La Bessannaise
MONTAGNE & BIEN-ÊTRE

O_2 - SKI DE FOND

Réf. HSKM020

Hiver 2022-2023

Ce séjour vous permettra de cumuler la technique classique à celle de la technique skating.

Ces deux techniques complémentaires vous permettront de peaufiner votre gestuelle.

Bien sûr, pour profiter au mieux de ce programme, il convient d'avoir une bonne expérience en ski nordique, une bonne condition physique initiale sans forcément maîtriser pleinement l'une ou l'autre des techniques.

Séjour tout compris, du dimanche midi au samedi petit déjeuner.

AU FIL DU SÉJOUR...

Dimanche

Matinée — Arrivée et installation à La Bessannaise.

13h50 — Réunion d'accueil.

Après-midi — Maîtriser l'équilibre dans les phases de glisse sur un ski, pas alternatif, poussée simultanée.

Lundi

Matinée — Affinage de la coordination bras et jambes, relâchement dans le geste.

Après-midi — Coordination du pas de patineur 2 temps, ½ pas, alternance du côté d'attaque.

Mardi

Matinée — Amélioration de la prise d'appuis et de la propulsion, pas alternatif de montée, pas de montée, montée ciseaux dynamiques.

Après-midi — Coordination, efficacité, pas de patineur 1 temps, combiné.

Mercredi

Matinée — Précision des gestes, pas tournants, en plat, en montée, changement de traces, varier les vitesses d'exécution.

Après-midi — Efficacité et dynamisme, pas de patineur en montée, pas de patineur de vitesse.

Jeudi

Matinée — Se déplacer avec aisance et fluidité, enchaînement des gestes, creux, bosses, pas combinés, 3 temps, 4 temps.

Après-midi — Utilisation du terrain, enchaînement des différents pas entre eux sans perte de vitesse.

Vendredi

Matinée — Echauffement et travail des différents pas sur un parcours chronométré ou pas.

Après-midi — Distance training.

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 se voir 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.

EQUIPEMENT NECESSAIRE

Vêtements :
Pour les sorties de ski.
✓ Bonnet.
✓ 2 paires de gants.
✓ Pantalon chaud + un pantalon plus léger.
✓ Plusieurs paires de chaussettes.
✓ Anorak, vêtement de pluie imperméable, 1 coupe-vent et 1 veste polaire ou gros pull.

Pour les soirées :
✓ Vêtements de rechange.
✓ Chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.
✓ Maillot de bain et drap de bain- ou peignoir – obligatoires pour accéder à l'espace bien-être.

Equipement :
✓ Porte gourde, 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).

Equipement (si sortie en journée) :
✓ Sac à dos (20 à 30 litres) pour les affaires de la journée et le pique-nique.
✓ Grand sac plastique ou 1 sur-sac pour protéger votre sac à dos.
✓ Couteau de poche, couverts et gobelet réutilisable pour les pique-niques.

Pharmacie :
✓ Vos médicaments habituels.
✓ Médicaments 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).
✓ Auto-test (facultatif).

Attention : l'hiver en montagne, les écarts de température peuvent être importants. Il faut prévoir des vêtements chauds et imperméables.

RESTAURATION & HÉBERGEMENT

Hébergement en chambres **Confort** ou **Grand Confort** de 2 personnes à partager ou individuelles.

La Besssannaise met à votre disposition divers équipements de loisir :
✓ Un espace bien être avec sauna, hammam, jacuzzi
✓ Un espace fitness
✓ Une bibliothèque
✓ Une télévision

Le **Wi-Fi** est accessible au rez-de-chaussée ou en chambre Grand Confort.

Un **buffet** est à votre disposition pour les repas. Le chef vous propose une **cuisine familiale** et **variée**, agrémentée de **produits** et **plats régionaux**.

INFORMATIONS TARIFAIRES

Le prix comprend :
✓ L'hébergement en **pension complète** du dimanche pour le déjeuner au samedi suivant après le petit-déjeuner.
✓ L'**encadrement des activités** choisies par des **professionnels diplômés d'Etat** (moniteurs ou accompagnateurs en montagne), du dimanche 14h30 au vendredi 17h.
✓ Les **animations** en soirée après le ski et après le diner.
✓ **Equipement complet** de ski de fond.
✓ Les **trajets** en car si votre activités est concernée.

Le prix ne comprend pas :
✓ La **carte d'adhésion** de 18€.
✓ La **taxe de séjour** de 0,85€ (tarif 2022 – en attente du tarif 2023) par nuit et par adulte de plus de 18 ans.
✓ Les **boissons et extras**.
✓ Les **transports** depuis votre lieu de résidence.
✓ Le **forfait piste** pour les skieurs de fond.

ACCÈS

En train :
TGV - gare de Modane (Paris-Modane 4h30 en TGV), puis trajet en **bus jusqu'à Bessans** (33km – réservation possible sur leur site internet) : **ALTIBUS** - 04 79 68 32 96 - https://booking.altibus.com/Reservation/SuiteWidget
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.

Arrivée le samedi
Possible sur demande pour un supplément de 53,50 € la demi-pension.

En voiture :
Pensez à partager votre trajet en covoiturage : **www.blablacar.fr** (Simple, sécuritaire et convivial !)

BON SÉJOUR !

Suivez-nous sur :