# Je découvre le Classic : Ski de Fond Initiation

Réf : HSKB000

HIVER 2023-2024 | **7 jours / 6 nuits** | **Niveau :** ❄❄❄❄❄ | **Activités : 11 demi-journées**

Ce programme convient parfaitement aux débutants ou aux personnes n'ayant plus fait de ski de fond depuis quelques années. Grâce aux exercices et aux balades avec votre moniteur vous apprendrez les joies de la glisse en classic. Chaque jour, partez à la découverte de nouveaux panoramas dans un esprit de détente où votre moniteur partagera avec vous l'intérêt de découvrir ou redécouvrir les premiers déplacements du ski nordique.

Durant votre séjour, vous pourrez aussi profiter de l'espace balnéo, de l'espace fitness, et d'autres espaces pour faire des jeux de société, regarder la télévision, ou écouter un peu de musique… Chaque soir, la Bessannaise vous propose différentes animations suivant le programme de la semaine.

# AU FIL DU SÉJOUR...

## Dimanche

| | |
|---|---|
| Matinée | Arrivée et installation à la Bessannaise. |
| 13h50 | Réunion d'accueil en salle Charbonnel. |
| Après-midi | Premier contact avec les skis de fond. |

## Lundi

| | |
|---|---|
| Matinée | Exercices d'équilibrage, familiarisation avec la glisse, travail de la montée en ciseaux, poussée simultanée. |
| Après-midi | Balade adaptée sur les pistes de Bessans. |

## Mardi

| | |
|---|---|
| Matinée | Amélioration du positionnement et développement de l'équilibre. |
| Après-midi | Balade adaptée au niveau technique du groupe. |

## Mercredi

| | |
|---|---|
| Matinée | Continuité dans la familiarisation de la glisse, du transfert de poids. |
| Après-midi | Déplacement sur terrain varié, adapté au niveau technique du groupe. |

## Jeudi

| | |
|---|---|
| Matinée | La glisse et les changements de direction à faible vitesse, pas tournants. |
| Après-midi | Parcours nordique à la découverte du milieu. |

## Vendredi

| | |
|---|---|
| Matinée | Parcours chronométré ou non : les Foulées ou les brevets distance. |
| Après-midi | Parcours nordique linéaire pour conclure la semaine. |

## Samedi

| | |
|---|---|
| Matinée | Fin de séjour après le petit-déjeuner. |

**Important :** Le programme est donné à titre indicatif. Pour varier les plaisirs, les moniteurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer des itinéraires nouveaux. Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires.

**Niveau des participants :** Sur place, nos moniteurs sont les meilleurs juges. Si l'un des stagiaires ne répond pas aux critères demandés, le moniteur pourra proposer un stage plus adapté à la personne ! La Bessannaise ne pourra être tenue pour responsable en cas d'insuffisance de niveau constatée au cours du séjour.

# COTATION ET NIVEAUX

| | TECHNIQUE CLASSIQUE | TECHNIQUE SKATE | RAQUETTES |
|---|---|---|---|
| ❄ | Skieurs débutants | | Marcheurs débutants |
| | Skieurs débutants | | Marcheurs avec un premier contact avec la neige ou désirant marcher tranquillement |
| ❄❄ | Skieurs moyens | | Marcheurs moyens |
| | Stagiaires ayant déjà fait 1 à 2 semaines de ski | | Marcheurs moyens |
| ❄❄❄ | Skieurs intermédiaires | | Marcheurs intermédiaires |
| | Stagiaires souhaitant peaufiner la technique | | Marcheurs passant en terrain varié toute la journée |
| ❄❄❄❄ | Skieurs confirmés | | Marcheurs confirmés |
| | Bonne condition physique stagiaires à l'aise en terrain varié | | Marcheurs endurants, passant sur tout type de terrain et toute neige |
| ❄❄❄❄❄ | Skieurs experts | | Marcheurs experts |
| | Stagiaire en très bonne condition physique aptent à faire des kilomètres avec aisance sur terrain varié | | |

# ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

**Vêtements :**

- Bonnet
- 2 paires de gants
- Pantalon chaud + un pantalon léger
- Plusieurs paires de chaussettes
- Anorak, vêtement de pluie imperméable, 1 coupe-vent et une veste polaire ou gros pull
- Maillot de bain et drap de bain (ou peignoir) obligatoires pour accéder à l'espace bien-être

Pour votre confort au centre, prévoyez des tenues décontractées et des chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.

