



Section Nordique Saison 2018- 2019

PREMIÈRES TRACES

Pendant une heure trente, les enfants profiteront d'un réseau de pistes adaptées à leurs attentes : Plats pour les jeux, parcours sinueux, hors traces pour vivre l'exploration le mystère de la forêt, belles descentes pour ressentir la vitesse sous les skis...D'une séance à l'autre nous varierons les plaisirs. En ski nordique, plein de beaux gestes sont à acquérir. Nous patinerons, nous ferons des sauts, du tir à la carabine, parfois aussi des escapades lointaines...

Tranche d'age

7 à 9 ans

Contenu

14 séances de ski d'une durée de 1h30 sur la période hivernale de fin novembre à mars, dont :

- 8 séances le samedi (encadrement par Moniteurs Fédéraux du club et Gérard Manceau),
- 6 séances sur 3 week-ends (encadrement par Gérard Manceau)

Ski style classique pour débiter et pour les randonnées.

Ski style skating sur l'ensemble de l'hiver.

Biathlon initiation durant stage et week-ends.

Organisation de la saison

Huit samedis de 13h30 à 15h et six week-ends (une séance samedi et une séance dimanche)

Sites nordiques du Vercors

Transport assuré par les parents, ponctuellement assuré en minibus en fonction des disponibilités

Pour les 6 week-ends, compter une nuitée et coût des repas à 30 € par personne

+ Quelques week-ends facultatifs (coût non compris dans la formule)

Stages

Trois stages facultatifs (coût non compris dans la formule)

Vacances de Toussaint, de Février et de Pâques

Calendrier

Samedis : 24 novembre, 1^{er} décembre, 12 janvier, 26 janvier, 2 février, 2 mars, 9 mars et 23 mars

Week-ends : 19-20 janvier, 9-10 février et 16-17 mars

Contacts Responsable section
Entraîneur Coach

Frédéric Sarret
Gérard Manceau

06 99 58 55 51
06 28 27 16 38

09/2018



Section Nordique Saison 2018- 2019

Tarif

	Cotisation Club	Type Licence	Tarif Licence
1ères Traces	190 €	Loisir	33 €

FORFAITS (coût non compris dans la formule)

Carte pass nordic départemental Isère+Drome

(Tarifs 2017/2018 pour les 6 à 16 ans 32 €)