

SKATING-PLUS

Réf. HSKG04

PRESENTATION

Nous le pensons vraiment, en choisissant cette option, vous entrerez définitivement dans le "Club des Patineurs".

En effet, dès qu'un niveau minimum est atteint, les plaisirs de la glisse (que vous améliorerez toujours), seront les plus forts...

Avec «Skating-Plus» la perspective du "tout patinage" deviendra quasi exclusive. Nous nous attacherons à vous faire progresser au maximum, à vous faire découvrir en détail, les attraits de tous les Pas de Patineur :

"1 Temps", "2 Temps", "Combiné", "Alterné" et autres... sans oublier l'indispensable Pas Tournant, le travail en descente, la montée, etc.

PROGRAMME ET DEROULEMENT

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 arriviez 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.

Tout au long de la semaine, les cours de ski s'organiseront avec une dominante de technique en matinée.

Nous comptons vous faire entrer définitivement dans "le Club des Patineurs" par de nombreux exercices appropriés et par un travail spécifique, sur chacun des gestes cités.

Une progression adaptée au niveau du groupe vous ouvrira de sérieuses possibilités d'assimilation nouvelle et bénéfique.

Les après-midi verront une magnifique complémentarité, concrétisée par de beaux déplacements linéaires, plus ou moins longs, au travers de l'« Espace Nordique de Bessans » :

- mise en application pratique
- découverte et connaissance du Pays
- connaissance aussi de l'environnement montagnard

- Ski distance
- mais deux mots : ski-plaisir...

>> 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

L'ensemble du matériel de skating est fourni dans le forfait : skis et bâtons spécifiques, chaussures et fixations (Salomon Pilot)... + paraffine (sauf racloir).

Nota : Pourtant si vous avez l'habitude de votre propre matériel, vous pouvez vous en munir.

HEBERGEMENT - RESTAURATION - ETC...

Comme vous l'avez lu dans la brochure, TOUT EST INCLUS dans les tarifs.

DIVERS

Un minimum de condition physique est souhaitable. Aussi, avant votre séjour, nous vous conseillons quelques marches, quelques footing, et de prendre systématiquement l'escalier au lieu de l'ascenseur.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme « **SKATING-PLUS** », et restons toujours à votre disposition pour plus d'informations encore.

A bientôt et bon voyage.