LE RENDEZ-VOUS NORDIQUE

Le Club Fondeurs-Laurentides, en collaboration avec Sommet Morin-Heights, vous invite à venir vous entrainer et parfaire vos connaissances en ski de fond avec nos spécialistes.

Quand : 30 novembre et 21 décembre 2019

Lieu : 231 rue Bennett, Morin-Heights (30 nov.)

185 rue Bennett, Morin-Heights (21 déc.)

Au programme, 2 jours d'entrainement et de perfectionnement qui s'adressent autant aux skieurs récréatifs qu'à ceux qui souhaitent maximiser leur endurance et qui veulent augmenter leur performance.

Coût par jour : 85 $ + tx (pause café incluse)

Inscription et paiement : fondeurslaurentides.ca/evenement

Date limite d'inscription : avant le 25 novembre 2019

Places limités : 30 personnes par jour, faites vite

Information : Par téléphone : 450-712-5478 ou par courriel à remi.briere@gmail.com

Venez profiter de la première neige de la saison avec nous!
(Surface enneigée artificiellement)

Programmation et descriptions des ateliers

30 NOVEMBRE 2019
JOURNÉE EN STYLE DE PAS DE PATIN (SKATE)
Centre de ski Sommet Morin-Heights, 231 rue Bennett

8h15 à 8h45
Accueil
Mot de bienvenue de vos entraîneurs du Club Fondeurs-Laurentides :
Rémi Brière et Diane Poncelet
8h45 à 9h00 – Préparation pour aller skier…

9h00 à 11h30

Atelier #1	**Parcours d'habiletés pour améliorer ses qualités athlétiques motrices** Équilibre / coordination / agilité
Atelier #2	**Perfectionnement techniques, améliorer sa technique** Exercices et apprentissages du pas de un (one skate) et le patin libre
Atelier #3	**Préparation physique, développer le système anaérobie lactique** Un entraînement d'endurance-vitesse

11h30 à 13h30 – Dîner / repos / Discussions / Questions réponses?

13h30 à 13h45 –Préparation pour retourner skier…

14h00 à 16h00

Atelier #4	**Perfectionnement techniques, améliorer ses techniques** Exercices et apprentissages du pas décalé (off-set) et le pas de deux (two skate)
Atelier #5	**Préparation physique, techniques et stratégiques pour développer son endurance et utiliser différentes techniques.** Entraînement d'endurance et apprendre à adapter les techniques du style patin selon les conditions et le parcours.

21 Décembre 2019
JOURNÉE EN STYLE CLASSIQUE
Camping Sommets Morin-Heights, 185 rue Bennett

8h15 à 8h45
Accueil
Mot de bienvenue de vos entraîneurs du Club Fondeurs-Laurentides :
Rémi Brière et Diane Poncelet
8h45 à 9h00 – Préparation pour aller skier… assistance fartage
9h00 à 11h30

Atelier #1	**Parcours d'habiletés pour améliorer ses qualités athlétiques motrices** Équilibre / coordination / agilité
Ateliers #2	**Perfectionnement techniques, améliorer sa technique** Exercices et apprentissages du pas alternatif
Ateliers #3	**Préparation physique, développer le système anaérobie alactique** Un entraînement de vitesse

11h30 à 13h30 – Dîner / repos / Discussions / Questions réponses?

13h30 à 13h45 –Préparation pour retourner skier… assistance fartage

14h00 à 16h00

Atelier #4	**Perfectionnement techniques, améliorer ses techniques** Exercices et apprentissages de la double-poussée
Ateliers #5	**Perfectionnement des descentes** Analyser les changements de directions, contrôler le pas tournant, amorcer une relance après une montée.