



Bessans (Vanoise)

14 au 20 février 2021

Stage de ski de fond

**Apprentissage et perfectionnement
classique / skating / raquettes**

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

Nombre de places réservées : 6

La semaine de **stage d'apprentissage et de perfectionnement au ski de fond** se déroulera à Bessans du dimanche 14 au samedi 20 février 2021.

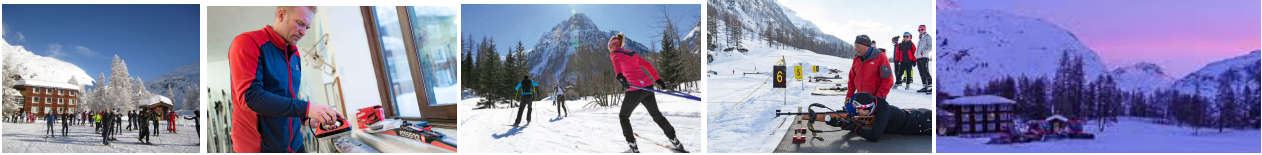
Elle s'adresse à ceux qui souhaitent améliorer leur technique de glisse afin de gagner en efficacité et en plaisir, à ceux qui veulent découvrir le skating ; ou même... le ski de fond dans le cadre exceptionnel de la Haute Maurienne.

Elle se déroulera à la Bessanaise, centre de ski de fond et de randonnée, membre de l'ANCEF, qui depuis 35 ans accueille les amateurs de ski de fond, avec un accès direct au domaine nordique de Bessans qui compte 133 km de pistes à 1 750 mètres d'altitude.

Son équipe sportive expérimentée, composée de moniteurs de ski nordique diplômés ou stagiaires et d'accompagnateurs en montagne, s'attache à former à toutes les techniques de ski de fond et à faire découvrir le riche environnement de la Haute-Maurienne : les sentiers de montagne qui parcourent les hauts vallons d'une montagne protégée au sein d'un parc national, un patrimoine de villages préservés et de hameaux traditionnels, de chapelles baroques et de maisons anciennes.

Le centre offre en outre un environnement d'après-ski confortable et convivial.

24 heures de la vie d'un stagiaire :



Le séjour se déroule en **pension complète** (petit-déjeuner, déjeuner et dîner), avec des **cours de ski matin et après-midi pendant 6 jours**, le prêt d'un matériel de ski complet.

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 expresse à l'inscription.

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'hébergement est réservé en **chambres de 3 personnes**, occupées exclusivement par des membres du CIHM

Les mesures de prévention et de distanciation sanitaires en cours s'imposeront dans les espaces collectifs et lors des activités.

L'option de ski est choisie par le participant et indiquée sur le bulletin d'inscription (*descriptif, niveau et tarif des options exposés en page 3 de la fiche*)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">○ Code HSK B00 Ski de Fond-santé Initiation○ Code HSK B01 Ski de Fond-santé Perfectionnement○ Code HSK C03 Skate et Classic○ Code HRQ A01 Raquette et nature○ Code HRQ C02 Raquette et ski de fond | <ul style="list-style-type: none">○ Code HSK G01 Skating Clés○ Code HSK G02 Skating Sensation○ Code HSK G03 Skating Plaisir○ Code HSK G04 Skating Plus○ Code HSK M04 Biathlon Découverte |
|--|--|

Les stagiaires sont regroupés par groupe de niveau pour pratiquer la ou les techniques qu'ils ont choisies. La répartition des stagiaires en groupes de niveau est effectuée le premier jour à 10 heures. Il faut donc être présent sur place à partir de 9h. Il est conseillé d'arriver la veille au soir. Les retardataires éventuels sont intégrés l'après-midi.

PRIX FORFAITAIRE DU SEJOUR

683 euros à 718 euros selon l'option choisie.

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

PRESTATIONS COMPRISES DANS LE PRIX FORFAITAIRE DU SEJOUR :

- L'hébergement (tarif de base en chambres de trois personnes, linge de lit fourni, linge de toilette **non** fourni),
- La restauration (vin compris), un crédit de 10 E de boissons au 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 (dans les limites des précautions sanitaires).

PREVOIR EN OUTRE :

- L'adhésion à l'ANCEF **obligatoire**, délivrée au centre, (**18,00 E**),
- son complément assurance -*Passeport Montagne ANCEF*-, facultatif, délivré avec l'adhésion, (**1,50 E**),
- la redevance d'accès aux pistes (environ **30 E** pour une semaine, tarif préférentiel via La Bessannaise),
- La taxe de séjour (environ **6 E** pour la semaine),
- éventuellement la nuitée du samedi précédant le stage (**30,50 E**),
- éventuellement le dîner du samedi précédant le stage (**19,50 E**).

ANNULATION

En vertu des règles du CIHM, la retenue couvrira l'intégralité des frais engagés non récupérables (avec un minimum forfaitaire de 15 €).

Conditions d'annulation imposées par la Bessannaise :

Pour information, la Bessannaise ne procède à aucun remboursement en cas d'annulation un jour avant le début du séjour, ou après le commencement du séjour. 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 50 E si l'annulation intervient plus de 21 jours avant la date du séjour,
- de 75 E si l'annulation se fait entre 21 et 9 jours avant la date du séjour.
- de 100 E si l'annulation se fait entre 8 et 2 jours avant la date du séjour.

Cas particulier d'annulation pour cause de covid :

En cas d'annulation imposée par le covid (maladie déclarée, test positif, cas contact avéré, réquisition administrative, restriction administrative à la liberté de déplacements inter-régionaux), sur présentation du certificat ad hoc, aucune retenue ne sera appliquée.

