

GILLES LEFEBVRE

Vélo de route

L'apprentissage technique en vélo de route, les méthodes afin de bien gérer son effort lors des sorties de vélo, une confiance accrue sur la route ; c'est ce que vous apporte des séances sous supervision d'un entraîneur et plus !

Donc si vous désirez vous améliorer et tirer encore plus de plaisir et de bénéfice de vos sorties en vélo de route, ces séances s'adressent à vous !

Ski de fond

Entraîneur certifié niveau #4 du programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE) #806547

Je suis entraîneur du club depuis 2001 au Mont Orford, le programme comprend un volet compétition œuvrant sur le circuit provincial et national, un programme sport étude à l'école secondaire La Ruche de Magog, un programme des maîtres en semaine (skieur d'âge variant entre 30-70 ans, accent technique).

J'ai débuté en ski de fond au milieu des années 80, par la suite en Colombie Britannique, je participais au circuit des Loppets (1994-2000-distance entre 30-50 km soit en style libre ou en classique) et j'ai eu la piqûre lorsque je me suis impliqué auprès des jeunes, les formations des niveaux du PNCE ont commencé en 1998. J'ai gradué de l'institut de Formation des Entraîneur (INFE) de Montréal en 2005 avec mon niveau #4. J'ai participé au championnat du monde junior en Slovénie comme assistant entraîneur, puis à plusieurs camps d'entraînement soit avec l'équipe du Québec ou le centre national Pierre Harvey notamment en Autriche sur le glacier Dachstein (fin septembre par la suite avec mon club, chaque année depuis 10 ans).

J'aime encore enseigner aux débutants et leur donner le goût de faire le plus beau sport du monde et ainsi profiter de notre hiver, je donne des cours privés de temps à autre lorsque mon horaire le permet!!!

Au plaisir de vous faire partager ce sport !

Gilles