

# Stage de ski nordique

à Chapelle-des-Bois (Doubs)

« Une semaine pour progresser »

Du 22 au 28 février 2009

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 de fond, 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 qui vient d'être refait à neuf et dont la réputation n'est plus à faire.

## Organisation

- Bernadette P.
- Dominique ROUSSEAU – 02 32 51 64 60

## Pré requis - Niveau

Ce séjour s'adresse à des skieurs déjà autonomes, avec une condition physique suffisante pour parcourir au moins 15 km sans difficulté, sur profil vallonné et dont le niveau technique se situe en classe 1 minimum de la FFS. Il nous est donc impossible d'y accueillir des débutants complets ou à peine débrouillés. Il s'adresse autant aux skieurs assidus des hivers précédents qu'à des nouveaux venus au Club mais déjà pratiquants. Cependant un débutant en décembre qui aurait bien progressé pendant les sorties hivernales du Club pourrait être accepté (après évaluation en classe 1) 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.

## Organisation et objectif

L'objectif est de proposer chaque jour une séance de progression, **en deux 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 ...

## 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, du gîte "skis aux pieds" étant donné que le gîte est au départ des pistes. Si la neige venait à manquer au pied du gîte comme en 2008, nous irons 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 sauna, un hamam et un jacuzzi pour l'après-ski, et un séchoir pour les chaussures et vêtements. Nous serons en chambre de 2, 3 ou 4 personnes maximum.

Pensez à emporter votre serviette de bain (également pour la chambre), 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 Tétrás – Chapelle-des-Bois 25240

La gare la plus proche est celle de Morez. Le TGV le plus logique à prendre (changement) est celui de 7 h 58 le 22/02. Il n'y a pas de car entre la gare de Morez et Chapelle. **Peut-être** l'ouverture d'un centre de vacances cet hiver va-t-il entraîner le retour de la navette Frasnè-Chapelle qui existait encore au début des années 2000.

Renseignez-vous au 03 81 69 14 93.

Pour le transport merci de remplir soigneusement le bulletin ci-joint qui permettra *éventuellement* de réserver un taxi commun pour monter de la gare de Morez à Chapelle-des-Bois. Pour le retour le 28/02 aussi nous comptons tenter des regroupements. Nous avons des coordonnées de taxis.

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 nécessaire d'indiquer si vous pouvez emmener des participants depuis la région parisienne, ce qui permet de partager les frais de transport.

## Participation aux frais et inscriptions

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

Prévoir environ 60 Euros environ 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 laquelle on peut se cuisiner une soupe 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.

**Ce prix comprend** : le séjour en ½ pension en chambre de 2 ou 3 ou 4 lits avec sanitaires privés, l'encadrement et les frais d'inscription du Club. (Les personnes qui souhaitent avoir une chambre à deux devront payer 21 euros de plus par personne, attention il y en a peu, prévenez Bernadette le plus tôt possible).

**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 deux loueurs à proximité, et même de changer de type de ski dans la semaine), le forfait d'accès aux pistes de ski de fond.

Le prix ne comprend pas l'éventuelle location d'une voiture pour aller skier (comme en 2007) ou la participation des frais chauffeurs/essence pour défrayer ceux qui utiliseraient leur véhicule sur place.

**L'ouverture des inscriptions est le 21 novembre 2008, avec un versement de 200 Euros de suite et un chèque de 125 € 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) et le retour du bulletin d'information ci-joint complété**

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.

*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  
avec le montant total de la participation demandée ci-dessus

Même si vous avez rempli le bulletin d'inscription en ligne auriez vous la gentillesse de bien vouloir rendre au Club ce document complété ? Merci. Bernadette

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 :

### Logistique

#### Ski : (entourer la réponse vous concernant)

Je pratique : le ski classique      le pas de patineur      les deux, mon Capitaine

#### Transport : (entourer la réponse vous concernant)

Je compte venir :      En voiture      En train

- Si vous venez en voiture et si vous en avez la possibilité, indiquer le nombre de personnes transportables depuis la région parisienne (partage des frais) en plus de vous-même :
- Si vous venez en train : quel train comptez vous prendre ?  
Aller :      Retour :

#### Chambre pour couple : Possibilité moyennant un supplément d'avoir une chambre pour deux.

Vous souhaitez une chambre pour 2 personnes (supplément de 21 Euros par personne à envisager pour la semaine).

oui

non