

SÉMINAIRE

sur l'entraînement au canicross

Samedi 25 septembre 2010, Mont Ste-Anne



Ce séminaire est organisé par **Canicross Québec** à l'intention des coureurs de canicross qui désirent progresser, améliorer leurs sensations et leurs connaissances en canicross. Trois intervenants spécialisés nous apporterons leurs conseils et leurs expériences :

LUDOVIC COULAUX

Champion du monde de kart 6 chiens (2009), Vice-champion de France de Ski-joring et éleveur de chien Greyster; il nous parlera de l'entraînement spécifique du chien de canicross.

- Entraînement en vitesse et en puissance
- Anatomie du chien et mécanismes à l'effort
- Communication homme-chien
- Nutrition du chien
- Erreurs à éviter

JOLYANNE BÉRUBÉ

Kinésiologue, entraîneuse et coureuse de course à pied, elle nous parlera des techniques de l'entraînement spécifique du coureur de canicross.

- Entraînement cardio-vasculaire, puissance
- Techniques de descentes
- Préparation d'un plan d'entraînement
- Nutrition du coureur
- Prévention des blessures

BRUNO SAUCIER

Guide professionnel de traineau à chiens, rafting et canot depuis 25 ans, et propriétaire des Secrets Nordiques et de 65 chiens nous parlera des « trucs » à savoir pour pratiquer le canicross en sécurité.

- Orientation dans le bois
- Premiers soins canin
- Contenu d'une trousse de secours

Le séminaire débutera à 13h30. Le coût de participation au séminaire est de 30\$ par personne (gratuit pour les jeunes de moins de 15 ans). La date limite d'inscription est le 21 septembre et le nombre de place est limité.

PROGRAMME DU SÉMINAIRE

13h00 : Accueil des participants

13h20 : Introduction

13h30 : L'entraînement du chien de canicross, par Ludovic Coulaux

15h30 : L'entraînement du coureur de canicross, par Jolyanne Bérubé

17h30 : Essais pratiques en sentiers avec Jolyanne Bérubé et Ludovic Coulaux, applications des techniques, conseils

18h30 : Pause (repas non fourni. Apportez vos sandwichs et votre boisson pour l'après midi et la soirée.)

19h00 : Les trucs à savoir, par Bruno Saucier

19h45 : Présentation du calendrier des courses 2010 par Amélie Janin

13h30-20h00 : Vente de matériel de canicross directement par le fabricant, Marielle Winterson

ADRESSE

Section Ouest Cafétéria, Mont Ste Anne, 2000, boulevard Beau Pré, Beaupré (QC) G0A 1E0

INSCRIPTIONS

Limite des inscriptions le 21 septembre. Places limitées. Paiement des inscriptions par chèque ou carte de crédit. Contactez Marie Michèle Gagnon, Les Secrets Nordiques, par téléphone au (418) 827-2227 ou par courriel à info@lessecretsnordiques.com.

HÉBERGEMENT ET RESTAURATION

Possibilité d'être hébergé sur place (hôtels et camping), info : www.mont-sainte-anne.com. Un service de restauration est offert au Mont Ste Anne le 25 Septembre sur l'heure du dîner et jusqu'à 15h00. En revanche, le bar du Mont Ste Anne sera fermé en soirée.

Pour plus d'informations, visitez notre site web www.canicrossquebec.org ou contactez-nous par courriel à l'adresse info@canicrossquebec.org ou par téléphone au (418) 847-4139

