

# STAGE DE SKI DE FOND ET COURSE DE SKI JOERING (Classement sur 6 jours cumulés)

## AU QUEBEC

27 Décembre 2012 au 2 janvier 2013

Ludovic Coulaux



Yann Latrompette



**Lieux :** Centre de ski de fond du Bec-scie, Ville de « La Baie (Saguenay) » ou de « Daaquam » (suivant les conditions de neige)

**Note :** Prévoir une lampe frontale pour les courses de nuit.

**Catégories** 1ch ou 2ch homme femme.(temps cumulée des 6 jours de course.)

### **Formateurs :**

- **Ski de Fond :** *Yann Latrompette*, Coureur International (Nagano Jeux Olympique)
- **Ski Joering :** *Ludovic Coulaux*

**Nombre :** Minimum et maximum de participants : 10 à 16

**Prix :** 700 \$ Compris repas du midi au centre de Bec scie ou Daaquam et droit de passage aux pistes exceptionnelles.

**Inscription :** *Ludovic Coulaux* au téléphone : 418-676-1269 avant le 1<sup>er</sup> novembre pour paiement de la logistique du formateur.

**Date limite d'inscription :** 30 novembre 2012.

Envoyer chèque à l'adresse :

**1105 Rang Edmour-Lavoie, Ferland et Boilleau, Qc G0V 1H0**

---

## **Contenu du stage**

### **Jour 1 :**

- Prise de connaissance de l'expérience de chacun en ski de fond et ski joering
- Séance technique (vidéo).
- Course ski joering 4 Miles. A partir de 15H

### **Jour 2 :**

- Travail en groupe sur la technique du skating (vidéo).
- Course ski joering 6 Miles. A partir de 15H

### **Jour 3 :**

- Sortie longue ski de fond (20 km)
- Gestion de l'effort en fonction de l'environnement.
- Course ski joering 8 Miles. A partir de 15H

### **Jour 4**

- Théorie repos
- Analyse des vidéos
- Technique de fartage
- Révision de différents pas de base en fonction du relief
- Approche de l'entraînement régulier/physiologie, biomécanique, diététique et récupération.
- Entraînement du chien à l'année.
- Course ski joering 4 Miles nocturne

### **Jour 5 :**

- Travail de la technique coordination homme/chien (vidéo).
- Course ski joering 4 Miles nocturne

### **Jour 6**

- Travail en groupe sur la technique du skating.
- Conditionnement chien/homme pour le départ d'une course.
- Course ski joering 8 Miles. A partir de 15h.

**Pour plus de renseignements communiquer avec Ludovic Coulaux au téléphone :**

**(001) 418 676 1269**

**(001) 581 235 8208**