

# Camp de Tir Chelsea

Date: Mai 22-Mai 25, 2026

Cout: \$75

Location: Parc de la Gatineau

Age: Athletes qui tir au .22,13 ans et plus

Compétences : les athlètes seront répartis dans des groupes d'entraînement, tous les niveaux sont les bienvenus

*Le camp se déroulera en français et en anglais.*

Heure	Vendredi	Samedi	Dimanche
8:30 AM		Group A - Champ de Tir	Tous au Champ de Tir
		Group B - Rollerski	
10:00 AM		Group A - Rollerski	
		Group B - Champ de Tir	
Noon		BBQ Repas	Camp Fini
1:00 PM		Group A - Champ de Tir	
		Group B - Course de trail	
2:30 PM		Group A - Course de trail	
		Group B - Champ de Tir	
5:00 PM	Entretien du fusil		
	Discussion d'entraînement		
	(1.5hr)		

Le programme du camp sera centré sur les fondamentaux du tir ; les athlètes se feront proposer de nombreux exercices et conseils qu'ils pourront mettre en pratique dans leurs propres clubs afin de continuer à progresser pendant la période d'entraînement de l'été. Des discussions porteront également sur les méthodes d'entraînement ainsi que sur l'entretien des carabines, afin de s'assurer que celles-ci fonctionnent correctement. L'entraînement sur rollerskis sera concentré sur des exercices et des séances techniques visant à optimiser votre entraînement ; nous ne prévoyons pas de volume d'entraînement significatif sur skis. Le camp sera encadré par Dave Bradley, Ali Hynds et Tim Hurley. D'autres entraîneurs sont les bienvenus pour venir prêter main-forte. Bien que ce camp soit principalement destiné aux athlètes en développement, nous nous attendons à voir participer des athlètes de la catégorie Youth et Junior, ainsi que notre propre athlète olympique, Shilo Rousseau. Nous vous encourageons à vous inscrire rapidement, car cela nous aide dans notre planification. **Date limite d'inscription : 20 mai 2026**