# Je découvre le Skating : Skating Initiation

Réf: HSKG010

HIVER 2023-2024

7 jours / 6 nuits

Niveau: 🎇 విడ్ విడ్ విడ్ విడ్

Activités : 11 demi-journées

Pour tous ceux qui n'ont jamais patiné à ski de fond, cette option permet d'entrer de plainpied dans le monde du skating. Chaque jour, une judicieuse alternance d'apprentissage de la technique le matin et de balades en style classique l'après-midi, vous assure une belle perspective. Le domaine de Bessans vous permettra de débuter dans les meilleures conditions. Les bases solides de « Skating initiation », vous permettront ainsi d'aller plus loin dans cette technique.

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 patinage.

#### Lundi

Matinée Apprentissage du pas de patineur (2 temps, ...)

Après-midi Promenade en skis classic avec découverte de l'environnement.

#### Mardi

Matinée Apprentissage du pas de patineur, enchaînements de gestes, coordination.

Après-midi Promenade nordique en skis classic sur parcours varié et plus long.

#### Mercredi

Matinée Réussite globale du pas de patineur.

Après-midi Alternance de promenade nordique et randonnée nordique en ski classic.

#### **Jeudi**

Matinée Pas de patineur 2 temps en montée et découverte des différents pas.

Après-midi Randonnée nordique, trace et hors trace en classic.

#### Vendredi

Matinée Parcours chronométré ou non : les Foulées ou les brevets distance.

Après-midi Parcours nordique de récupération 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		I · Marcheurs débutants ·
	Skieurs débutants		Marcheurs avec un premier contact avec la neige ou désirant marcher tranquillement
	Skieurs moyens		I Marcheurs moyens
	Stagiaires ayant déjà	fait 1 à 2 semaines de ski	. Marcheurs moyens
	Skieurs inte	ermédiaires	I Marcheurs intermédiaires
*****	Stagiaires souhaitant	peaufiner la technique	Marcheurs passant en terrain varié toute la journée
	Skieurs c	onfirmés	l Marcheurs confirmés
<b>***</b> *	Bonne condition physique sta	giaires 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 cond des kilomètres avec aisance s		

# 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)

<u>Attention</u>: 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)
- 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 petitdéjeuner
- 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)
- **Balance** 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) : <u>ALTIBUS</u> – 04 79 68 32 96 - <u>www.altibus.com</u>

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!**