

## 20-F33 – « Une semaine pour progresser »

### Stage de ski nordique

### Du samedi 15 au samedi 22 février 2020

Nous logerons à Chapelle des Bois, au milieu d'une large combe dégagée du Haut Jura à 1100 m d'altitude. Situé entre massif du Risoux et Mont Noir, ce site devenu une référence du ski nordique ouvre un choix de pistes variées en plateaux ensoleillés et forêts aux reliefs changeants. Nous serons logés à 500 m du village au départ des pistes, dans un chaleureux et confortable gîte d'étape. Ce petit paradis aux accents nordiques sera le cadre de vos nouvelles sensations de glisse en découvrant de nouveaux horizons !

#### ORGANISATION ET ENCADREMENT

- Isabelle Real
- Olivier Renault
- Dominique Rousseau

Vous pouvez contacter les encadrants par le [KiFaiKoi](#).

#### PRÉ-REQUIS – NIVEAUX TECHNIQUES

**Ce stage n'accueille pas de débutants skieurs, il demande d'être déjà pratiquant**, avec des bases ski qui sont définies dans les chapitres « niveaux » du club.

Vous devez vous situer dans un des cas suivants :

1. Skieur déjà pratiquant, avec une condition physique suffisante pour parcourir au moins 15 km sans difficulté sur profil vallonné, en patinage ou classique. Le niveau technique se situe au niveau 1 minimum (voir les niveaux). Il s'adresse autant aux skieurs assidus des hivers précédents qu'aux nouveaux venus au Club ayant les bases techniques requises.
2. Skieur ayant suivi le niveau découverte ou initiation skating au club, avec les capacités acquises pour aborder le niveau 1 (voir les niveaux). Ce niveau permettra de progresser en skating ou en classique au cours de cette semaine.

#### OBJECTIFS

Chaque matin 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 corriger 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 ou en groupe, entraînement foncier pour les avaleurs de kilomètres, sans négliger une ou deux sorties à la journée, suivant la météo et la forme. Le bénéfice de cette formule « progression » est autant dans le travail technique du matin que dans l'intention d'appliquer les acquis et de trouver les bonnes sensations d'appui et d'équilibre l'après-midi ...

## MODALITÉS PRATIQUES

Le stage se déroule du dimanche 16 matin au samedi 22 février inclus. Le rendez-vous sur place est fixé le samedi 15 à 17h (les chambres seront disponibles à partir de 17 h, chacun s'organise pour le premier jour compte tenu du trajet).

Nous devons libérer les chambres avant 10h00 le samedi 22, qui est encore un jour de ski possible à gérer au mieux suivant les transports de retour, ainsi que la météo.

## DOMAINE SKIABLE

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. Le gîte est au départ des pistes, mais si la neige venait à manquer, nous irions skier sur le Risoux ou au Pré Poncet à 10 mn en voiture (location d'un véhicule si ceux des participants présents ne suffisent pas).

## HEBERGEMENT

Nous serons logés en demi-pension à 500 m du centre du village à "La Maison du Montagnon", qui est fort réputé pour sa cuisine et sa bonne ambiance. Il possède un hammam et un sauna pour l'après-ski, et un séchoir\* pour les chaussures et vêtements.

\* *Attention ne rien laisser de précieux dans ce séchoir ni vêtement neufs, ce local est collectif et n'est pas sécurisé.*

Nous serons en chambres et dortoirs de 3 ou 4 personnes. L'auberge dispose d'un accès wifi gratuit. Pensez à emporter votre serviette de bain, maillot de bain. Les lits sont équipés de drap et couette, il est inutile d'en apporter. La salle de sport est équipée de tapis, il est donc inutile d'apporter un tapis de gymnastique pour nos étirements du soir.

## TRANSPORT

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

**Covoiturage** : le covoiturage est le meilleur moyen de se rendre sur place à condition que nous ayons assez de voitures. Le bilan sera à faire fin novembre après validation des inscriptions : pour cela nous partagerons notre adresse mail dès ce moment pour mettre en relation les personnes intéressées. 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** : Par TGV : Paris - Frasnay, prendre ensuite un taxi groupé jusqu'à Chapelle des Bois. Ou Paris – Dôle et prendre une correspondance pour rejoindre Morez puis prendre un taxi pour Chapelle-des Bois.

## ÉQUIPEMENT

Il est conseillé d'avoir son matériel, mais il sera 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.

## PARTICIPATION AUX FRAIS

**485 €** hors transport et repas du midi.

**Ce prix comprend** : le séjour en ½ pension en chambre ou dortoir de 3 ou 4 lits, l'encadrement et les frais administratifs 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, il y a un loueur à proximité, changement possible de type de ski dans la semaine), le forfait d'accès aux pistes de ski nordique, ni 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.

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.

## INSCRIPTION

La demande d'inscription est possible **dès publication de la fiche technique**, 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 **mardi 12 novembre**, selon les règles de priorité du club.

**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 de votre d'inscription.

## PAIEMENTS

**Direct en ligne** : vous devez **préparer vos deux paiements lors de l'inscription**. Le second ne sera débité que le 7 janvier 2020.

**Par chèque au secrétariat** : accompagné de la fiche d'inscription. Vous devez effectuer un premier versement de 245 € et la remettre un second chèque de 240 € pour le versement du solde que le Club encaissera le 7/01/2020.

## ANNULATION

En cas d'annulation par un participant à moins de 43 jours du début de l'activité, un barème de pénalités est appliqué :

- à partir de 43 jours : retenue des frais d'inscription,
- de 42 à 22 jours : retenue de 25 % des sommes versées,
- de 21 à 15 jours : retenue de 50 % des sommes versées,
- de 14 à 8 jours : 75 % des sommes versées,
- de 7 jours à la date de début d'activité : retenue de 100% des sommes versées.

***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 €).

Vous pouvez retrouver l'essentiel des [règles d'inscription et d'annulation ici](#).

## INFOS NEIGE

En cas de manque de neige, nous ne pourrions 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.