

## CALENDRIER DES ENTRAÎNEMENTS ET COMPÉTITIONS

DATE	COMPÉTITION ou ENTRAÎNEMENT	SKI ou SNOWBOARD	ENDROIT	DURÉE
<b>ENTRAÎNEMENT OFR PRÉ SAISON : SHERGYM - SHERBROOKE</b>				
28 octobre	Entraînement pré saison : GYM et Trampoline	SKI - SNOW	<a href="#">SHERGYM - SHERBROOKE</a>	14H30 - 17H00
18 novembre	Entraînement pré saison : GYM et Trampoline	SKI - SNOW	<a href="#">SHERGYM - SHERBROOKE</a>	14H30 - 17H00
9 décembre	Entraînement pré saison : GYM et Trampoline	SKI - SNOW	<a href="#">SHERGYM - SHERBROOKE</a>	14H30 - 17H00
<b>ENTRAÎNEMENT SUR NEIGE : MONT ORFORD</b>				
13 janvier	ENTRAÎNEMENT SUR NEIGE	SKI - SNOW	MONT ORFORD	9h30 - 14h30
	SORTIE TOURING #1	SKI - SNOW	MONT ORFORD	10h00 - 12h00
20 janvier	ENTRAÎNEMENT SUR NEIGE	SKI - SNOW	MONT ORFORD	9h30 - 14h30
27 janvier	ENTRAÎNEMENT SUR NEIGE	SKI - SNOW	MONT ORFORD	9h30 - 14h30
	SORTIE TOURING #2	SKI - SNOW	MONT ORFORD	10h00 - 12h00
	COMPÉTITION : Circuit Axis Jr.	SNOW	MOREIN HEIGHTS	-
	COMPÉTITION : StepUp Freeski Tour (FQSA)	SKI	BELLE NEIGE	-
3 février	ENTRAÎNEMENT SUR NEIGE	SKI - SNOW	MONT ORFORD	9h30 - 14h30
	COMPÉTITION : StepUp Freeski Tour (FQSA)	SKI	MAXIMISE	-
10 février	ENTRAÎNEMENT SUR NEIGE	SKI - SNOW	MONT ORFORD	9h30 - 14h30
	SORTIE TOURING #3	SKI - SNOW	MONT ORFORD	10h00 - 12h00
	JOURNÉE INITIATION COMPÉTITION ( à confirmer )	SNOW	MONT GABRIEL	-
	JOURNÉE SNOWPARK Today's Park	SNOW	MONT ORFORD	-
17 février	ENTRAÎNEMENT SUR NEIGE	SKI - SNOW	MONT ORFORD	9h30 - 14h30
	SORTIE TOURING #4	SKI - SNOW	MONT ORFORD	10h00 - 12h00
24 février	ENTRAÎNEMENT SUR NEIGE	SKI - SNOW	MONT ORFORD	9h30 - 14h30
	COMPÉTITION : StepUp Freeski Tour (FQSA)	SKI	VALLÉE DU PARC	-
3 mars	GOLDEN CROWN - StepUp Tour	SKI - SNOW	MONT ORFORD	-
4 mars	GOLDEN CROWN	SNOW	MONT ORFORD	-
10 mars	ENTRAÎNEMENT SUR NEIGE	SKI - SNOW	MONT ORFORD	9h30 - 14h30
	SORTIE TOURING #5	SKI - SNOW	MONT ORFORD	10h00 - 12h00
	COMPÉTITION : Circuit Axis Jr.	SNOW	AVILA	-
11 mars	ENTRAÎNEMENT SUR NEIGE	SKI - SNOW	MONT ORFORD	9h30 - 14h30
17 mars	ENTRAÎNEMENT SUR NEIGE	SKI - SNOW	MONT ORFORD	9h30 - 14h30
	SORTIE TOURING #6	SKI - SNOW	MONT ORFORD	10h00 - 12h00
24 mars	RACCOON DOWNHILL	SKI - SNOW	MONT ORFORD	-
31 mars	ÉVÈNEMENT TEAM OFR - StepUp Freeski Tour (FQSA) Le Relais	SKI - SNOW	Le Relais Lac Beauport	-
1 avril				
7 avril	SPLASH ( à confirmer )	( à confirmer )	( à confirmer )	( à confirmer )

Horaire des séances de ski de randonnée supervisées: 10h00 - 12h00 AM

\*\*POUR CETTE ACTIVITÉ, UNE PASSE JOURNALIÈRE DE SKI DE RANDONNÉE EST EXIGÉE PAR LA MONTAGNE + droit d'accès de la SEPAQ.

<http://www.orphord.com/ski/randonnee-alpine/>

Les heures sont susceptibles de changer selon la disponibilité des coaches et la demande des participants de Team OFR.

\*\*\* Pour une question de sécurité et pour réduire les risques de blessures, les entraînements commencent maintenant plus tôt (9h30 au lieu de 10h00) et se terminent également plus tôt (14h30 au lieu de 15h00).

\*\* Nous tentons actuellement d'organiser une journée d'entraînement à Maximise qui aura lieu un samedi ou un dimanche de l'hiver.

pour toute l'équipe de Team OFR ( ski et snow). Le transport serait alors à prévoir individuellement.