

**SKI DE FOND
CANADA**



PASSEPORT EN PISTE!

Ski de fond Canada passeport EN PISTE!

L'objectif principal du programme EN PISTE! est de t'aider à devenir un skieur de fond compétent techniquement et à utiliser tes habiletés pour découvrir une multitude d'autres formes de pratique du ski de fond.

OBJECTIFS DU PROGRAMME EN PISTE!

- Mise en forme! Plaisir! Travail d'équipe!
- Améliorer sa technique de skieur
- Explorer et apprécier diverses activités de ski hors sentiers
- Apprendre le fartage des skis, faire des compétitions avec confiance et se familiariser avec les mesures de sécurité en plein air

Récompenses du programme EN PISTE!

Le programme EN PISTE! comprend un total de 18 autocollants qui soulignent ta réussite dans chacune des catégories suivantes:

- Technique classique
- Technique de patin
- Techniques hors saison
- Camps d'entraînement
- Devenir un skieur complet
- Distance skiée cumulative

Au fur et à mesure de ta progression dans le programme EN PISTE!, accumule les autocollants et colle-les à leurs places sur les pages suivantes!

PASSEPORT EN PISTE!

SKI DE FOND CANADA



Colle ta photo
ici si tu veux

Prénom

Nom

Nationalité

Date de naissance

Sexe

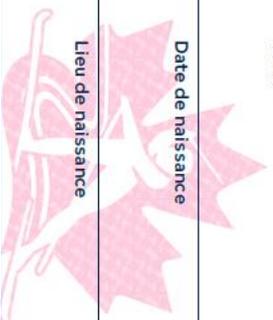
Lieu de naissance

Date de délivrance

Date d'expiration

Club

Signature du titulaire



Pas alternatif

Le pas alternatif est un des principaux pas de la technique classique et est principalement utilisé pour gravir les montées. Au stade apprendre à s'entraîner, cette technique peut être pratiquée sur le plat ou en faux plat montant dans des traces pour le pas classique mais devrait être évaluée dans des montées progressives.



Esprit sportif

Le corps et l'esprit travaillent de pair. Le prix Esprit sportif vise à récompenser les skieurs qui démontrent une attitude positive, qui supportent leurs coéquipiers, qui sont persévérants et démontrent un bon esprit d'équipe.



Distance – 200km

La maîtrise des techniques de ski de fond requiert du temps. Beaucoup de kilomètres doivent être parcourus pour apprendre toutes ces habiletés. Le total des kilomètres parcourus en ski est donc une bonne mesure de l'effort qui est mis à apprendre ces habiletés.



FÉLICITATIONS!

Tu as complété le programme EN PISTE! de Ski de fond Canada!

Nous espérons que tu as eu beaucoup de plaisir et que tu as appris plein de choses!

Maintenant que tu as complété le programme EN PISTE!, demande à tes parents ou ton entraîneur à quels programmes de ski de fond tu pourrais t'inscrire pour continuer ta progression et à t'amuser en ski de fond!