JE ME DÉPASSE : SKATING PLUS

HIVER 2025 - 2026

Ce stage vous invite à perfectionner votre technique du skating et à repousser vos limites. Chaque demi-journée, nos moniteurs vous accompagneront pour maîtriser les pas les plus techniques du patineur. Enchaînez les mouvements avec aisance tout en profitant d'un cadre naturel spectaculaire, source d'inspiration et de motivation.

Niveau : ❄❄❄❄

Durée : 7 jours / 6 nuits

Itinérance : En étoile

Activités : Ski matin et après-midi – Déjeuner au centre

Nuits en refuge : /

Début du stage : dimanche après-midi

AU FIL DU SÉJOUR…

Dimanche

Matinée	Arrivée et installation à la Bessannaise.
13h45	Réunion d'accueil en salle Charbonnel.
Après-midi	Remise en jambe avec les skis de patinage.

Lundi

Matinée	Pas de patineur 2 temps, amélioration de l'efficacité sur un terrain adapté, descente, pas tournants.
Après-midi	Parcours sur piste facile avec entretien de la condition physique.

Mardi

Matinée	Pas de patineur combiné, pas de patineur 1 temps, pas tournant au plat.
Après-midi	Parcours sur piste vallonée plus longue et découverte d'un autre lieu.

Mercredi

Matinée	Pas de patineur en montée, alterné, en descente, descente à vitesse élevée, freinage.
Après-midi	Parcours découverte de l'environnement.

Jeudi

Matinée	Enchaînement des différents pas, fluidité des gestes, changements de rythme, maîtrise des skis en descente.
Après-midi	Exploitation des gestes sur piste plus technique.

Vendredi

Matinée	Parcours chronométré ou non : les Foulées ou les brevets distance.
Après-midi	Parcours nordique de récupération pour conclure la semaine.

Samedi

Matinée	Fin de séjour après le petit-déjeuner.

Important : Les destinations de ces sorties sont données à titre indicatif. Chaque semaine nous varions les plaisirs en fonction des conditions météorologiques et de façon 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 : 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 Bessannaise ne pourra être tenue pour responsable en cas d'insuffisance de niveau constatée au cours du séjour.

COTATION ET NIVEAUX

TECHNIQUE CLASSIQUE & TECHNIQUE SKATE

RAQUETTES

Skieur débutant

Skieur débutant qui n'a jamais pratiqué ou n'a pas fait de ski depuis longtemps, souhaitant apprendre les bases.

Randonneur hivernal débutant

Marcheurs avec un premier contact avec la neige ou désirant marcher tranquillement.

En assez bonne condition physique.

Skieur occasionnel

Stagiaires ayant déjà fait 1 à 2 semaines de ski.

Randonneur hivernal occasionnel

Marcheur ayant déjà pratiqué la raquette.

Condition physique correcte.

Skieur intermédiaire

Stagiaires souhaitant peaufiner la technique.

Randonneur hivernal intermédiaire

Marcheurs passant en terrain varié toute la journée.

En bonne condition physique.

Skieur confirmé

Skieur à l'aise en terrain varié.

Randonneur hivernal confirmé

Marcheurs endurants, passant sur tout type de terrain et toute neige.

Condition physique confirmée.

Skieur expert

Skieur apte à faire des kilomètres avec aisance sur terrain varié.

En excellente condition physique.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

Vêtements :

- ❄ Bonnet.
- ❄ 2 paires de gants.
- ❄ Pantalon chaud + un pantalon léger.
- ❄ Plusieurs paires de chaussettes.
- ❄ Anorak, vêtement de pluie imperméable, 1 coupe-vent et une 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.

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 lèvre, avec un indice de protection solaire élevé.
- ➢ Appareil photo et paire de jumelles (facultatif).

Attention : Les écarts de températures peuvent être importants en montagne l'hiver. Pensez à prévoir des vêtements chauds et imperméables.

PHARMACIE PERSONNELLE

- ❄ Médicaments et traitements habituels.
- ❄ Antidouleurs, paracétamol de préférence.
- ❄ Bande adhésive ou élastique (type Elastoplast, 6 cm 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.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Le prix comprend :

- L'hébergement selon la formule choisie.
- La pension complète (vin compris) du dimanche déjeuner au samedi petit déjeuner et une boisson chaude/jour.
- Le **linge de toilette et de toilette** dans les chambres (drap de bain + serviette de toilette).
- L'accès à l'espace **balnéo et fitness.**
- L'**encadrement des activités** sur 5 jours + la demi-journée du dimanche par nos moniteurs diplômés.
- Les **animations** du lundi au vendredi.
- L'**équipement complet** de ski de fond Classic, Skating, Raquettes.
- Les **transferts** sur place pour les excursions en raquettes.
- Les **repas de fêtes de fin d'année** (24,25 et 31 décembre, 1er janvier)

Le prix ne comprend pas :

- La cotisation ANCEF incluant l'**adhésion** et le **passeport montagne** (assurance) au tarif de 25 € pour les adultes, de 13 € pour les jeunes de - 16 ans, de 50 € en offre Famille (1 ou 2 adultes + enfants – 16 ans).
- **La taxe de séjour** de 0.85 € par nuit et par adulte de + 18 ans.
- **Le nécessaire de toilette** (gel douche, savon…) et la serviette pour l'accès à l'espace balnéo.
- **Le forfait de ski nordique** du dimanche au vendredi (tarifs préférentiels avec votre réservation).
- Les **consommations au bar et extras** (achats boutique, activités supplémentaires non prévues au programme...).
- Les **frais de voyage** aller-retour vers et depuis La Bessannaise.
- L'**assurance annulation** au coût de 4% du montant de votre réservation.
- Les **boites pique-nique, couverts et gourdes.**

Restauration & Hébergement :

Hébergement en chambres **Eco**, **Confort** ou **Grand Confort** de 2 ou 3 personnes à partager ou individuelles.

La Bessannaise met à votre disposition divers équipements de loisir :

- Un espace bien-être avec sauna, hammam, jacuzzi
- Un espace fitness
- Une bibliothèque et des jeux de société
- Un espace télévision

Un **buffet** est à votre disposition pour les repas. Le chef vous propose une **cuisine familiale** et **variée**, agrémentée de **produits** et **plats régionaux**.

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)

Arrivée anticipée le samedi :

Possible sur demande pour un supplément de 65 € la demi-pension (15 € le dîner + 50 € la nuit et petit-déjeuner).

BON SÉJOUR !

Suivez-nous sur :