

SKATING-SENSATION

Réf. HSKG02

PRESENTATION

En ski de fond, le skating n'est-il pas devenu l'option d'avenir ?

On pourrait dire aussi "les patinages", tant la diversité des pas de patineur est grande avec des skis de fond aux pieds.

A chaque programmation, un ou plusieurs groupes de patineurs sont constitués.

Il convient d'avoir patiné déjà (durant 1 ou 2 semaines) pour aborder le programme dans de bonnes conditions. Il s'agit ici de consolider, de développer l'apprentissage des bases du skating.

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 arriviez 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 s'organiseront de la manière suivante : dominante en technique de skating, le matin.

L'essentiel se répartira sous forme d'exercices-éducatifs variés et un apprentissage global des gestes, ce qui vous permettra une belle progression.

Le travail portera également sur le « Pas de Patineur 2 temps » que l'on affinera. De même pour le « 2 Temps de Vitesse » ou encore le « 1 Temps » qui seront abordés.

Nous sommes convaincus de vous mener ainsi à une plus grande expérience de la glisse, à une meilleure utilisation du patinage en terrains différents, en un mot à une appréciable aisance.

L'après-midi (skis aux pieds toujours), une alternance de découverte de l'environnement montagnard est prévue : visite du pays, parcours sur pistes et hors-pistes, connaissance de la vie locale, etc...

De manière générale, nous prévoyons ces sorties de découverte en skis de patinage pour que chacun(e) s'imprègne complètement de cette technique.

Le ski se fait en groupe, mais sans contrainte. Toutefois, les cours sont assurés sans interruption aucune, d'un bout à l'autre du séjour, et ceci sur 4 heures par jour au minimum.

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

L'ensemble du matériel de skating est fourni dans le forfait : skis et bâtons spécifiques, chaussures (Salomon Pilot)... et paraffine (sauf racloir).

Pourtant si vous avez l'habitude de votre propre matériel, vous pouvez vous en munir.

HEBERGEMENT - RESTAURATION - ETC...

Comme vous l'avez lu dans notre documentation, TOUT EST INCLUS dans le forfait.

DIVERS

Un minimum de condition physique est souhaitable. Aussi, avant votre séjour, nous vous conseillons quelques marches, quelques footing, et de prendre systématiquement l'escalier au lieu de l'ascenseur.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme « **SKATING-SENSATION** », et restons toujours à votre disposition pour plus d'informations encore.

A bientôt et bon voyage.