



Ski nordique



vallée de chamonix mont-blanc

Groupe ADULTES FOND - Saison 2023/2024

Comme les saisons précédentes, nous vous proposerons 2 (deux) formules en fonction de vos motivations, toutes deux encadrées par nos moniteurs fétiches, diplômés en Ski Nordique :

Annick, Danièle, Fabienne, Julie, Lucie, Hadrien, Alexandre

- **des séances techniques** (voir la proposition de planning ci-dessous) ...
- **des sorties longues « technique/endurance » en classique le jeudi à la journée**
- **des sorties collectives** le dimanche et des animations encore à définir ...
- **Les séances techniques : 1 séance de 2h par semaine pendant 6 semaines** : l'objectif est de travailler le geste technique (et non la condition physique) à 4 niveaux possibles avec pour chaque groupe un petit nombre de pratiquants et à choisir entre les deux styles : skating ou classique.
 - 1 : niveau glisse sans technique
 - 2 : débrouillé
 - 3 : confirmé
 - 4 : expert
- **Le groupe «endurance» du jeudi : 6 sorties « journée » le jeudi en style Classique** sur d'autres sites que Chamonix : **niveau non adapté aux débutants !**

Le Planning envisagé pour 2023/2024 : (confirmé dès qu'il y a 8 personnes minimum dans 1 créneau)

| | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|-----------------------------|-----------------------------|---|----------------------------------|--|---|
| MATIN 9:30/11:30 | | | <u>Danièle</u> Journée Classique Groupe Endurance Technique | | <u>Classique</u> <u>Annick</u> Niveaux 1/2 <u>Danièle</u> Niveaux 2/3 | Sorties Collectives 2 à 3 dans la saison toujours le dimanche |
| APRES-MIDI 13:30/15:30 ou 14:00/16:00 | <u>Danièle</u> Skate 1/2 | <u>Hadrien</u> Skate 2/3 | <u>Fabienne</u> Skate 3/4 | <u>Fabienne</u> Classique 2/3 | <u>Annick</u> Skate 1 <u>Lucie & Hadrien</u> Skate 2 et 3 <u>Alex</u> Skate 4 | |

Niveaux

1 = glisse sans technique

2 = débrouillé

3 = performant

4 = expert

Très Important ! Le planning ci-dessous est en construction et n'est pas figé ! Si aucun créneau n'est compatible avec votre emploi du temps, n'hésitez pas à nous contacter et nous faire part de votre souhait : s'il existe une demande, nous pourrons toujours créer un nouveau créneau !

Attention : les créneaux débutants complets seront à créer sur la base des demandes !...

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

Tarifs saison 2023 -2024 pour la Section Fond Adultes:

1- Cours et adhésion : Le choix de conserver les tarifs des deux années précédentes a été fait, soit :

- **6.5 €** de cotisation au Club Des Sports
- **23 €** d'adhésion à la section Fond Adultes
- **100 €** pour les cours techniques de 2 h
- **120 €** pour les sorties endurances du jeudi

2- Licence obligatoire : Attention, nouveauté cette année, il vous appartient de prendre votre licence FFS (en ligne) : elle est obligatoire pour participer aux cours.

Vous pourrez la prendre dès la confirmation de votre groupe (un lien vous sera envoyé)

Vous aurez le choix entre :

- la licence Loisirs Adultes Fond Médium qui n'assure que le ski de fond : **50.00 €**
- la licence Loisirs Adultes Médium qui assure toutes les pratiques de ski : **68.80 €**
- la licence Loisirs Famille qui assure toute votre famille en pratique de loisirs : **218.10 €**
- la licence Compétiteurs Adultes Optimum : **137.60 €**

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

- Accès aux pistes Fond :

Comme les saisons précédentes, il faudra prendre un accès aux pistes, local, départemental ou national à votre choix :

une pré-vente à tarif préférentiel sera ouverte du 1^{er} octobre au 15 novembre : cet accès est obligatoire pour les cours (rappel à venir)

-Nordic Pass Vallée Chamonix : autour de **65 euros** en pré-vente mais tarif encore inconnu à ce jour

-Nordic Pass Haute Savoie : **134 euros** en pré-vente, et 158 € ensuite.

-Nordic Pass National : **200 euros** en pré-vente et 230 € ensuite.

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 ou deux sorties «Ski nocturne» seront inscrites au programme
 - Ainsi qu'une séance d'initiation au Biathlon
-
- **Si vous souhaitez nous rejoindre , merci de:**
 - 1) demander une **fiche d' inscription** à Anne (anne-bouchet@wanadoo.fr)
 - 2) la remplir avec la formule choisie (séances techniques ou endurance classique, **le niveau et le jour**)
 - 3) établir un **chèque** à l'ordre de «**CDS section fond adultes**»
ou possibilité de faire un virement (l'IBAN vous sera alors communiqué)
 - 4) souscrire une **licence FFS** de votre choix le moment venu (sur le site de la FFS en utilisant le lien reçu) ainsi qu'un **accès aux pistes**
 - 5) **Adresser le tout à :**
Anne Bouchet , 181 chemin de Jules à Pierre , 74400 CHAMONIX
Mail :anne-bouchet@wanadoo.fr (si besoin de renseignements)

Au plaisir de vous compter parmi notre groupe !

Anne , Pour le groupe Adultes.