

**Women's Cross-Country Ski Camp /  
Camp de ski de fond pour les femmes**

**Saturday / Samedi  
25 01 2025**

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>A.M.</b></p>                      | <p><b><u>Starts at 9:00</u></b></p> <p><b>Diagonal Stride &amp; fun games</b></p> <p><b><u>Break</u></b></p> <p><b>Double pole</b></p>   | <p><b><u>Début à 9 h 00</u></b></p> <p><b>Le pas de diagonal &amp; jeux</b></p> <p><b><u>Pause</u></b></p> <p><b>Double poussée</b></p>   |
| <p><b>P.M.</b></p>                      | <p><b><u>Lunch (12 :00-12 :45)</u></b></p> <p><b>One kick double pole<br/>Uphill / downhill<br/>Ski to the Dam</b></p> <p><b><u>Break</u></b></p> <p><b>Group ski</b></p> <p><b>Inside 4:00-4:30<br/>Balance exercises<br/>Stretches<br/>Evaluation form (if here only Saturday)</b></p> | <p><b><u>Goûter (12 h 00 – 12 h 45)</u></b></p> <p><b>Kick double poussée<br/>La montée / descentes des côtes<br/>Randonnée à la Dam</b></p> <p><b><u>Pause</u></b></p> <p><b>Ski en groupe</b></p> <p><b>A l'intérieur 16 h – 16 h 30<br/>Exercices d'équilibre<br/>Étirements<br/>Formulaire d'évaluation (si ici seulement samedi)</b></p> |
| <p><b><u>Quotes of the day:</u></b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discover by becoming an autonomous learner.</li> <li>• Create the environment for learning.</li> <li>• A smile is the shortest distance between two people.</li> </ul>  |   |
|   | <p><b><u>Citations du jour :</u></b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Découvrir en devenant un apprenant autonome.</li> <li>• Créer un environnement propice à l'apprentissage.</li> <li>• Un sourire est la distance la plus courte entre deux personnes.</li> </ul>  |