



Le PUC Ski propose des stages de compétition et ski foncier pendant les vacances scolaires de Noël et la 1^{ère} semaine des vacances de printemps

A Flaine avec plusieurs formules au choix



Dates du stage de Noël : du dimanche matin 20 au samedi 26 midi 2015
Sur place ou voyage en groupe en train de nuit

Train

Départ samedi 19 décembre gare d'Austerlitz à 22h25

Voyage en train de nuit couchette 2^{ème} classe accompagné par le(s) moniteur(s) fédéraux du PUC et /ou un parent.

Retour par train de nuit arrivant le dimanche 27 à 6h19.

Aménagement possible de ces dates pour les stagiaires majeurs ou mineurs accompagnés d'un parent en raison de Noël.

- **Soit en formule « Noël en famille à la montagne » sous réserve des possibilités d'hébergement.**
- **Soit par un retour dans la nuit du 23 ou dans la journée du 24.**

Cette 1^{ère} semaine de vacances, beaucoup moins encombrée que la seconde permet de skier sans attentes aux remontées et avec plus de sécurité sur les pistes.

Objectifs du stage

1) Développer et perfectionner les acquis techniques en ski alpin par un stage de compétition le matin avec l'équipe de Flaine Super Ski avec ses entraîneurs de réputation internationale. C'est la raison du choix de Flaine : qualités du stade de slalom, du domaine skiable et surtout de l'équipe d'entraîneurs.

Voir le site <http://www.flainesuperski.com>. En une semaine, de sérieux et durables progrès peuvent être enregistrés, quelque soit le niveau de départ.

2) Découvrir le domaine skiable de Flaine et du Grand Massif en ski foncier l'après midi avec le(s) moniteur(s) fédéraux du PUC <http://www.flaine.com/fr/hiver>. Ou en option pour ceux qui le désirent, possibilité de continuer l'entraînement piquets l'après midi.

Ouvert aux jeunes à partir de 8 ans accompagnés et motivé pour la pratique du ski de compétition. A partir d'environ 13 ans non accompagné, en fonction de l'autonomie pour les repas.

Pour ceux qui en auront le niveau, accès aux courses GIRSA inter-comité, aux coupes Bronze, Argent et Or ainsi qu'aux entraînements du Comité IDF de ski indoor au printemps et à l'automne.

Eventuellement encadrement pour les courses de fin d'année organisée à Val d'Isère.

Enfin, pour les accompagnateurs d'un niveau suffisant, il sera possible avec une carte neige du PUC, de pratiquer le ski avec le groupe ou même de s'entraîner dans le simple but de progresser.

Journée type à Flaine



Matin

Petit déjeuner à 7h45

Echauffement à 8h45

9h à 12h entraînement stade de slalom (ski hors piquet avec corrections, virages imposés géant ou petits piquets ou slalom et exercices éducatifs. Corrections permanentes et prises vidéo). Progrès assurés et possibilité de plusieurs passages de test Flèche dans la semaine.

12h15 – 13h45 déjeuner et repos

Après midi

14h à 16h ski foncier promenade encadré par le(s) moniteur(s) fédéraux du PUC Ski

Goûter

Correction vidéo Flaine Super Ski, plusieurs prises dans la semaine très soigneusement analysées

Ou visualisation et explications pédagogiques d'images de la coupe du monde

Ou conférence sur la préparation du matériel

Séance d'étirements

Dîner, coucher au plus tard à 22h



Programme de la semaine

20 Arrivée à Cluses 8h20 - car pour Flaine – installation – éventuellement location du matériel – découverte domaine skiable

21, 22, 23, 24, 25 journées types

26 journée type jusqu'à midi puis retour du matériel – préparation du départ – repas à emporter – car pour Cluses - Train de nuit

Equipement entraînement slalom géant et slalom spécial

En plus de l'équipement de base pour pratiquer le ski éventuellement par grand froid, sont aussi à prévoir un casque, une dorsale, un masque soleil et un masque mauvais temps. Pour le spécial, il faut un casque équipé d'une mentonnière, des protections bâtons, des protections tibiales et des gants rembourrés avec une coque rigide au niveau des phalanges pour éviter les contacts douloureux contre les piquets de slalom.

Chaussures et skis racing sont nécessaires pour s'entraîner correctement au ski de compétition.

Hébergement en studio

Cette solution a été retenue en raison de sa souplesse et de son côté économique.

Le logement se fait dans des studios pour deux, tout équipé permettant de préparer soi-même les repas. Repas qu'il est également possible de prendre dans un restaurant moyennant un forfait en supplément.

Dans tous les cas, le petit déjeuner est à préparer soi-même ce qui implique que les stagiaires aient une certaine autonomie ou soient accompagnés d'un membre de leur famille.

