

CLASSIC LONGUES DISTANCES

Réf. HSKM03

PRESENTATION

« Skier en Classique » ramène aux plaisirs de la trace bien faite, celle qu'on préservait pour mieux la sentir sous ses lattes, mais aussi au choix d'une technique élaborée où se conjuguent, équilibre, puissance, coordination et glisse, bien sûr.

Bien qu'on n'ait jamais perdu cette technique de ski, aujourd'hui elle revient fortement dans toutes les courses du monde nordique.

Le Fondeur sublime sans doute ainsi, son engagement dans l'effort. Il tutoie une technique faite d'engagement et fluidité, il « intimise » plus encore son contact avec la neige en s'attachant tout particulièrement au fartage, élément fondamental.

Ce programme s'adresse à tous ceux qui désirent parfaire hautement, leur technique de ski de fond classique. On travaillera chaque geste, on affinera les postures, on évoquera l'entraînement, on peaufinera le fartage... En un mot, un séjour de progrès, de préparation physique et de maîtrise pour les courses futures.

Si vous courez des « Longues Distances » en « Classique » cet hiver, si simplement vous souhaitez pratiquer cette technique à bon niveau, si votre objectif est d'améliorer votre condition physique en skiant traditionnel, alors ce programme est pour vous.

LE PROGRAMME

* Sur les skis

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.

Tout au long de la semaine, les cours de ski s'organiseront avec une dominante de technique en matinée. Sous la conduite d'un Moniteur, minimum 4 H de ski chaque jour... à votre gré...

- Après un premier contact, le premier jour sera en partie dévolu à une reprise technique.
- Ensuite, chaque matinée sera consacrée au perfectionnement du « Classique », alors que l'après-midi sera plutôt axée sur du ski distance.
- Un double objectif est ainsi poursuivi : améliorer profondément la technique de chacun, démarrer l'entraînement sur neige et le prolonger valablement, tout au long de la semaine...

* Sur le terrain :

- évolution sur au moins 30 kms de pistes tracées et entretenues quotidiennement.
- technique nordique du « Classique » : travail de tous les gestes dans leur plus grande efficacité.
- travail de l'aisance, de l'adaptation au terrain varié, de la maîtrise en descente, etc...
- visualisation, corrections fines au magnétoscope.
- entraînement en endurance, sous différentes formes, en après-midi plutôt.
- travail spécifique en fonction des objectifs de chacun.

Pour ceux qui le souhaitent, un chrono-test sera proposé en fin de semaine.

* En salle : selon le programme d'animations de la semaine, divers exposés seront possibles :

- Biomécanique du ski de fond (à partir de films)
 - entraînement / préparation physique...
 - Paraffinage / préparation du matériel...
 - Diététique / alimentation...

Une ou deux fois, au retour du ski, une séance guidée de stretching est prévue, dans la belle salle parquetée.

OBJECTIF

- Reprendre, **AMELIORER** et **PERFECTIONNER** sa technique classique.
- Participation mieux adaptée aux courses de Longues Distances, proposées dans cette technique.
- Plaisir d'un ski plus efficace.
- mais aussi : **excellente PREPARATION POUR D'AUTRES PROJETS SPORTIFS PERSONNELS.**

Il est clair qu'un entraînement en « classique » élèvera très sensiblement votre condition physique.

L'alliance de technique et entraînement sur un beau plateau à 1750 mètres d'altitude, comblera une préparation habituelle, en vue d'une parfaite réussite vers les buts que chacun s'est fixé.
--

MATERIEL

Pour cette option nous vous conseillons de disposer de votre propre matériel (skis à farter) notamment. Si vous ne disposez pas de matériel personnel, nous vous fournirons l'ensemble de l'équipement.

Les produits de fartage seront mis à votre disposition (sauf racloir).

HEBERGEMENT – RESTAURATION, Etc...

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

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.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme « CLASSIC et GRANDES COURSES », et restons toujours à votre disposition pour plus d'informations encore.

A bientôt et Bon Voyage