



VÉLO DE MONTAGNE **CROSS-COUNTRY** **DESCENTE** RÉSERVEZ VOS FORAITS

info@4saisonsdehors.com • 418 806-7655



Inscription en ligne
[www.camp-portneuf.com/
campdevelodemontage](http://www.camp-portneuf.com/campdevelodemontage)
Réservation / Inscription :
418 337-2529
1 800 667-3923

CAMP SPÉCIALISÉ EN VÉLO DE MONTAGNE ET DESCENTE POUR LES 11 À 15 ANS

Forts du succès remporté par le camp «Brave la vague en wakeboard» qu'ils offrent en partenariat depuis plusieurs années au lac Sept-Îles, le Camp de Portneuf et les Quatre Saisons Dehors offriront à l'été 2011 un tout nouveau programme de camp de vacances et de camp de jour spécialisé en vélo de montagne et descente.

Des sites d'entraînement de haut niveau à Saint-Raymond «VÉLO & MONTAGNES»

Le Camp de Portneuf est situé à 55 km de Québec dans l'environnement exceptionnel et enchanteur de Saint-Raymond, municipalité qui développe actuellement des infrastructures visant à la hisser au rang de leader en vélo de montagne de type cross-country dans le nord-est de l'Amérique du Nord. Tant au creux de la Vallée du Bras-du-Nord, qu'au Centre de ski de Saint-Raymond et au Mont-Laura, on retrouve des centaines de kilomètres de sentiers aménagés et balisés destinés aux amateurs de vélo de montagne de tous les niveaux. Que dire également de la Station touristique Duchesnay à proximité dont la réputation n'est plus à faire.

La programmation du camp de vélo de montagne et descente (VDM cross-country)

Le camp de **VDM cross-country** s'adresse aux jeunes de 11 à 15 ans qui souhaitent améliorer leurs techniques de vélo de montagne et leur condition physique. Nos instructeurs formés via le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et certifiés par la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC) leur enseigneront des techniques sécuritaires qui les aideront à garder un bon équilibre, à minimiser leurs efforts autant dans les montées que dans les descentes, à passer un obstacle ou à bien maîtriser un saut. Le camp leur permettra également d'acquérir des connaissances sur l'entretien et la réparation de leur vélo ainsi que sur les premiers soins et la survie en nature. L'expédition de **vélo-camping** de la dernière nuit sera d'ailleurs une belle occasion de mettre en pratique ces notions. Des techniques d'aménagement de sentier de style cross-country basées sur le respect de l'environnement viennent compléter le contenu. Les activités seront adaptées à chacun des participants en fonction de leur progression individuelle. Au cours de la semaine, les participants auront l'occasion d'arpenter les sentiers de la **Vallée Bras-du-Nord**, du **Centre de ski de Saint-Raymond**, du **Mont-Laura** et de la **station touristique Duchesnay**.

Explorer les grands espaces en acquérant des aptitudes importantes en vélo de montagne qui amèneront le participant à se démarquer dans cette discipline :
Quelle belle façon de vivre sa passion !



VÉLO DE MONTAGNE CROSS-COUNTRY DESCENTE RÉSERVEZ VOS FORAITS

www.4saisonsdehors.com



CAMP DE
PORTNEUF
ESPACES JEUNESSE

www.camp-portneuf.com
1 800 667-3923

Au menu détaillé de la semaine

- Activités et contenus spécialisés en vélo de montagne
- Familiarisation avec l'équipement
- Maintenance et entretien quotidienne du vélo et vérifications de sécurité
- Consignes de sécurité sur route et dans les sentiers
- Signaux de base pour la randonnée en groupe
- Démonstration d'une ou deux techniques par jour et pratique en sentier
- Techniques d'aménagement d'un site d'entraînement en respect avec l'environnement
- Techniques de construction d'un minitrempin et d'obstacles d'entraînement.
- Notions de premiers soins et survie en forêt
- Notions de conditionnement physique
- Étirements et exercices généraux pour détendre les muscles et augmenter la température corporelle
- Étirements et exercices spécifiques basés sur l'équilibre
- Activités récréatives
- Baignade, détente et découverte de la nature
- Une nuit de vélo camping
- Party hot dog et beach party
- Activités de soirée (camp de vacances seulement)
- Visualisation au chalet du film de la journée et identification des difficultés en vue d'apporter les améliorations nécessaires le lendemain
- Feux de camp et activités aux choix sur le site du camp.



Photo : Gilles Morneau



Photo : Pierre Barbeau Jr



Photo : Pierre Barbeau Jr

En cas de mauvais temps extrême (forte pluie ou orage) empêchant la tenue des activités extérieures, des activités de formation théoriques et de pratique auront lieu à l'intérieur.



