

Je glisse : Classic Longues Distances

Réf : HSKM030

HIVER 2024-2025

7 jours / 6 nuits

Niveau : ❄️❄️❄️❄️❄️

Activités : 11 demi-journées

Doté d'un niveau déjà expert, ce séjour s'adresse à tous ceux qui désirent parfaire hautement, leur technique de ski de fond classique. Avec votre moniteur, vous travaillerez chaque geste et posture, où vous évoquerez également l'entraînement physique, et le fartage...

En un mot, un séjour de progrès technique où se conjuguent, équilibre, puissance, coordination et glisse, bien sûr.

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	Equilibre en alternatif, gestuelle, distance, aérobic douce.

Lundi

Matinée	Echauffement, placement, transfert.
Après-midi	Distance aérobic moyenne, utilisation des divers pas.

Mardi

Matinée	Echauffement, propulsion, alternatif, pas de 1.
Après-midi	Distance training avec changement de direction, échange, travail spécifique.

Mercredi

Matinée	Echauffement, pas tournants directionnels, propulsifs.
Après-midi	Balade en distance longue.

Jeudi

Matinée	Echauffement, amélioration, propulsion, avec corrections spécifiques.
Après-midi	Descente, freinage, aérobic et anaérobic, alactique.

Vendredi

Matinée	Echauffement et travail des différents pas sur parcours chronométré, ou non.
Après-midi	Distance training.

Samedi

Matinée	Fin de séjour après le petit-déjeuner.
---------	--

Important : Les destinations de ces sorties sont données à titre indicatif. Chaque semaine nous varions les plaisirs en fonction des conditions météorologiques et de façon à ce que les personnes qui restent plusieurs séjours découvrent de nouveaux sites.

Attention, nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu le programme : soit au niveau de l'organisation, soit de la météo, de l'enneigement, du niveau du groupe, situation exceptionnelle de pandémie etc. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

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

Skieur débutant

Randonneur hivernal débutant

Skieur débutant qui n'a jamais pratiqué ou n'a pas fait de ski depuis longtemps, souhaitant apprendre les bases.

Marcheurs avec un premier contact avec la neige ou désirant marcher tranquillement.

En assez bonne condition physique.

Skieur occasionnel

Randonneur hivernal occasionnel

Stagiaires ayant déjà fait 1 à 2 semaines de ski.

Marcheur ayant déjà pratiqué la raquette.

Condition physique correcte.

Skieur intermédiaire

Randonneur hivernal intermédiaire

Stagiaires souhaitant peaufiner la technique.

Marcheurs passant en terrain varié toute la journée.

En bonne condition physique.

Skieur confirmé

Randonneur hivernal confirmé

Skieur à l'aise en terrain varié.

Marcheurs endurants, passant sur tout type de terrain et toute neige.

Condition physique confirmée.

Skieur expert

Randonneur hivernal expert

Skieur apte à faire des kilomètres avec aisance sur terrain varié.

En excellente condition physique.



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).

Attention, la pharmacie la plus proche se trouve à Lanslebourg-Val-Cenis.



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 25 € pour les adultes, de 13 € pour les jeunes de - 16 ans, de 50 € en offre Famille (1 ou 2 adultes + enfants – 16 ans).
- ✿ La **taxe de séjour** de 0.85 € (tarif 2024 – en attente du tarif 2025) 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**.

Merci de nous prévenir en amont de votre séjour en cas d'allergie ou de régime spécial.

Accès :

En train :

- ✿ **TGV-gare de Modane** (Paris-Modane 4h30 en TGV). (La liaison entre St-Jean-de-Maurienne et Modane est actuellement assurée par des autocars SNCF compris dans votre billet SNCF.)
- ✿ Puis trajet en **bus jusqu'à Bessans*** (33 km – réservation possible sur leur site internet) : [ALTIBUS](http://www.altibus.com) – 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 65 € la demi-pension (15 € le dîner + 50 € la nuit et petit-déjeuner).

BON SÉJOUR !

Suivez-nous sur :  