Je me perfectionne : Skating plaisir

Réf : HSKG030

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

Avec un niveau de pratique déjà avancé, tout au long du séjour, on s'attachera à perfectionner les gestes les plus courants du skating. L'essentiel des demi-journées se répartira sous forme d'exercices éducatifs variés, visant un perfectionnement du geste plus détaillé, et une efficacité plus accrue, dans la pratique du ski. En après-midi, pour la découverte de l'environnement montagnard de Bessans, nous choisirons les beaux parcours de l'espace nordique… cette alternance contribuera grandement aussi à vos progrès et au plaisir du ski.

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	Séance de remise en jambes en skating.

Lundi

Matinée	Notion de placement et prise d'appuis, pas de patineur 2 temps, pas tournant glissé, ½ pas de patineur, pas de patineur alternatif.
Après-midi	Parcours sur piste facile avec découverte de l'environnement.

Mardi

Matinée	Pas de patineur 2 temps ½ pas de patineur, amélioration du pas de patineur 2 temps combiné, contrôle de la vitesse en descente, freinage, virage, dérapage.
Après-midi	Parcours sur piste plus technique avec adaptation de la technique du matin.

Mercredi

Matinée	Amélioration du pas de patineur 1 temps, coordination, amplitude gestuelle, placements, équilibre, pas tournants au plat.
Après-midi	Parcours facile, découverte de l'environnement montagnard.

Jeudi

Matinée	Amélioration technique du pas de patineur 2 temps, pas de patineur combiné, pas tournants vers l'amont, vers l'aval, descente 2ème degrés avec rupture de pente.
Après-midi	Parcours de découverte sur une boucle plus technique avec utilisation des différents pas.

Vendredi

Matinée	Parcours chronométré ou non : les Foulées.
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	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 :