Stage de ski enfants

(7 à 17 ans)

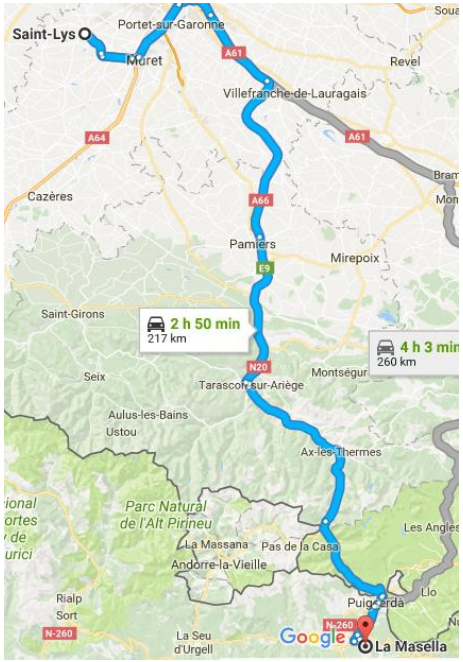
Du 11 au 16 février 2024

(1ère sem des vacances de Fevrier)

C2 Restricted
C2 Confidential

La Masella

1600-2535m



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

Des pistes pour tous,
débutant comme expert

reliée à La Molina,
env 141km de pistes

C2 Confidential
C2 Restricted

Le ski

Groupe de niveaux

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

Snow park

Slalom

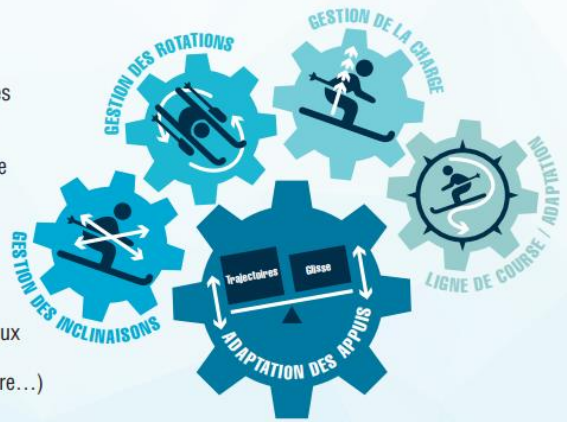
http://www.lamolina.cat/hivern/activitats/slalom-4motion-volskwagen/

C2 Confidential
C2 Restricted

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, dégout, 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

C2 Confidential C2 Restricted

Le snow

1 moniteur agréé

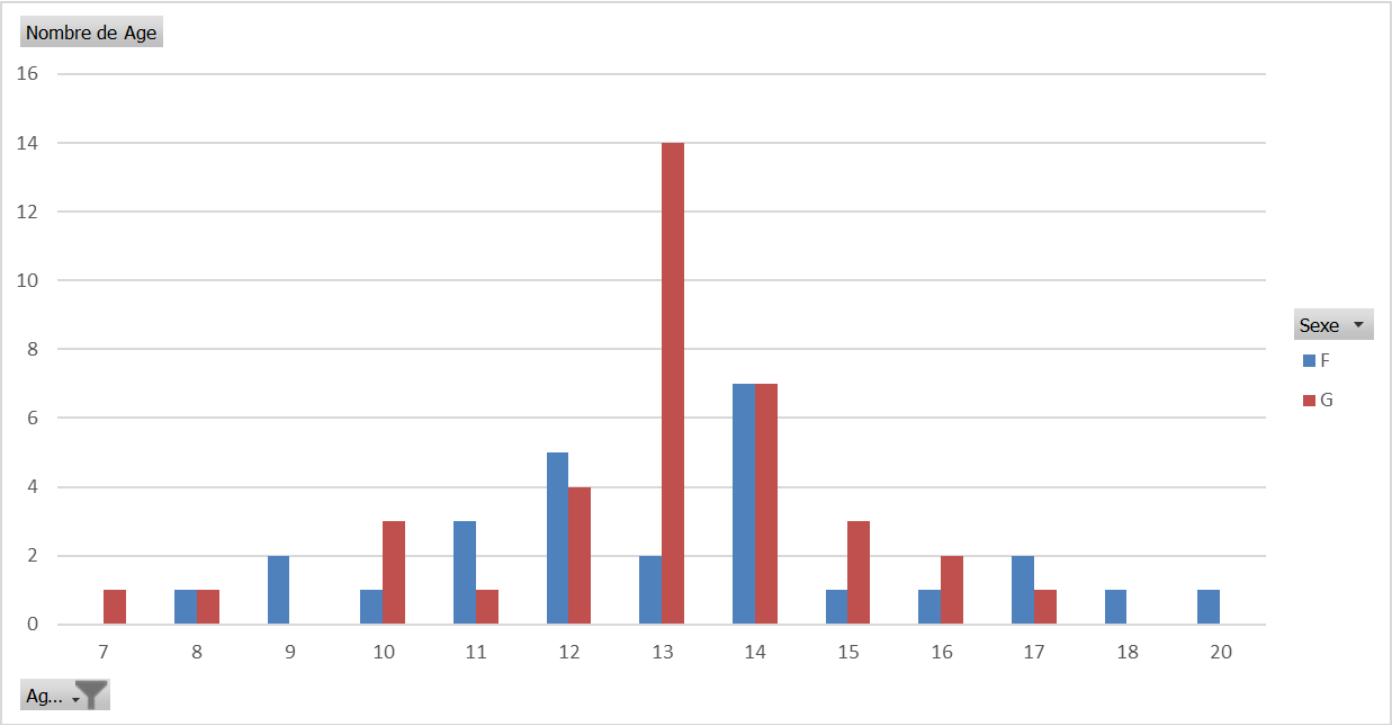
Les courts de snowboard seront assurés en fonction du nombre de participants. 1 journée ou plus.

