

WEEK-END SKI DE FOND / RAQUETTES / BIATHLON STAGES DE PRÉPARATION - SÉJOUR "SPÉCIAL TRANSJU 2019"



Organisés par Coureurs sans Frontière / Espace Mont d'Or
aux LONGEVILLES MONT D'OR (25)
Partenaires officiels de la TRANSJURASSIENNE.



L'Auberge Montagnarde

La Logis d'en-Haut

SÉJOUR SPÉCIAL TRANSJURASSIENNE - 3 jours / 2 nuits d'hébergement en 1/2 pension

Du vendredi 8 février au dimanche 10 février 2019

Extension du séjour : nous consulter et sous réserve de disponibilité

> Les prix s'entendent par personne, en chambre double et comprennent :

- 2 nuits en 1/2 pension / boissons incluses (du dîner du vendredi soir au petit déjeuner du dimanche)
- les transferts sur site



Prix par personne, en chambre double : 180 € *
Supplément en chambre individuelle : 25 € / nuit

STAGES DE PRÉPARATION - Séjour 7 jours / 6 nuits en pension complète (avec 5 jours de stage)

Du 6 au 12 janvier 2019 – Du 17 au 23 février 2019 – Du 10 au 16 mars 2019

Nos stages ont été spécialement élaborés pour celles et ceux souhaitant :

- progresser techniquement, tant en skating qu'en classique,
- développer leur endurance, gérer leur effort sur de longues distances,
- avoir une approche plus pointue sur la qualité de la neige, adapter le fartage en conséquence,

- se préparer au mieux en vue d'une participation à une course du circuit de la WORLDLOPET 2019

Nos stages s'adressent aux sportifs ayant une pratique régulière des sports d'endurance tels que course à pied et ski de fond, avec toutefois des bases techniques minimum en ski de fond.



PROGRAMME TYPE (sous réserve d'aménagement en fonction des conditions climatiques)

Dimanche : arrivée par vos propres moyens dans l'après-midi / installation apéritif de bienvenue / présentation du programme et de l'équipe d'encadrement

Lundi : séance de ski de 9 à 12 h et de 14 à 17 h

Mardi : séance de ski de 9 à 12 h et de 14 à 17 h / en soirée : séance vidéo - corrections techniques

Mercredi : journée consacrée à la reconnaissance du parcours de la Transjurassienne

Judi : séance de ski de 9 à 12 h et de 14 à 17 h / fin d'après-midi : rappels sur le matériel et fartage

Vendredi : séance de ski de 9 à 12 h et de 14 à 17 h fin d'après-midi : rappels sur la diététique

Samedi : matinée : débriefing du stage / fin du séjour après le déjeuner

> Notre séjour comprend :

- 6 nuits en pension complète / boissons incluses (du dîner du 1^{er} jour au déjeuner du dernier jour)
- hébergement au sein de notre établissement de Longevilles Mont d'Or ou de Jougne (25)
- les activités mentionnées au programme
- l'encadrement du séjour par les moniteurs de notre école de ski
- les différents transferts sur les sites

> Les prix ne comprennent pas :

- les prestations non comprises dans le programme
- la redevance d'accès aux pistes
- la taxe de séjour
- le matériel de ski (location possible / nous consulter)

Prix par personne, en chambre double : 695 € *
Supplément en chambre individuelle : 150 € (sous réserve de disponibilité)

WEEK-END DE SKI DE FOND / RAQUETTES / BIATHLON

Pour groupes constitués (clubs sportifs/ CE / associations...)

Durant tout l'hiver et selon nos disponibilités

Pour les groupes constitués de 10 personnes minimum, et souhaitant organiser un week-end (voire plusieurs jours) en choisissant les activités (ski de fond en FT ou CT / raquettes / biathlon...) avec un de nos moniteurs spécialement dédié.

Possibilité également de privatiser un de nos établissements pour la durée souhaitée (base 50 personnes minimum).

Pour toute demande, élaboration de projet, nous contacter par e-mail : contact@coureurssansfrontiere.fr

Pour toutes nos prestations au sein de nos établissements, le linge de toilette (serviettes) n'est pas fourni durant le séjour.

* La taxe de séjour (obligatoire au regard de l'art. L2333-27 du CGCT) est calculée à partir des montants unitaires (par personne et par nuitée) suivants : gratuit pour les moins de 12 ans, 0,15 € de 12 ans jusqu'à 16 ans, 0,40 € pour les plus de 16 ans.



Coureurs
sans frontière

2 rue de la Poudrière 25370 Les Longevilles Mont d'Or - Tél. (33) 03 81 49 95 38 - contact@coureurssansfrontiere.fr
www.coureurssansfrontiere.fr