VÉLO DE MONTAGNE CROSS-COUNTRY DESCENTE

RÉSERVEZ VOS FORAITS

www.4saisonsdehors.com



CAMP DE
PORTNEUF
ESPACES JEUNESSE

www.camp-portneuf.com
1 800 667-3923

Horaire-type de la semaine

Lundi : Station touristique Duchesnay

- Techniques en sentier non balisé telle la traverse de cours d'eau et obstacles
- Démonstration et pratique en sentier

Mardi : Vallée Bras-du-Nord

- Prise de conscience et respect des règlements du site
- Techniques en sentier balisé
- Démonstration et pratique en sentier

Mercredi : Centre de ski Saint-Raymond et Mont-Laura

- Techniques en descente et montée
- Démonstration et pratique en sentier

Jeudi : Vallée Bras-du-Nord

- Vélo camping (campement sur place 1 nuit)
- Techniques de premiers soins et survie en forêt
- Techniques en sentier balisé
- Démonstration et pratique en sentier

Vendredi : Vallée Bras-du-Nord

- Fin du vélo camping
- Rétrospective et pratique des techniques apprises dans la semaine
- Beach party / Party hot-dog au camp



Photo : Gilles Morneau



Photo : Pierre Barbeau Jr



Photo : Pierre Barbeau Jr



VÉLO DE MONTAGNE CROSS-COUNTRY DESCENTE RÉSERVEZ VOS FORAITS

www.4saisonsdehors.com



www.camp-portneuf.com
1 800 667-3923

Les forfaits camp de vacances et camp de jour

Nombre de participants : 12 maximum

Âge des participants : 11 à 15 ans

Nombre d'instructeurs : 2 (ratio 1/6)

Niveau des participants :

Programmation conçue pour participants de niveau débutant ou intermédiaire (possibilité d'adaptation pour participants avancés sur demande préalable)

Durée :

5 jours : En camp de vacances, les participants arrivent le dimanche à 16 h. En camp de jour le point de ralliement se trouve au Camp de Portneuf. Les activités spécialisées se déroulent selon l'horaire du camp de jour soit du lundi au vendredi entre 9 h et 16 h. Le camp se termine pour tous le vendredi à 16 h.

Dates :

Semaine 1 : 10 au 15 juillet 2011

Semaine 2 : 17 au 22 juillet 2011

Semaine 3 : 24 au 29 juillet 2011

Semaine 4 : 31 juillet au 5 août 2011

Le forfait comprend :

- L'encadrement par des instructeurs formés via le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et certifiés par la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC)
- Laissez-passer journaliers sur les différents sites d'entraînement
- Les équipements et de camping pour le vélo camping (sauf le sac de couchage qui doit être apporté par le participant)
- Les transports par minibus aux sites d'entraînement
- L'utilisation d'équipements électronique (caméra, vidéo, DVD, etc.)
- Les notes de cours
- Un DVD contenant les meilleurs moments de son camp qui se transformera en un souvenir inoubliable
- Un certificat qui attestera du niveau de compétence et de la participation aux activités de vélo de montagne
- L'assurance responsabilité civile
- L'hébergement et les activités de soirée (formule camp de vacances seulement)
- Les repas et les collations (formule camp de vacances seulement)



