Activités d'entraînement autorisées

Veuillez réviser l'information ci-dessous afin de vous assurer que votre programme d'entraînement hors saison ne comprend que des activités autorisées et non celles qui sont exclues par Ski de fond Canada.

ACTIVITÉS HORS SAISON ET SUR NEIGE

ACTIVITÉS ADMISSIBLES POUR ENTRAÎNEMENT HORS SAISON – (SKI DE FOND)

- Course à pied
- Marche et randonnée
- Raquette
- Marche nordique et activités de marche nordique
- Skis à roulettes : (casque obligatoire; protecteurs de poignets et de genoux recommandés)
    - **Activité d'entraînement** : comprend des essais chronométrés sous la direction d'un entraîneur, et dont le déroulement est conforme aux dispositions de la *politique 2.1.5 de SFC sur Le ski à roulettes.*
    - **Activité de compétition** : autorisée si l'organisateur respecte les dispositions de la *politique 2.2.1 de SFC sur L'inscription et la sanction des épreuves*.
- Patin à roulettes
- Vélo sur route
    - **Activité d'entraînement** : recommandée par l'entraîneur, peu importe le type de vélo utilisé.
- Vélo de montagne (activités d'entraînement en vélo de montagne hors route)
    - Protection des tiers **UNIQUEMENT** : cela signifie que l'athlète sera protégé s'il est poursuivi par un randonneur qu'il a heurté sur le sentier.
    - **AUCUNE** protection entre coassurés: l'athlète n'est pas protégé s'il se blesse et s'il poursuit son entraîneur pour lui avoir suggéré de s'entraîner en sentier.
- Le vélo récréatif (vélo sur route) est couvert lorsqu'il s'agit d'une activité **d'entraînement** de groupe faite sous supervision.
- Jeux structurés : soccer, intervalles en pente ou sur sentier, musculation et exercices de résistance.
- Ski sur glacier, hors saison.
- Ski hors piste avec coucher en camping : approbation du club requise, responsable formellement qualifié, inscription auprès de la division et approbation de l'assureur.

EXCLUSIONS

- Vélo récréatif : vélo de montagne pratiqué par les athlètes ou les membres**.**
- Vélo de compétition : tout type de vélo, pour des épreuves ou des essais chronométrés.
- Escalade : activité à risque élevé.

Pour savoir s'il y a d'autres activités couvertes,
veuillez communiquer auparavant avec votre bureau de division.