

Stage de ski enfants

(7 à 17 ans)

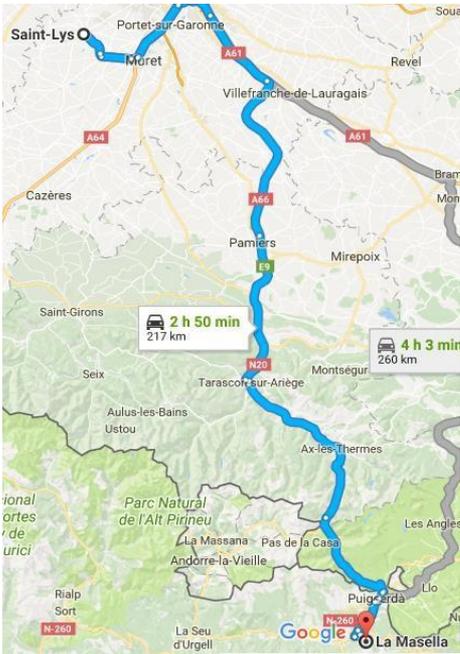
1ère semaine des vacances de Février



La Masella

1600-2535m

217km de St Lys
17km de la frontière Française (Bourg madame)



reliée à La Molina,
≈141km de pistes



Des pistes pour
tous,
débutants
comme experts

Le ski



Groupe de niveaux

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

Slalom



<http://www.lamolina.cat/hivern/activitats/slalom-4motion-volkswagen/>

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

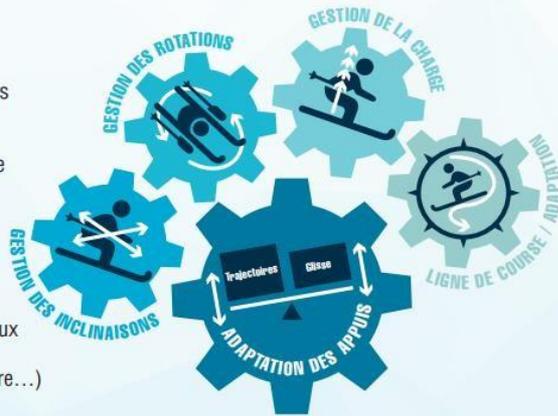
Gérer des forces de contact ski-neige (jeu vertical, mobilité, contraction musculaire...)