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 Bessannaise, 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 Bessannaise 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 Bessannaise 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.

RESPONSABILITE SANITAIRE

Vous devez vous assurer avant le départ, par les moyens courants, que votre état de santé « covid » n'est pas préjudiciable pour la vie en collectivité. Vous devez respecter les règles de prévention sanitaire imposées dans l'enceinte de La Bessannaise.

EQUIPEMENT PERSONNEL:

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 : linge de toilette non fourni.

Ainsi que carte d'adhérent CIHM, carte ANCEF (si vous en détenez une), attestation d'assurance, carte d'identité, carte vitale.

Les organisateurs sont des bénévoles. Ils ne sont pas des accompagnateurs professionnels.

R.G.P.D. exposé sur le site du CIHM..

La Bessannaise

73480 BESSANS

Tél. 04.79.05.95.15

E-mail : info@labessannaise.com

Site internet : www.labessannaise.com

Train Paris-Modane : voyages-sncf.com

Gare de Modane : 36.35

Car Modane-Bessans : Altibus (par autocars Transdev)

09 70 83 90 73, www.altibus.com

(réservation recommandée)

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

Office de Tourisme de Bessans : 04.79.05.96.52

OPTIONS : PROGRAMME, NIVEAU DE SKI, TARIF

(à indiquer sur le bulletin d'inscription)

Code HSK B00 "Ski de Fond-santé" Initiation Code HSK B01 "Ski de Fond-santé" Perfectionnement (683 euros)

Skieur débutant ou skieur plus chevronné 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 HSK C03 "Skate et Classic" (693 euros)

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 HRQ A01 « Raquette et nature » Code HRQ C02 « Raquette et ski de fond » (689 euros et 693 euros)

Vous souhaitez savourer les progressions en raquettes dans l'intimité des forêts et des vallons, en petits groupes matin et après-midi. Ou vous recherchez l'alliance des pratiques du ski et de la raquette en consacrant les matinées à l'apprentissage technique du ski classique ou du skating et les après-midi à l'immersion en raquettes dans l'environnement montagnard.

Code HSK M04 "Biathlon Découverte" (718 euros)

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 HSK G01 "Clé du Skating" (683 euros)

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 vous y 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 HSK G02 "Skating Sensation" (683 euros)

Vous avez déjà pratiqué le 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 HSK G03 "Skating Plaisir" (683 euros)

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 la plupart des 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 compléteront agréablement la progression.

Code HSK G04 "Skating Plus" (683 euros)

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

TRANSPORTS

Horaires et tarifs des bus ALTIBUS entre la gare de MODANE et le village de BESSANS

Information et réservation par téléphone au 09 70 83 90 73 et sur le site <https://www.altibus.com/>.

Réservation très conseillée.

Durée du trajet : 60 mn. Descendre à l'arrêt « La Bessanaise, environ 2 km en amont du bourg de Bessans.

MODANE ➔ BESSANS	
FÉVRIER tous les jours	
8 :35	9 :35
12 :35	13 :35
14 :10	15 :10
17 :00	18 :05

BESSANS ➔ MODANE	
FÉVRIER tous les jours	
6 :40	7 :50
10 :10	11 :15
14 :15	15 :20
18 :25	19 :30

MODANE - BESSANS ou retour	
TARIF	ALLER
adulte	13,50 €
frais de gestion(obligatoire)	1,20 E
assurance annulation	2,00 E
envoi postal	4,00 E

Horaires des trains à la gare de Modane

Trains <u>directs</u> PARIS-MODANE	Trains PARIS-MODANE	Trains <u>directs</u> MODANE-PARIS
Samedi 14 février 2021	dimanche 15 février 2021	Samedi 20 février 2021
6:38 - 11:28	6:43 - 10:51	8:08 - 12:42
7:35 - 12:22		9:30 - 13:56
7:48 - 12:26		12:24 - 16:39
11:04 - 15:30		13:39 - 18:13
11:47 - 16:09		15:26 - 19:54
12:57 - 17:26		17:00 - 21:23
13:48 - 18:27		17:21 - 22:29
15:43 - 20:36		19:00 - 23:25

BULLETIN D'INSCRIPTION

au stage de BESSANS du 14 au 20 février 2021

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 2020/2021 :

Adresse :

Tél. mobile :

Courriel :

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

Assureur, n° affiliation, nom de l'assistant, tél d'urgence de l'assistant :

Option séjour (mention obligatoire) :

- arrivée le dimanche avant 9 heures OU arrivée le samedi soir à partir de 17 heures,
 nuit du samedi soir, le cas échéant (30,50 E*), dîner du samedi soir, le cas échéant (19,50 E*).

* à régler sur place à l'arrivée

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

* selon le descriptif des options en page 3

- Clé du Skating (683 E) Skating Sensation (683 E) Skating Plaisir (683 E) Skating Plus (683 E)
 Ski de fond-Santé initiation (683 E) Ski de fond-Santé perfectionnement (683 E)
 Raquette et ski de fond (693 E) Raquette et nature (689 E)
 Skate & Classic (693 E) Biathlon (718 E)

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

ANNULATION : **Conditions d'annulation spécifiques exposées dans la 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 à l'ordre du CIHM du montant correspondant à l'option ski que je retiens.
- J'ai pris connaissance et j'accepte les conditions générales d'inscription aux sorties 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.
- Je m'assurerais avant le départ que mon état de santé « covid » n'est pas préjudiciable pour la vie en collectivité.

Date : Signature

Les organisateurs sont des bénévoles. Ils ne sont pas des accompagnateurs professionnels.
R.G.P.D. exposé sur le site du CIHM.