 **FICHE TECHNIQUE**

# Stage à Prémanon dans le Jura du 28 juillet au 1er août 2014

Lieu : Les enfants seront hébergés au Centre National De Ski Nordique et Moyenne

Montagne situé 1848 route des Pessettes Lieu dit Jacobeys 39220 PREMANON

Horaires : Le départ des M1 à C1 est fixé au lundi 28 juillet à 8H devant le collège de Taninges, celui des B2 en milieu d’après midi (horaire à affiner).

Le transport se fera en mini-bus. Les enfants doivent emporter leur pique-nique pour ce lundi midi. Le retour est prévu le vendredi 1er août vers 17H.

Participants : Le stage s'adresse aux collégiens du club (25 participants).

Encadrement :Thomas Fort sera le responsable du stage. Il sera aidé de deux bénévoles du club ainsi que d'un encadrant Diplômé d'Etat pour les sorties VTT.

Activités : Course à pied, ski roue, biathlon, VTT et sports collectifs sont au programme.

Thèmes : Ce stage a pour thème la préparation physique et les effets de l'altitude sur l'organisme.

Nous aborderons aussi les thèmes aussi variés que la nutrition ou l'hygiène de vie.

Matériel à prévoir :

**Pour la course à pied :**

* Chaussures et vêtements adaptés au trail, casquette et vêtement de pluie- Porte gourde avec la gourde c'est mieux

**Pour le VTT :**

* VTT bien sûr et le casque assorti
* Chambre à air de rechange pour ceux qui n'ont pas de chance - Chaussures et vêtements adaptés au VTT

**Pour le ski roue :**

* Chaussures **SNS** et non pas NNN (si besoin voir avec les foyers)
* Casque et protections

Les skis, bâtons et la tenue de sécurité (chasuble) sont fournis par le club.

**Pour les sports collectifs :**

* Chaussures pour le gymnase
* Vêtements adaptés au sport d'intérieur

Formalités : Le trajet traversant la Suisse il est impératif de posséder une carte d'identité. Surtout ne pas l'oublier !!!

Coûts : La participation financière demandée aux parents est de 80 € pour la globalité du stage. A titre de renseignement, le coût global est d'environ 250 € par enfant.

 **Autorisation parentale**

# Stage à Prémanon dans le Jura du 28 juillet au 1er août 2014

Je soussigné (e) …..............................................................................................................

Autorise mon fils/ma fille : …............................................................................................

A participer au stage organisé par le Ski Club Nordique Praz de Lys Sommand du 28 juillet au 1er août 2014 à Prémanon dans le Jura.

J'autorise le responsable du stage à assurer l'hospitalisation de mon fils/ma fille en cas d'accident ou de maladie grave.

Numéro de téléphone à joindre en cas d'urgence …...........................................................

Remarques éventuelles ….................................................................................................. …........................................................................................................................................

…........................................................................................................................................

…........................................................................................................................................

…........................................................................................................................................

Le ….......................................................... A …......................................................

Signature du responsable de l'enfant