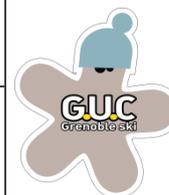


Pratiquer le ski de fond et le biathlon au GUC Grenoble ski

Les formules et les tarifs 2018/2019:



Formules jeunes:

1. Formule découverte Enfants de 7 à 11 ans (2011 à 2008)

*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: samedi 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 à un stage sans hébergement en février (pendant les vacances) pour les plus débrouillards (*sur avis de l'entraîneur*)

	Tarif
Adhésion individuelle	60 € (ou adhésion familiale)
Licence FFS loisir sans /avec assurance Fond Medium	33 € / 38 €
Formule découverte (selon Q.F.**)	128, 150 ou 173€
Forfait saison départemental	Non compris (env 28€)
Option pack matériel ski classique (skis, chaussures, bâtons) mis à disposition pour la saison	40€ (option)

** QF < 1200, 1201 < QF < 1999, QF > 2000

2. Formule Pré-club (2008 / 2009 / 2010)

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).

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

Hors saison : 15 séances / Hiver : 10 Séances / démarrage le 13 Octobre

Séances de préparation : rollers, sport-co, jeux...pour être en forme avant l'hiver et former un esprit de groupe **sur 15 séances hors saison**. Ski sur les sites nordiques proches de Grenoble soit **10 séances en ski classique et skating + Initiation biathlon (transport inclus)**

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

- Licence compétition pour participer aux courses régionales ski de fond/biathlon (*programme établi avec l'entraîneur*)

	Tarif
Adhésion individuelle	60 € (ou adhésion familiale)
Licence FFS Compet sans /avec assurance Optimum	66 € / 99€
Formule Pré-club (selon QF**)	153, 180, ou 207 €
Forfait départemental	Non compris (env 28€)
Option pack matériel ski classique (skis)	prêt gratuit

** QF < 1200, 1201 <QF<1999, QF > 2000

3. Formule Club U11 (2008/2009)

Pratique variée (skate, classique, biathlon) et 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). Formule plus intensive que la formule pré-club. Participations aux compétitions.

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

1 entraînement / semaine : samedi après-midi

Hors saison 20 séances de préparation (dès 8 septembre) : skis roues, rollers, sport-co, jeux...pour être en forme avant l'hiver et former un esprit de groupe. Ski sur les sites nordiques proches de Grenoble soit **10 séances en ski classique et skating + Initiation biathlon (transport inclus).**

- Accès aux stages Toussaint (2008 seulement) / Noël / Février (*sur avis de l'entraîneur*)
- Participation possible à des courses de ski de fond FFS régionales ski de fond/biathlon (*programme établi avec l'entraîneur*)

	Tarif
Adhésion individuelle	60 € (ou adhésion familiale)
Licence FFS Compet sans /avec assurance Optimum	66€ / 99€
Formule U11 (selon QF**)	179, 210 ou 242€
Forfait départemental	Non compris (env 28€)
Option pack matériel ski classique (skis)	prêt gratuit

** QF < 1200, 1201 <QF<1999, QF > 2000

Variante : Formule ClubU11 2 séances :

Formule réservée à des U11 2008 confirmés : accessible uniquement sur validation entraîneur.

2 entraînements / semaine : mercredi et samedi après-midi sur toute l'année

	Tarif
Adhésion individuelle	60 € (ou adhésion familiale)
Licence FFS Compet sans /avec assurance Optimum	66€ / 99€
Formule U11 2 séances (selon QF**)	247, 290 ou 334€
Forfait départemental	Non compris (env 28€)
Option pack matériel ski classique (skis)	prêt gratuit

4. Formule Club U13 - U15 (2004 / 2005 / 2006 / 2007)

Pratique variée (skate, classique, biathlon) intensive, tournée vers la compétition mais toujours en se faisant plaisir. Pour des enfants déjà skieurs depuis plusieurs années qui ont le goût d'aller plus loin.

L'enfant doit posséder son matériel de skating (skis, chaussures + bâtons) **et de classique** (chaussures classiques + bâtons)

3 entraînements / semaine : Mardi soir (renfo / tir), mercredi après-midi et samedi après-midi

Attention en Hiver entraînement U15 le samedi matin.

- Accès aux stages Toussaint / Noël / février / Juin (U15)/Août (*sur avis de l'entraîneur*)
- Participation possible à des courses de ski de fond FFS régionales ski de fond/biathlon (*programme établi avec l'entraîneur*)

	Tarif
Adhésion individuelle	60 € (ou adhésion familiale)
Licence FFS Compet sans /avec assurance Optimum	66€ / 99€
Formule U13 ou U15 /3 séances (selon QF**)	289, 340, ou 391 €
Forfait départemental	Non compris (env 28€)
Option pack matériel ski classique (skis)	prêt gratuit

**

QF < 1200, 1201 <QF<1999, QF > 2000

5. Formule Club U17 U19 (2000/2001/2002/2003)

Formule réservée aux enfants déjà inscrits en club (GUC ou autre) les années précédentes
Pratique variée (skate, classique, biathlon) intensive, tournée vers la compétition mais toujours en se faisant plaisir. Pour des enfants déjà skieurs depuis plusieurs années qui ont le goût d'aller plus loin.

L'enfant doit posséder son matériel de skating (skis, chaussures + bâtons) **et de classique** (chaussures classiques + bâtons)

Formule de base :

Printemps automne : séance accompagnée le samedi après-midi (20 séances).

Accès au stage de Toussaint (Tignes)

Participation possible à des courses de ski de fond FFS régionales ski de fond/biathlon (*programme établi avec l'entraîneur*)

Variante plus complète (Pour les U17 et U19 hors Argouges/Comité) :

Possibilité d'entraînement le mardi soir avec U15 (renforcement musculaire / tir)

Possibilité d'entraînement en hiver en parallèle des U15 : le samedi matin et le mercredi après-midi

Accès aux stages Noël / février / Juin /Août : si possible et selon disponibilité (*sur avis de l'entraîneur*)

Formule de base

	Tarif
Adhésion individuelle	60 € (ou adhésion familiale)
Licence FFS Compet sans /avec assurance Optimum	66€ / 99€
Formule "U17/19 Argouges/Comité" (selon QF**)	179, 210, 242 €
Forfait départemental	Non compris
Option pack matériel ski classique (skis)	prêt gratuit

**

QF < 1200, 1201 <QF<1999, QF > 2000

Variante plus complète

	Tarif
Adhésion individuelle	60 € (ou adhésion familiale)
Licence FFS Compet sans /avec assurance Optimum	66€ / 99€
Formule U15-19/3 séances (selon QF**)	289, 340, 391 €
Forfait départemental	Non compris
Option pack matériel ski classique (skis)	prêt gratuit

**

QF < 1200, 1201 <QF<1999, QF > 2000

Option Biathlon à 50 m INTERCLUB :

Cette option est proposée en supplément aux enfants de la catégorie U15/17.

Elle comprend :

- 20 séances annuels en priorité le samedi matin
- 10 journées stage
- Accompagnement de l'entraîneur sur les compétitions nationales

Elle ne comprend pas la fourniture de la carabine et les munitions.

Inscription Hors GUC

Contacter le référent GUC : Marc Dubuc (06 79 01 60 92)