



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 :** 4193816600045

---



## Fiche Technique du stage pour personnes initiées

**Dates de stage:** 19-20-21 décembre 2014 **Tarif:** 165 euros/personne/3 jours

**Date limite d'inscription, confirmation du stage:** 01/12/2014

**Lieu:** Massif du Jura Station des Rousses, La Pesse ou Suisse: (possibilité de déplacer le stage sur un autre massif en cas de manque de neige) Prévoir un moyen de transport sur place.

**Niveau de ski demandé:** bons skieurs en ski nordique (maîtrise parfaite du chasse neige, virage dérapé, notion de ski style skating) et/ou personnes ayant déjà participées au stage d'initiation.

**Nombre de personnes:** mini 5 personnes/maxi 10 personnes par stage

**Nombre de chiens à emmener:** mise à disposition des chiens de la structure ou 1 chien des participants (à jour de vaccins + rage, passeport OBLIGATOIRE, et ayant l'habitude de pratiquer l'attelage mono chien sur terre)

**Organisation:** 2 groupes seront en évolution sur ce stage: le groupe 1 axera sa progression sur la partie technique et randonnée tandis que le groupe 2 évoluera sur la partie technique skating. Les 3 premières demi journées seront communes

**Matériel à apporter :**

**GROUPE 1:** skis de randonnée nordique et skis de skating (matin du 2eme jour). Possibilité de louer des skis à proximité. Duvet et matelas isolant, matériel de bivouac "réchaud, popotes, thermos), sac à dos (30L minimum et 40L max), une paire de raquettes à neige (pour la sécurité)

**GROUPE 2:** matériel à apporter: ski de randonnée nordique pour le jour 1 puis skis de style skating.

**Matériel mis à disposition:** matériel pédagogique spécifique lié à la pratique du ski de fond et du ski joering, pulkas et matériel associé.

**Nuit et repas:** à assurer par le stagiaire, possibilité de location de 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 8.40 euros x 2

**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 à un bon niveau. 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 joering et ski pulka satisfaisant et à la maîtrise des techniques d'attelages mono chien.

**Encadrement:** Tissot Sophie, titulaire du BEES ski nordique de fond 1er degré et du Dejeeps 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. **Pour le jour 3,** le groupe 2 sera accompagné par un Moniteur de ski enseignant à l'école de ski Internationale, La Boite à montagne.

	Matin	Après midi	soirée
<b>Jour 1</b>	<b>GROUPES 1 ET 2:</b>  <b>Evaluation diagnostique</b> du niveau des stagiaires, ski de style classique sur piste et sans chien (prévoir l'accès aux pistes de ski: 8.40 euros):	<b>GROUPES 1 ET 2:</b>  <b>Ski joering</b> (style classique avec skis de rando nordique pour la stabilité): technique d'attelage, matériel spécifique, mis en évidence des points de sécurité...	
<b>Jour 2</b>	<b>GROUPES 1 ET 2:</b>  <b>Technique skating:</b> (sans chiens) mise à niveau, technique sans bâtons, exercices par ateliers : 2 temps de base, pas de vitesse 1 temps, technique, coordination, propulsion...Équilibration sur tous les terrains.	<b>GROUPE 2:</b> libre  <b>GROUPE 1: départ pour la randonnée itinérante</b> en ski pulka. : notions de matériel, mise à l'attelage, largage, technique spécifique. Chargement de la pulka, matériel de secours...	<b>GROUPE 1:</b> Installation des chiens en stake-out (pas d'accès pour la remorque )  Nuit en cabane rustique pour les skieurs avec possibilité de faire du feu dans un poêle.
<b>Jour 3</b>	<b>GROUPE 1:</b> retour du raid  <b>GROUPE 2: technique skate</b> avec un autre moniteur de ski : pas de vitesse, 2 temps combiné gestion de la survitesse et de l'équilibre  <b>Notion de fartage</b> et d'entretien de skis: en salle. Présentation des différents types de skis...	<b>GROUPE 1:</b> libre  <b>GROUPE 2: initiation au ski joering, style skating sur piste:</b> placement du bassin en rétroversion, gestion du chien et des codes de communication, anticipation des gestes...Education et préparation spécifique des chiens.(prévoir l'accès aux pistes, probablement à la Pesse)	/

**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)