

Stage Masters – BESSANS

Ouvert aux Fondeurs et aux biathlètes

Du jeudi 10/12 (repas du soir) au dimanche 13/12/26 (repas du midi)

ou

Du vendredi 11/12 (repas du soir) au dimanche 13/12/26 (repas du midi)

Organisé par Thierry, Agnès et Erick, ce stage de ski vous est proposé au Centre La Bessanaise situé à proximité des pistes avec des chambres de 2 personnes « Confort ».

Le programme : (sous réserve de modifications)

Jeudi 10 décembre	Vendredi 11 décembre	Samedi 12 décembre	Dimanche 13 décembre
Matin : arrivée / entraînement perso	Matin : arrivée et séance libre	Matin : séance libre	Matin : Séance libre
A-midi : séance technique classique ou skate 2h avec moniteur	A-midi : séance technique classique ou skate 2h avec moniteur	A-Midi : séance de technique Classique ou libre 2h avec moniteur	A-Midi : ski perso
Libre /Balnéo /Musculature avec Patrick Desfond.	Libre / Balnéo ou Stretching/ récupération	Libre / Balnéo Pot d'accueil Après le repas : Fartage (avec P. Goettelmann)	Retour chez soi

Test de skis Madshus : *Patrick DESFONDS pourrait nous proposer de tester des skis Madshus, si le représentant Madshus est disponible. A confirmer. Plus de précisions en temps utile.*

Le programme biathlon :

(Provisoire : sera affiné notamment en fonction du nombre de participants et de la météo pour chaque jour)

- Toutes les séances (matins et après-midis) sont encadrées par nos moniteurs DE et/ou MF2
- Les repas de midi sont pris au centre La Bessannaise
- Il faut avoir sa propre carabine, apporter ses munitions et cartons pour (2 à 3 boîtes par jour).
- Le certificat de tir en autonomie n'est pas nécessaire (encadrement assuré), à condition d'avoir au moins un an de pratique.
- La course amicale de Dimanche doit être vue comme une initiation à la compétition (timing, enchaînements, contrôles, réglages etc...).
- Dans la mesure du possible la personnalisation des corrections et réglages sera recherchée.
- Selon le nombre de participants un supplément « encadrement » pourra être demandé (de l'ordre de 16.5€ par jour par personne).
- Selon l'enneigement et les volontés on pourra skier tôt le matin (ou en fin d'après-midi ?) pour « profiter du froid »

Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin : RDV à 10h au Pas de tir (petit tour de ski avant ?) Séance 10h à 12h : • <i>Reprise Ski / neige</i> • <i>Reprise des fondamentaux tir, travail sur positions et mental</i>	Matin : RDV à 10h au Pas de tir (petit tour de ski avant ?) Séance 10h à 12h : • <i>Exercices ludiques / concentration et précision</i>	Matin : RDV à 10h au Pas de tir 10h30 à 12h : • <i>Course amicale : Individuel court ou Mass start</i>
Après-midi 14h – 16h30 • <i>Travail sur enchaînements / tir à l'effort</i>	Après-midi 14h – 16h30 • <i>Travail sur le « vent » et les corrections</i> • <i>Jeu collectif par équipe</i>	Après-midi : pratique libre et/ou Retour
	19h : <i>Pot d'accueil « Masters » à la Bessannaise</i>	

Les prestations intégrées au stage :

- Technique avec moniteurs pour le ski de fond.
- Technique de Tir pour le biathlon

Le coût de l'encadrement : Il dépend de la rétribution des moniteurs et est pris en charge, en partie ou en totalité, par la commission FFS-Esprit Racing.

En ce qui concerne le biathlon, une participation de 16.50€ / jour / biathlète est demandée en sus.

- **Accès à la piste de snowfarming** : les forfaits seront récupérés par le trésorier pour la durée du stage et intégralement pris en charge sur le budget Esprit Racing (ER), si celui-ci nous le permet.

