

Saison : 2019 – 2020

Initiation Télémork

Samedi 1 février 2020 et dimanche 2 février 2020

Dany Pinard

Dans le Jura, à proximité des Rousses, au pied du massif du Massacre et sur les traces de la "Transju", nous vous proposons une belle destination dans un hébergement confortable, en chambres de deux !

Venez vous initier aux virages à l'ancienne ; Rassurez vous il n'y a pas besoin d'être un expert de ski alpin pour effectuer cette discipline. Très développé dans les pays nordiques, vous allez apprendre à vous fendre en avant et acquérir la mythique génuflexion.

Nous débuterons sur des pistes alpines faciles et petit à petit nous commencerons à aller nous familiariser avec ce virage de réputation difficile et pourtant simple à aborder. Une fois maîtrisé, quelle élégance ... vous devenez les rois de la glisse vintage !

Pour une première fois le but est de réussir à passer plusieurs virages élémentaires et de se faire plaisir sur des pistes larges . Alors si vous êtes déjà skieur nordique, ajoutez la descente nordique à votre pratique, vous serez surpris de votre aisance ensuite sur les parcours accidentés.



ANIMATEURS

Découverte (20-F20) — Isabelle Réal, Florence Le Priol

Classique niveau 1 (20-F21) — Bernadette P.

Skating débutant (20-F22) — Dominique Rousseau

Skating niveau 1 (20-F23) — Anna Redzic

Skating niveau 2 (20-F24) — Emmanuel K.

Initiation au télémark (20-F25) — Dany Pinard

Ski libre (20-F26) — Autonomes avec coordinateur

Vous pouvez contacter les encadrants par le [KiFaiKoi](#). Voir les différents [niveaux des sorties](#) de ski nordique ici. Vous pourrez toujours changer de groupe durant le week-end, avec l'accord des encadrants concernés.

RENDEZ-VOUS : Porte d'Orléans le vendredi 31 janvier 2020 à 21h45. Chargement des bagages dans les soutes. Départ au plus tard 30 minutes après cet horaire.

VOYAGE : Car couchettes à l'aller et au retour, arrivée à Paris le lundi matin à 5h30 pour les premiers métros.

Chefs de car : Dominique Rousseau, Bruno Alix

Contact chef de car : +33 6 26 68 25 36 (Bruno)

Compagnie de car : Chaumont

ÉQUIPEMENT

Il est conseillé d'avoir son matériel, mais il est possible d'en louer sur place. Farts prévus par le Club. Prévoir l'équipement complet de ski de fond : bonnet, gants, lunettes, coupe-vent, sous-vêtements chauds et petit sac à dos. **Pour le car couchettes nous vous conseillons d'apporter un sac de couchage léger.** Des bouchons d'oreille sont également bienvenus.

PARTICIPATION AUX FRAIS

Tarif standard : 202 €

Tarif spécial jeunes (moins de 26 ans) : **165 €**

Transport inclus : Aller-retour en car couchettes depuis Paris

Repas inclus : Petits déjeuners et dîners du samedi et du dimanche.

Non inclus : Repas du samedi et dimanche midi. **Pensez à apporter le(s) pique-nique(s) manquant(s) éventuellement.**

Location de matériel de ski : Non compris mais possible sur place.

Forfaits de ski de fond : Non compris, organisation et l'achat sur place.

Hébergement : Centre de vacances VVStar Lamoura. Les chambres sont partagées.

INSCRIPTION

La demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de votre règlement ou paiement en ligne. Les places seront attribuées à partir du 02/01/2020, selon les règles de priorité du Club.

Vous devez être membre du Club d'Ile-de-France ou du CAF-CIHM (maximum deux sorties par an pour les adhérents du CAF-CIHM).

A plus de 30 jours du départ vous pouvez souscrire une assurance annulation lors de votre inscription qui vous couvre au cas où vous soyez obligé d'annuler votre sortie. A envisager lors de votre inscription ainsi que les conditions de remboursement et les motifs couverts. Franchise de 30€. Vous pouvez par ailleurs retrouver l'essentiel des [règles d'inscription et d'annulation ici](#).

INFOS NEIGE

En cas de manque de neige, nous ne pourrions sans doute pas annuler la sortie, les engagements financiers étant trop importants. Vous pourrez alors pratiquer sur place, librement, une activité alternative : randonnée pédestre, raquettes à neige, vélo, marche nordique ou autre suivant les ressources de la station.