

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

**Saturday / Samedi
25 01 2025**

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