

Inscription au stage mixte (fond et biathlon) à Prémanon 2025

Du vendredi 26/09/25 (repas de midi) au dimanche 28/09/25 (repas de midi)

ou

Du vendredi 26/09/25 (repas du soir) au dimanche 28/09/25 (repas de midi)

ou

Du samedi 27/09/25 (repas de midi) au dimanche 28/09/25 (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 26/09/25 (repas de midi) au dimanche 28/09/25 (repas de midi)
Repas du vendredi midi 13,50 € + 2 pensions complètes 54 € x 2 = 108€ soit au total **121,5 €**
- **Option 2** : Du vendredi 26/09/25 (repas du soir) au dimanche 28/09/25 (repas de midi)
2 pensions complètes : 54 € x 2 = **108 €**
- **Option 3** : **uniquement pour les seuls participants qui ne peuvent pas arriver le vendredi soir**
Du samedi 27/09/25 (repas de midi) au dimanche 28/09/25 (repas de midi)
Repas du samedi midi 13,5 € +1 pension complète 54 € soit au total **67,5 €**

Le coût de l'encadrement pour ce stage dépendra de la rétribution des intervenants et sera pris en charge, en principe, par la commission FFS-Esprit Racing.

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

Vendredi 26 septembre	Samedi 27 septembre	Dimanche 28 septembre
Accueil à 10 h puis séance à partir de 10h30 : Ski-roues avec moniteurs (2h)	Le matin : séance à 10 h Ski-roues avec moniteurs (2h)	Le matin : Séance à 10 h. Ski-roues avec moniteurs (2h)
L'après-midi : Vélo de route ou VTT (marche s'il fait trop mauvais) sans coach.	L'après-midi : Vélo de route ou VTT (marche s'il fait trop mauvais) sans coach.	L'après-midi : Vélo de route ou VTT (marche s'il fait trop mauvais) sans coach.
En fin d'après-midi et en	En fin d'après-midi et en	

soirée : Accès à la salle de musculation	soirée : Pot d'accueil Accès à la salle de musculation	
--	---	--

Programme pour les biathlètes :

Programme à définir avec leurs entraîneurs.

Les prestations intégrées au stage :

- Technique avec 2 moniteurs pour le ski-roues (Programme à définir avec Hervé LAMY coordinateurs des intervenants)
- Accès à la piste des TUFFES en ski-roues pour les fondeurs et les biathlètes
- Réservation du stade et des lignes pendant 3 jours pour les biathlètes
- Accès à la salle de musculation
- Possibilité de tester des skis à roulettes R17 (Réf : Christophe PERREY)

DATE LIMITE D'INSCRIPTION ET VERSEMENT D'UN ACOMPTÉ LUNDI 30 JUIN

Pour vous inscrire :

Remplir le « Formulaire Google Forms » ci-joint avant le 30/06/2025

Verser un acompte de 54 € pour l'inscription (équivalent d'une pension) avant le 30/06/2025.

- 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 2025/26.

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