

Stage de ski nordique

à Chapelle des Bois (Doubs)

« Une semaine pour progresser »
Du 27 février au 05 mars 2016

Située au pied de la forêt du Risoux, Chapelle des Bois bénéficie d'un excellent enneigement à 1100 m d'altitude. Venez découvrir ce petit 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 de bonne réputation.

Organisation et encadrement

- Dominique Rousseau – 02 32 51 64 60 - 06 71 13 35 75
- Olivier Renault
- Emmanuel Brun
- Isabelle Réal

Pré requis – Niveaux des cours

Ce séjour comporte deux niveaux possibles, sachant que nous n'accueillons pas de débutants complets ou juste 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 technique skating ou classique. Les animateurs vous aideront 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 samedi au samedi inclus, le rendez-vous sur place est fixé le samedi laissant chacun libre de s'organiser pour le premier jour compte tenu du trajet.

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 samedi, est un jour de ski, il ne faut pas envisager de repartir dans la matinée, pour pouvoir profiter au mieux de cette journée. Viser un départ vers 17h est plus intéressant, si vous le pouvez.

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" (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 sauna et un hammam 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 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 Tétrás 25240 Chapelle des Bois

Covoiturage : le covoiturage est le meilleur moyen de se rendre sur place à condition que nous ayons assez de voitures. Le bilan sera fait fin 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 : TGV le samedi matin. 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

420 € sans le transport pour rejoindre le lieu du séjour, ni les repas du midi.

Prévoir environ 70 € 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.

Ce prix comprend : le séjour en 1/2 pension en chambre de 2 ou 3 ou 4 lits avec sanitaires privés dans les chambres de 2 et 3, l'encadrement et les frais administratifs du Club (les personnes qui souhaitent avoir une chambre à deux devront payer 21 € de plus par personne pour la semaine, prévenir Dominique dès l'inscription si vous en souhaitez une et que vous n'êtes pas en couple que je puisse le gérer au mieux).

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 de fond.

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.

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 17 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 220 € de suite et la remise d'un chèque de 200 € 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 27 janvier 2016.

Clause particulière : Devant le succès de cette formule nous avons été contraints de refuser des participants l'an dernier. Au cas où certains des refusés de l'an dernier seraient intéressés cette année ils auraient une priorité particulière pour s'inscrire à la semaine par rapport à des participants venus l'an dernier.

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, se renseigner auprès du Club pour la couverture exacte des différentes options et conditions.

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 fond et pour l'alpin, obligatoire pour participer à certaines comp