

# Fiche séjour

## PROGRAMME

### **Dimanche**

Matinée : Arrivée et installation.

13h50 : Réunion d'accueil en salle Charbonnel.

Après-midi : Séance de remise en jambes en skating.

### **Lundi**

Matinée : Coordination, pas de patineur 2 temps, alternance du côté d'attaque, ½ pas, passage en dévers.

Après-midi : Distance training sur profil facile, travail d'endurance et gestion de l'effort.

### **Mardi**

Matinée : Coordination, efficacité, pas de patineur 1 temps, pas de patineur combiné, pas tournants en descente.

Après-midi : Distance training, dosage de l'effort sur piste plus longue.

### **Mercredi**

Matinée : Efficacité, dynamisme, pas de patineur en montée et descente, pas de patineur alterné, recherche de vitesse, balancement des bras.

Après-midi : Distance training avec alternance d'allures.

### **Jedi**

Matinée : Enchaînement des différents pas entre eux sans perte de vitesse, maximum de fluidité sans gestes parasites.

Après-midi : Distance sur boucle imposant l'utilisation des gestes, affinage de la technique.

### **Vendredi**

Matinée : Echauffement et travail des différents pas sur parcours chronométré.

Après-midi : Ski de récupération.

### **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 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. 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).