

SKATE & CLASSIC

Réf. HSKC03

PRESENTATION

Pour apprécier cette option et s'y insérer valablement, il convient d'avoir un peu patiné... En règle générale, ne pas être débutant en ski...

Cette possibilité s'adresse aux fondeurs qui désirent mixer leur pratique en alternant PATINAGE et style CLASSIQUE.

Chacun trouvera ainsi le bénéfique de « l'équilibre dynamique », travaillé tous les matins au travers de la technique du skate.

L'après-midi ouvrira le second volet vers des parcours adaptés. Ils seront réalisés en style classique et offriront –grâce à cela- une découverte plus intime encore, de l'Espace Nordique de Bessans...

Le bon dosage de cette option, vous rendra, au fil des journées, toujours plus disponible pour skier différemment, mais aussi agréablement.

PROGRAMME ET DEROULEMENT

Dès le jour 1, à 10 H *, les groupes de ski sont formés et une première reprise en Skating aura lieu. Pour la formule B, début des cours à 09h30.

* *Nota* : Bien entendu, si vous arrivez après, vous pourrez récupérer votre matériel et rejoindre votre groupe en début d'après-midi.

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

L'après-midi : une séance de perfectionnement en technique classique est prévue. Elle permettra de renouer agréablement avec la spécificité des gestes de base, et ouvrira ainsi complètement l'éventail de « Skate et Classic ».

Du jour 2 au dernier jour, nous vous proposons :

- Chaque matin, d'améliorer votre technique de PATINAGE (SKATING), par des exercices appropriés au niveau du groupe, avec pour but une maîtrise convenable du 2 temps de base et autres gestes du patineur...
- Tous les après-midi, un parcours balade en technique CLASSIQUE (skis à écailles) permettra une

alternance bénéfique et offrira une excellente possibilité de découvrir, aussi bien la variété des pistes que les « replis de l'hiver » en hors traces.

Sous la conduite d'un Moniteur, minimum 4 H de ski par jour, mais sans cesse à votre gré...

>> Le séjour se termine le dernier jour après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez prendre le repas de midi 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

Tout est inclus dans le forfait.

Nous vous doterons entre autre, d'un double matériel (skis de patinage et skis classiques).

DIVERS

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme "SKATE & CLASSIC" et restons à votre disposition pour plus d'informations encore.

A bientôt et bon voyage.