

PLAISIR DU SKATING

Réf. HSKG03

PRESENTATION

Le Fondeur d'aujourd'hui peut-il se passer du Skating ?

Seul le skieur, la skieuse, répondra personnellement à cette question.

Cependant, glisser au rythme du pas, au rythme de l'Homme, en utilisant sa propre énergie, n'est-ce pas retrouver une magnifique capacité d'adaptation, d'insertion aussi, dans le contexte climatique hivernal ?

Quoi qu'il en soit, patiner ski de fond aux pieds, répond largement à ces préoccupations. En ce sens, les skieurs nordiques chercheront sans cesse à mieux intégrer le patinage, à le dominer aussi. Ils vivront le Skating comme un atout supplémentaire, un indiscutable plaisir pour traverser valablement l'hiver.

En tous cas, cette merveilleuse technique de glisse est toujours plus adoptée comme perspective de santé physique, de connaissance, de progrès, de sensations, de plaisir, de joie...

Pour cette option, le niveau de pratique peut être qualifié « d'avancé ».

Tout au long du séjour, on s'attachera à perfectionner les gestes les plus courants du "skating". Mais également, on travaillera tous les Pas de Patineur afin de posséder un vrai bagage, en la matière.

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 avec une dominante de technique en matinée.

A cette occasion, votre Moniteur cherchera l'amélioration profonde du "2 Temps de Base" ou encore du "2 Temps de Vitesse" (appelé aussi « 2 Temps Combiné »... Également, dans un déroulement judicieusement réparti vous perfectionnerez le "1 Temps", "le Pas de Montée", etc.

L'essentiel se répartira sous forme d'exercices éducatifs variés, visant un perfectionnement du geste plus détaillé, et une efficacité –donc un plaisir- globalement accru, dans la pratique du ski.

De la sorte, nous sommes persuadés de vous offrir la possibilité de franchir un vrai stade supplémentaire, dans vos progrès en patinage.

En après-midi généralement, pour la découverte de l'environnement montagnard de Bessans, nous choisirons les beaux parcours de l'espace nordique... cette alternance contribuera grandement aussi à vos progrès et au plaisir du ski.

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.

Visualisation et corrections au magnétoscope prévues une fois dans la semaine.

>> 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 du samedi sont offerts.

MATERIEL

L'ensemble du matériel de patinage 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 « PLAISIR DU SKATING », et restons toujours à votre disposition pour plus d'informations encore.

A bientôt et bon voyage.