

# STAGE DE SKI DE FOND

CONGÉS D'HIVER – SAISON 2019/2020



**Dates et lieux :** Les **25 et 26 février** à **LCHAT** (centre montagnard), les **03 et 04 mars** aux **PLANS D'HOTONNES** (départ des pistes). Les lieux et dates sont susceptibles d'être modifiés en fonction de l'enneigement, consulter la messagerie.

**Horaires :** Rendez-vous à **9H00 sur le site. Fin à 11H45** sauf pour le **04 mars : raid à ski de 10H00-15H00** avec repas tiré du sac, à prévoir par la famille.

**Catégories :** U13, U15 et U17 non sélectionnés en équipe fédérale, à jour de leur licence 2019/2020.

**Inscription :** Obligatoire en passant par les responsables de ski-club qui la réaliseront jusqu'au 23/02/2020. Ceux-ci sont priés d'utiliser le logiciel FFS pour créer la liste des participants qu'ils enverront en pièce jointe à l'adresse suivante [comlyonnain.stage@laposte.net](mailto:comlyonnain.stage@laposte.net). Merci également de nous communiquer sur la messagerie électronique du comité, par fichier Word ou Excel la liste des numéros de téléphone des parents des enfants participants, en cas d'urgence.

**Transport :** A la charge des clubs ou des parents.

**Encadrement :** A la charge des clubs, les MF1 et MF2 volontaires pour une ou plusieurs de ces dates sont priés de bien vouloir se manifester suffisamment tôt auprès de leur club pour inscription selon la procédure ci-dessus. Delphine Burllet interviendra sur une ou deux de ces dates pour la formation au MF.

**Style :** Le premier jour en skate, puis l'encadrement précisera la technique pour le jour suivant.

**Équipement :** Chaque skieur devra avoir :

- ses skis de skating fartés ;
- ses skis de classique fartés pour la glisse au niveau de la spatule et du talon mais départés et peluchés au niveau de la zone de retenue ;
- une tenue appropriée à la météo ;
- une bidon d'eau avec porte-bidon, un en-cas ;
- du linge pour se changer.

**Renseignements :** La veille de chaque journée de stage, un répondeur sera actualisé pour confirmer le stage, donner le lieu de rassemblement en fonction de l'enneigement et la technique de ski (classique ou skating).

**N° du répondeur : 06 33 68 87 07**

Sinon contacter Fabien LETONDEUR au 06 70 57 99 60 ou Marc-Antoine TESSIER au 04 69 18 14 69