

## Retour sur le stage de pré saison des Masters Nordique à Bessans décembre 2024...



Le stage s'est déroulé du jeudi 05 au dimanche 08 décembre 2024. Nous avons été logés comme l'an passé au centre sportif « la Bessanaise ». En dehors de l'hébergement et des repas, ce centre sportif réunit quelques atouts supplémentaires appréciés de tous : 2 salles de fartage, mais également un espace détente pour « l'après ski » : sauna, hammam et spa. Après les efforts de la journée, les Masters en ont bien profité...



Daniel, pour un  
fartage au mieux...  
le souci de la  
précision.

Beaucoup de Masters avaient répondu « présent » pour ce premier rassemblement hivernal d'avant saison, 45 personnes au total venues des différents massifs. Ce groupe de Masters a réuni non seulement des fondeurs, mais aussi des biathlètes. Ce fut encore une autre occasion de se rencontrer, mieux se connaître et d'échanger sur les différentes expériences de chacun.

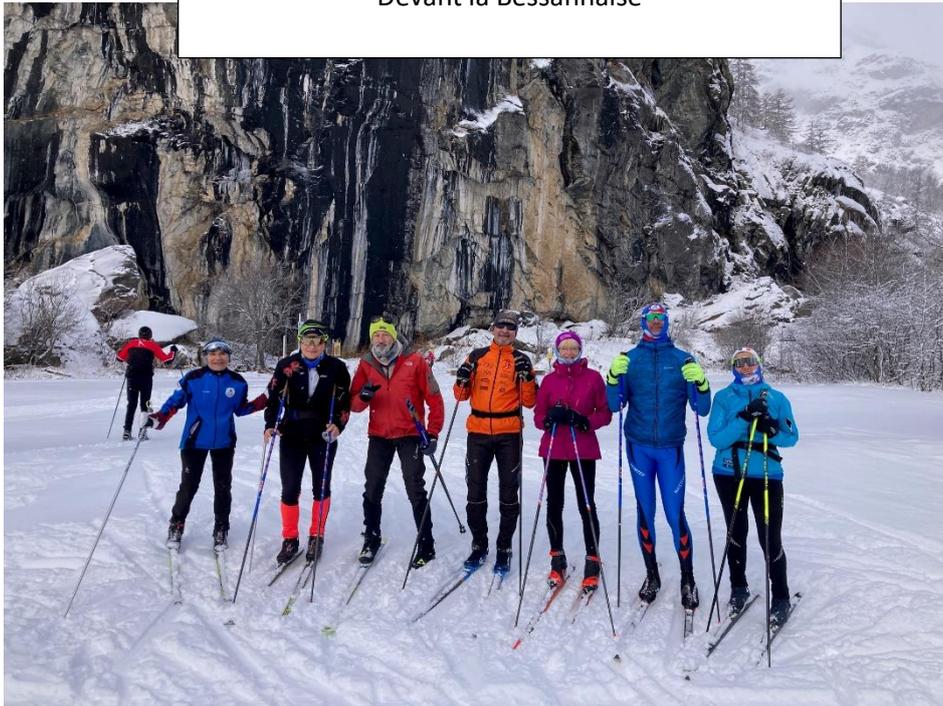
Nous sommes arrivés sous un soleil radieux, de quoi donner l'envie de chausser rapidement. Dame nature nous a gâtés puisque nous avons pu élargir généreusement notre terrain de jeu par rapport à l'an passé. La neige, tombée quelques temps avant, nous a permis d'aller skier sur une bonne partie du domaine en dehors de la zone de « snowfarming ».





Les Masters étaient nombreux...

Devant la Bessanaise



Avec Frantz au Rocher du Château...



Cependant, ce ne fut pas que du soleil... !





Il neige, mais les  
Masters ont le  
sourire...  
—





La météo a été variée durant ce stage. Nous avons eu du soleil, de la pluie et de la neige. Le samedi matin les pistes étaient glacées à de nombreux endroits et malheureusement certains Masters se sont blessés... ! Dommage en ce début de saison. Nous leur souhaitons un bon rétablissement...

Les matinées de ce stage se sont déroulées en ski libre et les après-midi ont été consacrées à des cours en technique classique et skating menés par nos moniteurs ESF Yann, Frantz et Robert . Ces enseignements techniques en ont ravis plus d'un. A chacun d'entre nous ensuite de les mettre en pratique... !



Yann



Frantz

Quant aux biathlètes, Didier Monin avait fait le nécessaire pour qu'ils profitent du stade de biathlon...



Pour encore plus de compréhension de la pratique, nous avons eu droit à des vidéos réalisées pendant les cours et corrections personnalisées en soirée qui nous ont été minutieusement commentées par Yann et Frantz.



Avec Yann en soirée, la rétrospective de la vidéo du jour : le souci du « bien faire » et du détail sur nos pratiques...



Les Masters sont bien attentifs...

L'ambiance du stage a été très agréable. Elle a permis de se retrouver et d'échanger à l'aube d'une nouvelle saison hivernale. Il faut dire qu'en saison estivale, les Masters se voient peu... !

Vendredi soir, à l'issue du dîner, JC Perraud notre Master de Chamrousse, nous a conviés à fêter son anniversaire autour d'un verre. Merci à lui...



Le samedi soir, ce fut au tour de notre président, JM Joyaud venu nous rendre visite, de rassembler tous ces Masters pour un apéritif très convivial. Ce fut l'occasion d'un petit discours. Il s'en est suivi la présentation des membres du bureau et les nouveaux adhérents à l'association ont eu l'occasion de se présenter.



Pour conclure, ce stage fut une nouvelle fois fort réussi. Merci à Agnès, Eric et Thierry pour la gestion de l'organisation. A présent, maintenant que la technique a été révisée, les Masters sont fin prêts et nous leur souhaitons une belle saison hivernale.

A DEFEMME, 22 décembre 2024