

SÉJOUR SKI DE FOND

OXYGENATION

LE PROGRAMME

Dimanche

Matinée : Arrivée et installation.

Après-midi : Réunion d'accueil et mise en route en classique : maîtriser l'équilibre dans les phases de glisse sur un ski, pas alternatif, poussée simultanée.

Lundi

Matin : Classic : affinage de la coordination bras et jambes, relâchement dans le geste.

Après-midi : Skate : coordination du pas de patineur 2 temps, ½ pas, alternance du côté d'attaque.

Mardi

Matin : Classic : amélioration de la prise d'appuis et de la propulsion, pas alternatif de montée, pas de montée, montée ciseaux dynamiques.

Après-midi : Skate : coordination, efficacité, pas de patineur 1 temps, combiné.

Mercredi

Matin : Classic : précision des gestes, pas tournants, en plat, en montée, changement de traces, varier les vitesses d'exécution.

Après-midi : Skate : efficacité et dynamisme, pas de patineur en montée, pas de patineur de vitesse.

Jeudi

Matin : Classic : se déplacer avec aisance et fluidité, enchaînement des gestes, creux, bosses, pas de combiné, 3 temps, 4 temps.

Après-midi : Skate : utilisation du terrain, enchaînement des différents pas entre eux sans perte de vitesse.

Vendredi

Matin : Echauffement et travail des différents pas sur un parcours chronométré ou non.
Après-midi : Distance training.

Samedi

Matinée : Fin de séjour après le petit-déjeuner.

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de vous proposer des itinéraires nouveaux. Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires et les activités de la journée (météo, niveau des participants, sécurité du groupe...).

NIVEAU DES PARTICIPANTS

Skieur expert - Skieur apte à faire des kilomètres avec aisance sur terrain varié. En excellente 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
- 2 paires de gants
- 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 si le vent se lève ou si l'orage s'annonce. Il vaut mieux prévoir des vêtements chauds et imperméables même en été.*

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
- Sac à dos 30 litres
- Appareil photo et paire de jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

- 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).

Au besoin, la pharmacie la plus proche est située à Lanslebourg-Mont-Cenis à environ 15 kms.

TRANSFERTS INTERNES

Sur place, nous organisons le transport pour rejoindre les points de départ des activités proposées.

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.

EQUIPEMENT DU CENTRE À 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).

✱ 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 :

Autoroute A43 en direction de Turin (Tunnel du Fréjus, Italie), Sortie N°30 – Modane/Haute Maurienne, route départementale D1006 (ex-RN6) puis D902 (35km) direction Bessans.

Pensez à partager votre trajet en covoiturage : www.blablacar.fr (Simple, sécuritaire et convivial).