

Stage de ski de fond 2015

Le traditionnel stage de ski de fond des vacances d'hiver aura lieu comme les années précédentes, à Bellefontaine dans le Jura.

Ce stage est axé principalement sur la préparation physique. La convivialité et la vie en groupe sont également au programme.

Le nombre de place est limité à 50 (Les enfants de moins de 13 ans seront acceptés selon la disponibilité).

1-Règlement intérieur

Le stage est à vocation sportive. L'entraînement physique et la notion d'effort en sont la base. Les moniteurs feront en sorte que chacun cherche à améliorer son niveau technique et physique. Le repos étant indispensable à cette recherche, l'extinction des feux se fera tous les soirs à 22h au maximum et chacun se devra au respect des autres en étant silencieux dès cette limite.

Des groupes de stagiaires seront constitués pour mener à bien les tâches ménagères de sorte que tous participent à la bonne marche du stage.

Chacun sera aussi responsable du matériel loué (chalet, ski ...) et ainsi directement concerné en cas de dégradation dont il serait coupable.

Le directeur du stage prendra toutes les décisions nécessaires à la bonne tenue du séjour, allant jusqu'à l'exclusion du ou des stagiaires inciviques et perturbants.

2-Voyage

Le voyage se fera en bus.

Début du stage : **lundi 23 février 2015** Départ de la base nautique à **8 h 00**.

Fin de stage : **samedi 28 février 2015** Retour à la base nautique entre **17 h 00 et 17 h 30**.

3-Tarif

Le coût du stage est de **230€** tout compris

Inscription : L'inscription sera effective à la réception des documents ci-joints (dûment remplis et signés), accompagnés du règlement (voir mode de paiement).

Mode de paiement :

- en une seule fois (paiement du montant total le 01 janvier au plus tard)
- ou - en 3 fois : faire 3 chèques qui seront encaissés successivement au 05/01, au 05/02, au 05/03.

Les chèques sont à établir à l'ordre du CAC. Les chèques vacances sont acceptés. Pour un règlement en liquide, merci de voir avec le secrétariat. N'hésitez pas à nous contacter en cas de difficultés financières.

Vous pouvez peut-être bénéficier d'une aide de votre comité d'entreprise. Renseignez-vous !

→

4-Assurance

L'assurance est incluse dans le forfait de ski.

Prévoir **une photo** pour le forfait à remettre au CAC avant le 01/02/2015.

5-Médicaments

Aucun enfant n'est autorisé à prendre des médicaments s'il n'a pas l'ordonnance du médecin avec lui.
La fiche sanitaire devra être remise à l'organisateur le jour du départ au plus tard.

6-Contacts

Adresse : Colonie de la Croix Bleue des Arméniens de France, en Mandrillon, 39400 BELLEFONTAINE

Tél. du chalet : 03 84 33 05 61

Directeur du stage : Thomas BUSSER Tel : 06 14 73 70 05

Directeur adjoint : Philippe LAFOY

Président du CAC : Vincent BUSSER tel : 06 16 95 74 10

Chaque soir, les photos et les commentaires de la journée seront disponibles sur le site du CAC

<http://www.cercle-aviron-chalon.fr>

Le téléphone portable ne passe pas au chalet : vous pouvez demander des nouvelles d'un enfant en particulier par mail à : vincent.busser@aliceadsl.fr ou laisser un message sur le numéro 06 16 95 74 10.

7-Désistement

L'inscription est définitive et le règlement est dû dès que la feuille d'inscription est rendue signée des parents.
En cas de maladie avant le départ, un certificat médical sera exigé.

8-Liste minimum du matériel indispensable à emmener

- ✓ Une combinaison ou pantalon de ski de fond (pas de ski alpin)
- ✓ collants ou joggings
- ✓ sous-pull ou teeshirts à manches longues
- ✓ pulls
- ✓ tee-shirts
- ✓ Plusieurs paires de chaussettes fines
- ✓ Lunettes de soleil
- ✓ Bonnet
- ✓ Gants fins (éviter les gants de ski alpin, trop gros)
- ✓ Nécessaire de toilette
- ✓ Serviettes de toilette
- ✓ Crème solaire
- ✓ Un petit sac et une gourde
- ✓ Des sandalettes de plage en plastique (pour circuler dans le chalet)
- ✓ Un sac de couchage ou des draps.
- ✓ Un drap housse pour lit de 90 et une enveloppe de traversin ou d'oreiller.
- ✓ Des jeux et musiques pour les temps libres.
- ✓ Des barres de céréales ou autres pour les retours de sorties

9-Régime alimentaire

La cuisine est préparée par un cuisinier professionnel et son épouse. Les restrictions particulières d'alimentation seront prises en compte et doivent être précisées dans la fiche d'inscription.

Stage de ski de fond 2015

DOCUMENT A RETOURNER AU CLUB
Avant le 20 décembre

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : Prénom :

Né(e) le : à :

Adresse :

Téléphone : N° Sécurité sociale :

Personne à prévenir en cas d'accident

Nom : Prénom :

Téléphone 1 : Téléphone 2 :

Pour les mineurs :

AUTORISATION PARENTALE

Nous soussignés :

Autorisons notre enfant :

A participer au stage de ski de fond du 23 au 28 février 2015.

En cas d'accident, il sera dirigé sur l'hôpital de MOREZ afin d'y subir les interventions imposées par son état de santé.

Si un rapatriement au domicile familial est nécessaire et ce, qu'elle qu'en soit la cause (sanitaire, disciplinaire ...), le transport sera assuré en priorité par les parents et en cas d'impossibilité de ceux-ci, par un membre de l'équipe dirigeante à bord d'un véhicule personnel (frais à la charge des parents).

Fait à : le :

Signature des 2 parents

Location de matériel (Cocher le type choisi)

Je n'ai jamais fait de ski de fond J'ai fait un peu de ski de fond Je sais bien skier

Skis : Traditionnel Mixte Skating Ma taille

Chaussures : oui non Ma Pointure

Restrictions alimentaires particulières :

.....