



Sophie Tissot

**Musher professionnelle,  
Accompagnatrice en Montagne,  
Monitrice de ski nordique**

Email : [sentiers-nordiques@orange.fr](mailto:sentiers-nordiques@orange.fr)  
Site net : [www.sentiers-nordiques.fr](http://www.sentiers-nordiques.fr)

**Tel : 03 84 60 79 64  
Mobile: 06 84 18 30 92  
SIRET : 4193816600037**

Les Rousses, 29/09/2014

**Skieurs débutants souhaitant découvrir  
les activités: ski nordique, Ski joering  
ski pulka**



## **Stage de préparation au test d'entrée en formation DEJEPS Attelages canins**

**Discipline spécifique: Ski pulka**

**Niveau de ski : skieurs débutants**

### **Fiche Technique du stage**

**Dates:** 12-13-14 décembre 2014    **Tarif:** 185 euros/personne/3 jours

**Date limite d'inscription, confirmation du stage:** 25/11/2014

**Lieu:** Station des Rousses, La Pesse: Massif du Jura (possibilité de déplacer le stage sur un autre massif en cas de manque de neige)

**Niveau de ski demandé:** débutant

**Nombre de personnes:** mini 3 personnes/maxi 8 personnes par stage

**Nombre de chiens à emmener:**, mise à disposition des chiens de la structure ou chiens des participants (pratiquant déjà les activités mono chien sur terre et à jour de leur vaccins)

**Matériel à apporter :** ski de fond à écailles de style classique (jour 1 et 2) skis de skating, ski de randonnée nordique. Possibilité de louer des skis à proximité.

**Matériel mis à disposition:** matériel pédagogique spécifique lié à la pratique du ski de fond, pulkas, matériel de fartage pour l'entretien des skis.

**Nuit et repas:** à assurer par le stagiaire, Possibilité de louer un gîte en gestion libre ou gîte d'étape. Liste des hébergements et tarifs à demander.

**Accès aux pistes de ski de fond:** en supplément, prévoir 20 euros environ

**Attention,** le perfectionnement à ski de fond est un investissement personnel et il faut continuer à travailler la technique en dehors des périodes de formation pour accéder au niveau demandé au test technique. Ce stage est destiné à vous perfectionner dans les différentes pratiques d'attelage. **l'organisation de ce stage vise à préparer les personnes à accéder à un niveau technique de ski et à la maîtrise des techniques d'attelages mono chien.**

**Encadrement:** Tissot Sophie, titulaire du BEES ski nordique de fond 1er degré et du Dejepts Attelages canins. Formatrice de 2008 à 2011 à L'Ecole Française de Mushing dans les spécialités suivantes: pédagogie mono chien neige et hors neige, technique ski de fond, ski joering et ski pulka, produit pédagogique évolutif. Directrice Ecole de Ski Internationale "la Boite à Montagne" de 2007 à 2012, station des Rousses.

### Demande de renseignements et inscriptions

Sentiers Nordiques, Sophie : 06 84 18 30 92

Me joindre de préférence par mail à : [sentiers-nordiques@orange.fr](mailto:sentiers-nordiques@orange.fr)

	Matin	Après midi	soirée
<b>Jour 1</b>	<p><b>initiation ski de fond sur piste</b> (ski à écailles).</p> <p>Travail sur l'équilibration et la propulsion principalement.</p> <p>Exercices sans bâtons, changement de directions, pas tournants, changements de traces, travail par équipes de deux</p>	<p><b>ski de fond à écailles sur un terrain descendant</b> sur piste et hors piste: équilibration, gestion de la vitesse et des arrêts, chasse neige, virages dérapés pour les meilleurs</p>	
<b>Jour 2</b>	<p><b>techniques de descente sur toutes pistes: ski de randonnée nordique</b></p> <p><b>mise en place d'ateliers éducatifs par équipes</b> et course sous forme de relais sur terrain varié</p>	<p>Initiation à la pulka avec les raquettes (techniques d'attelage) et les chiens</p>	<p>Fartage et entretien du matériel</p>
<b>Jour 3</b>	<p><b>initiation skating (sans chiens):</b></p> <p>Propulsion latérale, équilibration, coordination.</p> <p>Pas de patineur sans bâtons et Technique 2 temps de base</p>	<p><b>initiation au ski joering en ski de randonnée:</b> gestion de la glisse et de la traction du chien,</p> <p>gestion de la vitesse et des ses capacités à évoluer tracté par un chien (appréhension de la vitesse, test de la réactivité) . Etablissement de nouveaux codes de communication entre le chien et le skieur.</p> <p>Education spécifique du chien, matériel spécifique</p>	<p>/</p>

Les cours se dérouleront principalement sur les pistes de ski de fond du Secteur des Rousses/Prémanon ou la Suisse. Prévoir un moyen de déplacement sur place et les papiers d'identité.