

# Stage enfants (7 à 18 ans)

## Du 22 au 26 février 2026

(1ère sem des vacances de Fevrier)



ALP 200  
1-800-1-2345

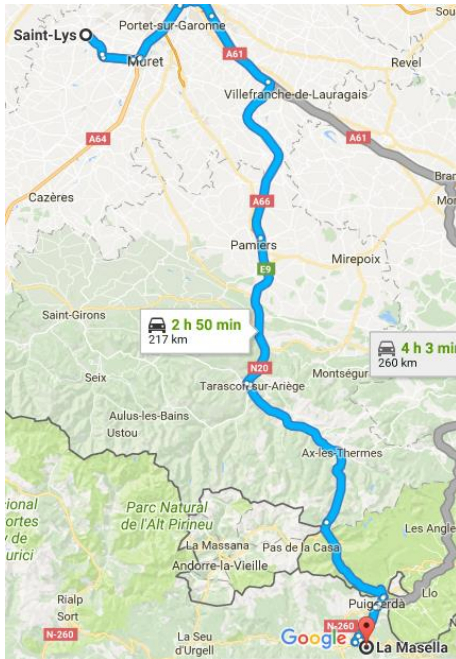


# La Masella

## 1600-2535m

217km de St Lys

17km de la frontière Française (Bourg madame)



