



## Stage été Ski club – Bessans

### Stage préparation physique

du lundi 22 au vend. 26 juillet 2019

Cette année **l'ensemble des enfants licenciés** au SCNPDLs sont conviés à un stage d'été à Bessans du 22 au 26 juillet 2019 (les enfants qui ne seront plus inscrits pour la prochaine saison ne pourront cependant pas participer).

Thomas Fort encadrera ce stage à Bessans, avec un hébergement à la Bessanaise, accompagné probablement de bénévoles (Stéphane Roguet).

**Lieu :** La Bessanaise - <https://www.labessanaise.com/>  
Centre de montagne et bien-être  
73480 Bessans - 04 79 05 95 15

**Départ/retour : transport en minibus.**

- Départ lundi 22 juillet 8h30 (collège)
- Retour vendredi 26 entre 16et 17h.

➔ **les enfants prévoient leur pique-nique du lundi midi.**

**Programme :**

Activités variées : course à pied, ski roue, biathlon, renforcement musculaire, sports collectifs, voir randonnée et/ou course d'orientation et/ou escalade.

**Coût :** nés en 2005/2006 et 2007 : 130 euros,

pour les autres catégories : 218 euros (pas de prise en charge par le club)

**Inscriptions: ----AVANT LE 20 mai 2019.**

Les inscriptions seront confirmées à réception du règlement de chaque enfant, avec l'attestation RC et la fiche d'inscription renseignée, en communiquant votre dossier au 103 rte de Rond Taninges (boite aux lettres ou par voie postale, ou par Tibo au collège si vous avez confiance en la plus vieille méthode de messagerie !!!)

➔ Chèque à l'ordre du SCNPDLs avec l'autorisation jointe

→ Le paiement en chèque vacances est possible.

**info si besoin je vous répons au 06.79.93.15.93**

## Matériel à prévoir :

Casquettes, lunettes, crème solaire...le pack-montagne veste et coupe vent, voir bonnet et gants : il peut faire froid à cette période malgré tout !

### Pour la course à pied :

- Chaussures et vêtements adaptés au trail, casquette et vêtement de pluie, Porte gourde (avec la gourde c'est mieux!)
- Barres de céréales ou en-cas.

### Pour le ski roue :

- Chaussures NNN (comme pour l'hiver).
- Ski roue pour ceux qui en possèdent.
- Casque et protections obligatoires.

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

### Pour les autres activités :

- Maillot de bain /serviette (pas de piscine mais le torrent d'Avérole), boussole si vous avez et matériel d'escalade si vous avez aussi.