

Guide de référence rapide pour les nouvelles familles (et celles établies!) 2018-2019



Équipe de ski compétitif

*Vous trouverez de plus amples renseignements
et ressources relativement au Club et à ses
programmes (y compris une copie de ce
Guide) sur le site Internet du Club MSM
www.clubmsm.org*

À propos du Club...

Fondé en 1967, le Club Mont Ste Marie (« CMSM ») est une organisation à but non lucratif qui est indépendante du centre de ski Mont Ste Marie. Le programme Nancy Greene et l'École de ski (leçons) sont gérés par le centre de ski. Bien reconnu comme étant l'un des meilleurs clubs de la région de l'Outaouais, le CMSM offre un programme de développement de ski alpin compétitif complet pour athlètes d'âge U10-U18. Les programmes alpins du Club sont axés sur l'athlète, dirigés par les entraîneurs et appuyés par un groupe dévoué de parents bénévoles et d'une administration constituée d'une administratrice du programme alpin, un comité alpin (présidé par le directeur alpin) et un conseil d'administration formé de membres bénévoles.

Le Club a aussi un volet florissant de vélo de montagne, ainsi qu'une adhésion « sociale » pour ceux/celles qui souhaitent prendre part aux activités du Club sans être membres des programmes alpins ou de Vélo MSM.

Nous sommes une collectivité très unie et sommes toujours ravis d'accueillir de nouveaux membres!

Administration & personnel

Directeur alpin: Robin Carrière

Administratrice du programme alpin: Julie Klotz

Personnel d'entraîneurs: Chaque année, le CMSM embauche un groupe d'entraîneurs enthousiastes et talentueux, formés et certifiés par la Fédération des entraîneurs de ski du Canada. Un entraîneur principal est désigné pour chaque programme (U10 à U18) qui, en collaboration avec le directeur alpin, l'administratrice du programme et l'entraîneur-chef, œuvre avec une équipe d'entraîneurs pour fournir des programmes d'entraînement et de courses exceptionnels.

Comité alpin: Robin Carrière, Julie Klotz, Mark Somers, Sean Gilmour et Courtney Wagner.

Membres du conseil d'administration 2017-2018: Curtis Miles (président), Paul Turner (président sortant), Bryce Conrad (vice-président), Geneviève Gosselin (secrétaire), Gibby Armstrong (trésorière), Robin Carrière (alpin), Anthony Courtney (vélo), Ross Rowan-Legg (engagement des membres/bénévoles) Chris Klotz (développement), Patrick Murray (parrainage), Anny Lemire Pollock (communications), Franz Graf (équipement) et Walter Boyce (liaison Nancy Greene).

Comptable : Sarah Burroughs (pour toute question relative aux paiements ou à la facturation : payment@clubmsm.org).

Entraînement d'automne "Dryland"

L'entraînement présaison sur terre ferme est une partie intégrale du ski compétitif et est inclus dans les frais du programme. Il aide les athlètes à devenir plus forts, à demeurer actifs et à prévenir les blessures. Les entraîneurs travaillent la musculation, l'endurance, la vitesse, l'agilité, la force explosive et le conditionnement physique global... le tout, dans une atmosphère amusante, tout en consolidant l'esprit d'équipe. Les athlètes sont fortement encouragés à y participer; ils en bénéficieront quand viendra le temps de dévaler les pentes. Les plus jeunes ou ceux qui ont d'autres engagements pendant l'automne peuvent choisir d'assister à 1-2 séances par semaine. S'ils se joignent au Club avant l'inscription officielle, les nouveaux athlètes peuvent (et devraient) tout de même y participer, en envoyant un courriel à info@clubmsm.org. **Détails:** Mooney's Bay à Ottawa mardi / jeudi 18h-19h30 et dimanche 10-12h, du 11 sept. au 28 oct. On se déplace à l'intérieur du 30 oct.-27 nov. à l'école Saint Rita à Ottawa, et aura lieu les mardis seulement.

Uniformes d'équipe

Le manteau d'équipe bleu de MSM est obligatoire. Ceux-ci sont commandés auprès de la compagnie Spyder au printemps, et sont généralement livrés en décembre. Si vous vous joignez au Club en été ou en automne, il est possible d'acheter des manteaux usagés. Laissez-nous savoir si vous en avez besoin d'un, et nous vous mettrons en contact avec une famille qui en a un à vendre (envoyer un courriel à Julie à programadmin@clubmsm.org). Vous pouvez également consulter la liste de manteaux à vendre dans le document «Ski Swap» en visitant www.clubmsm.org sous l'onglet « À l'intention des parents ». Les pantalons de ski uniformes noirs à fermeture éclair sont aussi obligatoires (disponibles de Spyder, bien que de nombreux athlètes choisissent différentes marques, qui est tout à fait acceptable). Des manteaux isolants du CMSM optionnels seront également disponibles tout au long de la saison sur le document «Ski Swap» et peuvent être précommandés au printemps.

