

Stage de ski nordique

à Lamoura (Jura)

« Premières glisses et progression » (code 13-F17)
du 09 au 16 février 2013

Organisation et encadrement

- Dominique ROUSSEAU (02 32 51 64 60 ou 06 71 13 35 75)
- Christian KIEFFER
- Annelise MASSIERA
- Olivier RENAULT

Pour mieux les connaître ou les contacter, vous pouvez utiliser le kifaikoi du Club :

<http://www.clubalpin-idf.com/kifaikoi/>

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 du ski nordique avec son école de formation de cadres à Prémanon, elle a vu aussi quelques uns de ses skieurs fréquenter les podiums des JO entre autres. Nous aurons plusieurs réseaux de pistes tracées à notre disposition, certains reliés entre eux permettant de skier d'un village à l'autre en suivant les combes, d'autres en boucle plus ou moins dénivelées de 5 à 25 kms.

Hébergement

Au village vacances de Lamoura. Il est situé tout proche de la combe du lac, qui est le site de départ de la Transjurassienne et des pistes vers la forêt du Massacre et des Arobiers. Il est desservi par un service gratuit de skibus permettant de changer de site vers les Rousses et Prémanon.

Hébergement en ½ pension, en chambres 2 personnes avec sauna, piscine (25 m), gymnase et salle de musculation, bar et espace détente, salon TV et Wifi ...

Les repas de midi se feront en salle hors sac suivant conditions MTO : proche du VVL au départ des pistes, sur les pistes à la Darbella ou encore au refuge gardé de la Frasse. Vous pouvez prévoir quelques provisions mais nous organiserons des navettes si besoin pour s'approvisionner.

L'adresse du gîte est : VVL - Chemin de l'Abbaye -39310 LAMOURA

Fonctionnement

Chaque matinée est encadrée techniquement par deux encadrants pour chaque niveau. L'après-midi est en formule libre ou groupée pour partir en rando légère sur piste. Le lieu du repas de midi sera déterminé en fonction des pistes utilisées le matin, et en regroupant les différents niveaux de cours afin de permettre une réorganisation hors cours technique l'après-midi.

Objectifs et niveaux de pratique

C'est une semaine avec 2 niveaux : débutants niveau 1 et skieurs confirmés en progression niveau 2 (consulter aussi http://www.clubalpin-idf.com/ski/niveau_skifond.html) avec passerelle possible pour ceux qui évoluent rapidement entre les groupes. On peut donc être débutant complet à ski, ou avoir fait déjà une journée ou deux et vouloir progresser, on peut aussi avoir déjà bien pratiqué et rechercher un perfectionnement gestuel pour se déplacer avec aisance sur de plus grandes distances. Les encadrants sont moniteurs fédéraux de la Fédération Française de Ski et ils utilisent son référentiel pédagogique.

Premières glisses

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

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

Choisir sa technique de déplacement :

- classique, piste avec 2 traces
- patinage (skating) piste damée en plan lisse

Progression

- Renforcement des techniques de base : descente, virages et arrêts en terrains variés
- Affinage technique des gestes de propulsion en skating ou classique au choix
- Gestion de l'effort pour parcourir des distances plus longues

Un entretien physique régulier est une condition très favorable pour aborder cette semaine (rando à pied, footing, vélo, roller ...).

Equipement-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 thermos peu être pratique durant les pauses sur les pistes.

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

Transport

La gare la plus proche est celle de MOREZ, ou LA CURE en Suisse mais en passant par Genève et Nyons. Un service taxi est à prévoir de Morez (22 km) ou skibus gratuit de la gare de la Cure (10 km).

Covoiturage : nous mettrons tous les participants en contact par mail afin de permettre des regroupements si vous vous déplacez en voiture.

Participation aux frais : 410 €

Ce prix comprend : le séjour en 1/2 pension en chambre à 2 lits, 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 => prévoir une photo d'identité pour ce forfait ski.

Inscription

L'ouverture des inscriptions est le mardi 30 octobre 2012 avec un versement de 250 Euros et la remise d'un chèque de 160 € pour le versement du solde que le Club n'encaissera qu'à un mois du départ. Vous pouvez aussi payer l'ensemble si vous le souhaitez (par carte il vous faudra passer au secrétariat pour cela). Si vous payez en ligne, vous devrez préparer les 2 paiements à l'inscription, l'un sera débité après validation de votre inscription, et l'autre le 08 janvier 2013.

Annulation

Lors de votre inscription vous avez la possibilité de souscrire une assurance annulation, se renseigner auprès du club pour la couverture exacte et la franchise

L'activité ski nordique relève de la Fédération Française de Ski à laquelle nous sommes affiliés sous le nom de Ski Club Alpin Parisien (SCAP N° 75001) 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.

Club Alpin Ile-de-France - www.clubalpin-idf.com

Bureaux : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C