

Décembre

Date	Description
10 décembre	<p>Ouverture Académie! Invitez un ami gratuitement!</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 à 5 des membres au Chouette bar à la base de la montagne
17 décembre	<p>15h: Rendez-vous à la boutique Sports Alpins à la base pour une rencontre des représentants Rossignol, Dynastar et Head pour la présentation des produits 2011-2012.</p>
26-30 déc.	<p>Camp d'entraînement période des Fêtes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment débiter votre saison du bon pied • Les étapes à suivre pour créer un entraînement de qualité • Élaboration de votre plan d'entraînement pour la saison • Stratégies pour développer vos habiletés

Janvier

Date	Description
6 Janvier	<p>Début du programme: Folie des piquets</p> <p>Entraînement spécifique en parcours de slalom géant et slalom</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vendredis: 13h-15h • Samedis: 10h-12h
19 et 28 janvier	<p>Entraînement Spécial Interski avec Jf Beaulieu et Dan Renaud</p> <p>Jf et Dan vous feront expérimenter différentes approches d'entraînements utilisés par l'équipe de démonstration de l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada. Ils demeureront au même endroit dans la piste et vous donneront un feedback à chacune de vos descentes. Cette approche très individuelle vous aidera à atteindre vos objectifs. Un entraînement à ne pas manquer!</p> <p>Départ de l'Académie à 14h. Durée: 1h.</p> <p>Inscription requise: 418.827.4561 ext 341</p>

13 Janvier	<p>Les 3 à 5 Académie au Chouette bar Les membres de l'Académie ainsi que les moniteurs se donnent rendez-vous au Chouette bar à la base de la montagne afin de profiter de l'après-ski!</p>
14 janvier	<p>Course Adulte: Série Académie Powerade Venez relever le défi et participez à la Série Académie Powerade! Une série de 3 courses pour adultes!</p> <p>Coût : 20\$ plus taxes. Inscription: Entre 8h30 et 10h à l'Académie. Remise des médailles en fin de course.</p>
29 Janvier	<p>Osez le Mont-Saint-Anne Participez à ce défi sportif ouvert à tous au profit de la Fondation québécoise du cancer, de la Fondation du Musée de la civilisation ainsi que du Club de ski alpin du Rouge et Or. Plus qu'un événement caritatif, c'est une véritable célébration des sports d'hiver, alors que les participants peuvent relever le défi en ski alpin, en planche à neige ou en télémark, en ski de fond ou en raquettes! De plus: scène extérieure, dj à la télécabine, village d'exposants, après-ski animé, coquetel dînatoire et encaissement silencieux. Possibilité de participer au souper seulement.</p> <p>Inscription sur mont-sainte-anne.com</p>

Février

Date	Description
4 et 9 Février	<p>Entraînement Spécial Interski avec Jf Beaulieu et Dan Renaud</p> <p>Jf et Dan vous feront expérimenter différentes approches d'entraînements utilisés par l'équipe de démonstration de l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada. Ils demeureront au même endroit dans la piste et vous donneront un feedback à chacune de vos descentes. Cette approche très individuelle vous aidera à atteindre vos objectifs. Un entraînement à ne pas manquer!</p> <p>Départ de l'Académie à 14h. Durée: 1h. Inscription requise: 418.827.4561 ext 341</p>
11 Février	<p>Début du forfait 6 sessions Bosses Académie</p> <p>6 sessions d'entraînement spécifique dans les bosses pour tous les niveaux.</p> <p>Horaire: 13h15 à 14h45 Inscription au 418.827.4561 ext 341 avant le 7 Février</p>
11 Février	<p>Course Adulte : Série Académie Powerade</p> <p>Venez relever le défi et participez à la Série Académie Powerade! Une série de 3 courses pour adultes!</p> <p>Coût: 20\$ plus taxes Inscription: Entre 8h30 et 10h à l'Académie. Remise des médailles en fin de course.</p>
25 Février	<p>Souper Académie Head au Brez</p> <p>Rendez-vous au restaurant le Brez dès 18h30 à la base de la montagne pour le souper Académie de la saison 2011-2012</p> <p>Réservation requise avant le 23 Février au 418.827.4561 ext 341.</p>
25 Février	<p>Journée des membres</p> <p>8h: Les membres ont accès à la télécabine 30 minutes avant l'ouverture officielle des remontées!</p>

	<p>Les 3 à 5 Académie Head au Chouette bar Les membres de l'Académie ainsi que les moniteurs se donnent rendez-vous au Chouette bar à la base de la montagne afin de profiter de l'après-ski!</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Mars

Date	Description
2 et 3 mars	<p>Entraînement Spécial Interski avec Jf Beaulieu et Dan Renaud Jf et Dan vous feront expérimenter différentes approches d'entraînements utilisés par l'équipe de démonstration de l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada. Ils demeureront au même endroit dans la piste et vous donneront un feedback à chacune de vos descentes. Cette approche très individuelle vous aidera à atteindre vos objectifs. Un entraînement à ne pas manquer!</p> <p>Départ de l'Académie à 14h. Durée: 1h. Inscription requise: 418.827.4561 ext 341</p>
10 mars	<p>Course Adulte : Finale Série Académie Powerade Venez relever le défi et participez à la Série Académie Powerade de 3 courses pour adultes!</p> <p>Coût: 20\$ plus taxes Inscription: Entre 8h30 et 10h à l'Académie. Remise des médailles en fin de course.</p>
17 mars	<p>Party hot dog Académie Rendez-vous à 12h au sommet de la montagne afin de souligner la fermeture de l'Académie.</p>