Vous recevrez des écussons de commanditaires au début de la saison; ceux-ci doivent être cousus sur les manteaux (emplacement prédéterminé). Nous apprécions beaucoup les commanditaires qui soutiennent notre Club et notre sport.

Équipement requis

Il est fortement recommandé d'obtenir conseils de l'entraîneur principal de votre athlète quand au choix de l'équipement, et ce, *avant* d'acheter les skis. Il faut lui dire quels skis l'athlète a utilisés l'an dernier, son poids et sa taille. Les bottes doivent être essayées et mesurées sur place en magasin; considérez magasiner lors d'une des Soirées des Clubs à Sporting Life; un personnel qualifié, des représentants et entraîneurs seront sur place. Assurez-vous de vous identifier en tant que membres du Club MSM pour recevoir votre rabais! Voici un aperçu de l'équipement nécessaire:

U10/12: une paire de skis GS ou SL, bottes, bâtons, casque de course avec protection dure couvrant les oreilles, lunettes

et gants. L'équipement de protection suivant est facultatif mais recommandé: protège-tibias, protecteurs de bâtons (« pole guards »), protège-menton et protège-dents.

U14/U16: une paire de skis GS et une paire de skis SL, deux paires de bâtons sont recommandées (GS et SL - pour éviter que l'athlète ait à enlever les protecteurs), casque *approuvé par la FIS*, combinaison de vitesse, protection dorsale pour GS et SG, protège-tibias, protège-menton, protège-dents (optionnel), lunettes, gants, sac à skis et tresse de réglage. Les « Stealth tops » et shorts Slalom sont optionnels.

U18: Comme ci-haut, avec skis aussi approuvés par la FIS.

L'équipement de course doit être maintenu en excellente condition; le réglage régulier est un élément essentiel du ski compétitif. Cela améliore non seulement la performance, mais la sécurité aussi! Avoir un kit d'entretien pour garder les skis bien affûtés et cirés est essentiel. Comme l'a dit un de nos entraîneurs, skier sur des skis non entretenus est comme un chirurgien qui travaille avec un couteau à beurre!

Échange d'équipement

Le ski alpin est un sport qui nécessite beaucoup d'équipement, mais il n'est pas nécessaire d'acheter du matériel coûteux en tout temps. Il est possible de se procurer des items usagers au sein du Club. Le premier échange d'équipement cette année aura lieu lors de l'inscription - les parents sont encouragés à y apporter des items dont leurs athlètes n'ont plus besoin pour vendre/échanger; ceux qui en recherchent devraient certainement y jeter un coup d'œil. Au long de l'année, les parents peuvent s'échanger du matériel usagé via le document « Ski Swap » sur le site Web du Club, où les membres peuvent y annoncer les articles à vendre. Regardez sous l'onglet « à l'intention des parents » au site du Club : www.clubmsm.org.

Camps pré saisonniers

Nous finalisons les détails pour le camp optionnel pour les U14-U18 qui aura lieu au Mont Édouard. Si vous êtes intéressés, envoyer un courriel à Julie à programadmin@clubmsm.org immédiatement. Deux jours de ski au Mont Tremblant seront également offerts pour les U10 / U12; les détails suivront sous peu.

Camps du temps des fêtes

Le camp de Noël au MSM aura lieu du 26 décembre -6 janvier (1/2 jour le 31 déc et pas de ski le 1er jan). Ce camp est inclus dans les frais du programme, et marque le lancement officiel de la saison. Le temps passé à skier avant la saison de compétition est extrêmement important; le camp offre une excellente occasion de gagner beaucoup d'expérience de qualité! C'est aussi une excellente occasion de voir aux problèmes d'équipement, d'établir un bon rapport avec les entraîneurs et les co-équipiers et de se préparer pour les courses à venir.

Entraînement du mardi soir et vendredi

Cet entraînement, offert à tous les groupes d'âge, est facultatif mais hautement recommandé. Il offre une excellente occasion d'acquérir du «millage» supplémentaire: non seulement y a-t-il

une rotation plus rapide, mais les deux sessions sont aussi presque entièrement consacrées aux portes/parcours. En participant à ces séances, les athlètes gagnent plus de 50% de temps additionnel sur skis. L'entraînement du mardi soir au Mont Cascades offre aux athlètes la possibilité de skier sur une pente différente et de gagner de l'expérience et de la confiance à l'un des autres sites de la région. L'entraînement du vendredi au MSM permet aux athlètes de s'entraîner pendant plus de jours consécutifs, ce qui aide à consolider et à raffiner les compétences de façon progressive et successive. Ces deux formations peuvent être achetées sous forme de forfait, ou «à la carte». La passe de remonte-pente à Cascades doit être achetée séparément auprès de Cascades (à rabais). Les athlètes doivent arriver à Cascades à 17h30 les mardis au premier pavillon (à la base de la pente de compétition) pour être prêts à skier à 18h. Les vendredis, les athlètes doivent arriver à 8h30 au MSM pour être prêts à skier dehors à 8h 45.

