



RENDEZ-VOUS NORDIQUE 2022

En virtuel					
Vendredi soir 14 janvier 18h30-20h30 sur zoom	Méthodes de fartage et équipement				30 \$
	Activité #1	Activité #2	Activité #3	Activité #4	
	L'équipement de ski fond et ses composantes	L'application des farts de glisse	L'application des farts d'adhérence	Entretien des équipements	
	Principes d'entraînement physique & de préparation tactique				
	Activité #1	Activité #2	Activité #3	Activité #4	
Developper la vitesse	Developper l'endurance-vitesse	Développer l'endurance	S'adapter aux différents types de parcours		

<i>Matinée en style classique</i>				
samedi 15 janvier 2022				
8h30 à 8h45	Accueil			50 \$
8h45 à 9h00	Préparation pour aller skier			
9h00 à 10h15	Préparation technique			
	Atelier #1	Atelier #2	Atelier #3	
	Parcours d'habileté	Équilibre / coordination / agilité	Posture et glisses	
10h30-11h45	Perfectionnement technique			
	Atelier #1	Atelier #2	Atelier #3	
	Pas alternatif	Double poussée (un pas double poussée)	Les virages le freinage	

<i>Après-midi en style patin</i>				
samedi 15 janvier 2022				
13h - 13h15	Accueil et café			50 \$
13h15 - 13h30	Préparation pour aller skier			
13h30 - 14h45	Préparation technique			
	Atelier #1	Atelier #2	Atelier #3	
	Parcours d'habiletés (virages, actions particulières)	Équilibre / coordination / agilité	Descente + Freinage	
15h-16h15	Perfectionnement technique			
	Atelier #1	Atelier #2	Atelier #3	
	Pas de un (one skate)	Pas décalé (off set)	Pas de deux & patin libre	