Je m’aventure : Ski de Fond Environnement

Réf : HSKC010

HIVER 2023-2024 | **7 jours / 6 nuits** | **Niveau :** ❄❄❄❄❄ | **Activités : 9 demi-journées + 1 journée**

Cette formule s'adresse à tous, jeunes ou moins jeunes, et plus particulièrement aux fondeurs voulant faire un "ski différent" (peu de travail technique), mais avec des journées bien remplies, par les parcours de découverte. Elle allie le ski avec une connaissance plus poussée du milieu naturel et procure ainsi l'occasion d'un vaste enrichissement personnel.

Autour de la pratique du ski de fond parfois en sortie hors trace, le centre d'intérêt sera la nature, mais aussi l'habitat, l'histoire locale, etc...

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

AU FIL DU SÉJOUR…

Dimanche

Matinée	Arrivée et installation à la Bessannaise.
13h50	Réunion d'accueil en salle Charbonnel.
Après-midi	Révision des bases techniques.

Lundi

Matinée	Montée, descente, freinage sur piste, village de la Goulaz, travaux EDF.
Après-midi	Balade adaptée au niveau technique du groupe.

Mardi

Matinée	Hors-piste, pas tournant, demi-escalier, descente en diagonale.
Après-midi	Balade à ski dans la forêt de Chantelouve et connaissance du milieu forestier avec les traces des animaux.

Mercredi

Matinée	Descente et freinage en toutes neiges dans la forêt de Tierce.
Après-midi	Balade de Bessans par la rive gauche, vieux quartiers et architecture.

Jeudi

Matinée	Le Villaron : historique, architecture, risques d'avalanches, vie d'autrefois.
Après-midi	Site préhistorique du Rocher du château, berges de l'Arc et PNV.

Vendredi

Matinée	Parcours chronométré ou non : les Foulées ou les brevets distance.
Après-midi	Parcours nordique linéaire pour conclure la semaine.

Samedi

Matinée	Fin de séjour après le petit-déjeuner.

Une sortie journée avec pique-nique est prévue en fin de semaine (jeudi ou vendredi) mais elle est dépendante de la météo.

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

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 lèvre, avec un indice de protection solaire élevé
- Appareil photo et paire de jumelles (facultatif)

Pour les sorties en journée :

- Sac à dos (20 à 30 litres) pour les affaires de la journée et le pique-nique
- Grand sac plastique ou un sur-sac pour protéger votre sac à dos en cas de pluie
- Couverts, gobelet réutilisable et boite pique-nique pour les repas.

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 **passeport 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 Bessannaise 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

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 (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 :