

# Je progresse en Classic : Ski de Fond Perfectionnement

Réf : HSKB010

HIVER 2023-2024

7 jours / 6 nuits

Niveau : ❄️❄️❄️❄️❄️

Activités : 11 demi-journées

Cette option s'adresse aux personnes pratiquant la technique du ski classic depuis quelques années. Vivez un séjour de plaisir et partagez ainsi l'intérêt de découvrir, de perfectionner ou de consolider votre propre technique. Le matin, vous peaufinerez la technique pour profiter ensuite l'après-midi de randonnées nordiques. Vous pourrez alors skier plaisamment au fil des jours, tant dans les rails qu'en poudreuse.

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 Bessanaise vous propose différentes animations suivant le programme de la semaine.



# AU FIL DU SÉJOUR...

## Dimanche

Matinée Arrivée et installation à la Bessanaise.

13h50 Réunion d'accueil en salle Charbonnel.

Après-midi Retrouver les sensations d'équilibre.

## Lundi

Matinée Coordination, pas glissé avec et sans bâtons, pas de 1, descentes en trace directe 2<sup>ème</sup> degré.

Après-midi Promenade nordique en terrain adapté sur la plaine de Bessans.

## Mardi

Matinée Alternatif, amplitude gestuelle, travail flexion extension, pas alternatif en terrain plat.

Après-midi Alternance de promenade nordique et de randonnée nordique.

## Mercredi

Matinée Amélioration du pas glissé, du pas 1 et de 2, changement de direction.

Après-midi Randonnée nordique traces et hors traces.

## Jeudi

Matinée Adapter la position aux mouvements du terrain, pas tournants propulsifs, 1 temps, descente en traversée, descente trace directe 2<sup>ème</sup> degré.

Après-midi Randonnée nordique traces et hors traces.

## Vendredi

Matinée Parcours chronométré ou non : les Foulées ou les brevets distance.

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 Bessanaise 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

 Skiers débutants		Marcheurs débutants
 Stagiaires ayant déjà fait 1 à 2 semaines de ski	Skiers débutants	Marcheurs avec un premier contact avec la neige ou désirant marcher tranquillement
 Stagiaires souhaitant peaufiner la technique	Skiers moyens	Marcheurs moyens
 Bonne condition physique stagiaires à l'aise en terrain varié	Skiers intermédiaires	Marcheurs intermédiaires
 Stagiaire en très bonne condition physique aptent à faire des kilomètres avec aisance sur terrain varié	Skiers confirmés	Marcheurs confirmés
	Skiers experts	Marcheurs experts

# 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 lèvres, 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 **passport 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 **Bessanaise** 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](http://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](http://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 :  