

STAGE MASTERS septembre 2026 - PREMANON

Option 1 : Du vendredi 25/09/26 (repas de midi) au dimanche 27/09/26 (repas de midi)

ou

Option 2 : Du vendredi 25/09/26 (repas du soir) au dimanche 27/09/26 (repas de midi)

ou

Option 3 : Du samedi 26/09/26 (repas de midi) au dimanche 27/09/26 (repas de midi)

Ce stage vous est proposé au **CNSNMM (Centre National de Ski Nordique et de Moyenne Montagne)** de PRÉMANON.

Le coût prévisionnel (devis en attente) de l'hébergement pour ce stage :

Option 1 : Du vendredi 25/09/26 (repas de midi) au dimanche 27/09/26 (repas de midi)

Repas du vendredi midi 14,50 € + 2 pensions complètes 57 € x 2 = 108€ soit au total 128,5 €

Option 2 : Du vendredi 25/09/26 (repas du soir) au dimanche 27/09/26 (repas de midi)

2 pensions complètes : 57 € x 2 = 114 €

Option 3 : Pour les seuls participants qui ne peuvent pas arriver le vendredi soir

Du samedi 26/09/26 (repas de midi) au dimanche 27/09/26 (repas de midi)

Repas du samedi midi 14,5 € +1 pension complète 57 € soit au total 71,5 €

Option 4 : Seulement les repas à 16 € / repas. **Ce doit être l'exception !**

Un programme possible pour les fondeurs : (non finalisé pour l'instant)

Vendredi 25 septembre	Samedi 26 septembre	Dimanche 27 septembre
Accueil à 10 h , puis séance à partir de 10h15-10h30 jusqu'à 11h45. <ul style="list-style-type: none"><i>Ski-roues avec moniteurs (2h)</i> <i>* pour ceux qui ne font pas de ski-roues, séance de marche bâtons.</i>	Le matin 9h30 – 11 h30 <ul style="list-style-type: none"><i>Ski-roues avec moniteurs (2h)</i> <i>* pour ceux qui ne font pas de ski-roues, séance de marche bâtons.</i>	Le matin 9h30 – 11 h30 <ul style="list-style-type: none"><i>Ski-roues avec moniteurs (2h)</i> <i>* pour ceux qui ne font pas de ski-roues, séance de marche bâtons.</i>
L'après-midi 13h45 – 16h30 <ul style="list-style-type: none"><i>Vélo de route ou VTT sans coach</i><i>Marche s'il fait trop mauvais.</i>	L'après-midi 13h45 – 16h30 <ul style="list-style-type: none"><i>Vélo de route ou VTT sans coach</i><i>Marche s'il fait trop mauvais</i>	L'après-midi : <ul style="list-style-type: none"><i>Vélo de route ou VTT sans coach</i><i>Marche s'il fait trop mauvais</i>
En fin d'après-midi 15h15 – 18h15 : <ul style="list-style-type: none"><i>Accès à la salle de musculation</i>	En fin d'après-midi et en soirée : <ul style="list-style-type: none"><i>Pot d'accueil</i><i>Accès à la salle de musculation</i>	

Programme pour le Biathlon : (provisoire : sera affiné notamment en fonction du nombre de participants pour chaque jour)

- Toutes les séances sont encadrées par nos 2 moniteurs DE (Laure et Rémi)
- Les repas de midi sont pris au CNSNMM
- Si le temps est trop humide : la salle de musculation servira pour de la PPG et du travail en « positions », du tir par petites équipes pourra se faire sur le pas de tir « électronique » (abrité).
- Il faut avoir sa propre carabine, les munitions et cartons sont fournies pour vendredi et samedi, apporter ses munitions pour Dimanche (2 boîtes).
- Le certificat de tir en autonomie n'est pas nécessaire (encadrement assuré), à condition d'avoir au moins un an de pratique.
- Les courses amicales de Dimanche doivent être vues comme une initiation à la compétition (timing, enchaînements, contrôles, réglages etc...).
- Dans la mesure du possible la personnalisation des corrections et réglages sera recherchée.
- Cette année un supplément « encadrement » est à prévoir (de l'ordre de 16.5€ par jour par personne), selon le nombre de participants.

Vendredi 25 septembre	Samedi 26 septembre	Dimanche 27 septembre
<p>Matin : RDV à 9h30 au Stade des Tuffes Séance 10h à 12h :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Reprise Ski-roues</i> • <i>Reprise des fondamentaux tir, travail sur positions et mental</i> 	<p>Matin : RDV à 9h30 au Stade des Tuffes Séance 10h à 12h :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Exercices de précision / concentration</i> • <i>Travail sur l'importance des réglages carabine (crosse, poids détente...)</i> <p>Pour ceux arrivés ce jour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Choix possible de faire la reprise du programme de vendredi (test 30/30...)</i> 	<p>Matin : RDV à 9h30 au Stade des Tuffes</p> <p>9h45h à 11h15 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Course amicale : Individuel court ou Mass start</i> <p>11h45 à 13h :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Course amicale : Relais</i> <p>Repas froid « pique-nique » au stade (fourni par CNSNMM)</p>
<p>Après-midi 14h – 16h30/17h</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Test « Bulgare » 30/30</i> • <i>Travail sur enchaînements/tir à l'effort</i> 	<p>Après-midi 14h – 16h30/17h</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>2 Jeux collectifs par équipe</i> 	<p>Après-midi : pratique libre et/ou Retour</p>
<p>Bonus fin d'après-midi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Accès à la salle de musculation</i> • <i>Ski roues libre sur route</i> • <i>« Bière aux Rousses » !</i> 	<p>En fin d'après-midi et en soirée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Pot d'accueil</i> • <i>Accès à la salle de musculation</i> 	

Les prestations intégrées au stage :

- **POUR LES FONDEURS** :
 - Accès au stade des TUFFES
 - Technique avec 2 moniteurs pour le ski-roues (Programme à définir avec les intervenants)
- **POUR LES BIATHLÈTES** :
 - Accès au stade des TUFFES
 - Réservation des lignes de tir pendant 3 jours.
- **POUR TOUS** :
 - Accès à la salle de musculation.

A noter : Les équipes de France A et B de fond seront en stage en même temps que nous. En conséquence, nous ne serons pas prioritaires pour l'accès à la salle de musculation ni peut-être au stade des Tuffes pour les fondeurs.

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.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION ET VERSEMENT D'UN ACOMPTE DIMANCHE 5 JUILLET

Pour vous inscrire :

Remplir le « [Formulaire Google Forms](#) » ci-joint avant le **05/07/2026**

<https://forms.gle/GFazFcw9ypqyWYhG6>

Verser un acompte de **57 €** pour l'inscription (équivalent d'une pension) **avant le 05/07/2026,**

- Soit : Par virement (demander le RIB de l'Association au trésorier Erick SIMEON si besoin)
- Soit : 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.

Rappel :

Pour participer à ce stage vous devez obligatoirement être adhérent à l'Association « Masters Nordique France » pour la saison 2026/2027.

Si ce n'est pas encore le cas, vous trouverez le bulletin d'adhésion sur le site de l'association.

Un contrôle sera effectué par le trésorier.

Renseignements/Inscriptions :

Alain Laffay

alain.laffay@gmail.com

tel: 06 07 32 27 25

Détails techniques biathlon :

Didier Monin

didier.monin38@wanadoo.fr

tel : 06 87 93 67 36