

Stage de ski nordique à Lamoura (Jura) « premières glisses nordiques » Du 21 au 28 janvier 2012

Organisation et encadrement

- Dominique ROUSSEAU – 02 32 51 64 60 ou 06 71 13 35 75
- Christian KIEFFER – 01 46 81 56 47

Situation

Dans la station aux 4 villages des Rousses, Lamoura est situé près de la Combe du lac, avec une altitude variant autour de 1200m dans les combes, tandis que les massifs tels que le Risoux et le Massacre culminent vers 1400m. La Suisse est également très proche avec quelques balcons sur les Alpes vers le col de la Givrine. Cette région est un peu le berceau historique du ski nordique et a vu quelques uns de ses skieurs fréquenter les podiums des JO entres autres .Nous aurons plusieurs réseaux de pistes tracées à notre disposition, certains reliés entres eux permettant de skier d'un village à l'autre en suivant les combes, d'autres en boucle avec plus ou moins dénivelées, distances de 5 à 25 kms.

Objectifs et organisation

Développer les capacités pour « skier nordique » (bases ski) :

- équilibre en toute situation
- savoir descendre, tourner et freiner en terrains variés

Choisir sa technique de déplacement :

- classique ou traditionnelle (piste avec 2 traces)
- patinage (aussi appelé skating, piste damée lisse)

Ce choix dépend en fait du type de pratique envisagée : loisir et rando ou plus sportif, sachant que les sportifs de haut niveau font les deux ...

Pour les distances nous adapterons au niveau du groupe au fil de la semaine.

Les encadrants utilisent le référentiel pédagogique de la FFS (Fédération Française de Ski) et de l'ESF (Ecole du Ski Français) pour respecter une cohérence de progression dans les séances d'apprentissage et fournir des savoir-faire communs avec les autres structures de pratique.

Chaque matinée est encadrée techniquement par un ou deux encadrants du CAF (Moniteurs FFS), tandis que l'après-midi est en formule libre ou groupée pour partir en rando à ski, légère sur piste. Suivant la forme physique, les conditions météo et pour s'éloigner un peu plus, nous aurons la possibilité de prendre un panier repas le midi.

Ce stage est organisé sur une période commune avec une formation de moniteurs du club, et nous bénéficierons de quelques mises en situation pédagogiques avec un moniteur de la station.

Pré requis - Niveau

C'est une semaine consacrée à la découverte - progression en ski nordique sur pistes faciles à peu difficiles. On peut donc être débutant complet à ski, mais aussi avoir fait déjà une journée ou deux et vouloir progresser. Une demi-journée pourra être consacrée à la randonnée en raquette, ce moyen de balade facile nous fournira aussi l'occasion d'une relâche toujours bienvenue en cours de semaine.

Pas de capacités physiques particulières exigées, mais un entretien physique régulier est une condition très favorable pour aborder cette semaine (rando à pied, footing, vélo, roller ...).

Équipement-matériel

L'équipement basique est celui du randonneur. Petit sac à dos, gourde, lunettes de soleil et crème solaire, bonnet ou bandeau et/ou casquette, gants souples (2 paires) et sous gants, coupe-vent type goretex ou autre, sous vêtements chauds et 2 polaires. Pantalon chaud au choix ou porté avec sous vêtement. En général on se réchauffe vite en ski de fond : éviter l'équipement ski alpin qui entraîne la surchauffe, sauf personne très sensible au froid. Un petit thermo peu être pratique durant les poses sur les pistes.

En débutant nous préférons vous conseiller sur place pour louer vos skis, chaussures et bâtons. Les participants déjà initiés qui ont leur matériel peuvent l'amener, mais nous pourrions éventuellement les aider à louer s'il s'avère que leur équipement est mal adapté à leur pratique ou à leur taille.

Hébergement

Au Chalet de la Serra, gîte récemment rénové proche du village vacances de Lamoura. Il est situé tout proche de la combe du lac, qui est le site de départ de la Transjurassienne.

Transport - Coordonnées

L'adresse du gîte est : Chalet de la Serra -166 Chemin de l'Abbaye- La combe du Lac -39310 LAMOURA

La gare la plus proche est celle de MOREZ, ou LA CURE en Suisse mais en passant par Genève et Nyons

Covoiturage : voir le bulletin d'inscription pour s'organiser

Participation aux frais : 350 €

Ce prix comprend : le séjour en pension complète en chambre de 3 ou 4*, les frais administratifs du club, et l'encadrement.

Ce prix ne comprend pas : le transport aller-retour, la fourniture du matériel (il est possible d'en louer sur place, conseillé pour les débutants), le forfait d'accès aux pistes de ski de fond.

* chambre à 2 lits possible pour les couples, se renseigner auprès de D Rousseau

Inscription

L'ouverture des inscriptions est le mardi 18 octobre 2011 avec un versement de 200 Euros et la remise d'un chèque de 150 € pour le versement du solde que le Club n'encaissera qu'à un mois du départ (mais vous pouvez aussi payer l'ensemble si vous le souhaitez) Pensez à retourner le bulletin d'information ci-joint complété. Vous pouvez aussi payer en ligne.

Lors de votre inscription vous avez toujours la possibilité de souscrire une assurance annulation, se renseigner auprès du club pour la couverture exacte des différentes options.

Annulation

En cas d'annulation de votre part, le Club Alpin retient : A plus de 30 jours avant le départ, seulement les frais administratifs (18 euros). De 30 à 21 jours avant le départ : 25 % du séjour, de 20 à 8 jours avant le départ : 50 %, de 7 à 2 jours : 75 %, à moins de 2 jours : 100 %. Cependant dans tous les cas si les frais engagés non récupérables sont supérieurs à cette somme ces frais seront conservés

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 (12 rue Boissonnade)
avec le montant total de la participation demandée ci-dessus

Si vous avez rempli le bulletin d'inscription en ligne, merci de bien vouloir retourner au Club ce document complété

Référence et dates sortie :

Montant : Mode de paiement : CCP CB Espèces

Participant :

Nom, prénom : Tél. domicile :

Adresse : Tél. professionnel :

.....

Adresse Mél :

N°adhérent : Associat ion C.A.F. : :
(si vous n'êtes pas du CAF Ile-de-France prévoir 7 € de plus)

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 :

Technique glisse (entourer la ou les réponses vous concernant)

- Je suis débutant (e) complet ski de fond
- J'ai déjà fait un peu de ski de fond (.....jours)
- J'ai déjà fait du ski alpin
- Je pratique le roller - Autres (kite-surf etc.....).....

Transport (entourer la réponse vous concernant)

Je compte venir : En voiture En train

Covoiturage : si vous venez en voiture et si vous en avez la possibilité,
indiquez le nombre de personnes transportables depuis la région parisienne (partage des frais) en plus de
vous-même :

Nous mettrons les personnes intéressées en relation pour s'organiser