

Cours de ski de fond (skating et classique) Individuel ou de groupe

Par : Yvon Fiset (819-693-0209)
Membre du club Skimau Shawinigan;

<p><u>Présentation sommaire en lien avec le ski de fond:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Bacc. Enseignement éducation physique; <p>Très actif dans le domaine du ski de fond de compétition et principalement en skating dans les années 1983 à 2000, tel que :</p> <ul style="list-style-type: none">• Président de l'association régionale de la Mauricie pour le développement en ski de fond, 1990 à 1993;• Certification d'entraîneurs niveau 2 et 3 PNCE;• Formateur d'entraîneurs en ski de fond;• Entraîneur-chef équipe Mauricie jeux du Québec Shawinigan 1991;• Entraîneur adjoint championnat canadien sénior à Labrador City 1992;• Athlète : Médaille d'or coupe du monde des maîtres ski de fond 50 Km skating (1989);	<p><u>Éducatifs</u></p> <ul style="list-style-type: none">❖ Explication, démonstration, pratique, observation et correction. <p><u>Retour et conclusion</u></p> <ul style="list-style-type: none">❖ Vérification sur la compréhension de l'ensemble des techniques <p><u>Durée du cours</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">❖ environ 90 minutes.
<p><u>Objectif du cours</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Sensibiliser les sportifs ou les débutants à l'application d'une bonne technique du pas de patin en ski de fond (skating) et une bonne utilisation de la technique du pas alternatif (classique); <p>❖ Déroulement du cours :</p> <ul style="list-style-type: none">- Apprentissages techniques pour le pas de patin (skating) :<ul style="list-style-type: none">○ V 1 :ou un pas double poussée;○ V 2 :ou deux pas doubles poussées;○ Technique sur le plat et dans les montées.- Apprentissages techniques pour le pas alternatif (classique).<ul style="list-style-type: none">○ Un pas double poussée;○ Double poussée;○ Pas alternatif sur le plat et dans les montées.	<p><u>Pour qui</u> : débutant ou avancé</p> <p><u>Coût</u> : 20 \$ par personne, <u>excluant</u> le coût d'entrée à un centre de ski.</p> <p>Laisser un message et votre numéro de téléphone. Je vous rappellerai pour convenir d'une date et pour coordonner le tout.</p> <p><u>Endroit</u> :</p> <p>École Vision (<u>domaine 3R</u>).</p> <p>Parc national de la Mauricie. À cet endroit, <u>un minimum</u> de 6 personnes <u>est requis</u> et un maximum de 8 personnes est accepté.</p> <p>Organisez votre groupe et inscrivez-vous !</p>

Comment s'inscrire ?

Téléphonez à Yvon Fiset (819) 693-0209 ou yvonfca@yahoo.fr

Pour le plaisir ! passez un bel hiver !!!