

CLE DU SKATING *

Réf. HSHG01

PRESENTATION

Le skating, en fait le patinage change l'idée qu'on se fait du ski de fond.

En optant pour cette technique, le fondeur s'engage rapidement vers les plaisirs d'un "ski léger" et découvre les plus agréables sensations de glisse...

Pour qui n'a jamais patiné à ski de fond, cette option permet d'entrer de plain-pied dans le monde du skating. Chaque jour, une judicieuse alternance d'apprentissage de la "technique libre" et de balades en style classique*, vous assure une belle perspective.

Pour cela, il suffit d'avoir participé à au moins 1 ou 2 semaines de stage en ski de fond (ou en ski alpin), ou bien encore, de pratiquer régulièrement le patin (à glace, à roulettes, roller)... Avec ce "bagage", vous "entrerez en patinage" dans les meilleures conditions. Après une solide initiation, nul doute que vous irez bien plus loin...

Nous le redisons, avec "Clé du Skating", n'hésitez plus... osez patiner !

* cette technique permettra dans un premier temps, des déplacements plus faciles pour la découverte du site. Elle apportera une alternance de décontraction et permettra, en définitive, une meilleure assimilation du patinage.

PROGRAMME ET DEROULEMENT

Les cours débuteront dès le jour 1. Formation des groupes à 10 H et séance de premier contact et acclimatation ainsi que première approche technique.

Nota : Le groupe sera formé dès ce jour à 10 H. Toutefois, si vous arrivez après, vous rejoindrez le groupe en après-midi.

Pour le séjour n° 17 du calendrier " Formule C", les cours du jour 1 commenceront à 9 h 30.

Tout au long de la semaine, les cours de ski se répartiront plutôt de la manière suivante :

- **matin** : dominante technique de patinage autour d'exercices éducatifs d'équilibration, choisis, et une approche de divers gestes du patineur (notamment le Pas de Patineur 2 Temps).

Avec un peu de motivation, vous progresserez rapidement.

- **après-midi** : consacrées notamment à la découverte du pays, les parcours alterneront en ski classique (plus de facilité au début) ou, une à deux fois dans la semaine, en ski de skating sur un parcours choisi.

Nous prévoyons cette alternance, afin de limiter la fatigue, éviter une éventuelle saturation et surtout trouver les conditions d'une assimilation toujours meilleure et une concrète progression.

Le séjour se termine le dernier jour après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez déjeuner au Centre avant de partir ou bien commander un repas froid, à emporter.

Nota Bene : pour les participants qui continuent un nouveau séjour, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.

MATERIEL

En raison du contenu, un double équipement vous sera fourni. Il s'agit des skis classiques et de ski de patinage de type courts, très adaptés à une large et positive progression technique, et bien entendu, bâtons, chaussures (Salomon Pilot) ...correspondant à votre option. A votre disposition aussi la paraffine (sauf racloir).

HEBERGEMENT - RESTAURATION, ETC...

Vous le savez (voir la brochure), TOUT EST INCLUS dans nos tarifs.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme "CLE DU SKATING" et restons à votre disposition pour plus d'informations encore.

A bientôt et Bon Voyage