

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^{er} 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