

Groupe ADULTES FOND - SAISON 2024/2025

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 : Annick, Danièle, Fabienne, Julie, Lucie, Alexandre,

- Formule « 6 séances techniques » (voir la proposition de planning ci-dessous) ...
- Formule « 6 sorties longues " technique/endurance » en classique le jeudi

1) Les séances techniques : 5 séances de 2 h + 1 d'une demi-journée

L'objectif est de travailler le geste technique (et non la condition physique) à 4 niveaux possibles avec un petit groupe de pratiquants : « 1 : niveau glisse sans technique » « 2 : débrouillé » ou « 3 : confirmé » . « 4 : expert », à choisir entre les deux styles « skating » ou « classique » ..

2) Le groupe « endurance » du jeudi : 6 sorties « journée » le jeudi, sur d'autres sites que Chamonix – Style classique – niveau non adapté aux débutants !

Le Planning envisagé pour 2024/2025 : (confirmé dès qu'il y a 8 personnes minimum dans 1 créneau)

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN 9h30/11h30			Danièle Toute la journée Groupe Endurance /Technique Classique		Classique -1/2 2/3	Sorties Collectives 2 ou 3 dans la saison le dimanche
APRES-MIDI 13h30/15h30 Ou 14h/16 h	Skate 1/2	Skate 2/3		Classique 2/3	Skate1 Skate 2 et 3 - 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 venir nous contacter et nous laisser votre souhait : s'il y a de la demande, nous pouvons toujours créer un nouveau créneau !

Attention : des créneaux débutants complets seront à créer à partir des demandes !...

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

Les tarifs saison 2024 -2025 pour la Section Fond Adultes:

1- Cours et adhésions :

- **6.5 €** de cotisation au Club Des Sports
- **25 €** d'adhésion à la section Fond Adultes
- **100 euros** pour les 5 cours techniques de 2 h + 1 cours demi-journée
- **120 euros** pour les sorties endurances du jeudi

2- Licence obligatoire à prendre en ligne sur le site de FFS en ligne après le 15/10/2025 : elle est OBLIGATOIRE pour participer aux cours et aux entrainements :

Vous pourrez la prendre dès que votre groupe sera confirmé : un lien vous sera envoyé.

La licence Loisirs Adultes de base est à 46,90 € avec Responsabilité Civile uniquement ... Vous pourrez prendre des options qui vous assureront davantage : Primo (+ 16.50€) ou Médium (+ 28.10€) ou Optimum (+ 48,50 €) : le détail de ces options seront mis sur le site Adultes au 15/10.

La licence Compétition Adultes avec RC uniquement est à 98,30 €, avec les mêmes options d' assurance

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

- Accès aux pistes Fond :

Et 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 : il est obligatoire pour les cours .(rappel à venir)**

- Nordic Pass Vallée Chamonix** : autour **de 65 euros** en pré-vente mais tarif encore inconnu
- Nordic Pass Haute Savoie** : **139 euros** en pré-vente, et 166 € ensuite.
- Nordic Pass National** : **205 euros** en pré-vente et 240 ensuite.

Les animations diverses :

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

- 1 ou 2 sorties « Ski nocturne » seront mises au programme (jeudi soir vacances)
- 2 ou 3 sorties collectives le dimanche, ouvertes à tous les membres de tous niveaux
- 1 séance d' initiation au Biathlon
- 1 course populaire Skating et (classique ?) – LA Ramaz ?
- **Nouveauté cette année !!!** : Alex va proposer des séances de préparation Physique ouverte à tous les membres le jeudi soir de 18 h à 19 h à partir de début Novembre (à pieds puis sur skis) . **Cette Option sera payante : le tarif et les modalités d' inscriptions vous seront communiqués dans l' automne**

- **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 suivant le lien communiqué) 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.