

# ERIKA SKI RACING CAMP 2010

Vacances d'été	1	du 4 au 9 juillet	2	du 11 au 16 juillet	CHF 1150.- par semaine
Mini Erika Ski Camp	3	du 26 au 29 août	4	du 17 au 20 septembre	CHF 690.- par cours
Vacances d'automne	5	du 10 au 15 octobre	6	du 17 au 22 octobre	
	7	du 24 au 29 octobre			CHF 1150.- par semaine
Préparation à la compétition	8	du 4 au 7 novembre	9	du 18 au 21 novembre	CHF 690.- par cours
* selon conditions d'enneigement	10*	du 2 au 5 décembre	11*	du 16 au 19 décembre	CHF 690.- par cours
** Diablerets	12**	du 27 au 30 décembre	13**	du 3 au 6 janvier 2011	CHF 690.- par cours

**NOUVEAU** Forfait spécial selon planification ErikaSkiCamp 2010  
 (Détails et prix sur le site internet, informations et inscriptions auprès de Jacques Reymond)

Pro 1 OJ Juniors 38 jours (4 camps de 5 jours + 6 camps de 3 jours)  
 Pro 2 OJ Juniors 28 jours (2 camps de 5 jours + 6 camps de 3 jours)  
 Pro 3 OJ Minimes 22 jours (2 camps de 5 jours + 4 camps de 3 jours)



Hello,

Si tu as la possibilité de participer à l'un de nos camps de ski, je pourrais de donner des conseils pratiques destinés à favoriser ton avenir sportif et te faire profiter de mon expérience en tant qu'ancienne skieuse de compétition.

A bientôt!

*Erika Hess*  
Erika Hess

## CAMPS DE SKI-COMPÉTITION POUR LES 8-16 ANS GLACIER DE L'ALLALIN, SAAS-FEE

**DIRECTION** – Erika Reymond-Hess, six fois championne du monde – nombreuses victoires en coupe du monde. Jacques Reymond-Hess, ex-entraîneur national Swiss-Ski – maître de sport diplômé.

**ACTIVITÉS À SKI** – Technique de base – Carving – Technique de slalom – Slalom géant – Super G – Entraînement intensif à la compétition – Tests de matériels de skis.

**PRESTATIONS** – Pension complète à l'Hôtel, boissons comprises – Abonnements de ski pour toutes les installations – Enseignement et entraînement – Test de matériels de skis – Activités polysportives, entraînement de condition physique + Théorie/Vidéo – Un super T-shirt Erika Hess en souvenir du camp junior 2009 – Dernier jour: compétition avec de nombreux prix.

**ENTRAÎNEURS** – Erika Reymond-Hess, Jacques Reymond, Alex Languetin, Catherine Borghi, ainsi que d'autres entraîneurs diplômés et anciens membres de l'équipe nationale participeront aux différents camps.

**Par n'importe quel temps, nous garantissons une activité polysportive optimale.**

P.P.  
1806 St-Légier

### PROGRAMME (en fonction de la saison)

6.30	Petit déjeuner
Dès 7.00	Départ de l'hôtel
8.30 - 12.30	Travail sur la neige
13.00	Dîner
16.00 - 18.30	Activités polysportives/Vidéo
19.00	Souper
20.00	Analyse de la journée (vidéo) et préparation du lendemain
21.30	Extinction des feux

**ACCOMPAGNEMENT** – Votre enfant sera continuellement accompagné par nos championnes et entraîneurs lors de l'entraînement sur neige et pendant la condition physique, ainsi qu'à l'hôtel. Les cours sont donnés en français et en allemand pour favoriser les contacts entre jeunes et pour que votre enfant se familiarise avec l'autre langue.

**ENFANTS DE LA RÉGION** – Prix spécial pour les enfants qui ne logent pas à l'hôtel.

Avec la participation de nos partenaires:

**OCHSNER SPORT**

**ROSSIGNOL**  
PURE MOUNTAIN COMPANY



**DYNASTAR**

**rivella**

**Ovomaltine**

**TOKO Saas-Fee**

Hotel Garni

**Berghof\*\*\***

**SWISSski**

**SCOTT**

## Talon d'inscription (Pour les jeunes de 8 à 16 ans)

<input type="checkbox"/> 1	du 4 au 9 juillet	<input type="checkbox"/> 2	du 11 au 16 juillet
<input type="checkbox"/> 3	du 26 au 29 août	<input type="checkbox"/> 4	du 17 au 20 septembre
<input type="checkbox"/> 5	du 10 au 15 octobre	<input type="checkbox"/> 6	du 17 au 22 octobre
<input type="checkbox"/> 7	du 24 au 29 octobre	<input type="checkbox"/> 8	du 4 au 7 novembre
<input type="checkbox"/> 9	du 18 au 21 novembre	<input type="checkbox"/> 10	du 2 au 5 décembre
<input type="checkbox"/> 11	du 16 au 19 décembre	<input type="checkbox"/> 12	du 27 au 30 décembre
<input type="checkbox"/> 13	du 3 au 6 janvier 2011		

fille  
 garçon

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Lieu \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Natel \_\_\_\_\_ Date de naissance \_\_\_\_\_

Adresse e-mail \_\_\_\_\_

**DIRECTION DU COURS** Erika et Jacques Reymond-Hess

**LIEU** Hôtel Garni Berghof – Lilian & Christian Imseng – 3906 Saas Fee  
Tél. 027 957 24 84 – hotel.berghof@saas-fee.ch – www.hotelberghof.ch

### INSCRIPTIONS / PAIEMENT

Les inscriptions (définitives lors du paiement) seront enregistrées selon l'ordre d'entrée. Le paiement devra être effectué un mois avant le début du camp. CCP 10-48505-2. En cas de désistement après cette date, le 50% du montant total sera perçu.

**Talon à envoyer à:** Erika et Jacques Reymond-Hess  
Ch. de Chamoyron 1A – 1806 St-Légier

**Renseignements:** Tél. 021 943 42 28 – Fax 021 943 73 29  
Natel 079 353 84 73

www.erikaskicamp.com – E-mail: info@erikaskicamp.com

SKI (maîtrise des virages courts et parallèles indispensable)

GRUPE  moyen  bon  compétition  membre FSS

Association \_\_\_\_\_ Club de ski \_\_\_\_\_

Assurance: chaque participant doit être assuré.

Signature des parents \_\_\_\_\_

Visitez notre site [www.ski-training-center.ch](http://www.ski-training-center.ch)

Inscriptions on-line [www.erikaskicamp.com](http://www.erikaskicamp.com)