

Centre National de Ski Nordique et de Moyenne Montagne



**STAGES DE PREPARATION AUX COMPETITIONS  
HIVERNALES 2013/2014 MASTERS NORDIQUES**



Présentation : **2 stages vous sont proposés cette année au Centre national de ski nordique de Prémanon site historique, prestigieux et à la pointe de la compétition.**

Stage n°1 : 3 JOURS / du vendredi 29 novembre au dimanche 1<sup>er</sup> décembre

Prix : **203,75€** , comprenant : votre nuitée du jeudi 28 au vendredi 29 , tous les repas, gouters et collations divers, 2 entrainements par jour avec 2 professeurs de ski : Phillipe Grandclément et un entraîneur ESF/Club, BEES2, compétiteur. Sont compris également, les cours théoriques du soir, l'accès aux installations sportives, les essais de matériel, le prêt de matériel audio-visuel, le sauna...

Stage N° 2 : 4 JOURS/ du vendredi 27 décembre au 30 décembre

Prix : **255,41€** aux mêmes conditions que le stage n°1

Programme : un programme a été établi suite à l'enquête renseignée par vos soins, et correspondant à vos besoins ; Nous l'affinerons ensemble au début de chaque stage

Paiement : le règlement intégral de chaque stage se fait lors de l'inscription par chèque bancaire à l'ordre de association master nordique

**Limites d'inscriptions** : 6 semaines avant chacun des 2 stages.

**Encaissement** : 4 semaines avant le début du stage

Envoi des inscriptions à Frédéric Badi, 15 rue pré joli 39220 PREMANON

MAIL : [fbadi@orange.fr](mailto:fbadi@orange.fr) 0613483230, pour tout renseignement

| STAGE MASTER 3 JOURS 28 NOVEMBRE AU 1 <sup>ER</sup> DECEMBRE |         |
|--|---------|
| NOM  |         |
| PRENOM   |         |
| DATE DE NAISSANCE  |         |
| ADRESSE POSTALE  |         |
| TEL  |         |
| MAIL   |         |
| ARRIVERA LE JEUDI 27 AU SOIR                                 | OUI NON |
| HEURE D'ARRIVEE PREVUE                                       |         |

| STAGE MASTER 4 JOURS 27 DECEMBRE AU 30 DECEMBRE |         |
|---|---------|
| NOM   |         |
| PRENOM  |         |
| DATE DE NAISSANCE                               |         |
| ADRESSE POSTALE                                 |         |
| TEL   |         |
| MAIL  |         |
| ARRIVERA LE JEUDI 26 AU SOIR                    | OUI NON |
| HEURE D'ARRIVEE PREVUE                          |         |

| Jeudi 28 Novembre                      | Vendredi 29 Novembre  | Samedi 30 novembre   | Dimanche 1 <sup>er</sup> décembre                                 |
|--|---|--|---|
|  | Matin entraînement skating<br>« pot d'arrivée » 9H<br><u>10H-12h</u>        | Matin entraînement classique 9H-11H<br>Etirements et techniques de récupération SALLE DE MUSCULATION 11H-12H | Matin entraînement classique 9H-12H                               |
|  | a-midi : entraînement classique<br><u>14H-17H</u>                           | a-midi : entraînement skating 14H-17H<br>une salle de cours pour vidéo                                       | a-midi : entraînement skating : 14H-16H<br>pot de départ (goûter) |
| Accueil des arrivées jusqu'à 21 heures | Connaissance de la neige et du fartage<br><u>17H30-19H00 SALLE DE COURS</u> | Soirée cinéma (au choix)   | retour  |

**8 personnes minimum par stages sont requises (12 places maximum).**

**En cas d'annulation, par l'organisateur, votre règlement vous sera retourné par voie postale**

| Jeudi 26 décembre                   | Vendredi 27 décembre   | Samedi 28 décembre  | Dimanche 29 décembre  | Lundi 30 décembre   |
|-------------------------------------|--|---|---|---|
|                                     | « <i>pot d'arrivée</i> » 9H<br>Entraînement skating 10H-12H                        | <b>Entraînement skating (8H30-10H00)</b><br>Information sur le suivi physiologique de la fatigue et de l'entraînement 10H30-12H | Compétition test  | Entraînement classique 9H-12H   |
|                                     | Entraînement classique : 14H-17H   | Entraînement classique 14H-17H  | Ski libre ou récupération<br>Visite du fort des Rousses par exemple ou musée à Genève | Test du nouveau matériel au stade des Tuffes (détaillants) 13H30-16H<br>Préparation de la structure des skis avec FFS. 16H18H |
| Arrivée possibles jusqu'à 21 heures | Techniques de renforcement, et de récupération 17H30-19H00<br>SALLE DE MUSCULATION | Soirée cinéma au choix  | Musée du ski au Rousses   | retour  |

**8 personnes minimum par stages sont requises (12 places maximum).**

**En cas d'annulation, par l'organisateur, votre règlement vous sera retourné par voie postale**