

Camp d'entraînement de développement de Pointe-Claire – Printemps 2020

Athlètes ciblés	Athlètes nés entre 2003 et 2006. La participation des athlètes nés avant 2002 sera évaluée par l'entraîneur-chef, au cas par cas. Une entente spéciale à l'interne devra être signée avec l'entraîneur-chef dans la situation où un athlète a été approuvé pour participer au camp.	
Qui est invité	Nous invitons les athlètes qui sont motivés, prêts à s'améliorer et qui s'engagent à participer à <u>un minimum de 5 pratiques par semaines</u> durant l'hiver. Lorsqu'un athlète exprime son intérêt à participer au camp, les entraîneurs évalueront la pertinence de sa participation en se basant sur la saison précédente et les mois à venir. Nous nous attendons aussi à ce que les athlètes soient en bonne santé, qu'ils ne soient pas blessés et qu'ils aient de bons résultats scolaires. Nous nous réservons le droit de refuser les athlètes qui ne participent pas aux entraînements, qui ne font pas partie des athlètes ciblés, qui n'ont pas un comportement positif et dont la famille n'est pas en bons termes financier avec la Ville de Pointe-Claire ou le Club de canoë.	
Où	Good Counsel Camp https://goodcounselcamp.org 8888 E. Gobbler Drive Floral City, FL 34436 Téléphone : (352) 726-2198	
Dates pour 2 semaines	Vendredi 28 février 2019 au dimanche 15 mars 2020	
Dates pour 3 semaines	Vendredi 28 février 2019 au dimanche 22 mars 2020	
Point de ramassage à l'aéroport	Tampa International Airport (TPA) Vendredi 28 février 2020 Tard en après-midi	
Pour retourner à l'aéroport	Tampa International Airport (TPA) Dimanche 15 mars 2020 Tôt le matin	Tampa International Airport (TPA) Dimanche 22 mars 2020 Tôt le matin

Le prix du camp

Prix	Le coût du camp varie en fonction du nombre d'athlètes participants		
	10 à 14	15 à 19	20 et plus
Camp de 2 semaines	1200 - 1500\$	950 - 1200\$	800 - 1050\$
Camp de 3 semaines	1550 - 1750\$	1150 - 1450\$	1000 - 1300\$

Le coût final sera communiqué en décembre après le premier dépôt.

Frais inclus	Frais non inclus
Repas Hébergement Transport des embarcations et de l'équipement Hébergement et repas des entraîneurs pendant le camp. Connexion Internet Soutien pendant le camp Temps d'études supervisés quotidiens Plan d'entraînement et formation Essence pour les bateaux à moteur Fournitures pour l'entretien et les services de lessive incluant le savon Transport du et à l'aéroport en Floride et les commissions locales.	Vols Repas lors du voyage Nourriture et souvenirs lors des sorties du camp (nous ferons une ou deux sorties du camp) Collations personnelles Une somme de 50 à 60 \$ US par semaine serait suffisante, si bel et bien budgétée. Les athlètes doivent être prêts à payer 2 à 3 soupers et 3 à 4 dîners Participation aux courses ou passes de gymnase si nécessaire.

Paiements et Dates

	Date	Amount	Notes
1 ^{er} dépôt	2 décembre 2019	\$300	<u>Les dépôts sont non-remboursables</u>
2 ^{er} dépôt	20 janvier 2020	\$300	
3 ^{er} dépôt	17 février 2020	À venir	

**Tous les dépôts doivent être payés avant le départ pour le camp.*

Dates importantes 2019-2020

Date	Information
5 novembre	Réunion de Floride – parents et athlètes
5 au 28 novembre	Discussion du camp avec les entraîneurs et l'administration
28 novembre	Remise de l'entente pré-camp
2 décembre	1^{er} dépôt dû
20 janvier	2^e dépôt dû
10 février	Remise de tous les documents
10 février	Dernier jour pour fournir l'information sur le vol
17 février	3^e dépôt dû
À déterminer	Dépôt des sacs d'effets personnels
À déterminer	Montage de la remorque
24 février	Départ – de l'autobus et de la remorque
28 février	Départ – des athlètes (2 et 3 semaines)
15 mars	Retour des athlètes camp de 2 semaines
22 mars	Retour des athlètes camp de 3 semaines

École et académie

Les athlètes et les parents sont responsables de prendre les arrangements avec les écoles concernant leur absence.
Les athlètes sont responsables de gérer leur charge de travaux scolaires avant, durant et après le camp.
Les athlètes sont responsables de maintenir de bonnes notes.

