Stage Masters – BESSANS

Ouvert aux Fondeurs et aux biathlètes

Du jeudi 04/12 (repas du soir) au dimanche 07/12/25(repas du midi)

ou

Du vendredi 05/12 (repas du soir) au dimanche 07/12/25 (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 04 décembre	Vendredi 05 décembre	Samedi 06 décembre	Dimanche 07 décembre
Matin : arrivée / entraînement perso	Matin : arrivée et séance libre	Matin : séance libre	Matin : séance de technique classique 2h avec moniteur
A-midi : séance technique libre 2h avec moniteur	A-Midi : séance technique classique 2h avec moniteur	A-Midi : séance de technique libre 2h avec moniteur	A-Midi : ski perso
Libre / Fartage /Balneo	Fartage / Éventuelle vidéo sur le cours de la journée/ Balnéo	Travail spécifique (gainage, muscu, étirements) /Pot d'accueil	Retour chez soi

Les prestations intégrées au stage :

- Technique avec moniteurs (avec prise en charge par Esprit Racing).

- 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.

- 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 du stage **sera de** :

- 217.05 € pour 3 pensions complètes.

- ou 144.70€ 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 12 € / nuit au prix de la pension complète (maximum 5 chambres)

Les membres apparentés ou conjoints sont admis mais sans prise en charge par l'association.

Renseignements/Inscriptions :

- Auprès de Thierry ou Agnès Ekszterowicz (Tél. 06.82.12.88.84 ou de préférence par mail : agnes.ekszterowicz@gmail.com).

- Nombre de places limité à 45 personnes

Date limite d'inscription : 20/09/2025.

Un **acompte de 70 €** 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 Nordic France.**

Durée du séjour choisie	Prix/personne en chambre de 2	Taxe de séjour (0,85 /nuitée)	Montant Total / personne	**Montant de l'acompte**	**Prise en ch. association**	**Solde à payer En novembre**
2 pensions complètes	143 €	1,70	144,70 €	**70 €**	**14 €**	**60,7**
3 pensions complètes	214,50 €	2,55	217.05 €	**70 €**	**21 €**	**126,05**

Pour les chambres seules, vous ajouterez 12 €/ nuitée en supplément, soit 24 ou 36 € selon la durée du séjour.

Conditions de participation

Tous les stagiaires devront obligatoirement être à jour :

- de la cotisation 2025/26 à l'association « Masters Nordique France »

- avoir pris une licence compétiteur (possible à partir du 15/10/2025)

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

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

Conditions d'inscription :

1 - Pour vous inscrire : Remplir le « Formulaire Google Forms » disponible sur le site Masters Nordique France avant le **20/09/2025**

2 - Verser un acompte de 70 € pour l'inscription avant le 20/09/2025, 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.

PS : Si certains souhaitent prolonger le stage au-delà du 07 /12/ 2025 ou arriver plus tôt, ils prendront directement contact avec La Bessanaise, pour leur réservation supplémentaire.