



Centre  
National de  
Cyclisme de  
Bromont

400 Shefford  
Bromont  
J2L-3E7  
Tel: 450.534.3333  
Fax: 450.534.1563  
www.cyclisme-bromont.ca



## Camps DH Saison 2004

À la demande générale, nous élargissons cette année l'éventail des services aux descendeurs avec davantage de **programmes d'entraînements personnalisés**, de **cours d'initiation** et de développement ainsi que des **camps d'entraînement**. Ces camps sont d'une durée de 3 jours et s'adressent précisément à l'une des trois clientèles suivantes:

- **Élite: Junior expert et senior élite homme et femme**
- **Expert: Junior sport, catégories sport et expert homme et femme**
- **Développement: Minime, Cadet et junior h/f (14 - 18 ans)**

Surveillez les dates et réservez tôt, les places sont limitées!

### Camp élite

#### Camp 1 Préparation Coupes Canada 1 et 2

Objectifs : Préparation technique et mentale afin de performer aux deux premières coupes Canada. Amasser des points UCI pour participation à la (aux) Coupe(s) du Monde Nord-Américaine(s).

Invités : **Senior élite homme et femme, junior expert homme et femme**

Contenu du projet :

- Reconnaissance de parcours de Bromont
- Pratiques libres
- Sections filmées et chronométrées
- Pratique d'habiletés
- Théorie – préparation à la course
- Théorie – psychologie
- Nutritionniste a confirmer

Dates prévues : **13-14-15 et 16 mai 2004**

### Coût

**Membres des programmes du Centre National : 60\$ tx. inc**

**Non-Membres : 80\$ tx. inc**

**Hébergement au Centre National : 15\$ plus taxes par nuitée**

Ian Hughes  
Entraîneur – Centre National de Cyclisme de Bromont

ian@cyclisme-bromont.ca  
450.534.3333

**Horaire camp élite a Bromont:**

13 mai 2004	Arrivée des participants @ 18 hrs
14 mai 2004	Début du camp Inspection du parcours a pied Entraînement sur vélodrome Entraînement sur piste de BMX Conférence psychologie – imagerie et fixation d'objectifs
15 mai 2004	Pratique sections de course – filmés et chronométrés Analyse vidéo de la journée Conférence sur la nutrition
16 mai 2004	Descentes chronométrés en sous-sections Reprise de sections problématiques...

- \* Il y aura deux autres camps élite durant la saison, organisés par la FQSC  
**Camp de préparation au Championnat Canadien 18-19-20 juin**  
**Projet de compétition – Championnat Canadien 15 au 18 juillet**

## Camp Expert

### Camp 2 Amélioration des habiletés – Entraînement

Objectif :

- Améliorer les habiletés sur courts circuits chronométrés
- Sessions d'entraînement physique sur vélodrome et BMX

Invités :

- Junior sport et expert H/F
- Senior et maître sport et expert H/F, en cross country ou en descente
  
- Contenu du projet : Sections filmées et chronométrées
- Analyse vidéo
- Pratique d'habiletés
- Camp de BMX de 2 heures
- Entraînement sur piste
- Théorie – à voir... Nutrition, psychologie ou autre...
- Invités spéciaux – coureurs professionnels québécois

**11 au 13 juin 2004 (3 jours)**

**23 au 25 juillet (3 jours)**

**Coût : 100\$ tx. inc (Ne comprend pas l'accès aux remontés)  
Hébergement au Centre National : 15\$ plus taxes par nuitée**

## Camps de développement

**Objectif : Recruter et développer les jeunes talents en descente – Travail technique spécifique à la descente pour les coureurs en cross-country.**

Invités :

- Minime, Cadets et Junior DH homme et femme
- Minime, Cadets et Junior XC homme et femme

Contenu du projet :

- Habiletés techniques et sections filmés
- Millage – Riding
- BMX
- Théorie : Développement et entraînement
- Invités spéciaux – coureurs professionnels québécois

**29 juin et 30 juin et 1er juillet 2004 (3 jours)**

**6 au 8 juillet 2004 (3 jours)**

**23 au 25 juillet (3 jours)**

**Coût de l'activité : 100\$ tx. inc  
Comprend : Hébergement avec supervision et nourriture. Vélo extra...**