



Bessans (Vanoise) 18 au 24 février 2018 Stage de ski de fond Apprentissage et perfectionnement classique/skating

***Vous souhaitez améliorer votre technique de glisse pour gagner en efficacité et en plaisir.
Vous voulez découvrir le skating ; ou... le ski de fond.
En bénéficiant des conseils de moniteurs, dans le cadre exceptionnel de la Vanoise.***

Venez participer à la semaine de stage d'apprentissage ou de perfectionnement de ski de fond qui, cette année, se déroulera à Bessans du dimanche 18 au samedi 24 février 2018.

Organisateur : Françoise Mathieu, francoise.mathieu2@orange.fr, tél : 06 70 85 31 09.

Nombre de places réservées : 6

Bessans, à 1750 mètres, compte 133 km de pistes de ski de fond, et des sentiers de montagne qui parcourent les hauts vallons et les villages dans une vallée riche d'une nature préservée, d'un patrimoine de hameaux traditionnels, de chapelles baroques et de maisons anciennes.

La Bessannaise, centre de ski de fond et de randonnées membre de l'ANCEF, accueille depuis 35 ans les amateurs de ski de fond au cœur du domaine de Bessans. Le centre dispose d'un accès direct aux pistes. Il met un matériel de ski complet à disposition des stagiaires. Son équipe sportive, composée de moniteurs de ski nordique diplômés ou stagiaires et d'accompagnateurs en montagne, assure la conduite, la sécurité et l'animation des groupes de ski.



Votre séjour : hébergement en pension complète (petit-déjeuner, déjeuner et dîner), cours de ski matin et après-midi pendant 6 jours, animations d'après-ski. Hébergement réservé en chambres de 3 personnes.

Le séjour commence par le petit-déjeuner du dimanche matin et se termine par le petit-déjeuner du samedi suivant.

L'arrivée le samedi, veille du séjour, à partir de 17 h est possible sur réservation préalable à l'inscription.

Les groupes de ski de fond sont formés pour la semaine. La répartition par niveaux est effectuée le premier jour à 10 heures. Les stagiaires doivent donc être présents sur place à partir de 9h. Il est conseillé d'arriver la veille au soir. Les retardataires éventuels sont intégrés l'après-midi.

Le voyage aller-retour n'est pas compris dans le séjour. Chaque participant doit réserver ses billets de train aller-retour Paris-Modane et ses billets de car aller-retour Modane-Bessans.

| | | |
|--|--|-----------------------------|
| L'OPTION ET LE NIVEAU DE SKI : Ils sont choisis par le participant et indiqués sur le bulletin d'inscription | Code B0 "Ski de fond-santé"Initiation » | Code G1 "Clé du Skating" |
| | Code B1 "Ski de fond-santé Perfec ^L » | Code G2 "Skating Sensation" |
| | Code C3 "Skate et Classic" | Code G3 "Skating Plaisir" |
| | Code M4 "Biathlon Découverte" | Code G4 "Skating Plus" |

PRIX FORFAITAIRE DU SEJOUR

651 euros (685 euros pour le biathlon).

PRESTATIONS COMPRISES

La formule tout compris inclut :

- L'hébergement (tarif de base en chambres de trois personnes, linge de lit fourni, linge de toilette **non** fourni),
- La restauration (vin compris), six consommations de bar,
- Le prêt de matériel complet : skis de fond, chaussures et bâtons, fart et paraffine, matériel de fartage,
- Les cours de ski de fond par petits groupes avec un moniteur, pendant 6 jours, matin et après-midi,
- L'animation après ski : bar, veillées, soirées récréatives, bibliothèque, TV, salle de musique, espace balnéo.

Le prix ne comprend pas :

- La carte de l'ANCEF, **obligatoire (19 E)**,
- L'assurance -Passeport Montagne ANCEF-, facultatif **(18,50 E)**,
- la redevance d'accès aux pistes **(28,50 E pour une semaine)**,
- La taxe de séjour **(0,83 E par nuit, soit 5,81 E pour la semaine)**,
- éventuellement la nuitée du samedi précédant le stage **(27 E)**,
- éventuellement le dîner du samedi précédant le stage **(19 E)**.

Le prix du forfait se paye intégralement à l'inscription auprès de l'organisateur. Les frais annexes se règlent sur place à l'arrivée au centre.