reliée à La Molina,  
env 141km de pistes



Des pistes pour  
tous,  
débutant comme  
expert







# RDV à 10h00

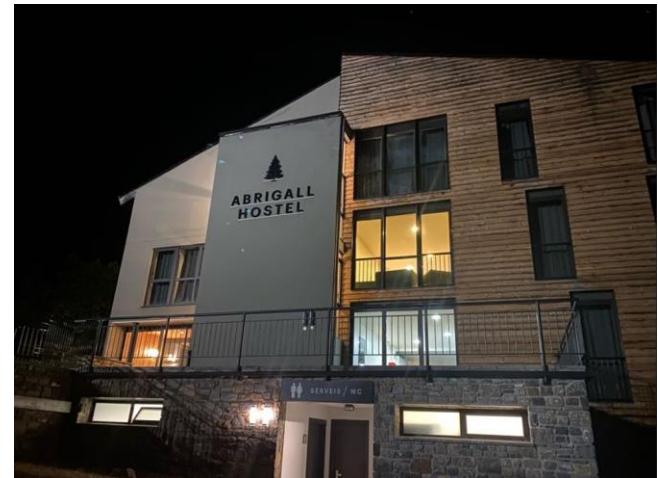


## Pique nique vers 13h aux Cabanes (16km avant Ax)

→ Prévoir un repas froid dans un petit sac



## Arrivée vers 15-16h00 à Masella



# L'auberge



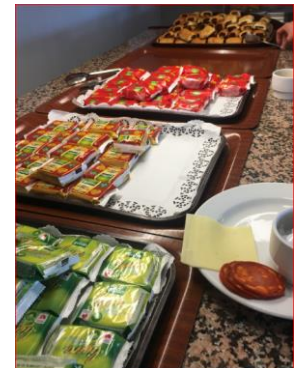
20m des pistes  
250 places



Dortoirs filles et garçons d'env 10 personnes



# Le réfectoire



# Bilan 2025

**66 enfants**

25 filles

41 garçons

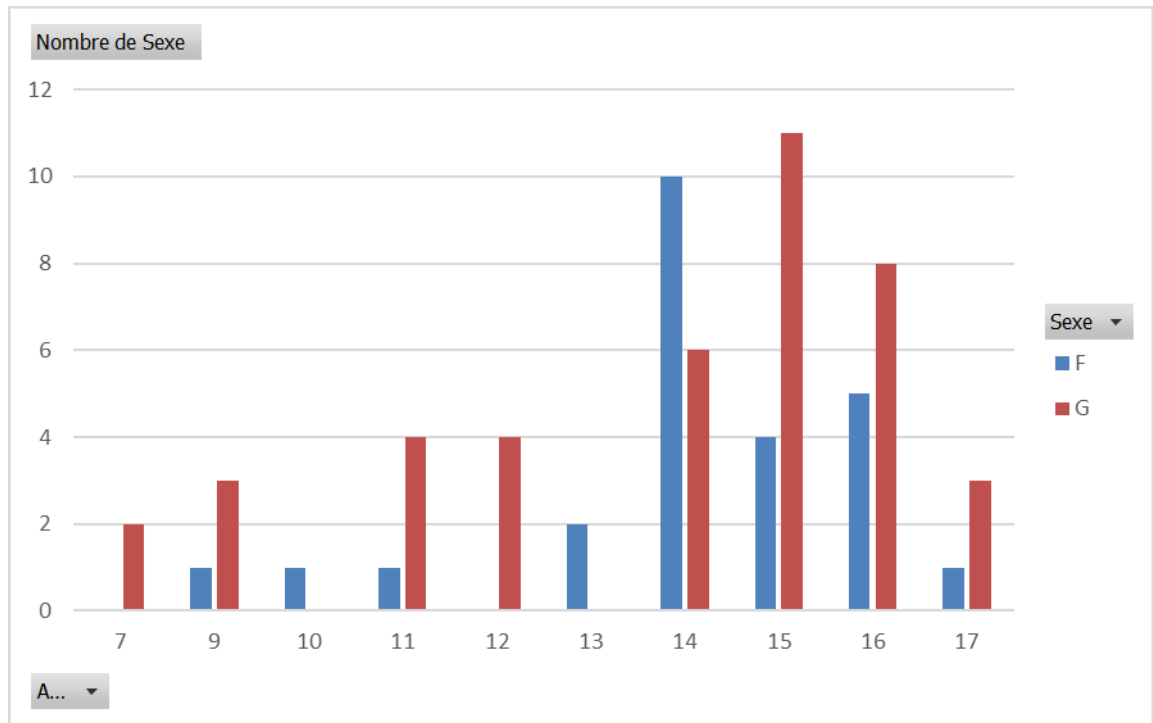
13  
adultes

**11 moniteurs agréés par la FFS**

**2 accompagnateurs**

(1 pour 5 enfants)

c22 c22





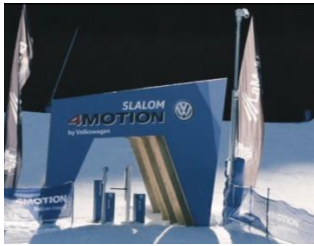
# Le ski

## Groupe de niveaux

- Cours de 9h00 à 12h00
- Puis de 13h30 à 16h45



## Slalom



## Snow park





## Habiletés techniques

L'objectif central est d'adapter ses appuis aux situations de ski qui ne sont jamais identiques pour permettre de créer une trajectoire tout en laissant le ski glisser.

C'est un jeu de combinaisons des habiletés ci-dessous qui permet d'atteindre cet objectif.

### Gestion des inclinaisons

Gérer des déséquilibres latéraux et antéro-postérieur (l'engagement, la prise de carre...)

### Gestion de la charge

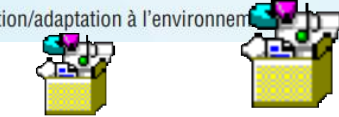
Gérer des forces de contact ski-neige (jeu vertical, mobilité, contraction musculaire...)

### Gestion des rotations

Dissocier et disponibilité du haut du corps (gainage, vissage, contre-vissage...)

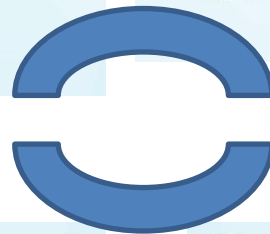
### Ligne de course/adaptation

Fluidité, temporalité et perception/adaptation à l'environnement



Vidéo MP4

Valse



## Habiletés physiques

### Capacités athlétiques

Développement énergétique et de propulsion

### Capacités gymniques

Perception et gestion de l'espace

### Placements

Posture, préservation articulaire et développement de la force

### Adresse / tâches

Adaptation motrice fine à la tâche



## Habiletés comportementales

### Nutrition et hydratation

Adapter ses besoins alimentaires à son effort

### Hygiène de vie

Prendre soin de soi et conserver sa bonne santé

### Echauffement / étirements

Savoir se préparer ou récupérer d'un effort physique

### Matériel

Choisir, entretenir et préparer son matériel

### Prévention santé

Tests simples de suivi de santé



## Habiletés mentales

### Motivation

Ce qui pousse à skier, à faire du sport

### Perceptions

Prendre les informations sur l'environnement (piste, relief, neige...)

