



SKI de FOND ADULTES 2025

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 2024 / 2025"

- ◆ adulte + 24 ans - **24 €** ◆ conjoint -**16 €** ◆ Jeune de 18 à 24 ans - **9 €**
- ◆ jeune de moins de 18 ans - **5 €**

► Choix de la licence :

- ☞ IRA à partir de 32,85 € pour une activité limitée au ski de fond, à la raquette à neige et à la randonnée pédestre
- ☞ IMPN à partir de 44,90 € 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 60,50 € toutes activités et obligatoire pour escalade, si ski de fond prendre avec assurance document "cotisations 2024 / 2025"

► Lieu et durée de l'école de ski :

A St François de Sales, Crolles ou Féclaz sur le Grand Plateau Nordique du Revard
7 samedis après-midi : les 4 - 11 - 18 - 25 janvier, 1 - 8 et 15 février (challenge prévu le 15 février)

► 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

► 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 :**
115,00 € 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 110,00 €
- ▶ **Accès aux pistes de ski prévente:**
Haute Savoie www.haute-savoie-nordic.com Savoie www.savoiegrandrevard.com
- ▶ **Licence FFS compétiteur** utile pour participer à des compétitions officielles et être classé
Sans assurance 98,30 €
- ▶ **Licence carte neige** utile pour participer à des compétitions (la savoyarde, les Glières ...)
Sans assurance 46,90 €
- ▶ **Inscriptions :**
Tous les samedis matins de 10h à 11h30 à la permanence du club à Gruffy du samedi 16 novembre au samedi 14 décembre 2024. Nous vous conseillerons sur place.
- ▶ **Règlement :** par chèque libellé "ski de fond"
Étalement possible si montant supérieur à 150,00€
soit en 2 versements : ½ à l'inscription, ½ 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 7 sorties : 85,00€ Occasionnelle 13,00€

Pour les sorties consulter le répondeur ski de fond « 06 38 79 62 98 » le vendredi de 19h30 à 20h30 et le samedi de 10h00 à 12h00

- ▶ **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 2025

A retourner avant le 14 décembre 2024 (aucune inscription après cette date)
par poste : DEPERDUSSIN Eric, 172 chemin du Cret de la Galère, 74540 GRUFFY
par email : skidefond@randonneursducheran.com

Nom Date de naissance Tél

Prénom Email (en majuscules).....@

Adresse

Code postal.....Commune

	Tarifs	Nombre	Sous-total
<i>Ecole de ski</i>	115,00 €		
<i>Ski libre Forfait car</i>	85,00 €		
<i>Ski libre Avec animateur</i>	95,00 €		
<i>Location de matériel</i>	110,00 €		
<i>Licence FFS sans assurance</i>	95,00 €		
<i>Licence Carte Neige sans assurance</i>	45,00 €		
		TOTAL	