

# Fiche séjour

## PROGRAMME

### **Dimanche**

Matinée : Arrivée et installation.

13h50 : Réunion d'accueil en salle Charbonnel.

Après-midi : Premier contact avec les skis de fond.

### **Lundi**

Matinée : Exercices d'équilibrage, familiarisation avec la glisse, travail de la montée en ciseaux, poussée simultanée.

Après-midi : Balade adaptée sur les pistes de Bessans.

### **Mardi**

Matinée : Amélioration du positionnement et développement de l'équilibre.

Après-midi : Balade adaptée au niveau technique du groupe.

### **Mercredi**

Matinée : Continuité dans la familiarisation de la glisse, du transfert de poids.

Après-midi : Déplacement sur terrain varié, adapté au niveau technique du groupe.

### **Jeudi**

Matinée : La glisse et les changements de direction à faible vitesse, pas tournants.

Après-midi : Parcours nordique à la découverte du milieu.

### **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.

---

**Important** : Le programme est donné 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

**Skieur débutant** qui n'a jamais pratiqué ou n'a pas fait de ski depuis longtemps, souhaitant apprendre les bases. En assez bonne condition physique.

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 Maison de Bessans ne pourra être tenue pour responsable en cas d'insuffisance de niveau constatée au cours du séjour.

## ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

### VÊTEMENTS :

- Bonnet
- Pantalon chaud + un pantalon léger
- Plusieurs paires de chaussettes
- Anorak, vêtement de pluie imperméable, 1 coupe-vent
- 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.

**Important:** En montagne les écarts de température peuvent être importants. Il vaut mieux prévoir des vêtements chauds et imperméables.

### MATÉRIEL POUR LA RANDONNÉE:

- 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)

### PHARMACIE PERSONNELLE:

- Vos médicaments et traitements habituels.
- Médicaments antidouleurs, paracétamol de préférence.

- Bande adhésive ou élastique (type Elastoplast, 6cm 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.

## RESTAURATION

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.**

## ÉQUIPEMENTS DU CENTRE A VOTRE DISPOSITION

- Espace bien-être avec sauna, hammam, jacuzzi
- Espace fitness
- Bibliothèque
- Espace télévision
- Jeux de sociétés

## 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 – 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)