

17-F21 – « Une semaine pour progresser » **Stage de ski nordique** **Du dimanche 12 au dimanche 19 Février 2017**

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 nordique, perfectionner votre technique et découvrir de nouveaux horizons. Nous serons logés à 500 m du village, au départ des pistes, dans un chaleureux et confortable gîte d'étape dont la réputation n'est plus à faire.

Organisation et encadrement

- Bernadette P. (*me contacter par le kifaikoi si vous avez des questions sur ce stage*)
- Dany Pinard
- Isabelle Réal
- Anna Redzic
- Olivier Renault

Pré requis - Niveau des cours

Ce séjour comporte deux niveaux possibles, sachant que nous n'accueillons pas de débutants complets ou justes débrouillés :

1) Les skieurs déjà pratiquants, avec une condition physique suffisante pour parcourir au moins 15 km sans difficulté sur profil vallonné. Le niveau technique se situe au niveau 1 minimum ([voir les niveaux](#)). Il s'adresse autant aux skieurs assidus des hivers précédents qu'à des nouveaux venus au Club mais déjà pratiquants du ski de fond. Cependant un débutant en décembre qui aurait bien progressé pendant les sorties hivernales du Club pourrait être accepté après évaluation par un animateur du Club lors des sorties précédentes. De même quelqu'un qui a une pratique régulière de ski ou de roller en dehors de notre Club pourrait s'inscrire sans problème à condition de prendre l'adhésion au CAF.

2) Les skieurs ayant déjà suivi le niveau découverte, avec les capacités acquises pour aborder le niveau 1 ([voir les niveaux](#)), pourront aborder le niveau skating débutant au cours de cette semaine.

Organisation et objectif

L'objectif est de proposer chaque jour une séance de progression, **en groupes distincts**, construite à partir de l'évaluation technique des participants, en pas de patineur ou en ski 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, ski cool, pas de un, pas de deux, entraînement foncier pour les avaleurs de kilomètres, sans négliger une ou deux sorties à la journée complètes, suivant la météo et la forme ...

Le stage se déroule du dimanche au dimanche inclus, le rendez-vous sur place est fixé le dimanche laissant chacun libre de s'organiser pour le premier jour compte tenu du trajet et aussi du fait que c'est le week-end de la Transjurassienne.

Pour ceux qui seront sur place dès dimanche après-midi vous pourrez commencer de suite par une petite sortie ski aux pieds et aller louer le matériel, pour ceux qui n'en ont pas, avec les animateurs présents.

Une fois les inscriptions réalisées nous partagerons nos adresses de courriel dans le but de faciliter le covoiturage ou la réservation d'un taxi.

Le dernier jour, le dimanche, est un jour de ski et de transport à gérer au mieux suivant les transports et regroupements, ainsi que de la météo.

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 et vers la frontière Suisse à La Jaique. Nous partirons la plupart du temps "skis aux pieds" étant donné que le gîte est au départ des pistes. Si la neige venait à manquer au pied du gîte, nous irions skier au Risoux quitte à louer un véhicule si ceux des participants présents ne suffisent pas.

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 hammam et un sauna pour l'après-ski, et un séchoir pour les chaussures et vêtements. Attention, ne laissez rien de précieux dans ce séchoir ni vêtement neufs, nous avons eu à déplorer des vols plusieurs fois.

Nous serons en chambre de 2, 3 ou 4 personnes maximum. L'auberge dispose d'un accès wifi gratuit. Pensez à emporter votre serviette de bain, maillot de bain, ainsi qu'une petite serviette pouvant faire tapis de bain dans la salle d'eau de la chambre. Les lits sont équipés de draps et couette, il est inutile d'en apporter.

La salle de sport est désormais équipée de tapis, il est donc inutile d'apporter un tapis de gymnastique pour nos étirements du soir.

Transport - Coordonnées

L'adresse du gîte est : "La Maison du Montagnon" 6 rue du Grand Tétras – Chapelle des Bois 25240

Covoiturage : le covoiturage un le meilleur moyen de se rendre sur place à condition que nous ayons assez de voitures. Le bilan sera à faire courant novembre après validation des inscriptions.

Il est à noter qu'il est bien commode que certains prennent leur voiture (en particulier quand la neige devient fugace) et qu'il est donc nécessaire de nous indiquer si vous pouvez emmener des participants depuis la région parisienne, ce qui permet de partager les frais de transport.

Transport en train : Le TGV le plus logique à prendre est celui de 7h57 le dimanche matin. Mais il faut alors soit prendre un taxi à plusieurs depuis Frasné (assez loin) soit prendre une correspondance à Dole pour rejoindre Morez puis prendre un taxi pour Chapelle-des-Bois.

Participation aux frais et inscriptions

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

Prévoir environ 70 Euros avec vous 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. Il y a une salle hors sac dans le gîte dans laquelle on peut se cuisiner une soupe ou autre ou une boisson chaude le midi. Si nous déjeunons à l'extérieur nous prendrons souvent une consommation. Un petit thermos peut d'ailleurs être utile aussi. Il n'y a pas de distributeur d'argent au village lui-même, mais on peut payer en carte de crédit à l'épicerie.

Ce prix comprend : le séjour en ½ pension en chambre de 2 ou 3 ou 4 lits, l'encadrement et les frais administratifs du Club. (Les personnes qui souhaitent avoir une chambre à deux devront payer 21 euros de plus par personne pour la semaine, prévenir Bernadette dès l'inscription si vous en souhaitez une, elles seront attribuées dans l'ordre d'arrivée)

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**, il y a un loueur à proximité, et même il est possible de changer de type de ski dans la semaine), le forfait d'accès aux pistes de ski nordique.

Le prix ne comprend pas l'éventuelle location d'une voiture pour aller skier ou la participation aux frais chauffeurs/essence pour défrayer ceux qui utiliseraient leur véhicule sur place pour rejoindre un autre domaine skiable.

Sortie avec accord : Vous devez solliciter l'accord des encadrants pour vous inscrire à cette sortie, la meilleure façon est de procéder à cette demande en ligne lors du processus d'inscription.

Inscription et paiements

Dès que vous lisez cette fiche vous pouvez envoyer votre paiement et votre bulletin d'inscription au Club accompagné de votre règlement ou bien procéder à un paiement en ligne.

Dans tous les cas le traitement de celui-ci ne se fera **que le 15 novembre** (date de validation des inscriptions par le secrétariat) en fonction des règles de priorité des inscriptions aux sorties du Club et compte tenu du paragraphe plus haut.

Vous devez effectuer un versement de 215 Euros de suite et la remise d'un chèque de 220 € 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 par un seul chèque).

Si vous payez en ligne vous devez préparer vos deux paiements lors de l'inscription. Le second ne sera débité qu'à un mois du départ, soit le 11 janvier 2017.

Annulation

En cas d'annulation de votre part, le Club Alpin retient : 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 %.

Assurance annulation : Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription ou se renseigner auprès du club pour la couverture exacte des différentes options et conditions. (Franchise de 30 €)

Carte Neige FFS

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 nordique et pour l'alpin, obligatoire pour participer à certaines compétitions. Si vous le souhaitez le plus simple est de la prendre en ligne sur le site de la FFS, choisir SCAP, Ski Club Alpin parisien.