☀️ **Si l'enneigement le permet et que les pistes sont ouvertes (Hors snowfarming), vous devrez obligatoirement être muni de votre forfait station « BESSANS», ou Forfait départemental ou national.**

- Local à ski, salle de fartage avec formes, salle de repos, salon télé, espace fitness et Balnéo - pot d'accueil.

Important : En cas de manque de neige ou d'enneigement limité, ce stage sera maintenu. Des activités complémentaires ou de substitution seront au programme selon les conditions météorologiques (Ski-roues Classique et skate, randonnée, course à pied, renforcement musculaire, ...).

La prise en charge forfaitaire par notre association sera de 7 € par pension complète mais avec un minimum de 2 pensions complètes.

Le coût total pour l'hébergement du stage sera de :

- **221,55 € pour 3 pensions complètes**

- **147,70 € pour 2 pensions complètes.**

Comprenant les taxes de séjour (0.85 €/nuitée) en chambre de 2 personnes « Confort » avec restauration variée (vin de table rouge/rosé à discrétion).

Pour une chambre seule, rajouter 14 € / nuit au prix de la pension complète (maximum 7 chambres)

Les membres apparentés ou conjoints sont admis mais sans prise en charge par l'association **ni par Esprit Racing-FFS.**

- Nombre de places limité à 65 personnes, dont 15 biathlètes.

Renseignements/Inscriptions :

- Auprès de Thierry ou Agnès Ekszterowicz (Tél. [06 82 12 88 84](tel:0682128884) ou de préférence par mail : agnes.ekszterowicz@gmail.com).

- Référents biathlon (Programme, organisation, ...) :

Didier MONIN [06 87 93 67 36](tel:0687936736) ou didier.monin38@wanadoo.fr

François LOMBARD : [06 58 93 27 79](tel:0658932779) ou f.lombard73@gmail.com

Date limite d'inscription : 10/09/2026.

Un **acompte de 80 €** vous sera demandé lors de l'inscription **par virement conseillé (demande par mail du RIB de l'asso au trésorier Erick Simeon à l'adresse : erick.simeon73@gmail.com), ou par chèque à l'ordre de Masters Nordique France.**

Durée du séjour choisie	Prix/personne en chambre de 2	Montant de l'acompte	Prise en ch. association
2 pensions complètes	147,70 €	80 €	14 €
3 pensions complètes	221.55 €	80 €	21 €

Pour les chambres single, vous ajouterez 14 €/ nuitée en supplément, soit 28 ou 42 € selon la durée du séjour.

Conditions de participation

Tous les stagiaires devront obligatoirement être à jour :

- de la cotisation 2026/27 à l'association « Masters Nordique France »
- avoir pris une licence compétiteur (possible à partir du 15/10/2026)

Ces conditions seront vérifiées avant le stage ; pour tout manquement, la participation au stage sera refusée.

Nous vous communiquerons, courant novembre, les noms des personnes inscrites afin que certains puissent s'accorder pour faire du covoiturage.

Conditions d'inscription :

1 - Pour vous inscrire : Remplir obligatoirement le « Formulaire Google Forms » disponible sur le site Masters Nordique France avant le 10/09/2026.

Lien vers le formulaire : https://docs.google.com/forms/d/1NWb8F8OKSixw_B-9JZwx87XAL1kBJ5_fG3QvKoQzeAk/edit

2 - Verser un acompte de 80 € pour l'inscription avant le 10/09/2026, soit :

- Par virement (demander le RIB de l'Association au trésorier Erick SIMEON si besoin)
 - Par chèque à l'ordre de l'Association « Masters Nordique France » et à envoyer à Erick SIMEON
- NB : Les coordonnées d'Erick SIMEON se trouvent dans le bulletin d'inscription de l'Association.

Seules les inscriptions avec acompte versé seront prises en compte.

Profitez bien de ces belles journées d'été pour vous préparer pour l'hiver, mais ne prenez pas de risques...



PS : Si certains souhaitent prolonger le stage au-delà du 13 /12/ 2026 ou arriver plus tôt, ils prendront directement contact avec La Bessanaise, pour leur réservation supplémentaire.