

Informations sur les diverses activités ouvertes aux adhérents Adultes du club - saison 2017-2018

Comme les saisons précédentes , nous vous proposerons deux formules en fonction de vos motivations , toutes deux encadrées par nos moniteurs fétiches , diplômés en Ski Nordique (Brevet d' Etat)

- des séances techniques (voir la proposition de planning ci-dessous) ...
- des séances " technique/endurance en style classique le jeudi matin

.....encore plus de sorties collectives le dimanche et des animations encore à définir ...

Tout ceci avec notre fidèle équipe de moniteurs : **Annick, Danièle, Fabienne, Lionel et Yannick !**

Christophe, quant à lui, pourra ponctuellement proposer des sorties « impromptues » au gré de ses envies....

Les séances techniques (1 séance par semaine pendant 6 semaines) : l'objectif est de travailler le geste technique (et non la condition physique) à 3 niveaux possibles avec un petit groupe de pratiquants : « débutant 1 » « débrouillé 2 » ou « confirmé 3 » . à choisir entre les deux styles « skating » ou « classique » . (voir planning plus bas)

Les entrainements en style classique : allient technique classique et endurance:
(1 séance par semaine pendant 6 semaines le jeudi matin).

Pour ces deux formules, les séances débutent généralement dès que les pistes de fond sont praticables (généralement mi – décembre) ,s'arrêtent pour les vacances de Noel (sauf si tout le groupe et son moniteur sont disponibles) et continuent tout le mois de janvier pour se terminer début février .

Le Planning envisagé pour 2017/2018 : (confirmé dès qu'il y a 8 personnes minimum dans 1 créneau)

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN		Skate 2	groupe Endurance /Technique classique		Classique 2 Classique 3	sorties collectives (1 par mois)
APRES- MIDI	Skate 1	Skate 2/3	Skate 3	classique débutant	Skate1 Skate 2 Skate 3	

niveaux

1 = débutant

2=débrouillé

3=performant

les tarifs saison 2017-2018 pour la Section Fond Adultes:

1- le tarif du pack d'adhésion obligatoire

(licence + Adhésion club des Sport + adhésion section fond):

Ce pack ne comprend ni les séances techniques – ni les séances endurances / techniques classiques, mais permet l'accès aux animations nocturnes et aux 3 ou 4 sorties collectives de la saison

Tarifs Pack obligatoire (choisir son niveau de couverture FFS)	Carte Neige Fond (licence minimum couvrant la pratique du fond)	Carte Médium (couvrant en plus la pratique du ski alpin et de la randonnée)	Compétition Licence FFS pour les compétiteurs
Licence FFS	42,00 €	57,00 €	117,00 €
+ Adhésion CSC	5,00 €	5,00 €	5,00 €
+ Adhésion section fond	21,00 €	21,00 €	21,00 €
TOTAL PACK	68,00 €	83,00 €	143,00 €

2- le tarif des séances :

Tarifs 6 séances techniques	90 €
Tarifs 6 séances Endu/techn classique	100 €

les tarifs d'accès aux pistes – Prévente du 1er oct au 15 nov à tarif préférentiel

Rappel : un titre d'accès aux pistes est obligatoire pour utiliser les pistes , même pendant un cours (pas à régler au club le jour du forum mais à acheter en prévente avant le 15 nov ou après directement à la MAison Nordique)

Type de forfait d'accès aux pistes	Pré-vente : Tarif avec prise par internet ou centre sportif du 1er Oct au 15 novembre 2017	Prix à payer à la maison Nordique après le 15 novembre 2017
Ticket journée		10 € (mais voir toutes les variations possibles)
Carte site Vallée de Chamonix	50 € (pré- vente uniquement au Centre Sportif)	63 €
Nordic' Pass 74	97 €	118 €
Nordic' Pass région Rhône Alpes	135 €	150 €
Nordic' Pass National	175 €	200 €

Les sorties collectives et les animations diverses :

Un calendrier des sorties collectives et animations vous sera communiqué juste avant la saison:

- Ces sorties sont réservées aux adhérents, gratuites, encadrées par nos moniteurs
- Elles se déroulent sur des sites extérieurs à Chamonix, sur une journée
- Les déplacements se font par covoiturage
- Chacun prévoit son pique-nique ou repas restau selon envie et disponibilités
- Les rendez-vous sont fixés au foyer de fond de Chamonix
- Une inscription préalable est nécessaire pour prévoir l'encadrement des moniteurs

- **Si vous souhaitez nous rejoindre , merci :**

- de demander une fiche d'inscription à Anne (anne-bouchet@wanadoo.fr)
- de la remplir avec la formule choisie (séances techniques ou endurance classique , le niveau et le jour, et le niveau de licence.
- d'établir un chèque à l'ordre de « **CDS section fond adultes** » ,
- de joindre un certificat médical de non contre indication à la pratique du ski de fond (mention « en compétition » si vous souhaitez faire des courses)

ou

- de remplir le « questionnaire santé sur l'honneur » si vous renouveler votre adhésion ,
- d'adresser le tout à :

Anne Bouchet , 181 chemin de Jules à Pierre , 74400 CHAMONIX

Au plaisir de vous compter parmi notre groupe !

Anne , Pour le groupe Adultes.