



SKI de FOND ADULTES

2023

Le plaisir de la glisse

Le Club des Randonneurs du Chéran offre aux adultes la possibilité de s'adonner à un sport proche de la nature, facile à pratiquer sur des sites nordiques de qualité à notre porte, tels ceux du Grand Plateau Nordique du Revard, riche de satisfactions sur le plan physique et de la santé, facile également à pratiquer en famille avec un coût relativement raisonnable. En un mot un sport envoûtant pour qui en sait maîtriser la technique.

L'école de ski du Club donne les possibilités suivantes :

- ☞ découvrir et faire l'apprentissage de la technique du skating, en bénéficiant de l'encadrement des animateurs du club et de moniteurs professionnels garantissant un enseignement de qualité.
- ☞ se perfectionner ensuite quand on a déjà acquis les gestes de base car le ski de fond réclame beaucoup de finesse dans la technique si l'on veut réaliser de beaux parcours en se faisant plaisir.
- ☞ participer aux courses populaires, si on le désire, pour goûter aux ambiances d'un effort collectif, stimulant et se lancer des défis

► **Conditions :** Avoir 18 ans et plus, adhérer au Club selon "cotisations 2022 / 2023"

- ◆ adulte 24 € ◆ couple 40 € ◆ couple avec enfant(s) ou petit(s)- enfant(s) 45 €
- ◆ étudiant 9 € ◆ mineur 6 €

► **Choix de la licence :**

- ☞ IRA à partir de 31,00 € pour une activité limitée au ski de fond, à la raquette à neige et à la randonnée pédestre
- ☞ IMPN à partir de 41,00 € pour ajouter d'autres pratiques telles que le ski alpin, le VTT, la via ferrata, l'alpinisme jusqu'au niveau PD, le canoë...
- ☞ FFCAM à partir de 55,40 € toutes activités et obligatoire pour escalade, si ski de fond prendre avec assurance document "cotisations 2022 / 2023"

► **Lieu et durée de l'école de ski :**

A St François de Sales, Crolles ou Féclaz sur le Grand Plateau Nordique du Revard
8 samedis après-midi : les 7 - 14 - 21 - 28 janvier, 4 - 25 février, 4 - 11 mars 2023 (challenge)

► **Sortie hors école :** Ski libre et raquettes avec animateurs, et dans le cadre du PLAJ. Documents en temps voulu.

► **Déplacement en car sur l'un des sites du Grand Plateau Nordique du Revard :**

- ☞ Départ à 13h30 précises de Cusy, parking du Foyer Communal route d'Aix les Bains.
Se présenter 10 minutes avant l'heure du départ.
- ☞ Retour vers 18h00 en janvier, vers 18h30 en février, mars.

► **Transport des skis :** pour le transport du matériel dans le car, il est indispensable que les skis et les bâtons soient solidement attachés ensemble ou mieux enfermés dans une housse.

► **Cours de l'école de ski** ➔ 3 niveaux en skating : débutant, débrouillé, perfectionnement

► **Tarif forfaitaire 105,00 €** comprenant le transport en car et les cours de ski.

► **Matériel** : skis de skating à farter

► **Prêt de matériel** : *Pour faciliter l'apprentissage du ski de fond durant les 2 premières années de fréquentation des cours*, le club propose le prêt de matériel (skis, chaussures, bâtons) pour la durée de la saison et permettre ainsi de skier en complément des leçons du samedi.

Tarif forfaitaire **105,00 €**

► **Accès aux pistes de ski prévente** : Haute Savoie www.haute-savoie-nordic.com
Savoie www.savoiegrandrevard.com

Vous pouvez recharger vos forfaits en prévente jusqu'au 15 novembre 2022

► **Licence FFS compétiteur** utile pour participer à des compétitions officielles et être classé
Sans assurance 90,00 €

► **Licence carte neige** utile pour participer à des compétitions (La Savoie, les Glières...)
Sans assurance 43,00 €

► **Inscriptions** : date limite 17 décembre 2022

☞ *Pour ceux qui souhaitent des conseils*, venir aux permanences :
les samedis, du 19 novembre au 17 décembre 2022

► **Règlement** : par chèque libellé "ski de fond"
Étalement possible si montant supérieur à 150,00 €
soit en 2 versements : 1/2 à l'inscription, 1/2 au 15 janvier
soit en 3 versements : 1/3 à l'inscription, 1/3 au 15 janvier, 1/3 au 15 février
Inscrire les dates d'échéance au dos du chèque.

Nous acceptons les "coupons sport".

► **Option ski libre** le samedi après-midi : possibilité de profiter du car pour venir skier seul ou en groupe.

Forfait car 8 sorties : 60,00 € Occasionnelle 8,00 €

<p>Pour les sorties consulter le répondeur ski de fond « 06 80 24 71 39 » le vendredi de 19h30 à 20h30 et le samedi de 10h00 à 12h00</p>

► **Ski de groupe le jeudi ou durant les vacances scolaires dans différentes stations** : consulter le programme général du club et le site internet.

BULLETIN D'INSCRIPTION

SKI DE FOND Adulte 2023

A retourner avant le 17 décembre 2022 (aucune inscription après cette date)

par poste : BRACHET Bernard, 133 route du Crêt, 74600 MONTAGNY LES LANCHES

brachetbernard@orange.fr

ou à remettre aux permanences

Nom Date de naissance Tél

Prénom Mail en majuscules@

Adresse

Code postal Commune

	Tarifs	Nouveau pass	Nombre	Sous-total
<i>Ecole de ski</i>	105,00 €			
<i>Ski libre Forfait car</i>	60,00 €			
<i>Ski libre Avec animateur</i>	80,00 €			
<i>Location de matériel</i>	105,00 €			
<i>Savoie Grand Revard carte étudiant</i>				
<i>Savoie Grand Revard Vétéran + 70 ans</i>				
<i>Savoie Grand Revard</i>				
<i>Nordic pass 74</i>				
<i>Nordic pass 73</i>				
<i>Badge national</i>				
<i>Licence FFS avec assurance</i>				
<i>Licence FFS sans assurance</i>	90,00 €			
<i>Licence Carte Neige avec assurance</i>				
<i>Licence Carte Neige sans assurance</i>	43,00 €			
			TOTAL	