L'Entraînement au MSM

Il est impératif que les athlètes arrivent à l'heure pour l'entraînement. Les athlètes se rencontrent, se préparent (et mangent) au niveau inférieur du Pavillon Central en équipe. Les athlètes doivent être prêts à skier dehors au télésiège de Vanier à 8h45, où les plans seront communiqués et les athlètes se réchaufferont. La journée d'entraînement se termine entre 14h30 et 15h. On encourage les athlètes à aider aux entraîneurs à défaire les portes/équipement, si possible. Gardez un œil sur le panneau d'affichage sur le mur en bas pour les mises à jour du Club.

Bénévolat lors des courses au MSM

Les courses organisées au MSM sont reconnues comme étant des meilleures au pays, et nous en sommes fiers! Un aperçu du Club ne peut pas avoir lieu sans reconnaître l'énorme quantité de travail effectué par les parents bénévoles. Le CMSM ne peut tout simplement pas opérer sans ce soutien bénévole. Il y a une foule de possibilités de bénévolat, à la fois sur et hors colline. Aucune expérience préalable n'est requise - veuillez vous impliquer si vous êtes à la montagne lors d'une course. Le coordonnateur des bénévoles organisera les équipes de sorte à ce qu'elles soient dirigées par les bénévoles plus expérimentés; il pourra vous aider à trouver un poste qui correspond à vos intérêts et capacités. Des courriels seront envoyés pour expliquer les différents rôles et indiqueront comment s'inscrire. Pour vous aider à naviguer le tout, le Club s'attend à ce que tous les parents suivent le Cours d'officiels de niveau 1 (2 heures), qui sera offert en décembre (date à confirmer) au MSM.

Chaque famille est tenue de consacrer 8 journées de bénévolat pour le Club. Bien que des frais de 800 \$ sont payables lors de l'inscription, ils sont remboursés à la fin de la saison au taux de 100 \$/jour de bénévolat jusqu'à un maximum de 8 crédits. Voir le document «[L'importance du bénévolat](#)» disponible sur le site web sous l'onglet « Bénévolat ».

Tous les bénévoles reçoivent un repas chaud les jours de courses, généreusement offerts par les membres du Club. Chaque famille est invitée à contribuer à ce lunch au moins une fois pendant la saison de course.

Dates importantes 2018-2019

- **11 septembre au 28 octobre:** Entraînement d'automne Dryland à Mooney's Bay, 3 fois/sem.
- **22 septembre:** Inscription en personne, Dryland/Testing, Entretien d'équipement, Ski Swap & BBQ au MSM
- **29 septembre :** début du programme de musculation de 10 semaine avec David Fontaine (optionnel)
- **16 et 23 octobre & 6 novembre:** Sporting Life ~ Soirées d'achats pour les Clubs compétitifs (6-9 pm)
- **20/21 octobre :** Fin de semaine « Boot Camp » au MSM
- **30 octobre au 27 novembre :** Dryland intérieur les mardis soirs à l'école Saint Rita
- **Date à confirmer en novembre:** Cours d'Officiels Niveau II à Edelweiss
- **20 novembre:** Rencontre obligatoire de mise à jour pour tous les Officiels à l'aréna J.A. Delude (6-9 pm)
- **30 novembre au 8 décembre:** Camp de ski présaison pour les U14/U16/U18 au Mont-Édouard
- **1-2 décembre:** Jours de ski présaison pour les U10/U12 au Mont Tremblant
- **15 décembre:** 1^{er} jour d'entraînement sur neige au MSM (neige permettant)
- **Date à confirmer en décembre :** Cours pour Officiels Niveau I au MSM
- **26 décembre – 6 janvier:** Camp de Noël au MSM (1/2 journée le 31 déc. et pas d'entraînement le 1^{er} jan.)
- **6-7 janvier :** NorAm Hommes GS au MSM
- **8 janvier:** Entraînement du mardi soir débute au Mont Cascades
- **11 janvier:** Entraînement du vendredi débute au MSM
- **1-3 février:** Défi du Carnaval pour U10/12 à Le Relais
- **2-5 mars:** FIS Super Séries au MSM
- **6-9 mars:** Jeux du Québec U14 à Stoneham
- **14-16 mars:** Critérium U16 au Mont Garceau
- **22-24 mars:** Regroupement U12 au Mont Sutton
- **24 mars:** dernier jour du programme, si aucun changement à l'horaire de courses

* *L'horaire de courses régionales sera distribué une fois confirmé. Les athlètes U10-U12 peuvent s'attendre à participer à 5-6 courses régionales (samedi ou dimanche).*

Les courses régionales peuvent avoir lieu aux sites de ski suivants :

- Mont Ste Marie
- Sommet Edelweiss
- Mont Cascades
- Camp Fortune
- Ski Vorlage
- Calabogie Peaks