Photo : Gilles Morneau



Photo : Pierre Barbeau Jr



Photo : Pierre Barbeau Jr



VÉLO DE MONTAGNE CROSS-COUNTRY DESCENTE RÉSERVEZ VOS FORAITS

www.4saisonsdehors.com



**CAMP DE
PORTNEUF**
ESPACES JEUNESSE

www.camp-portneuf.com
1 800 667-3923



Photo : Gilles Morneau



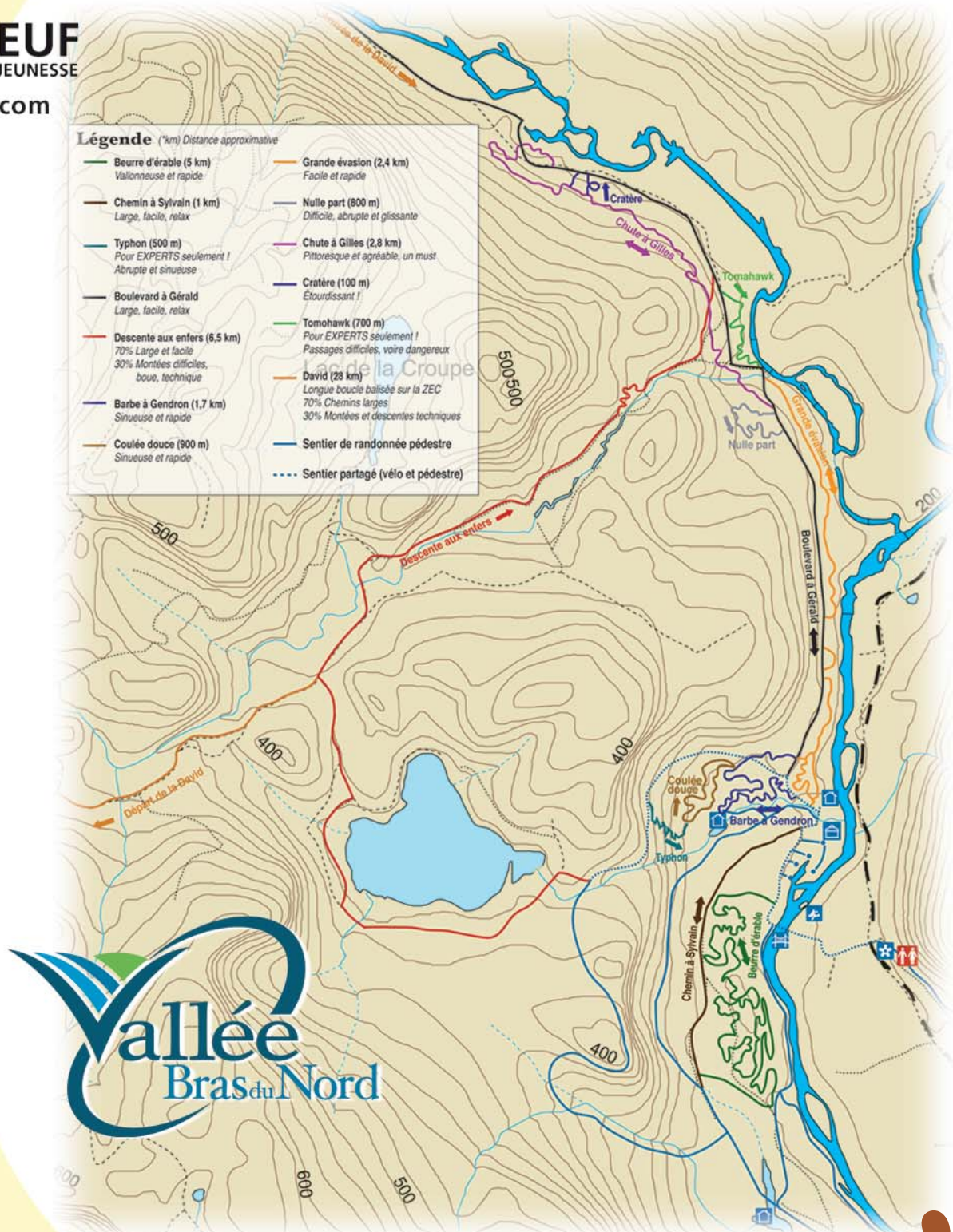
Photo : Pierre Barbeau Jr



Photo : Pierre Barbeau Jr

Légende (*km) Distance approximative

Beurre d'érable (5 km) Vallonneuse et rapide	Grande évaison (2,4 km) Facile et rapide
Chemin à Sylvain (1 km) Large, facile, relax	Nulle part (800 m) Difficile, abrupte et glissante
Typhon (500 m) Pour EXPERTS seulement ! Abrupte et sinueuse	Chute à Gillès (2,8 km) Pittoresque et agréable, un must
Boulevard à Gérard Large, facile, relax	Cratère (100 m) Étourdissant !
Descente aux enfers (6,5 km) 70% Large et facile 30% Montées difficiles, boue, technique	Tomohawk (700 m) Pour EXPERTS seulement ! Passages difficiles, voire dangereux
Barbe à Gendron (1,7 km) Sinueuse et rapide	David (28 km) Longue boucle balisée sur la ZEC 70% Chemins larges 30% Montées et descentes techniques
Coulée douce (900 m) Sinueuse et rapide	Sentier de randonnée pédestre
	... Sentier partagé (vélo et pédestre)





VÉLO DE MONTAGNE CROSS-COUNTRY DESCENTE RÉSERVEZ VOS FORAITS

www.4saisonsdehors.com



**CAMP DE
PORTNEUF**
ESPACES JEUNESSE

www.camp-portneuf.com
1 800 667-3923



- LÉGENDE**
- Facile
 - Intermédiaire
 - ◆ Difficile
 - 🏠 Refuge
 - 🪵 Table à pique-nique
 - 👁️ Point de vue
 - ↑4.2↑ Distance (km)
 - 1 Axe routier
 - Forêts d'expérimentation

