

Fiche modifiée le 09/11/2005

Stage de ski nordique

à Chapelle-des-Bois (Doubs)
« Une semaine pour progresser »
du 12 au 19 février 2006

Au pied de la forêt du Risoux, qui bénéficie d'un excellent enneigement, à Chapelle-des-Bois, à 1100 m d'altitude, venez découvrir le paradis du ski de fond, perfectionner votre technique et découvrir de nouveaux horizons. Nous serons logés à 500 m du village, dans un chaleureux et confortable gîte d'étape qui vient d'être refait à neuf et dont la réputation n'est plus à faire.

Organisation

- Bernadette P.
- Dominique ROUSSEAU – 02 32 51 64 60

Pré requis - Niveau

Ce séjour s'adresse à des skieurs déjà autonomes, avec une condition physique suffisante pour parcourir au moins 15 km sans difficulté, et dont le niveau technique se situe en classe 1 minimum de la FFS. Il nous est donc impossible d'y accueillir des débutants complets ou à peine débrouillés. Il s'adresse autant aux skieurs assidus des hivers précédents qu'à des nouveaux venus au Club mais déjà pratiquants. Cependant un débutant en décembre qui aurait bien progressé pendant les sorties hivernales du Club pourrait être accepté (après évaluation en classe 1) par un animateur du Club lors des sorties précédentes. De même quelqu'un qui a une pratique régulière, en dehors de notre Club pourrait s'inscrire sans problème à condition de prendre l'adhésion au CAF Idf.

Organisation et objectif

L'objectif est de proposer chaque jour une séance de progression, **en deux groupes distincts**, construite à partir de l'évaluation technique des participants, en pas de patineur ou en classique. Les animateurs seront là pour vous corriger et vous aider à trouver et affiner le bon geste, en vous proposant des éducatifs personnalisés. La formule proposée conjugue travail technique le matin, et au choix l'après-midi : détente, ski libre, entraînement foncier pour les avaleurs de kilomètres, sans négliger une ou deux sorties à la journée complètes, suivant la météo et la forme
...

Situation

Le domaine skiable accessible depuis le gîte est vaste et réputé : De Morbier à la Combes des Cives en passant par les Prés d'Haut et le Chalet Pin, sans oublier une journée dans le Risoux. Nous partirons, la plupart du temps, du gîte "skis aux pieds" étant donné que le gîte est au départ des pistes.

Hébergement

Nous serons logés en demi-pension à 500 m du centre du village, dans un chaleureux gîte d'étape "La Maison du Montagnon", à 1100 m d'altitude, qui est fort réputé pour sa cuisine et sa bonne ambiance, et qui possède un sauna, et un séchoir pour les chaussures et vêtements. Nous serons en chambre de 2 ou 3 personnes maximum.

Transport - Coordonnées

L'adresse du gîte est : "La Maison du Montagnon" 6 rue du Grand Tétrás – Chapelle-des-Bois 25240
Tél 03-81-69-26-30

Si vous venez en voiture et qu'un covoiturage est envisageable, bien préciser le nombre de places disponibles dans le bulletin d'inscription ci-joint.

Si vous venez par les transports en commun il faut envisager de rejoindre Frasné en TGV..

Ensuite il sera nécessaire de réserver un taxi, une harmonisation des arrivées devra donc être envisagée.

Participation aux frais et inscriptions

300 Euros sans le transport pour rejoindre le lieu du séjour, ni les repas du midi.

Prévoir environ 60 Euros pour les pique-niques ou repas du midi pris au gîte ou commandés sur place ou pris en refuge. Vous pouvez apporter vos réserves mais il y a une épicerie dans le village.

Ce prix comprend : le séjour en ½ pension en chambre de 2 ou 3 lits avec sanitaires privés, l'encadrement et les droits d'inscription du Club.

Ce prix ne comprend pas : le transport aller-retour, les repas du midi dont certains seront pris au gîte dans la salle hors sac, la fourniture du matériel (il est possible d'en louer sur place, juste à côté, et même de changer de type de ski), le forfait d'accès aux pistes de ski de fond.

L'ouverture des inscriptions est le 22 novembre 2006 au Club, avec un versement de 100 Euros et le retour du bulletin d'inscription ci-joint complété.

Le solde de 200 Euros sera à verser un mois avant le départ sans rappel de la part du Club, soit avant le 12 janvier 2006.

Important :

Il est possible d'arriver la veille, le samedi 11 dans la journée, mais outre la nuit supplémentaire à régler, il faut surtout le signaler à l'inscription sinon il n'y aura plus de place au dernier moment et même deux mois avant (Course de la Transjurassienne le 12 février).

Le ski nordique relève de la Fédération Française de Ski à laquelle nous sommes affiliés sous le nom de Ski Club Alpin Parisien (SCAP) avec le numéro 1. Nous pouvons donc, délivrer la licence FFS ou la carte NEIGE, utiles pour le fond et pour l'alpin, obligatoires pour participer à certaines compétitions.

BULLETIN D'INSCRIPTION AU STAGE DE SKI NORDIQUE

A imprimer et retourner au CAF Ile-de-France, 5 rue Campagne Première, 75014 PARIS
avec le montant total de la participation demandée dans le tableau récapitulatif des sorties

Référence et dates sortie :

Montant : Mode de paiement : CCP CB Espèces

Participant :

Nom, prénom : Tél. domicile :

Adresse : Tél. professionnel :

.....

Adresse Mél :

N°adhérent : Association C.A.F. :

Personne à prévenir en cas d'accident :

Nom, prénom : Lien de parenté :

Adresse : Téléphone :

.....

Acceptez-vous d'être mis en liste d'attente en cas d'indisponibilité de place ? OUI NON

Je déclare accepter les conditions générales d'inscription et celles de la sortie choisie, ne présenter aucune contre-indication médicale à la pratique du ski nordique.

Date : Signature

Logistique : (entourer la réponse vous concernant)

Je compte venir : En voiture En train

- Si vous venez en voiture et si vous en avez la possibilité, nombre de personnes transportables depuis la région parisienne (partage des frais) en plus de vous-même :
- Si vous venez en train : arrivée le samedi ? Le dimanche, à quelle heure ? (se baser sur les horaires 2005) :

Arrivée :

Je souhaiterais arriver le samedi 11 dans la journée : oui non
(prévoir + 35 Euros pour la ½ pension)

Chambre pour couple :

Nous sommes un couple et nous souhaiterions une chambre pour 2 personnes (**petit supplément de 20 Euros à envisager pour la semaine**), ne sera possible que dans la mesure où le gîte aura les disponibilités à la date de votre demande, et qu'il n'y aura pas trop de personnes le demandant, les places actuelles ayant été réservées en septembre.

oui non