### Engagement dans l'activité

Gérer la balance sécurité/risque

### Emotions

Gérer ses états affectifs (peur, joie, dégoût, tristesse, surprise, colère) pour mieux progresser

### Imagerie mentale

Capacité à s'imaginer percevoir une situation (avant ou après une tâche, d'un point de vue intérieur ou extérieur)



➡ **Bilan/partage tous les soirs entre moniteurs**

# Habiletés techniques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Faire un virage en remontant la piste
		Dans une légère montée, avancer les skis divergents sans bâton
		Maintenir une recherche de vitesse sur pente très faible Alternier appui languette et appui tige arrière de la chaussure
		Sur le plat et sur place, faire un tour entier vers la gauche puis vers la droite
		Traverser une piste en dérapage et en biais avec 3 arrêts
		Enchaîner des virages moyens et regarder en bas de la piste tout le long des virages
		Dans une traversée, enchaîner 4 sauts verticaux
		Dans un couloir, déraper skis parallèles en travers de la pente puis s'arrêter aux repères
		Dans une traversée, lever le pied aval puis le pied amont
		Se relever dans une pente moyenne dans différentes positions des skis
		Chausser ses skis dans une pente faible

# Habiletés mentales

## SITUATIONS D'ÉVALUATION

Prendre du plaisir à exécuter une tâche

S'arrêter et attendre un camarade qui a chuté, l'aider à se relever et/ou à rechausser

Accepter les différents rôles au sein du groupe (ouvreur, ski en binôme, serre-file...)

Exprimer ses sentiments, ses émotions et en tenir compte pour adapter sa conduite (plaisir, peur, fatigue...)

Être capable de se repérer dans sa station de ski

# Habiletés comportementales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Avoir un en-cas dans la poche pour se ravitailler
		Faire une activité physique selon ses besoins
		S'échauffer, guidé par l'entraîneur
		Gérer tout seul son matériel : le repérer, le rassembler, le porter, le préserver, serrer ses chaussures

# Habiletés techniques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Enchaîner 4 grands virages les skis parallèles sur une piste verte
		Faire la feuille morte dans un slalom rectiligne
		Enchaîner 6 petits virages sautés sur une piste bleue
		Faire un 360° glissé de chaque côté sur une piste verte Prendre l'élan suffisant
		Passer une bosse avec prise d'élan, provoquant un décollement des skis, tout en restant équilibré
		Être capable de sauter par-dessus un piquet en travers Enchaîner 3 sauts
		Enchaîner 8 petits virages avec le même rythme
		Réaliser un parcours technique imposé avec des rayons de courbe variés sur piste balisée adaptée



# Le snow



Vidéo MP4



1 moniteur agréé

Les cours de snowboard seront assurés en fonction du nombre de participants. 1 journée ou plus.

Une location en station sera à prévoir par les enfants (boots + snow), environ 20€ à 25€



02 68406841



# L'après ski



26B1EDF3-A5C3-487D-AA74-7F6D3ADDF880.MP4



Vidéo MP4







**Déguisement  
Obligatoire !**



# La nocturne

Le jeudi de 19h30 à 22h00



# La Sécurité Notre Priorité

- Expérience de plus de 30 années de stage
- Surveillance 24h/24h des enfants par les moniteurs accompagnateurs
- Auberge « isolée » de la route
- Toute sortie est accompagnée systématiquement d'un adulte, même pour les 17 ans...



Centre de secours sur place





# La prestation comprends:

- 5 nuits a l'Auberge



- 5 jours **forfaits**
- 1 forfait **ski nocturne**
- 5 jours **assurance** (complémentaire à celle de FFS)
- 5 jours de cours de ski

- Le transport



- La **pension complète**



- 1 **photo collective**



## Contenu de la valise ou sac



### Valise/sac :

1 valise de dimension maxi **65x 45x 25 (env)** ou 1 sac de montagne par enfant (env 60L)  
+ 1 petit sac pique nique

### Pour le SKI:

- Combinaison de ski ou un anorak + pantalon de ski (2 pantalons de préférence).
- 2 paires de gants de ski,
- 1 bonnet, une écharpe.
- Lunettes de soleil ou masque + indice de protection 3
- Au moins 5 paires de chaussettes pour le ski (pas trop épaisses),
- Pull ou sweat chaud ou polaire
- PETIT TUBE de crème solaire haute protection, stick pour les lèvres.
- Chaussures de marche pour l'extérieur (si neige): boots, après ski



