



PROGRAMMATION SAISON 2020

Des cours accrédités par Ski de fond Québec par le biais des programmes jeunesse. Jeannot Lapin, Jackrabbit niveau 1, Jackrabbit niveau 2 et Jackrabbit niveau 3. Pour les plus vieux et les groupes, un programme d'initiation pour la découverte du ski de fond est offert. **Cours du 12 janvier au 1er mars.**

La mission : vous donnez le goût des plaisirs d'hiver tout en restant dans un cadre récréatif de ski de fond non pour la compétition, mais surtout pour l'accomplissement de soi et la joie du sport.

Ces programmes ont pour objectif d'encourager la participation et le plaisir de la pratique sportive tout en développant des techniques de base qui améliorent la motricité. Ces programmes visent aussi à développer la confiance en soi ainsi que les habiletés sociales.

Jackrabbit niveau 1 (6-8 ans)

Prix 200 \$

équipement inclus

Ne nécessite aucune expérience de ski de fond.

Préalable : savoir tomber et se relever. Savoir marcher avec des skis.

8 cours d'une durée de 1 h 15, le dimanche de 10 h 00 à 11h15.

Groupe jusqu'à 8 personnes

Jeannot Lapin (4-5 ans) :

Prix 185 \$

équipement inclus :

Préalable : se tenir debout sans aide être autonome et reconnaître ses effets personnels.

8 cours d'une durée de 45 min le dimanche de 9 h à 9 h 45
Groupe jusqu'à 6 personnes.

Jackrabbit niveau 2 (7-10 ans)

Prix 200 \$

équipement inclus :

Préalable : savoir les apprentissages techniques niveau 1 ou la base.

8 cours d'une durée de 1 h 45,.. le dimanche de 11 h 30 à 13 h 15,

Groupe jusqu'à 10 personnes.

Jackrabbit niveau 3 (8-12 ans)

(commence le 5 janvier)

Prix 225 \$

équipement inclus

Préalable : savoir les apprentissages techniques niveau 2.

9 cours d'une durée de 2 h 30, le dimanche de 13 h 30 à 16 h

Groupe jusqu'à 10 personnes.

L'habillement :

Il est fortement suggéré d'utiliser le système multicouche (pelure d'oignon) qui consiste à porter plusieurs vêtements, un par-dessus l'autre afin de bien gérer sa température corporelle en dépit de la température extérieure.

Un vêtement chaud et épais pourrait nuire à la motricité et ne permettrait pas d'enlever une couche si le corps a trop chaud ce qui pourrait nuire à la santé et l'énergie du participant.

Exemple; bas de laine, sous-vêtement, combine-pantalon, combine-chandail, un chandail, un pantalon, une veste chaude, petits gants, mitaine, tuque, cache-cou, manteau coupe-vent d'hiver et pantalon de neige mince.

Il est déconseillé de porter tout vêtement de coton, car c'est un tissu qui se mouille vite, ne sèche pas vite et reste froid.

L'équipement :

Il est suggéré d'utiliser des skis à écailles (sans fartage) pour les programmes Jeannot lapin, Jackrabbit niveau 1 (6-8 ans) et Jackrabbit niveau 2 (7-10 ans). Les bâtons sont suggérés seulement pour les programmes Jackrabbits niveau 1 et plus.

Les skis devraient être aux environs de la taille de l'enfant pour Jeannot Lapin et Jackrabbit niveau 1 (6-8 ans).

Pour les Jackrabbit niveau 2 et plus; un ski classique devrait arriver juste sous le poignet lorsque le bras est tendu vers le haut et les bâtons devraient arriver sous les aisselles. Vous pouvez aussi utiliser la méthode de détermination de la longueur des skis par le poids de la personne en suivant les étapes suivantes : placez la paire de skis sur une surface lisse. Puis, placez-vous sur les deux skis et placez vos orteils sur le point d'équilibre. L'objectif de cette manœuvre est de mesurer la longueur de la zone de retenue. Pour y arriver, votre poids doit être réparti également entre les skis. Glissez ensuite une feuille de papier standard sur toute la longueur de la zone : idéalement, elle devrait mesurer 50 cm. Placez ensuite tout votre poids sur un seul ski. Cela devrait coincer le papier entre le ski et la surface plane. Répétez avec l'autre ski.

Jackrabbit niveau 3: je suggère fortement des skis à fartage, des bâtons bien ajustés et d'avoir votre propre équipement. On commence à apprendre le pas de patin.