

## 22-F31 – « Une semaine pour progresser »

### Stage de ski nordique

Du dimanche 27 février au samedi 5 mars 2022

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 des sorties](#) de ski nordique.

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. 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.

## ORGANISATION ET 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 27 février matin au samedi 5 mars inclus.

**Le rendez-vous sur place est fixé le samedi 26/02 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 5/03, 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. En fonction de la météo, nous pourrions également vous proposer une journée dans le Risoux ou 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 **dès le samedi 26 février**, 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 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*).

**Dans cette formule, l'hébergement se fera en chambres de 2 ou 4 personnes, avec sanitaires (toilettes, douches) sur le palier.**

L'auberge dispose d'un accès wifi gratuit. Les lits sont équipés de drap et couette, et une serviette de toilette est fournie, il est donc inutile d'en emporter.

## **CONDITIONS SANITAIRES** (à confirmer en fonction de l'évolution de la situation sanitaire)

Le gîte applique les règles d'hygiène et de distanciation préconisées par le gouvernement. Il vous sera demandé d'apporter vos masques pour vous déplacer dans l'établissement.

A ce jour, le pass sanitaire est requis à l'arrivée.

Par ailleurs, certains services risquent de disparaître ou être diminués :

- L'espace détente (sauna, hammam),
- La salle de sport,
- La salle hors sac.

## **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. Un bilan sera fait fin novembre après clôture des inscriptions : pour cela nous partagerons notre adresse mail 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 - Frasne, prendre ensuite un taxi groupé jusqu'à Chapelle des Bois. Ou Paris – Dôle et prendre une correspondance pour rejoindre Morez puis prendre un taxi.

## **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**

**520 €** hors transport et repas du midi.

**Ce prix comprend** : le séjour en ½ pension dès le samedi 26 février, en chambres de 2 ou 4 lits, sanitaires sur le palier, 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 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. Nous pourrions pique-niquer dans la salle hors-sac du gîte (voir paragraphe Conditions Sanitaires). 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 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 **mercredi 10 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 de procéder est d'effectuer cette demande en ligne lors de votre d'inscription.

Vous devez être membre du Club d'Ile-de-France.

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.