

Programmes, services et frais

SAISON 2020-21

- 1- **Plan d'entraînement hebdomadaire, à l'année** : inclut bilan et fixations d'objectifs en début d'année, programme pour la semaine transmis les dimanches, suivi de l'entraîneur avec l'athlète au besoin
- 2- **Séances d'entraînements en équipe 2 à 3 fois par semaine** (tarifs au prorata du # de séances) de mi-mai à mi-avril (avec pause été 6 semaines)
- 3- **Organisation et encadrement de 3 à 4 camps d'entraînements** (selon les groupes) de 3 à 5 jours : début juin, mi-août, fin septembre, mi-novembre (Forêt Montmorency)
**endroits et dates à confirmer*
- 4- **Organisation et support en compétition, incluant fartage** : courses régionales, Coupe Québec, championnat NORAM jeunesse, sélections Mondiaux juniors/U23, championnats canadiens, Coupe NORAM dans l'est, courses populaires majeures (loppets) pour les maîtres
- 5- **Vêtements d'équipe**
- 6- **Licences de courses SFQ et Nordiq Canada**
- 7- **Prix réduits à l'achat d'équipement**
- 8- **Location de ski à roulettes (offre limitée)**
- 9- **Aide financière** (certaines dépenses du programme seront subventionnées par le club)
**groupes d'entraînement aussi déterminés selon évaluation personnelle et objectifs*
***camps d'entraînements et compétitions : transport, hébergement, nourriture en sus*

Horaire et programme type des séances en équipe

Mardi 18h : pour tous, Mont-Royal; Z3-4 (seuil ana. et PAM) en ski et course à pied

Mercredi 18h : adultes débutants, Mont-Royal; conditionnement aérobique et musculaire en ski et course à pied

Judi 18h : pour tous, Ouest de l'île; vitesse 10 à 60sec (selon temps de l'année) en ski ou course à pied

Mercredi 9h (à partir de l'automne, selon la demande) : étudiants CEGEP et plus; endroit à confirmer; aérobique et force (musculature en salle)

Vendredi 9h (à partir de l'automne, selon la demande) : étudiants CEGEP et plus; sites variables sur l'île de Montréal; développement technique Z1-2 (avec vidéo) en ski ou imitation ski

Dimanche 9h : pour tous; sites variables dans la grande région de Montréal ou compétitions; longue sortie Zone 1-2 et/ou intensité de course (simulation ou vraie course) selon temps de l'année

Frais d'inscriptions (payables à chaque début de saison)

Printemps 6 semaines (10 mai au 21 juin)	Frais d'inscription
6 sem x 1 séance = 6 séances	\$ 80.00
6 sem x 2 séances = 12 séances	\$ 150.00
6 sem x 3 séances = 18 séances	\$ 220.00
Automne 16 semaines (9 août au 29 novembre)	Frais d'inscription
16 sem x 1 séance = 16 séances	\$ 200.00
16 sem x 2 séances = 32 séances	\$ 385.00
16 sem x 3 séances = 48 séances	\$ 575.00
Hiver 17 semaines (30 novembre au 10 avril)	Frais d'inscription
17 sem x 1 séance = 17 séances	\$ 220.00
17 sem x 2 séances = 34 séances	\$ 410.00
17 sem x 3 séances = 51 séances	\$ 620.00

ESTIMATIONS COÛT ANNUEL:

Coût encadrement à 1x/sem pour l'année	\$ 500.00
Coût encadrement à 2x/sem pour l'année	\$ 945.00
Coût encadrement à 3x/sem pour l'année	\$ 1,415.00

licences SFQ + Nordiq Canada (groupe Perf et Sport) \$ 150.00

licences SFQ + Nordiq Canada (groupe Dev) \$ 90.00

ajouté lors de la première inscription de l'année pour les athlètes représentant SFM

Frais en sus : autres frais d'inscriptions ou d'accès, transport, hébergement et nourriture camps et compétitions, dépenses de camps et compétitions des entraîneurs, frais d'inscriptions compétitions

NB : Les athlètes inscrits au programme Sport-Études 2020-21 et aussi inscrits aux entraînements du mardi et jeudi avec SFM verront leur frais d'inscription au SE réduits de \$700 de septembre à mi-avril. Les athlètes auront aussi le choix les mardis de participer à la séance du SE en après-midi ou la séance de groupe de SFM en soirée.