

# Invitation stage régional de Ski de Fond CNSN Permanon (39) – 27 février au 2 mars 2012

Reims le 10/01/2012,

Aux clubs de Champagne-Ardenne,

La commission régionale Course en ligne vous invitent à participer au stage régional d'entraînement ski de fond qui se déroulera du :

**Lundi 27 février au Vendredi 2 mars 2012  
au Centre National de Ski Nordique de Prémanon**

**Objectif du stage :** Regrouper les sportifs régionaux de la course en ligne pour s'entraîner en préparation physique générale en ski de fond, préparer la saison à venir. Porté sur des séances de ski longues distances et de la technique en ski de fond, ce stage a pour objectif principal le développement de la condition physique aérobie.

**Public concerné :** Ce stage est ouvert à tous : Cadets, Juniors, Seniors et Vétérans. Les Cadets et Juniors restent cependant le public prioritaire.

**Attention, le nombre de places est limité 20 sportifs.**

**Conditions d'inscription :**

- Posséder obligatoirement une licence 2011-2012 en règle
- Etre licencié dans un club de la Champagne-Ardenne
- S'entraîner régulièrement dans son club

**NB :** Pour bien vivre ce stage, un niveau physique minimum est requis

**Lieu :** Centre National de Ski Nordique – Les Rousses - Prémanon  
**Durée du stage :** 5 jours  
**Ouverture :** **Lundi 27 février 2012**, rendez-vous à 08h00 sur le Parking de CORA Cormontreuil à Reims, en face du Norauto.  
**Clôture :** **Vendredi 2 mars 2012**, retour en soirée à Reims – Parking CORA Cormontreuil  
**PREVOIR SON REPAS DU LUNDI MIDI**

**Hébergement :** **CNSN de Prémanon 1848 route des Pessettes 39220 Prémanon**  
**Restauration :** L'ensemble des repas seront pris au CNSN  
**Encadrement :** **R1 de stage :** Jean-Christophe BOIVIN  
Tel : 06 11 59 00 96 – [jcboivin@ffck.org](mailto:jcboivin@ffck.org)  
Le stage sera encadré par Philippe Ludwig, Jean-Christophe Boivin + 1 autre encadrant.

**Coût du stage :**

Le coût total du stage est de 360€ / participant. La part prise en charge par le Comité Régional est de 130€, reste à la charge du participant :

**230 euros**

**Pour vous inscrire, merci retourner le coupon réponse ci-dessous par courrier postal (avec votre taille en centimètres et pointure de pied) accompagné, pour les mineurs, de la fiche d'autorisation parentale avec intervention chirurgicale ainsi que la fiche sanitaire de liaison pour le 30 janvier 2012 à :**

CRCACK – Maison des sports 7 rue du Commerce 51100 Reims  
Mail : [jcboivin@ffck.org](mailto:jcboivin@ffck.org) Tel : 06 11 59 00 96

NB : Pour toute annulation dans les 7 jours avant le début du stage, les frais non remboursables engagés par le Comité Régional vous seront facturés

## **Matériel Nécessaire**

### **Tenue de ski :**

- Collant et/ou pantalon de course à pied polaire ou pantalon de ski léger (l'idéal = respirant et windstopper)
- Helly Hansen, veste polaire et coupe vent
- Paire de chaussette de montagne
- Gants, bonnets, (pas de grosses moufles)
- Petit sac à dos (pour mettre les affaires enlevés durant le ski et l'effort + l'eau)
- Chaussures de footing (sport-co)
- Duvet et affaires chaudes
- Une gourde plastique
- Carnet d'entraînement

**NB :** Les skis et les chaussures pour le « skating » seront loués sur place et sont compris dans le prix du stage.

## **L'équipement pour pratiquer le ski de fond**

---

### **S'habiller :**

La tenue vestimentaire doit répondre aux exigences de l'activité. Les vêtements doivent permettre des mouvements amples. La principale équation à résoudre est celle qui combine le froid extérieur (normalement au sport d'hiver il fait froid) et la rapide montée en température du " fondeur ". La meilleure option consiste à choisir des vêtements fins en tissu synthétique type fibre capillaire, polaire et autres produits de ce style. Plusieurs couches de ces vêtements constituent la tenue passe-partout. Ensuite libre à chacun d'ôter ou de mettre les " couches " en fonction de la météo, du terrain, et de la forme du moment. Un coupe-vent imperméable ajouté aux " couches " précédentes assure une isolation suffisante par grand froid et en cas d'intempérie. Un sac de petite capacité (15 litres) permet le rangement des habits ôtés. Des gants fins suffisent à protéger du froid car les mains sont toujours en mouvement. Par ailleurs pour sentir ses bâtons il est important de ne pas skier avec des grosses moufles.

### **Équipement complémentaire :**

Une gourde pour s'hydrater régulièrement.

## CONFIRMATION DE PARTICIPATION

A renvoyer pour le LUNDI 30 Janvier 2012

CRCACK – Maison de sports

7, rue du Commerce – 51 100 Reims

Tél : 06 11 59 00 96 – Mail : [jcboivin@ffck.org](mailto:jcboivin@ffck.org)

- Je participe** au Stage régional Ski de fond qui aura lieu au Centre National de Ski Nordique de Prémanon, Jura (39) du **lundi 27 février à 8h00 heures**, rendez-vous à 08h00 sur le Parking de CORA Cormontreuil à Reims, en face du Norauto **au vendredi 2 Mars 2012**, retour en soirée, Parking de CORA Cormontreuil à Reims, en face du Norauto.

Nom et Prénom : .....

**Pointure de Pied** : .....

**Taille en cm** : .....

Club : .....

N° de licence FFCK : .....

N° de téléphone : .....

Je m'engage à respecter strictement et intégralement les consignes données par l'encadrement, le règlement de fonctionnement du stage ainsi que les règles de vie du site d'accueil.

Signature du stagiaire:



## AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS

Je soussigné.....autorise mon enfant (nom, prénom).....à participer au Stage régional de ski de fond - Centre National de Ski Nordique de Prémanon, Jura (39).

Du lundi 27 février à 8h00 heures, rendez-vous à 08h00 sur le Parking de CORA Cormontreuil à Reims, en face du Norauto **au vendredi 2 Mars 2012**, retour en soirée, Parking de CORA Cormontreuil à Reims, en face du Norauto. L'heure précise du rendez-vous sera communiquée durant le voyage de retour.

**AUTORISE** le responsable du stage à faire pratiquer tout soin ou toute intervention chirurgicale jugée indispensable par le corps médical, ainsi qu'à pouvoir reprendre en charge, lui-même, l'enfant dans le service hospitalier (ou dans le service médical concerné) à la fin du traitement ou de l'intervention.

N° de sécurité sociale de l'enfant : .....

Personne à prévenir en cas nécessité : .....

N° de téléphone domicile : ..... Tr avail : .....

Fait à ..... le.....

Signature des parents ou du tuteur légal