

SKI DE FOND / SANTE

Réf. HSKB00 / HSKB01

Débutants et « Faux Débutants » : niveau 1
Intermédiaires et Perfectionnement : niveau 2

PRESENTATION

Cette option s'adresse à la fois au **débutant** et au **fondeur tranquille**. Elle convient parfaitement aussi au **skieur chevronné**, qui préfère la technique classique.

C'est ainsi que pour différencier d'emblée les choix, nous proposons une double cotation sur ce programme. Il vous reviendra de sélectionner ce qui vous convient le mieux, tout en sachant que sur place, un « glissement » sur 1 * ou l'inverse, peut parfaitement se faire.

TOUS partageront l'intérêt de découvrir, de perfectionner ou de consolider leur propre technique.

TOUS partageront aussi, l'avantage de skier plaisamment au fil des jours, tant dans les rails qu'en poudreuse.

Toutes les semaines, nous constituons, en fonction des participants, plusieurs groupes de niveaux différents, ce qui permet à chacun de trouver la place qui lui convient.

"Ski de Fond / Santé" s'adapte à tous, jeunes ou moins jeunes !...

PROGRAMME ET DEROULEMENT

Il s'agit, dans cette option, de technique dite "classique".

Les cours débuteront dès le jour 1. Formation des groupes à 10 H et séance de premier contact et acclimatation ainsi que première approche technique.

Nota : Le groupe sera formé dès ce jour à 10 H. Toutefois, si vous arrivez après, vous rejoindrez le groupe en après-midi.

Pour le séjour n° 17 du calendrier " Formule C", les cours du jour 1 commenceront à 9 h 30.

Sous la conduite d'un Moniteur, minimum 4 H de ski chaque jour... à votre gré...

En fonction du niveau de pratique de chaque groupe, nous vous proposerons tous les matins une dominante technique : apprentissage, perfectionnement, ou travail plus élaboré encore, du geste.

La technique, au travers d'un éventail de niveaux, sera très différenciée. Aussi, du débutant (ou fondeur « wellness ») au skieur chevronné, recherchant toujours une perfection technique, chacun trouvera une place idéale.

En après-midi, toujours skis aux pieds, la connaissance du Pays sera au programme. Citons particulièrement l'environnement montagnard avec toutes ses facettes : habitat, forêts de conifères, lecture du paysage, Histoire locale, etc.

Dans la semaine (si vous le souhaitez), nous pourrions prévoir une demi-journée de première approche du patinage. Vous pourrez ainsi commencer (peut-être) à goûter son grand intérêt...

Toujours, le ski se fait en groupe, mais sans aucune contrainte... Toutefois, les cours sont assurés tous les jours, sans interruption.

Le séjour se termine le dernier jour après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez déjeuner au Centre avant de partir ou bien commander un repas froid, à emporter.

Nota Bene : pour les participants qui continuent un nouveau séjour, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.

MATERIEL ET AUTRE

Il suffit de relire notre documentation pour constater que TOUT EST INCLUS dans le forfait.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme "SKI DE FOND / SANTE" et restons à votre disposition pour plus d'informations encore.

Bon Voyage et à Bientôt