- Mini gourde



**-> Noter le nom de l'enfant sur les vêtements pour les plus jeunes**

### Vêtements d'interieur :

- Chaussons, chaussures d'intérieur
- Survêtement , jeans, T-shirt , pull
- Sous-vêtements
- Nécessaire de toilette (savon, shampoing, brosse à dents, dentifrice, ...).
- Pyjama



**Pas de déodorant en spray**



**La serviette de toilette et les draps sont fournis**



## Les papiers obligatoires

5 a 10€



sous la  
responsabilité  
de l'enfant



les moniteurs pourront  
conserver l'argent des  
enfants

- ✓ **CARTE NATIONALE D'IDENTITE** ou du passeport VALIDE (**l'enfant devra être en possession de l'original dans le bus**)
- ✓ **CARTE EUROPEENNE D'ASSURANCE MALADIE**
- ✓ **FICHE SANITAIRE DE LIAISON**
- ✓ **SORTIE DU TERRITOIRE + COPIE DE LA CARTE D'IDENTITE DU DECLARANT**
- ✓ **ATTESTATION DE SECURITE SOCIALE**

**(CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATION POUR LE SKI> valable 3 ans**

>>>>>>>>>>>>>Pas obligatoire si vous avez eu la licence et donc répondu au questionnaire de santé de la FFS par la negative)

# Les médicaments



- Les moniteurs ou accompagnateurs **ont l'interdiction** de donner des médicaments aux enfants.
- L'enfant prendra donc son médicament **sous sa responsabilité**
- Nous conserverons tous les médicaments dans nos chambres
- Veuillez marquer le nom de l'enfant sur la bourse des médicaments
- Demander une ordonnance au médecin même pour du doliprane en spécifiant la maladie (mot de tête, toux...etc)
- Un frigo est disponible







**Retour le vendredi soir vers 20H**

→ Ramener les skis au local  
svp

# Les options d'assurance de la Licence Carte Neige

Tout titulaire d'une Licence Carte Neige est d'emblée assuré en Responsabilité Civile et Défense Recours dans le cadre des activités garanties, à l'exception des Moniteurs ESF.

## (1) Option Primo

- Assurance Responsabilité Civile – Défense / Recours,
- Frais de secours, de recherche en montagne et de premiers transports médicalisés,
- Frais de transport sanitaire.

## (2) Option Medium

- Assurance Responsabilité Civile – Défense / Recours,
- Frais de secours, de recherche en montagne et de premiers transports médicalisés,
- Frais de transport sanitaire,
- Remboursement forfaits de remontées mécaniques,
- Remboursement cours de ski souscrits en lien direct avec une ESF (limité à 8 jours),
- Perte et vol du forfait saison,
- Prise en charge, en cas de bris de skis, de la location d'un matériel équivalent, pour une durée de 10 jours maximum,
- Frais médicaux (\*),
- Individuelle accident (capital en cas de décès ou capital en cas d'invalidité permanente) (\*),
- Indemnités Coma,
- Assistance – Rapatriement.

(\*) Les capitaux et montants proposés dans le cadre de l'option Optimum sont supérieurs à ceux de l'option Medium.

## Option Famille Medium A définir par la FFS

Garanties identiques à l'option Medium étendues aux membres d'une famille résidant dans le même foyer.





**-14ans: 465€** (hors licence )

**15ans et +: 485€** (hors licence )

**Carte neige FFS avec assurance primo (1)**

**-15 ans: 68,40 €**

**+15 ans = license adulte = 73,80€**

**\*location ski, baton, chaussures** (réservé au adhérents, 100€ d'arrhe est demandé par CHEQUE) – Prise du matériel maximum 2 semaines avant le départ

- 19€/sem

- 39€/saison

1 enfant -14ans + loc saison =

**465+19= 484€ pour la semaine**

1 enfant-14ans + carte neige + location/sem=

**465+68,4+19=552,40 € pour la semaine**

- Stage déclaré et habilité par Jeunesse et sports
- Paiement en plusieurs fois possible et chèques vacance acceptés

# Location matériel

	<b>25/26</b>
Location journee Enfants Pack Complet	7 €
Location journee ADULTE Pack Complet	8 €
Location Annuelle Adulte Pack Complet	50 €
Location Annuelle Enfant Pack Complet	39 €
Location Annuelle Ski Adulte	34 €
Location Annuelle Ski Enfant	23 €
Location Annuelle Chaussures Adultes ou Enfants	16 €
Location Semaine Adultes Pack Complet	23 €
Location Semaine Enfants Pack Complet	19 €