



Formules jeunes:

1. Formule découverte Enfants de 7 à 11 ans (2009 à 2006)

Pour glisser, s'équilibrer, se défouler, jouer.....et bien sur parfois...tomber !! Le tout dans la joie et la bonne humeur. « Le ski de fond en groupe, c'est bien plus rigolo qu'avec les parents ! »

Une formule pour les plus jeunes qui veulent découvrir l'activité.

– En hiver uniquement: **Samedis après-midi** :

Ski sur les sites nordiques proches de Grenoble soit **10 séances de ski en technique classique (transport inclus)**, pour découvrir les joies du ski de fond : activités de glisse et d'équilibration, jeux, parcours variés, **Initiation au biathlon** et **initiation au skating**, pour les plus grands

– Accès a un stage sans hébergement Février (*sur avis de l'entraîneur*)

	Tarif
Adhésion individuelle	60 euros (ou adhésion familiale)
Licence FFS loisir sans /avec assurance Primo	30 euros / 42 euros
Formule découverte	150 euros
Forfait saison départemental	Non compris (env 25 euros)
Option pack matériel ski classique (skis, chaussures, bâtons) mis à disposition pour la saison	40 euros

2. Formule découverte + / Preclub U10 (2008/2007)

La passerelle vers une pratique plus variée (skate, classique, biathlon) plus intensive et l'ouverture vers la compétition mais toujours en se faisant plaisir. Pour des enfants déjà skieurs qui ont le goût d'aller plus loin. Une préparation pour devenir un(e) vrai(e) fondeur (se). Une porte d'entrée pour intégrer les formules clubs à l'avenir.

L'enfant doit posséder son matériel de skating (ski, chaussures combi, bâtons)

– En automne : **Samedis après-midi** , stade Bachelard (13H30-15h30)

Séances de préparation : rollers, sport-co, jeux...pour être en forme avant l'hiver et former un esprit de groupe.

– En hiver : **Samedis après-midi** :

Ski sur les sites nordiques proches de Grenoble soit **10 séances en ski classique et skating +**

Initiation biathlon

– Accès aux stages de Noël et un de février sans hébergement (*sur avis de l'entraîneur*)

– Participation possible à des courses « open » de ski de fond et/ou Licence compétition possible pour participer aux courses régionales ski de fond/biathlon (*programme établi avec l'entraîneur*)

	Tarif
Adhésion individuelle	60 euros (ou adhésion familiale)
Licence FFS loisir sans /avec assurance Primo	30 euros / 42 euros
Licence FFS Compet sans /avec assurance Optimum	64 euros / 96 euros
Formule découverte + / Préclub	180, 210, ou 240 euros (selon QF**)
Forfait départemental	Non compris (env 25 euros)
Option pack matériel ski classique (skis)	prêt gratuit

** QF < 1200, 1201 <QF<2000, QF > 2001

3. Formules Club à partir de U12 (2006 et avant)

Trois formules, « club1 », « club2 » et « club3 », avec respectivement une, deux ou trois séances d'entraînement hebdomadaires en fonction de l'âge et du projet sportif.

A destination de celles et ceux qui souhaitent vivre une « vie de club », découvrir et approfondir toutes les facettes du ski de fond (skating, classique, biathlon), s'entraîner toute l'année, pratiquer (même ponctuellement et avec des ambitions diverses) la compétition, progresser et s'épanouir dans un groupe à son niveau.

« U12 » : (2005-2006) Formule club 1 ou 2 *

« U14 et plus » (2004 et avant) Formule club 2 ou 3 *

Un, deux ou trois entraînements par semaine à l'année sur trois créneaux possibles : mercredi, samedi et jeudi soir (muscultation, tir)

ATTENTION : Pour la formule club 1, la séance d'entraînement est uniquement le samedi

– En automne : **Mercredis après-midi et Samedis après-midi (U12, U14, U16)**

RDV Bachelard ou Local GUC (U12 Club1, U14 à 13H30-15h30 et U12 Club2, U16 à 15H45-17H45)

– En hiver : **Mercredis après-midi et Samedis après-midi (U12, U14) et matin (U16 et +)**

- Préparation physique, course à pied, ski-roues, VTT, marche nordique, sports collectifs...
- Ski sur les sites nordiques proches de Grenoble soit **20 séances transport inclus**
- Accès aux stages tout au long de l'année (Sur avis de l'entraîneur et dans la limite des places dispos)
- Mise à disposition de skis de classique pour l'entraînement
- Participation aux courses fond ou biathlon (programme établi avec l'entraîneur)

– Au printemps : Une reprise en mai après la coupure d'avril pour garder l'envie de faire du sport, garder l'esprit de groupe et débiter la préparation de la saison suivante.

