

Vitalité & Liberté

Réf : HDIE080

HIVER 2023-2024

7 jours / 6 nuits

Niveau : ❄️❄️❄️❄️❄️

Activités : 6 demi-journées

Ce programme vous permet une vraie parenthèse de plénitude, de décontraction, de tranquillité, tout en restant tonique, si vous le souhaitez Par cette option, vous bénéficiez d'une activité de plein air à mi-temps au choix lors de votre réservation entre raquettes à neige et ski de fond (skating ou classique), encadrée par l'un de nos moniteurs. Au cours des sorties en raquettes, vous pourrez profiter de sensations de calme, tandis qu'en ski, vous apprécierez la glisse et l'amélioration technique au jour le jour.

L'autre mi-temps, vous pourrez profiter de nos terrasses ensoleillées, de l'espace balnéo 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	Premier contact avec les skis de patinage.

Lundi

Matinée ou Après-midi	Apprentissage du pas de patineur (2 temps...)
--------------------------	-----------------------------------------------

Mardi

Matinée ou Après-midi	Promenade nordique en skis classique sur parcours varié et plus long.
--------------------------	-----------------------------------------------------------------------

Mercredi

Matinée ou Après-midi	Réussite globale du pas de patineur.
--------------------------	--------------------------------------

Jeudi

Matinée ou Après-midi	Randonnée nordique, trace et hors-trace en classique.
--------------------------	-------------------------------------------------------

Vendredi

Matinée ou Après-midi	Parcours chronométré ou non : les Foulées ou les brevets distance.
--------------------------	--------------------------------------------------------------------

Les autres demi-journées sont libres.

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

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

Stagiaires en très bonne condition physique aptes 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 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

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 :  