■ 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



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

Le snow



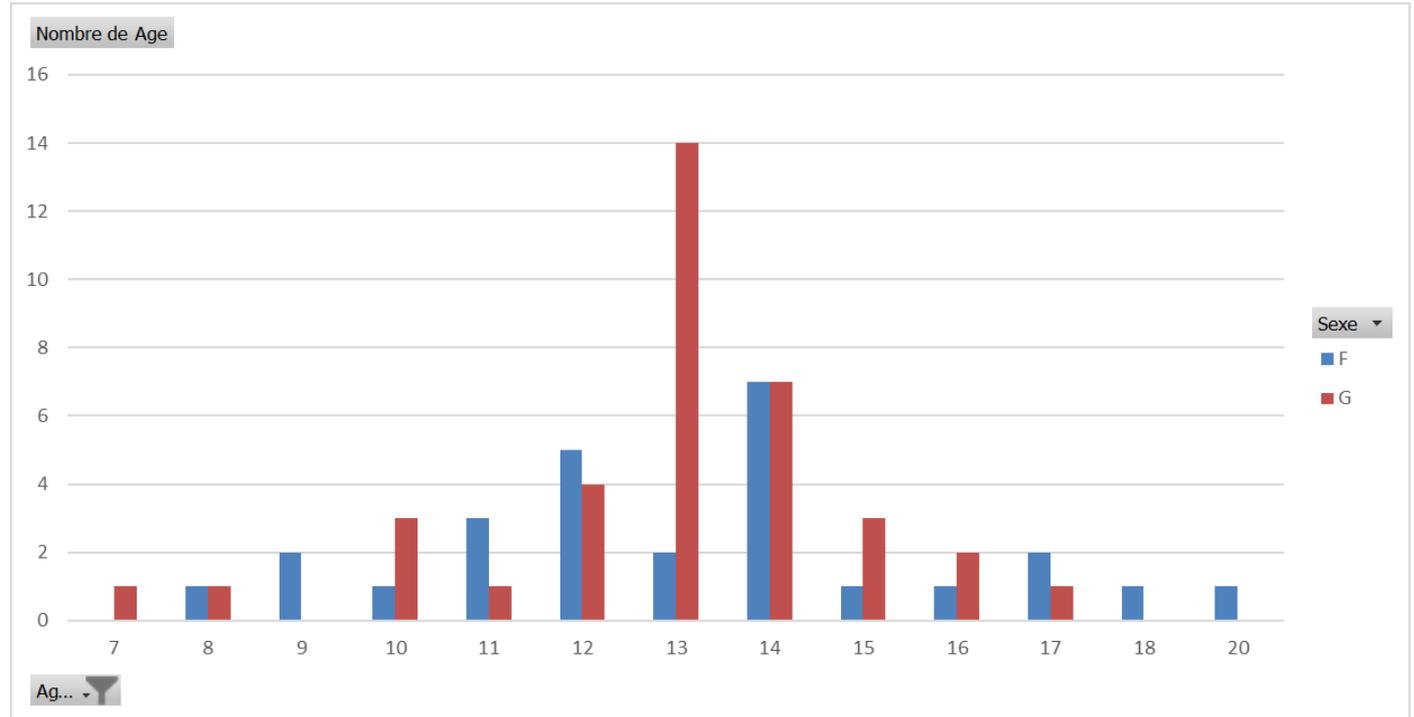
1 moniteur agréé

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 15 à 20€

2023

65 enfants



10 moniteurs agréés par la FFS
2 accompagnateurs

(1 pour 6 enfants)



-14ans: ≈430€ (hors licence)

15ans et +: ≈450€ (hors licence)

PRIX A
CONFIRMER

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

-15 ans : 63 € (à confirmer pour 2025)

+15 ans = licence adulte = 67 € (à confirmer pour 2025)

*location ski, bâtons, chaussures

(réservé aux adhérents, 100€ d'arrhes est demandé):

- 17€/semaine à confirmer pour 2025

- 35€/saison à confirmer pour 2025

1 enfant -14ans + location semaine =

430 + 17 = 447€ pour la semaine

1 enfant -14ans + carte neige + location semaine =

430 + 63 + 17 = 510 € pour la semaine (Licence à confirmer)

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

La Molina
Ski & Snowboard



Masella

ALP 300
La Molina - Masella





Départ parking du **COSEC** à St Lys le dimanche à 10h30

RDV à 10h00

Garer vous sur le côté!



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

→ Prévoir un repas froid dans un petit sac



Arrivée vers 16h00 à Masella

L'auberge



20m des pistes
250 places



Dortoirs filles et garçons d'environ 10 personnes

Le réfectoire





L'après ski





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 et accompagnateurs
- Auberge « isolée » de la route
- Toute sortie est accompagnée systématiquement d'un adulte, même pour les 17 ans...



Auberge Abrisgall	MASELLA
Pierre	+33681808756
Cédric	+33677890745
Jean-Séb	+33622025384
Fred	+33782146731
Thomas	+33637844070
Anne-Louise	+33668918501
Laurent	+33616253344
Clément	+33638962884
Julien	+33674891428
Céline	+33615621965
Denis	+33684355450
Delphine	+33676660427
Club éski	Saint-Lys



Centre de secours sur place



La prestation comprend :

- 5 nuits à 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



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**)
- ✓ **CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATION POUR LE SKI**
- ✓ **CARTE EUROPEENNE D'ASSURANCE MALADIE**
- ✓ **FICHE SANITAIRE DE LIAISON**
- ✓ **SORTIE DU TERRITOIRE + COPIE DE LA CARTE D'IDENTITE DU DECLARANT**
- ✓ **ATTESTATION DE SECURITE SOCIALE**

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



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

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



Prix seront communiqués plus tard