Cette sortie du CIHM d'une durée d'une semaine n'est pas ouverte aux détenteurs d'une « Carte Découverte ».

LIRE ATTENTIVEMENT LE VERSO DE LA FICHE AVANT DE REMPLIR LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION

BAGAGES

Vos bagages doivent comprendre notamment : vêtements chauds, pantalon de sport chaud, veste coupe-vent, sous-vêtements thermiques, bonnet, gants, lunettes de soleil, crème solaire, maillot de bain, pharmacie personnelle. Attention : le linge de toilette n'est pas fourni.

Vous devez également avoir : carte d'adhérent CIHM, carte ANCEF éventuelle, attestation d'assurance, carte d'identité, carte vitale.

ANNULATION :

En vertu des règles du CIHM, la retenue couvrira l'intégralité des frais engagés non récupérables (avec un minimum forfaitaire de 15€). Pour information, la Bessanaise ne procède à aucun remboursement en cas d'annulation un jour avant le début du séjour, ou si celui-ci est commencé. En cas d'annulation au moins deux jours avant le début du séjour, elle rembourse l'inscription sur présentation d'un certificat médical (ou d'une attestation pour dommages graves atteignant vos biens), déduction faite d'une retenue (non récupérable) pour frais divers :

- de 40 E si l'annulation intervient plus de 21 jours avant la date du séjour,
- de 60 E si l'annulation se fait entre 21 et 9 jours avant la date du séjour.
- de 80 E si l'annulation se fait entre 8 et 2 jours avant la date du séjour.



PRESTATIONS NON CONSOMMEES

Le prix du séjour étant **forfaitaire**, aucun remboursement ne peut intervenir en cas de non-participation aux activités, d'arrivée tardive ou de départ anticipé.

ASSURANCE

Les participants sont rappelés à la nécessité de posséder au minimum une assurance en responsabilité civile. La Bessanaise, membre de l'ANCEF, peut délivrer l'assurance « *PASSEPORT MONTAGNE ANCEF* » couvrant la responsabilité civile, les frais de recherche et de secours, le premier transport, les frais de retour au domicile ou à l'établissement de soin le plus proche (informations sur www.passeportmontagne.com).

RESPONSABILITE

La Bessanaise rappelle que toute activité physique et sportive peut comporter quelques risques, même très minimes. Chacun doit en être conscient et les assumer en toute connaissance de cause. Il convient notamment d'être apte à participer à l'option choisie et, le cas échéant, prendre un avis médical. Chaque participant doit se plier aux règles de prudence et suivre les consignes données par l'encadrant ou l'intervenant. La Bessanaise indique que le centre, son personnel ou ses différents prestataires ne pourraient être tenus pour responsables de l'imprudence d'un participant. En pareil cas, les membres de la famille directe ou tout ayant droit ne sauraient s'en prévaloir.

La Bessanaise

73480 BESSANS

Tél. 04.79.05.95.15

E-mail : info@labessanaise.com

Site internet : www.labessanaise.com

Train Paris-Modane : voyages-sncf.com

Gare de Modane : 36.35

Car Modane-Bessans : service Altibus (22,10 E A/R)
0820 320 368, www.altibus.com (réservation recommandée)
par autocars Transavoie : 04 79 05 01 32

Taxi : environ 100 E, (à organiser en trajet collectif)

Office de Tourisme de Bessans : 04.79.05.96.52

OPTIONS ET NIVEAUX DE SKI (à indiquer sur le bulletin d'inscription)

Code B0 "Ski de Fond-santé" Initiation

Code B1 "Ski de Fond-santé" Perfectionnement

Skieur débutant ou skieur pratiquant depuis plusieurs années en technique classique, vous cherchez une découverte ou une progression personnelle, un travail technique pour améliorer votre plaisir de skier, en alternant des balades tranquilles, des parcours plus sportifs à la découverte du site de Bessans.

Code C3 "Skate et Classic"

Skieur averti, vous voulez pratiquer les deux techniques nordiques, classique et skating, avec aisance et plaisir. Un enseignement en mi-temps consacre les matinées au travail du skating et les après-midi à la découverte des replis de l'hiver, en skis classiques. Un double matériel vous est remis dès le début du séjour.

