

# STAGE DE SKI DE FOND

## VACANCES DE NOËL – SAISON 2020/2021

Pour les U13, U15 et U17 non sélectionnés



**Dates :** Le 22 décembre 2020 au centre montagnard de LACHAT et le 29 décembre 2020 au site nordique de la Praille.

**Horaires :** Rendez-vous à 9H00 sur le site. Fin de séance vers 11h30.

**Catégories :** Pour les U13 (2008/2009), U15 (2006/2007) et U17 (2004/2005) non sélectionnés en équipe fédérale, à jour de leur licence 2020/21.

**Inscription :** Obligatoire en passant par les responsables de ski-club qui la réaliseront jusqu'au 20/12/2020. Ceux-ci sont priés d'utiliser le logiciel FFS pour créer leur liste de participants qu'ils enverront en pièce jointe à l'adresse suivante [comlyonain.stage@laposte.net](mailto:comlyonain.stage@laposte.net)  
Pour des raisons de sécurité, nous prions les responsables de ski-club de nous transmettre, par mél si possible, les coordonnées téléphoniques des participants.  
Les participants au stage doivent être détenteurs de leur forfait d'accès aux domaines skiables.

**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. Ces stages serviront de formation continue (recyclage MF).

**Style :** Le premier jour en skate, puis l'encadrement précisera la technique pour les jours suivants.

**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.

**Équipement :** Chaque skieur devra avoir :

- ses skis de skating fartés, raclés ;
- ses skis de classique fartés, raclés 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 ;
- du linge pour se changer, se couvrir en fin de séance.