Contacts

Entraîneur responsable du camp	Administration
Michael Thomas : michael.thomas@pointe-claire.ca	Daniel Bertrand : daniel.bertrand@pointe-claire.ca

Des informations additionnelles et plus spécifiques sur le camp suivront dans les prochains mois. N'hésitez pas à poser le plus possible de questions au personnel.

But du camp

Le camp d'entraînement du printemps est une excellente façon pour les athlètes de se préparer pour les entraînements sur l'eau et prendre de l'avance sur la saison des compétitions. Plus précisément, c'est une excellente façon d'améliorer la mise en forme, la technique et les compétences en matière d'embarcation, le tout dans un environnement plaisant. Il est important que les athlètes se présentent au camp prêt physiquement et mentalement pour l'entraînement. Cette préparation s'entame maintenant et durant l'hiver. La participation et les efforts sont importants durant la saison.

Ce camp a aussi pour objectif de développer l'autonomie des athlètes lorsqu'ils sont à l'écart de la maison et de les outiller afin d'améliorer leurs compétences transversales qui auront un impact dans leurs succès futurs.

Personnel du camp

Le personnel du camp se compose de :

- 1 entraîneur responsable du camp (ratio de 1 : 10 à 14 athlètes, dépendamment de l'âge et du niveau des athlètes)
- 1 cuisinier

D'autres entraîneurs joindront l'équipe, dépendamment du nombre d'athlètes participants.

Chaperon : Le club s'engage à fournir une représentation féminine et masculine parmi les entraîneurs présents. Au besoin, un chaperon sera ajouté à l'équipe.

Fonctionnement du camp

Les athlètes pagayeront 2 à 3 fois par jour, plus un entraînement au sol (course, étirement, poids, jeux). Les entraînements sont intensifs et les athlètes devront pagayer 2 heures et demi à 3 heures par jour.

Une journée typique peut **ressembler** à ...

6 h 30	Réveil
7 h	1 ^{er} pagayage / exercice d'échauffement
9 h	Déjeuner
10 h	2 ^e entraînement : pagayage, course ou poids
12 h	Dîner
13 h	3 ^e entraînement : flexibilité, analyse technique ou entraînement mental
15 h 30	4 ^e entraînement : pagayage de longue distance
17 h 30	Souper
19 h	Session d'étude obligatoire
21 h	Coucher/Moment de tranquillité

Devoirs : Les athlètes sont tenus de maintenir leurs études à jour. Un temps de devoirs sans Internet est obligatoire chaque soir. De plus, du temps libre supplémentaire sera disponible durant la journée pour les études.

Technologie : Les athlètes auront accès à l'Internet durant le camp. Nous encourageons les athlètes qui choisissent d'apporter leur cellulaire de se valoir d'un bon plan de voyage. Les portables/iPad sont utiles. CKPC n'est pas responsable des objets perdus ou volés. Les entraîneurs se réservent le droit de limiter le temps d'utilisation de la technologie.

Communication : Les athlètes sont encouragés à communiquer avec leur famille quotidiennement. Les entraîneurs et le personnel de soutien seront seulement disponibles pour parler avec les parents en cas d'urgence ou si l'entraîneur juge qu'il est nécessaire. Il n'est pas de la responsabilité des entraîneurs ou du personnel de soutien de transmettre des photos ou des messages aux familles chaque jour.

Hébergement : Les athlètes seront hébergés dans un camp de base. Les entraîneurs assigneront les athlètes dans les dortoirs selon le genre. Chaque cabine et dortoir sont meublés de lits superposés simples.