



**LaRoccaXC**  
École de vélo de montagne  
Mountain Bike School

EDUCATION | CONSERVATION | RECREATION  
Éducation | Conservation | Récréation

L'école de vélo de montagne LaRoccaXC et tout autre programme de bien-être sont en fonction comme service essentiel parmi le réseau de la santé et des services sociaux en respectant les mesures sanitaires par l'éducation auprès de tous les participants dans ce programme débutant la mi-avril, 2021.

*LaRoccaXC Mountain Bike School and all other wellness programs are an essential service in the health & social service network, respecting and educating all participants on health measures in this program offered as of mid-April 23, 2021.*



### PROTOCOLE SANITAIRE COVID-19 HEALTH PROTOCOL

Ces mesures seront appliquées en tout temps.  
*These measures will be followed at all times.*



DISTANCIATION PHYSIQUE à 2 m  
(ratio de 1:5 coach à campeurs)  
*2 m PHYSICAL DISTANCING  
(1:5 coach to camper ratio)*



Station pour LAYER LES MAINS  
*HAND-WASHING station on site*



Pratique RESPIRATOIRES SAINES  
*RESPIRATORY HYGIENE practices*

## MISSION CORONAVIRUS

**JOUER** dans la forêt.  
**RESPIREZ** l'air frais.  
**PRATIQUER** le respect de la nature,  
de soi et des autres.  
**CÉLÉBRER** la vie.  
**DÉVELOPPER** une attitude de gratitude.  
Là où il y a de la passion,  
il y a de la magie!

**Entraîneuse-chef | Head Coach**  
Dominique Larocque, M.A.  
Creative Wheel Consulting Inc. (1997)  
Maîtrise en sc. de l'activité physique  
et psychologie du sport  
Psychothérapeute Gestalt



*PLAY in the forest.  
BREATH fresh air.  
PRACTICE respect for nature,  
self and others.  
CELEBRATE life.  
DEVELOP an attitude of gratitude.  
Where there is passion,  
there is magic!*



**Assistant Coach**  
Olivia Robinson, B.A.  
RPS Summer Camp Director  
Bac. en sc. de l'activité physique

327, route Principale  
Val-des-Monts, QC



[www.forestgym.ca](http://www.forestgym.ca)  
[www.natureismedicine.ca](http://www.natureismedicine.ca)  
Tel. : 819 457-9100 Cellulaire 819 230-8906