	Tarif	
Adhésion individuelle	60 euros (ou adhésion familiale)	
Licence FFS Compet sans /avec assurance Optimum	64 euros / 96 euros (né en 2002 et après)	91 euros / 123 euros (né avant 2002)
Formule club 1 *	180, 210, ou 240 euros (selon QF)	
Formule club 2 *	250, 290, ou 330 euros (selon QF)	
Formule club 3 *	300, 340 ou 380 euros (selon QF)	
Option forfait départemental	Non compris (env 25 euros)	

* Prendre contact avec l'entraîneur pour connaître la formule la plus adaptée à votre enfant.

** QF < 1200, 1201 <QF<2000, QF > 2001

Formules adultes

1. Formule Adultes Loisirs

Pour des adultes non débutants (maîtrise du pas de skating même à allure lente), en bonne condition physique et qui ont leur matériel. Ce groupe ne prépare pas à la compétition !

Nouvelles Formules :

- **Pack de base / Skate = 5 samedis après-midi 2H**, style skating avec moniteur , groupes de niveaux, à partir de début janvier 2017

- Pack optionnels :

- **Pack Automne** : 5 samedis avec coaching sportif (running, PPG, marche nordique, ski-roues...), formule matin 9H30-11H30 ou après-midi 13h30-15H30 à partir de mi-septembre

- **Pack Classique** = 5 samedis après-midi 2H, initiation style classique avec moniteur

- **Pack Biathlon** = 5 samedis après-midi 2H, initiation Biathlon tir à 10m sur cibles avec moniteur

NB : Pack Skate tous les 2 samedis d'hiver, en alternance avec samedis des Packs Classique ou Biathlon
Transport en covoiturage, même lieu que Formules Jeunes. Possibilité de transport en bus en fonction des places disponibles (participation 8 euros par transport A/R)

	Tarif
Adhésion individuelle	60 euros (ou +30 euros si adhésion familiale)
Licence FFS loisir sans /avec assurance Primo	35 euros / 47 euros
Formule Pack (Automne et Hiver)	30 euros le pack Automne, 40 euros par pack Hiver
Option : Forfait saison départemental	Non compris (env 65 à 85 euros)

2. Formule Adultes Performance

Pour les skieurs (ses) confirmé(e)s qui veulent continuer à progresser entre pairs. Pour profiter de la dynamique d'une pratique de club et de l'émulation d'un groupe. Pour bénéficier de l'expertise d'un référent technique qualifié. Pour garder la forme et s'entraîner en vue d'objectifs sur des courses régionales ou populaires. Pour se déplacer et participer à plusieurs à des courses populaires (et ne pas payer le ticket course!!)

- **En automne** : **Samedis matin** (Course à pied, marche nordique, vtt, skiroues, musculation.....)

Préparation physique générale et spécifique avec coaching. Suivant dynamisme du groupe, programmation de séances running et PPG la semaine en soirée.

- **En hiver (dès que la neige est là!)**: **Samedis matin** , 10 séances ou plus en covoiturage (PAF), Ski skating uniquement ou alternance skating/ classique en fonction des motivations de chacun.

Déplacement sur les différents massifs. Participation et déplacement mutualisés sur quelques courses populaires. (Elaboration commune d'un programme de courses), Possibilité de monter s'entraîner le mercredi après midi avec le bus du club. (participation supplémentaire)

	Tarif
Adhésion individuelle	60 euros (ou +30 euros si adhésion familiale)
Licence FFS loisir (sans / avec assurance Primo)	35 euros /47 euros
Licence Compétition(sans/avec assurance Optimum)	91 euros / 123 euros
Option : Forfait saison départemental	Non compris (env 65 à 85 euros)