Stage du 27 février au 1er mars (mardi à vendredi)

Centre Moustaki Les Moussières

21 inscrits chez jeunes de l'école de ski, 12 accompagnateurs

11 collégiens et 10 plus jeunes

Nous ne connaissons pas encore les conditions météo mais il semblerait que la neige va revenir en fin de semaine et que nous pourrions peut être en profiter…

Le programme est donc construit sur l'hypothèse d'un enneigement suffisant mais pourra donc être modifié en fonction de la réalité..

Programme :

Mardi 27 février :

- Rendez-vous 9h30 au super U du Russey (répartition dans les voitures pré établie**) habillé en tenue de ski**
- Départ au plus tard à 10h
- Pique-nique vers 12h00 en fonction de notre position (les Rousses , Prémanon)Pique nique à fournir à vos enfants
- 13h30/14h00 jusqu'à 16h00/16h30 ski à priori au départ de la Darbella
- 16h30 goûter (prévu par le club)
- 17h00 accueil au chalet et installation
- 18h00 travail musculaire avec Axel (renforcement/ tonicité/ mobilité articulaire……) ou piscine
- 19h00 repas
- 20h00 jeux
- 21h00 coucher et extinction des feux vers 21h30

Mercredi 28 février

- 8h15- 9h00 petit déjeuner
- 9h30-12h00 ski
- 12h30-13h30 repas
- 14h00- 16h00 ski
- 16h15 gouter
- 17h00- 17h45 travail musculaire
- 18h00-19h00 piscine (prévoir maillot de bain)
- 19h15 repas
- 20h00 jeux et moment calme
- 21h00 préparation coucher et extinction des feux vers 21h30

Jeudi

- 8h15-9h00 petit déjeuner

- 9h30 – 15h00 rando en écaille crêt de Chalam (1450m) avec pique-nique le midi sur le parcours (en fonction des conditions météo)
- 16h00 goûter
- 17h00 relaxation
- 18h piscine
- 19h00 repas
- 20h00 veillée jeux
- 21h00 préparation coucher

Vendredi

- 8h15 -9h00 petit déjeuner
- 9h30 -12h00 ski (parcours, chrono technique , skiathlon)
- 12h30 pique-nique
- 13h30 – 16h00 ski tranquille

Le retour est prévu en fin d'après-midi mais l'horaire sera adapté en fonction de la météo, de la qualité des pistes et de l'énergie restant chez les jeunes.

Matériel :

Les skis (écailles ou skin ; à farter classique, skate) si possible prêt à l'usage

- Tenues de ski (si possible de quoi se changer entre le matin et l'après-midi si conditions humides) tenue du ski club et autre tenue en doublon si possible
- Gants (une ou deux paires avec un nom dedans ?) bonnet, bandeau lunette de soleil
- Gourde
- Habits pour dans le centre (jogging, sweat…) baskets propres à l'intérieur
- Habits pour l'extérieur (si rando pédestre) chaussure de rando ou celles utilisées pour marcher en extérieur habituellement
- Prévoir surtout des **chaussettes et des tee-shirt** pour pouvoir se changer régulièrement et être toujours au sec pour débuter une activité (par contre éviter la combinaison de ski de descente)
- Gants et serviette de toilette, serviette de table
- Maillot de bain et serviette de bain
- Jeux de société (échangez entre vous pour ne pas apporter les mêmes)
- Les repas seront normalement conséquents donc pas la peine de fournir des provisions supplémentaires à vos enfants : bonbons non indispensables par contre quelques barres de céréales peuvent être utiles pour les sorties ski
- Le portable n'est pas conseillé et sera au mieux utilisé pour des raisons pratiques de communication et non pour se couper de la communauté

Nous espérons passer un séjour mémorable avec une bonne entente entre tous , de la bonne humeur et de la vitalité , de l'écoute et du respect mutuel.

J'attire l'attention sur le besoin d'un sommeil réparateur après des grosses journées

Bonne journée et à bientôt