

# STAGES DE PRÉPARATION HIVER

Nos stages de préparation s'adressent à des sportifs (de tout niveau – du débutant au pratiquant chevronné), qui souhaitent mettre à profit la période hivernale pour se ressourcer et/ou préparer la reprise de printemps. Les accompagnateurs (non sportifs ou peu sportifs) sont également les bienvenus.

L'Auberge Montagnarde



Le Logis d'en-Haut



## Stages de Préparation : hiver 2011/2012

Nos stages de préparation se déroulent dans nos 2 établissements de moyenne montagne dans le massif jurassien, dans un environnement naturel dépaysant.

### DÉROULEMENT DU STAGE DE PRÉPARATION

Vous pratiquerez durant tout votre stage et selon votre niveau, en alternance et par demi-journée, le ski de fond, les raquettes, ainsi que la course à pied dans la neige.

Que ce soit pour un objectif précis, **course populaire de ski de fond** telles que la Transju ou la Vasa, ou préparation d'un **marathon de printemps**, vous bénéficierez en permanence des conseils avisés de nos moniteurs diplômés d'état.



- Jour 1 :** Accueil - réception des chambres à partir de 17 h.  
Pot de bienvenue - Dîner - Présentation du déroulement du stage et de l'équipe.
- Jour 2 :** Pension complète (4 repas quotidiens - boissons incluses).  
**à 6** Activités ski de fond / raquette / course à pied dans la neige en 1/2 journées (matin et après-midi).  
Cours théoriques et pratiques - Soirées festives et conviviales.
- Jour 7 :** Petit déjeuner / matinée libre.

### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

À votre rythme, encadré par votre moniteur, vous vous initierez aux joies du ski de fond et des raquettes, en privilégiant la découverte d'une nature envoiissante et en appréciant la diversité de nos sites nordiques.

L'occasion d'acquiescer les gestes de base de la technique classique pour le ski de fond et d'éprouver de nouvelles sensations raquettes aux pieds.

du 15/01/12 au 21/01/12	Prix par personne : 450 €*
du 29/01/12 au 04/02/12	Prix par personne : 485 €*
du 05/02/12 au 11/02/12	Prix par personne : 485 €*
du 26/02/12 au 03/03/12	Prix par personne : 515 €*
du 04/03/12 au 10/03/12	Prix par personne : 515 €*

Supplément chambre individuelle : 100 €

Réduction-jeunes (jusqu'à 16 ans) / chambres familiales : nous consulter



## NOTRE FORMULE SÉJOUR

> Les prix s'entendent par personne, en chambre double et comprennent :

- 6 nuits en pension complète - Boissons incluses (du dîner du 1<sup>er</sup> jour au déjeuner du dernier jour)
- 5 journées (10 1/2 journées) d'activités sportives (encadrement - matériel - transport sur site inclus) pour les coureurs et accompagnateurs

Attention : le linge de toilette n'est pas fourni durant le séjour

> Les prix ne comprennent pas :

- la redevance ski de fond : 40 €/semaine

\* La taxe de séjour (obligatoire au regard de l'art. L2333-27 du CGCT) est calculée à partir des montants unitaires (par personne et par nuitée) suivants : gratuit pour les moins de 12 ans, 0,15 € de 12 ans jusqu'à 16 ans, 0,30 € pour les plus de 16 ans.