Une location en station sera à prévoir par les enfants (boots + snow), environ 15 à 20€

C2 Confidential

2023

65 enfants



10 moniteurs agrées par la FFS
2 accompagnateurs

(1 pour 6 enfants)

-14ans: 425€ (hors licence)

15ans et +: 445€ (hors licence)

PRIX A CONFIRMER

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

-15 ans: 63 € (a confirmer pour 2024)

+15 ans = license adulte = 67 € (a confirmer pour 2024)

*location ski, baton, chaussures (réservé au adhérents, 100€ d'arrhe est demandé):

- 17€/sem à confirmer pour 2024
- 35€/saison à confirmer pour 2024

1 enfant -14ans + loc saison =

425+17= 442€ pour la semaine

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

425+63+17=505 € pour la semaine (License a confirmer)

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

C2 Confidential

Forfait spécifique enfants

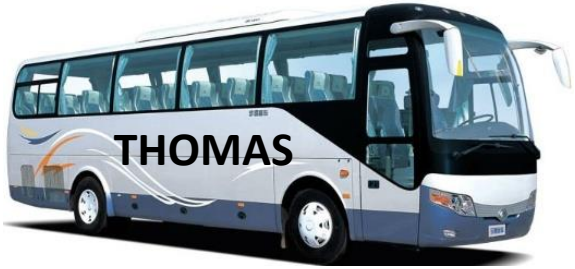
- Création d'un forfait de **80€ pour 4 sorties**
- Ces 4 sorties seront proposées sur 4 dimanches fixes (Hors vacance)

Dates a definir

- Le paiement échelonné est possible

C2 Confidential
C2 Restricted

C2 Confidential
C2 Restricted



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

- Attacher skis/bâtons et chaussures, housse idéalement
- Etiqueter les au nom de l'enfant
- Casques seront fournis au bus

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

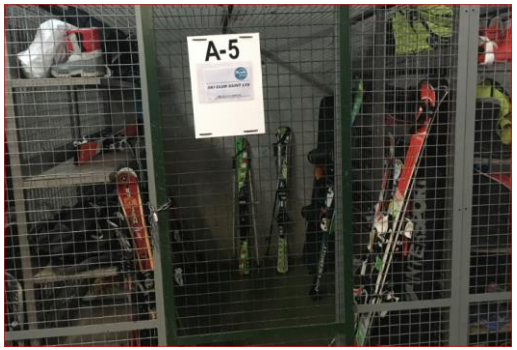
Arrivée vers 16h00 à Masella

C2 Confidential C2 Restricted

L'auberge

20m des pistes

250 places



Dortoirs filles et garçons d'env 10 personnes

C2 Confidential
C2 Restricted

Le réfectoire

C2 Confidential
C2 Restricted

L’après ski

La nocturne

Le jeudi de 19h30 à 22h00

C2 Confidential
C2 Restricted

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 accompagné systématiquement d'un adulte, même pour les 17 ans…

Auberge Abrigall	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

C2 Confidential C2 Restricted

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

C2 Restricted
C2 confidential

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

C2 Confidential
C2 Restricted

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**

C2 Confidential
C2 Restricted

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

C2 Confidential C2 Restricted

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.

Prix seront communiqués plus tard

Option Famille Medium

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