



Équipe de compétition **La Balade** Hiver 2011-2012

Les entraînements à la Balade pour tous sont le mercredi de 19h à 20h et le dimanche de 9h00 à 10h30.

Les entraînements facultatifs sont le mardi de 18h30 à 19h30 sur les plaines d'Abraham pour les 11 ans et +.

Décembre

4 dimanche	Activité d'intégration École les Mousserons(10h00) + Réunion de parents 10h15 au Centre La Balade
7 mercredi	Style classique (selon l'enneigement)
11 dimanche	Style patin (selon l'enneigement)
14 mercredi	Style classique (selon l'enneigement)
18 dimanche	Style patin (selon l'enneigement)
21 mercredi	Pas d'entraînement (repos pour le temps des fêtes)
27 au 29	Camp des vieux (12 et plus) à la Forêt Montmorency (Entraîneurs : à Déterminer)
28-29	Camp des jeunes (11 ans et moins) à La Balade (Entraîneurs : à Déterminer)

Janvier

1 dimanche	Pas d'entraînement (repos jour de l'an)
4 mercredi	Style Patin
7 Samedi	1ère tranche du circuit JH Lamontagne Mont Saint-Anne style Libre (sélection régionale J du Q) Atome à Junior
8 Dimanche	1ère tranche du circuit JH Lamontagne Mont Saint-Anne style Classique Senior et plus vieux
11 mercredi	Style classique (+ séance de fartage pour les parents pendant l'entraînement) Fait Par Thomas
15 dimanche	Style patin
17 mardi	Entraînement Facultatif en classique (ent. : Frédérick Pouliot)
18 mercredi	Style classique
21 Samedi	2e tranche du circuit JH Lamontagne Sentier du Moulin Lac Beauport Style Classique
22 dimanche	Style patin
24 mardi	Entraînement Facultatif en classique (ent. : Bruno Bégin)
25 mercredi	Style Classique
28 Samedi	3e tranche du circuit JH Lamontagne Station touristique Duchesnay Style Classique
29 dimanche	Style classique

Février

1 mercredi	Style patin
5 dimanche	Style classique
8 mercredi	Style classique
12 dimanche	Style patin
14 Mardi	Entraînement Facultatif en classique (ent. : Thomas Perron)
15 mercredi	Style classique
18 Samedi	4e tranche du circuit JH Lamontagne La Balade Style Classique Finale Régionale des J du Q)
19 dimanche	Style patin
22 mercredi	Style classique
24 au 27	Championnats Noram 10-13 ans St-Gabriel de Brandon (information à venir)
26 dimanche	Style patin
28 mardi	Entraînement Facultatif en Patin (ent. : Marilie Samson)
29 Mercredi	Style Patin

Mars

3 Samedi	5e tranche du circuit JH Lamontagne Centre Castor Valcartier Style Patin
4 dimanche	Style patin
7 mercredi	Style classique
11 dimanche	Ski-o-thon
14 mercredi	Style patin
17 au 24	Championnats Canadien Haywood Mont Saint-Anne (facultatif)
18 dimanche	Style classique
21 mercredi	Style patin
25 dimanche	Style patin
28 Mercredi	Style Patin

Avril

À confirmer	Activité de fin de saison du Club La Balade.
-------------	----------------------------------------------