

Compte-Rendu Stage MASTERS NORDIQUE – BESSANS DU 23 au 26 NOVEMBRE 2023

(C- rendu rédigé par Thierry et Agnès EKSZTEROWICZ)

Le stage de début de saison a réuni 41 participants, tous licenciés compétiteurs FFS, venus de plusieurs Comités (Pyrénées, Ain, Ile de France, Savoie, Dauphiné, Alpes du Sud, Bourgogne,...).



Ce fut même l'occasion de recruter des nouveaux adhérents à l'association. Des biathlètes se sont joint au groupe des fondeurs pour la 1^{ère} fois.



Nous étions hébergés à la Bessanaise, située à 400/500m des pistes de snowfarming. L'accueil était parfait et le personnel très disponible.



Au niveau enneigement, la piste était limitée à une boucle d'environ 1.5kms autour du stade de biathlon comprenant les bosses en face du Carreley.



Les 4 jours ont été bien remplis : Nous avons alterné les séances de technique soit en Classique, soit en Skate. Cette année 3 moniteurs diplômés (Yann GAUDRY, Frantz CHARRONDIERE, et Robert) ont assuré avec brio ces séances. Ils sont de fins observateurs pour nous aider à repérer nos points faibles. Par différents exercices, parfois déstabilisants, nous avons pu travailler pour améliorer le geste technique. Chacun a pu ressentir de nouvelles sensations. Il reste maintenant à pratiquer, en vue de progresser et d'améliorer nos temps sur les courses. Parmi les participants nombreux sont les inscrits aux Championnats de France et aux jeux Mondiaux de Lombardi (Italie)



Pour certains ce fût une découverte de la technique du Ski Classique.

Cette année les séances de technique ont eu lieu l'après-midi pour profiter du peu de soleil à cette période de l'année ; les matins étant réservés à la distance pour les plus courageux ou pour mettre en pratique les conseils de nos moniteurs.

La densité des skieurs sur la piste les matins a conduit quelques fondeurs à pousser leurs ski-roue jusqu'à Bonneval ; les 12 kms d'aller-retour étant assez praticables (peu de dénivelé, peu de circulation et bon enrobé)



En fin de journée le samedi, nous avons profité d'une salle de la Bessanaise pour faire des étirements et récupération musculaire (sous les conseils vidéo du kiné Mathieu Olivreau).



Un pot de fin de stage bien sympathique a réuni tous les participants permettant de mieux se connaître entre fondeurs et biathlètes.



Ce stage a pu être organisé grâce à une participation de la FFS (accès au snowfarming, moniteurs et pot de fin de stage), l'association des Masters Nordique quant à elle, a donné une participation à chacun des Masters adhérents de l'association.

Merci aux différents photographes qui permettent d'immortaliser nos efforts et ces très bons moments de convivialité.

Merci à la station de Bessans pour la préparation des pistes. Et ce malgré les rafales de vent du vendredi car nous avons retrouvé le samedi matin une piste agréable et douce.

Ce stage semble avoir été apprécié par les participants que nous remercions. Il devrait à nouveau être organisé la saison prochaine, probablement dans la même structure d'hébergement.

Bonne saison 2023-24 et à très vite sur les prochaines courses.

Suivent quelques très belles photos pour se souvenir de ce stage !



1^{er} jour devant la Bessanaise... constitution des groupes.



Frantz à l'œuvre en classique.

