



## **Formulaire d'inscription** **Stage Apprendre à S'entraîner (hors saison)**

**DATE :** 11-13 novembre 2011

**LIEU:** Québec ou Sherbrooke

**POUR INFORMATION :** Geneviève Renart ([genevieverenart@skidefondquebec.ca](mailto:genevieverenart@skidefondquebec.ca) ou 418-727-8544)

**TITULAIRE :** François Pepin ou Gilles Quenneville

**COÛT :** - 175 \$ (incluant tous les manuels de cours)  
- Frais d'accès au parc (s'il y a lieu), repas et l'hébergement en sus

\*\*\*\*\*

### **HORAIRE SOMMAIRE :**

- Vendredi 18h à 22h, Samedi a.m. entraînement Skibec – p.m. cours et dimanche 8h30 à 17h.

### **PRÉREQUIS :**

- Être âgé de 16 ans ou plus
- Avoir suivi la formation d'entraîneur communautaire

### **RÉSUMÉ DU CONTENU DU COURS :**

- Le point de départ
- Les besoins des athlètes au plan sportif
- L'évaluation de votre programme
- Les qualités athlétiques
- L'alimentation
- L'élaboration de votre programme
- L'introduction d'activités d'aventure
- La sécurité et la gestion du risque
- L'apprentissage technique sur terrain sec
- La préparation d'une séance
- Conclusion et évaluation

### **MATÉRIEL REQUIS :**

- Papier et crayons
- Cartable à anneaux de 2 pouces
- Skis à roulettes classique et skis patin, bottes et bâtons
- Casque pour le ski à roulettes (obligatoire)
- Bâton court pour ski imitation
- Vêtements chauds et imperméable



# FORMULAIRE D'INSCRIPTION

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION : Vendredi le 4 novembre 2011**

**STAGE Apprendre à s'entraîner (hors saison)** (Québec ou Sherbrooke 11-13 novembre 2011) 175\$

NOM: \_\_\_\_\_

#PNCE : \_\_\_\_\_

CLUB: \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

TÉL: \_\_\_\_\_ Courriel: \_\_\_\_\_

**S.V.P. Faire parvenir dûment complété et accompagné d'un chèque à l'ordre de Ski de fond Québec, 300 rue St-Laurent O, Rimouski, Qc, G5L 4P9**