Code M4 "Biathlon Découverte"

Vous pratiquez le skating et vous souhaitez découvrir le biathlon. Les matinées sont consacrées au perfectionnement des pas du skating avec quelques spécificités pour le biathlon. Les après-midi vous font découvrir le biathlon : historique, matériel, initiation en tir laser, technique à 10 m, apprentissages ludiques et, en fin stage, pratique sur le pas de tir à 50 m des compétitions internationales.

Code G1 "Clé du Skating"

Vous avez déjà pratiqué le ski de fond en style classique pendant 1 ou 2 semaines, mais vous n'avez jamais patiné, ou très peu et vous désirez essayer le patinage et vous initier sérieusement. Chaque jour, vous alternez des exercices et une pratique plus globale, axée sur la découverte du milieu montagnard. Les randonnées de l'après-midi peuvent être quelquefois abordées en skis classiques.

Code G2 "Skating Sensation"

Vous vous êtes déjà essayé au skating et vous souhaitez le pratiquer matin et après-midi pour trouver l'aisance. Les matinées sont consacrées à la progression technique à travers des éducatifs ; les après-midi, à des parcours de découverte de l'environnement de Bessans, skis de skating aux pieds.

Code G3 "Skating Plaisir"

Vous vous déplacez aisément en skating sur la plupart des profils de pistes nordiques et vous recherchez une progression technique qui vous apporte plus de maîtrise, de sportivité et de plaisir. Le matin, vous travaillez les gestes du pas de patineur grâce à des éducatifs, des conseils techniques sur le terrain, des analyses sur vidéo ; l'après-midi, des parcours sur pistes mettent en œuvre la progression.

Code G4 "Skating Plus"

Vous souhaitez progresser plus encore en skating. Les matins sont consacrés à un perfectionnement technique appuyé de tous les pas de skating et les après-midi à un "parcours distance" dans l'environnement bessannais pour adapter le geste au terrain, pour en améliorer l'efficacité sur pistes variées.

BULLETIN D'INSCRIPTION

au stage de BESSANS en février 2018

A remplir LISIBLEMENT et COMPLETEMENT, et à adresser à l'organisateur avec votre règlement après contact préalable

Françoise Mathieu - francoise.mathieu2@orange.fr - 06 70 85 31 09

Nom et prénom :

N° adhérent CIHM 2017/2087 :

Adresse :

.....

Tél. mobile et tél. fixe :

e.mail :

Nom, prénom et tél. de la personne à contacter en cas d'accident :

.....

Assureur, n° affiliation, tél d'urgence :

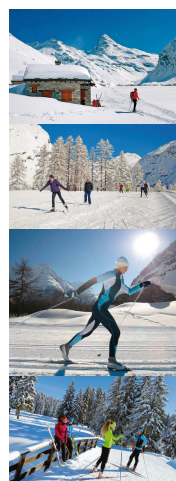
.....

Option séjour (mention obligatoire) :

- arrivée le dimanche à 9 heures OU arrivée le samedi soir à partir de 17 heures,
 nuit du samedi soir, le cas échéant (27 E), dîner du samedi soir, le cas échéant (19 E).

Option ski (mention obligatoire) -un seul choix- :

- Ski de Fond-Santé initiation Ski de Fond-Santé perfectionnement Skate & Classic
 Clé du Skating Skating Sensation Skating Plaisir Skating Plus Biathlon



INSCRIPTION : Les inscriptions sont adressées à l'organisateur. Tout désistement doit lui être signalé au plus tôt.

ANNULATION : **Attention ! Conditions d'annulation spécifiques fixées par la Bessanaise et exposées dans la présente fiche technique.**

RESPONSABILITÉ : *Chaque participant est seul responsable de sa propre sécurité.* Une assurance couvrant, outre la responsabilité civile, les accidents corporels (assurance individuelle accident) ainsi que les frais de recherche, de secours, d'évacuation et de rapatriement est vivement conseillée.

- Je joins un chèque de 651 euros / 685 euros à l'ordre du CIHM,
- J'ai pris connaissance et j'accepte les conditions d'inscription contenues dans la brochure du CIHM.
- J'ai pris connaissance et j'accepte les conditions tarifaires et les conditions d'annulation exposées dans la présente fiche technique.
- J'ai pris connaissance des informations relatives à la sécurité et aux assurances.

Date : Signature