Mont-Gabriel (2003-2005)
- \* Entraîneuse au Mont-Gabriel (2005-2008)
- \* Entraîneuse-chef au Mont-Gabriel (2008-2010)
- \* B.Sc. en psychologie

*Niveau 1 bosses, niveau 2 saut.*



## Comment vous inscrire ?

Vous avez jusqu'au **19 juin 2010** pour inscrire votre enfant à l'un des camps. Les places sont limitées, il est donc préférable d'inscrire votre enfant le plus tôt possible. Vous pouvez soit envoyer un courriel au [bosseuse\\_salomon@hotmail.com](mailto:bosseuse_salomon@hotmail.com) ou appeler au 514-290-5664. Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous écrire ou nous appeler.

# Informations sur les camps de rampes d'eau de Daphné et Renaud



## HORAIRE DÉTAILLÉ DES CAMPS

**Horaire :** 9h00 à 16h00

**Trampoline :** deux demi-journées

Horaire détaillé des camps (sujet à modification)

Heures	Activités	Objectifs visés	Toute la semaine?
	<i>Pour tous</i>		
9h00	Arrivée = étirements plus mini	Préparation à la journée	Oui
9h30	jogging. Lors de la première journée, explication du camp et de la rampe d'eau		
10h00	Préparation des skis et équipement Rampe d'eau : habiletés de base	Acquisition de la position de base, de l'extension, de la détection du poids dans les bottes.	Oui, mais peut durer moins longtemps
11h00	Rampe d'eau : habiletés spécifiques	Travaille sur les différentes manœuvres, ou bien continuation des habiletés de base	Oui
12h00	Dîner		Oui
13h00	Ateliers (certains ateliers seront présentés dans seulement un des camps et pas dans les deux)	Comment préparer son équipement avant une saison ; nutrition ; gestion du stress ; visualisation ; muscles & étirements ; invité surprise ; motivation	Oui, mais ne dure pas nécessairement une heure
13h30	Activités sportives	Football, soccer, ultimate frisbee, etc.	Oui
15h00	Rampes d'eau : habiletés spécifiques		Oui
16h00	Fin	Lors de la dernière journée, BBQ avec les parents	Oui