

Camp de perfectionnement et entraînement estival 2010

NOM

PRÉNOM

ADRESSE

VILLE CODE POSTAL

TÉLÉPHONE

COURRIEL

EN SEPTEMBRE 2010, JE SERAI EN :

SECONDAIRE 1 2 3 4 5

CÉGEP 1

DATE DE NAISSANCE

Veillez encercler une grandeur de chandail :

Enfant		Adulte				
M	L	S	M	L	XL	XXL

Camp de perfectionnement :

Entraînement estival :

Les deux :

Ton sport :

Ta catégorie :

Nom du payeur (pour reçu d'impôt)

Les entraîneurs

Lors du camp de perfectionnement et de l'entraînement estival, nous pourrions compter sur la présence de plusieurs entraîneurs des Centaures et des joueurs collégiaux ou universitaires de la région seront présents.

Pour des renseignements supplémentaires

Dave Leclerc
Coordonnateur des sports
(419) 821-4220 poste 2538
dave.leclerc@csdps.qc.ca



Activité admissible au crédit d'impôt sur la condition physique des enfants.

CAMP DE PERFECT IONNEMENT

16 au 20 août 2010



Badminton
Basketball
Cheerleading
Football
Rugby
Soccer
Volleyball

Entraînement estival du 28 juin au 20 août 2010 pour tous les sports

Le camp s'adresse à qui?

Le camp de perfectionnement des Centaures s'adresse aux athlètes qui seront en secondaire 1 à 5 lors de la saison 2009-2010. Ce camp de perfectionnement te permettra de t'améliorer dans un environnement stimulant et sécuritaire. Tu auras l'occasion de t'améliorer au niveau technique, tactique et stratégique.

Quoi apporter?

- Vêtements de sport
- Lunch.

Déroulement du camp :

Lundi au Vendredi de 8h30 à 16h00

Voici une journée type:

- 8 h 30: Arrivée des athlètes
- 9 h : entraînement.
- 11 h 15: théorie ou préparation physique.
- 12h00: Dîner aux frais du joueur, il y aura des réfrigérateurs disponibles.
- 13 h : entraînement.
- 15 h 15: théorie ou préparation physique.
- 16h00: Départ des participants.

Entraînement estival 2010

Les **Centaures** de la Courvilloise offrent la chance aux athlètes de tous les sports d'avoir un suivi unique pour l'entraînement hors-saison en vue de la prochaine saison. Avec la méthode VAPER, tu pourras développer les qualités physiques suivantes :

- Vitesse
- Agilité
- Puissance
- Endurance
- Réaction

L'entraînement estival aura lieu le lundi, mercredi et jeudi du 28 juin au 20 août 2010.

HORAIRE :

17 h à 18 h 30 :

Secondaire 1-2 et 6^e année du primaire

18 h 30 à 20 h :

Secondaire 3-4-5



Comment s'inscrire

Pour vous inscrire, vous devez remplir le formulaire d'inscription et le retourner à l'adresse suivante ou l'apporter au bureau des sports (215-B) :

École de la Courvilloise
A/S Dave Leclerc
2265 Avenue Larue
G1C 1J9 Québec, Qc

Date limite : 28 mai 2010

Coût

Camp de perfectionnement : 100\$

Entraînement estival : 75\$

Rabais pour les deux : 150\$

Le chèque doit être fait à l'ordre de :

École de la Courvilloise

L'inscription comprend

- Plus de 25 heures d'enseignement pratique et théorique.
- Un chandail souvenir
- La présence d'entraîneurs qualifiés et compétents.