Pour un accompagnateur non compétiteur ou non skieur, dans l'hypothèse d'un Noël en famille à la montagne, Flaine présente de nombreuses activités. Voir le site <http://www.flaine.com/fr/hiver>

Budget

Le prix du stage dépend de la formule retenue. Coût maximum par personne **voyage compris** :

Transport par train	Sur place
Stage 7 jours, RM, studio : 1065 €	Stage 7 jours, RM, studio : 790 €

Slalom l'après-midi, supplément 80€

Location ski et chaussures de compétition 7 Jours 180€

Prévoir l'argent de poche nécessaire à l'achat de la nourriture pour les repas

Nous consulter pour les autres possibilités de séjour

A titre indicatif, le coût du transport, billet aller et retour en train de nuit couchette 2^{ème} classe Paris-Cluses sans réduction et du car devrait être au maximum de **275€, montant retenu** dans le prix indiqué. Avec une carte de réduction 25%, il est ramené à **213€**. Vu la complexité des tarifs SNCF, la réduction individuelle sera retournée par le PUC dès l'achat du billet SNCF pour le groupe. Le prix du stage avec transport sera alors d'environ **1000€**.

Il est rappelé que le stagiaire devra être en possession de son **titre de réduction**.

Pour des stagiaires non membre du PUC, l'adhésion à la section PUC SKI et la licence carte neige sont réduits à 160€ pour les non-compétiteurs et à 180€ pour les compétiteurs (stagiaire désirant participer à des courses FFS).

Pour les membres d'une autre section du PUC, ces tarifs sont respectivement de 120€ et de 140€.

Règlement de la totalité à l'inscription, éventuellement par trois chèques, échelonnés d'un mois chacun ou par carte bancaire au secrétariat du PUC au stade Charléty.

Le stage ne pourra être organisé qu'avec un nombre minimum de 5 participants et sera lié aux conditions d'enneigement.

Contact

Jean-Paul Garnier

jeanpaulg@aol.com

06 64 12 73 67

Bulletins d'inscriptions au stage et au PUC SKI

A retourner au plus tard le **7 novembre 2015** pour la réservation du voyage groupé en train de nuit et en raison d'un contingent de studio limité.

Après cette date, il y a risque de ne plus avoir de disponibilité d'hébergement et il ne sera pas possible de réserver des places groupées dans le train.

STAGE DE SKI BULLETIN D'INSCRIPTION STAGE NOEL 2015

Nom : _____ Prénom : _____
 Date de naissance : _____ Sexe : F M
 Régime particulier / Problèmes de santé : _____
 Adresse : _____
 Code Postal : _____ Ville : _____
 Tél. Domicile : _____ Tél. Portable : _____
 E-mail : _____ Licence | Carte Neige : _____

RESPONSABLE LEGAL DE L'ENFANT

Père Nom : _____ Prénom : _____
 Mère Nom : _____ Prénom : _____
 Adresse (père | mère) : _____
 Code Postal : _____ Ville : _____
 Tél. Domicile : _____ E-mail : _____
 Tél. Travail (père) : _____ Tél. Travail (mère) : _____
 Portable (père) : _____ Portable (mère) : _____

Je soussigné(e) _____ autorise le PUC à photographier ou filmer mon enfant ou moi-même lors des activités sportives et à utiliser ces images ou vidéos pour une durée de 5 ans.

Cette autorisation est consentie à titre gratuit dans la cadre d'une utilisation promotionnelle (flyer, newsletter, site internet ...).

Toute autorisation dans un but commercial fera l'objet d'une demande spécifique.

A Paris, le / /

Signature :

J'autorise la personne responsable à prendre la décision d'hospitalisation de l'enfant en cas d'urgence.

Date : _____

Signature du Responsable de l'enfant

Transport par train	Sur place
Stage 7 jours, RM, studio : 1065 €	Stage 7 jours, RM, studio : 790 €

Slalom l'après-midi, supplément : **80€**

Location ski et chaussures de compétition 7 Jours : 180€ à régler sur place

Prévoir l'argent de poche nécessaire à l'achat de la nourriture pour les repas

Encadrer les options retenues

Nous consulter pour les autres possibilités de séjour, un bulletin d'inscription spécifique vous sera envoyé.

Joindre par courrier au PUC SKI, 17, avenue Pierre de Coubertin 79013 PARIS (avant le 7/11/ 2015)

- le chèque de règlement de la formule choisie à l'ordre du PUC SKI
- 2 photos d'identité avec le nom au dos
- la copie de la carte de réduction SNCF
- L'inscription au PUC SKI avec son chèque à l'ordre du PUC SKI
- Prévenir par mail Jean-Paul GARNIER jeanpaulg@aol.com