**Matériel :**

- Porte gourde et gourde (contenant de minimum 1L)
- Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable)
- Tube de crème solaire et stick à lèvre, avec un indice de protection solaire élevé
- Appareil photo et paire de jumelles (facultatif)

**Attention :** Les écarts de températures peuvent être importants en montagne l'hiver. Pensez à prévoir des vêtements chauds et imperméables.

# PHARMACIE PERSONNELLE

- Médicaments et traitements habituels
- Antidouleurs, paracétamol de préférence
- Bande adhésive ou élastique (type Elastoplast, 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Double peau (pansements anti-ampoule)

Au besoin, nous mettons en vente sur place du matériel médical (hors médicaments).

# INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Le prix comprend :

- L'hébergement en **pension complète** du dimanche pour le déjeuner au samedi suivant après le petit-déjeuner
- Le **linge de toilette** dans les chambres (drap de bain + serviette de toilette)
- L'**encadrement des activités** choisies par des **professionnels diplômés d'État** (moniteurs ou accompagnateurs en montagne), du dimanche 14h30 au vendredi 17h00
- Les **animations** en soirée après le ski et après le dîner
- L'**équipement complet** de ski de fond Classic, Skating, Raquettes
- Les **trajets** en car si votre activité est concernée
- 6 **tickets offerts** pour une **boisson chaude** au bar (café, tisane, thé, chocolat chaud)

Le prix ne comprend pas :

- La cotisation ANCEF incluant l'**adhésion** et le **passeport montagne** (assurance) au tarif de 20 € pour les adultes, de 11 € pour les jeunes de - 16 ans, de 40 € en offre Famille (1 ou 2 adultes + enfants – 16 ans)
- **La taxe de séjour** de 0.85 € (tarif 2023 – en attente du tarif 2024) par nuit et par adulte de + 18 ans
- Les **boissons et extras**
- Les **transports** depuis votre lieu de résidence
- Le **forfait piste** pour les skieurs de fond
- L'**assurance annulation** au coût de 4% du montant de votre réservation

Restauration & Hébergement :

Hébergement en chambres **Confort** ou **Grand Confort** de 2 personnes à partager ou individuelles.

**La Bessannaise** met à votre disposition divers équipements de loisir :

- Un espace bien-être avec sauna, hammam, jacuzzi
- Un espace fitness
- Une bibliothèque
- Un espace télévision
- Des jeux de sociétés

Un **buffet** est à votre disposition pour les repas. Le chef vous propose une **cuisine familiale** et **variée**, agrémentée de **produits** et **plats régionaux**.

Accès :

**En train :**

**TGV-gare de Modane** (Paris-Modane 4h30 en TGV), puis trajet en **bus jusqu'à Bessans*** (33 km – réservation possible sur leur site internet) : **ALTIBUS** – 04 79 68 32 96 - www.altibus.com

Nous vous invitons à prendre dès la confirmation de votre réservation le billet aller-retour.

*Attention aux correspondances des trains et des bus dans la planification de votre trajet.

**En voiture :**

Pensez à partager votre trajet en covoiturage : www.blablacar.fr (Simple, sécuritaire et convivial)

Arrivée anticipée le samedi :

Possible sur demande pour un supplément de 60 € la demi-pension (14 € le dîner + 46 € la nuit et petit-déjeuner).

**BON SÉJOUR !**

Suivez-nous sur :