



# FICHE D'INSCRIPTION - HIVER 2024 CARCAJOU

PROGRAMME MAÎTRE (18 ans et +)

DATE LIMITE  
D'INSCRIPTION  
17 DÉCEMBRE  
2023



## PROGRAMME PERFECTIONNEMENT

SAMEDI - 13h à 14h30

- Emphase sur l'entraînement en groupe (intervalles, distance ou vitesse) - selon les objectifs personnels
- Affinement de la technique
- Pratiquer et maîtriser les deux techniques sur une basse régulière
- Savoir faire du step-turn en descente
- Savoir faire du one skate en pas de patin

! Si ces deux programmes sont trop avancés pour vous, nous vous invitons à prendre des cours privés. Contactez-nous pour réserver votre temps. Coût: 50\$/h

## PROGRAMME RANDONNEUR

SAMEDI - 14h45 à 15h45

- Emphase sur la technique dans les deux styles et les longues randonnées
- Doit vouloir pratiquer les deux style de ski (cours privé skate obligatoire si manque de technique de base)
- Fait des randonnées de + de 10km régulièrement
- Doit posséder ou louer un équipement de skate pour les cours dans ce style

GROUPE	TARIF POUR DÉTENTEUR D'UNE PASSE DE SAISON DE SKI	TARIF SANS PASSE DE SAISON DE SKI (INCLUANT BILLET DE JOUR)
PERFECTIONNEMENT	199 \$	299 \$
RANDONNEUR	199 \$	299 \$

- Session de 8 cours mais 7 cours sont garantis
- **13 janvier au 2 mars 2023**
- Le point de rencontre se fera à l'air de feu.
- Le premier cours nous permettra d'évaluer le niveau de chaque participant
- Location d'équipement à la fois. **Classique : 25\$ Skate : 35\$**

Tous les tarifs incluent les taxes

• Pour plus d'informations, contactez Judith au : [cottonjudith@gmail.com](mailto:cottonjudith@gmail.com)

NOM DU PARTICIPANT :

ADRESSE COMPLÈTE :

COURRIEL :

TÉLÉPHONE :

CHOIX DU COURS	ENCERCLEZ VOTRE CHOIX HORAIRE	COÛTS
PERFECTIONNEMENT	Samedi - 13h00 à 14h30	
RANDONNEUR	Samedi - 14h45 à 15h45	

\*Aucune photo n'est nécessaire pour l'inscription à l'école de ski

#### OPTION A - PAR LA POSTE

Envoyez votre chèque au nom de Ski Montagne Coupée et la fiche d'inscription remplie à l'adresse suivante :

204 chemin montagne coupée, St-Jean de Matha, J0K 2S0

#### OPTION B - EN BOUTIQUE

Passez en boutique sur semaine sur rendez-vous ou la fin de semaine à partir du 16 octobre. Vous pourrez payer par chèque, argent comptant ou par carte. Vous devrez apporter votre fiche d'inscription déjà remplie.

#### OPTION C - EN LIGNE

Faites-nous parvenir la fiche d'inscription remplie à l'adresse suivante: [info@skimontagnecoupee.com](mailto:info@skimontagnecoupee.com)

Dans un bref délais après l'envoi de la fiche d'inscription, faites parvenir le paiement par virement interact à [info@skimontagnecoupee.com](mailto:info@skimontagnecoupee.com)

\* il est très important d'écrire le nom de famille de l'inscription si différent du vôtre dans la section raison/note ou commentaire, lors du virement.

Voici 3 questions/réponses de sécurité suggérées pour simplifier la gestion des transactions:

QUESTIONS	RÉPONSES
ski	fond
saison	hiver
montagne	coupee

Notez qu'une inscription sera traitée seulement quand nous aurons reçu la **fiche d'inscription** ainsi que le **paiement**