

19-F34 - « Une semaine pour progresser » Stage de ski nordique Du samedi 02 au samedi 09 mars 2019

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 Réal
- Olivier Renault
- Dominique Rousseau

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 03 matin au samedi 09 inclus. Le rendez-vous sur place est fixé le samedi 03, sachant que les chambres seront disponibles à partir de 17 h , laissant chacun libre de s'organiser pour le premier jour compte tenu du trajet. Nous devons libérer les chambres avant 10h00 le samedi 09, qui est encore un jour de ski possible à gérer au mieux suivant les transports de retour et regroupements, ainsi que de la météo.

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

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).

Hébergement

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 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 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 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.

Participation aux frais et inscriptions

482 Euros hors transport et repas du midi.

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 les organisateurs 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, changement possible 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.

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.

Bureaux : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00

www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Inscription

Dès la publication de cette fiche, vous pouvez remplir les formalités d'inscription auprès 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.

Le traitement de celle-ci se fera à partir du **20 novembre**, date de validation des inscriptions par le secrétariat, en fonction des règles de priorité des inscriptions aux sorties du Club.

Paiements

Directement en ligne : **vous devez préparer vos deux paiements lors de l'inscription**. Le second ne sera débité que le 15 janvier 2019.

Par chèque au secrétariat : accompagné de la fiche d'inscription, vous devez effectuer un versement de 241 Euros de suite et la remise d'un chèque de 241 € pour le versement du solde que le Club encaissera le 15/01/2019.

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 €).