

25-F01 – Une semaine pour progresser
Stage de ski nordique
Du samedi 1^{er} février au vendredi 7 février 2025
Isabelle Real, Olivier Renault, Dominique Rousseau

L'un des plus beaux domaines de ski nordique de France s'offre à vous !

Découvrez l'un des plus beaux et des plus grands domaines français de ski de fond : Prémanon, Les Rousses, Lamoura, Lajoux, tous ces villages sont reliés par des pistes de ski de fond. Véritable paradis blanc au cœur du Parc naturel du Haut-Jura, venez découvrir ou redécouvrir ce domaine de ski de fond parfaitement entretenu.

Nous serons logés dans un gîte à 300m du centre du village, où vous trouverez tous les commerces, magasins de sports, boulangerie, boucherie, charcuterie, supermarché ...

En fonction des conditions d'enneigement, possibilité de partir du gîte skis aux pieds, ou de rejoindre le domaine du Massacre avec les skibus. Une journée est prévue sur le domaine de la Vattay.



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 skieurs débutants, il demande d'être déjà pratiquant dans la technique choisie pour la semaine, avec des bases de 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) – **capacités validées par les encadrants du stage**. 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**. La séance est construite à partir de l'évaluation technique des participants, en pas de patineur ou en ski classique. Les encadrants seront là pour corriger et affiner le bon geste, en vous proposant des éducatifs personnalisés.

L'après-midi est laissé au libre choix de chacun : détente, ski libre ou en groupe, entraînement foncier pour les avaleurs de kilomètres.

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 samedi 1^{er} février au vendredi 7 février inclus.

Le rendez-vous sur place est fixé le samedi 01/02/25 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 vendredi 07/02/25, qui est encore un jour de ski possible à gérer au mieux suivant les transports de retour, ainsi que la météo.



Photo : Isabelle Real

HEBERGEMENT

Vous serez logés en demi-pension **dès le samedi 1^{er} février 2025**, à 300 m du centre du village, dans le gîte "Le Grand Tétrás".

L'hébergement se fera en chambres multiples.

L'auberge dispose d'un accès wifi gratuit. Les lits sont équipés de drap et couvertures, mais la serviette de toilette n'est pas fournie, n'oubliez pas d'en apporter une.

Vous aurez la possibilité de louer votre matériel sur place (au sous-sol), et de commander des pique-niques (10 €, **la CB n'est pas acceptée**).

TRANSPORT

L'adresse du gîte est : "Le Grand Tétrás" 705 route des Rousses d'Amont – 39220 - Les Rousses

Covoiturage : le covoiturage est préconisé car il nous permettra d'être plus mobile pour aller skier, à condition que nous ayons assez de voitures. Un bilan sera fait fin novembre après clôture des inscriptions : pour cela nous mettrons en place un groupe Whatsapp pour mettre en relation les participants.

Transport en train : Par TGV : Paris – Genève puis les trains suisses pour Nyon et La Cure ; la gare se trouve à environ 3km du gîte, vous pourrez prendre un skibus à La Cure pour rejoindre le gîte.

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. Pique-niques en plein air ou dans les salles hors-sac du domaine suivant la météo ; une thermos pourra être utile.

PARTICIPATION AUX FRAIS

420 € hors transport et repas du midi.

- Montant à payer à l'inscription : 200 €
- Solde à payer le 2 janvier 2025 : 220 €

Ce prix comprend : le séjour en ½ pension dès le samedi 1^{er} février 2025, en chambres multiples, le taxi pour se rendre une journée à La Vattay (il sera remboursé si nous avons assez de véhicules), l'encadrement et les frais administratifs du Club, les repas du soir des encadrants ainsi qu'une partie de leurs frais de transport.

Ce prix ne comprend pas : le transport aller-retour, les repas du midi, la location du matériel, le forfait d'accès aux pistes de ski nordique, la participation aux frais chauffeurs/essence pour défrayer ceux qui utiliseront leur véhicule sur place.

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 01/10/2048, selon les règles de priorité du club.

Sortie avec accord : Vous devez solliciter l'accord des encadrants pour vous inscrire à cette sortie.

Vous devez être membre du Club d'Ile-de-France ou du CAF-CIHM (maximum deux sorties par an pour les adhérents du CAF-CIHM).

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.

EN CAS D'ACCIDENT GRAVE

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles au lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.



Photo : Isabelle Real