

# Club Jeunes Nordique

Réf : HSKG06

HIVER 2024-2025

7 jours / 6 nuits

Activités : 11 demi-journées

Dès l'âge de 7 ans, grâce à la légèreté de nos tous nouveaux équipements, votre enfant pourra découvrir les plaisirs du ski de fond autour d'un programme adapté qui allie judicieusement des séances techniques et ludiques de ski de fond, skating et raquettes à neige. Vos jeunes enfants seront encadrés par nos moniteurs dans le même temps horaire que les parents. Ils profiteront d'un moment convivial entre randonnées à ski, balade à ski hors-pistes avec d'autres jeunes de leur âge, pour découvrir l'environnement montagnard hivernal de Bessans.



# AU FIL DU SÉJOUR...

## Dimanche

|            |  |
|------------|--|
| Matinée    | Arrivée et installation à la Bessanaise. |
| 13h50      | Réunion d'accueil en salle Charbonnel.   |
| Après-midi | Ski classique reprise de l'équilibre.    |

## Lundi

|            |   |
|------------|---|
| Matinée    | Continuité de la technique classique.   |
| Après-midi | Application de la technique sur un parcours varié et découverte du milieu montagnard. |

## Mardi

|            |   |
|------------|---|
| Matinée    | Technique sous forme de jeux.                 |
| Après-midi | Découverte du milieu montagnard en raquettes. |

## Mercredi

|            |  |
|------------|--|
| Matinée    | Technique classique sur parcours varié pises et hors-pistes. |
| Après-midi | Balade à ski hors-pistes sur les traces des animaux.         |

## Jeudi

|            |  |
|------------|--|
| Matinée    | Reconnaissance du parcours des foulées sous forme ludique.       |
| Après-midi | Randonnée à ski, toujours à la découverte du plateau de Bessans. |

## Vendredi

|            |                                   |
|------------|-----------------------------------|
| Matinée    | Parcours chronométré des foulées. |
| Après-midi | Balade en ski ou raquettes.       |

## 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.

# 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.



- ✳ 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](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 65 € la demi-pension (15 € le dîner + 50 € la nuit et petit-déjeuner).

**BON SÉJOUR !**

Suivez-nous sur :  