

# ÉCOLE DE SKI

## SKI DE FOND SAINT-FRANÇOIS

[www.skidefondsaintfrancois.ca](http://www.skidefondsaintfrancois.ca)



## Cours de ski de fond

**Inscription en ligne :**

<https://mon.accescite.net/49058/fr-ca>

130\$ (résidents)

160\$ (non-résidents)

### **Jeannot Lapin | 4 ans à 6 ans**

Du 6 janvier (si la température le permet)

- 6 cours de 1h

Les dimanches matins 10h à 11h

### **Jackrabbit | 6 ans à 9 ans**

Du 6 janvier – (si la température le permet)

- 6 cours de 1h

Les dimanches matins 10h à 11h

### **Piste | 10 ans à 12 ans**

Du 6 janvier – (si la température le permet)

- 6 cours de 1h

Les dimanches matins 9h45 à 11h



# Cours et école de ski



## SKI DE FOND SAINT-FRANÇOIS COURS EN GROUPES POUR LES JEUNES

### Jeannot Lapin

À partir de 4 ans, les **Jeannots lapins** apprennent d'abord à apprivoiser la neige avec leurs longues semelles encombrantes et glissantes; c'est l'étape des **premiers pas**. Les enfants y passent généralement une seule année. Ce programme a une importance capitale car ce sont dès les **premiers pas** que l'enfant apprendra à apprécier cette nouvelle activité. C'est pourquoi le programme est offert sous forme de jeu et que les sessions sont animées par un entraîneur communautaire.

### Jackrabbit

Une fois qu'ils ont acquis un peu plus d'équilibre, les skieurs passent à l'étape du développement technique (de 6 à 9 ans en moyenne), où l'apprentissage des styles classique et libre est au menu. Ils suivent alors le programme **Jackrabbit** qui comprend **4 niveaux techniques**. Ce programme permet de développer des habiletés pour la glisse et de souligner les progrès accomplis par une gamme complète de récompenses, offerte sous forme d'autocollants, mérités par l'atteinte d'objectifs spécifiques liés avec l'aide d'un entraîneur communautaire.

### Piste

Pour les intéressés de cette catégorie, il y aura possibilité de suivre un cours le samedi aux mêmes heures axé sur la technique du pas de patin. L'entraîneur en discutera avec son groupe lors de la première rencontre le 6 janvier 2019.

Saint-François 819 478-5475 ou Drummondville Olympique 819 478-1486