



**Réseau
Evasion
Neige**

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
**Bourgogne
Franche-Comté**

Fiche « description de l'activité » Semaine de Découverte Nordique

Titre : _____ **Découverte du Milieu Nordique Enneigé**
Lieu : _____ Les Moussières (39)
Date : _____ du samedi 27 janvier au vendredi 2 février 2024
Taille maxi du groupe : _____ 13 personnes (*hors animateurs*)
Hébergement : _____ Village Vacances Georges Moustaki
Coût : _____ à partir de 500€
Niveau : _____ Niv. I à Niv. III
Animateur(s) : _____ Patrick Getet & Eric Rondot → contact.renBFC@gmail.com

Description - objectif :

L'accueil se fera sur notre site d'hébergement au village vacances « Georges Moustaki » - 39310 Les Moussières, le samedi 27 janvier à partir de 16h. Le stage se déroulera jusqu'au vendredi 2 février avec la libération des chambres pour 9h, le stage se terminera vers 15-16h.

Cette semaine est destinée à tous ceux qui veulent découvrir ou se perfectionner aux différents moyens de se déplacer en milieu nordique enneigé. Nous aborderons entre autres : la lecture de terrain, le passage d'obstacles en toute sécurité, les moyens et façons d'affronter le froid et s'en protéger, la connaissance et l'utilisation du matériel suivant les contraintes et le but recherché, la préparation d'un repli d'urgence, l'aménagement d'un abri de secours, la gestion du rythme de progression et le choix de sa trace, etc. Nous verrons comment utiliser différents moyens pour se déplacer avec un maximum de sécurité.

Chaque jour 2 animateurs fédéraux organisent pour la journée un circuit avec repas tiré du sac distribué le matin. Suivant les conditions météo et l'état physique du groupe le contenu du stage se déroule sur le terrain avec une amplitude horaire moyenne de 7-8h équipement, déséquipement et pauses comprises. Les journées sont orientées « formation » et par conséquent le rythme de progression est modéré et agrémenté d'exercices.

Les niveaux et activités sont adaptés en fonction des participants et du but recherché et évidemment des conditions de neige.

Après le dîner, la journée se termine par un bilan et des échanges libres sur les sujets que vous souhaitez aborder. Le déroulé du lendemain vous sera également proposé et détaillé. Les animateurs sauront vous proposer un programme adapté à vos envies et attentes dans la limite des capacités du groupe.



**Réseau
Evasion
Neige**

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
**Bourgogne
Franche-Comté**

Fiche « description de l'activité » Semaine de Découverte Nordique

Equipement et matériel à avoir

Chaque stagiaire devra disposer de :

- De quoi se déplacer sur la neige (raquettes, ski-raquettes, skis de randonnée nordique, chaussures de neige, ...). Possibilité de location. Chaussures adaptées au matériel choisi.
- Equipement vestimentaire : celui du randonneur hivernal avec vêtement d'arrêt pour la pause déjeuner, rechanges.
- Indispensable : bouteille isolante, gobelet, couverts, lunettes de soleil, crème solaire, lampe frontale, pharmacie personnelle, petite mousse (« cul sec ») pour s'asseoir à la pause. Prévoir des encas pour les petits creux en cours de journée.
- Pour l'hébergement : affaires de toilette (Draps et linges fournis), chaussons.

Hébergement

Nous sommes hébergés à :

Village Vacances Georges Moustaki
14 route de, La Laurende
39310 Les Moussières
Tel : +33 3 84 41 64 64
Site Internet : [lien ici](#)

Sur le lieu très apprécié du chanteur où il venait régulièrement en vacances.

Coût

Prix : **500,00 €** pour les licenciés FFRandonnée

Prix : **600,00 €** pour les non licenciés

Prix : **800,00 €** pour les Professionnels

Ce prix comprend :

- Hébergement en pension complète
- Paniers repas lors des sorties à la journée
- Taxe de séjour
- Le matériel collectif (pulka, réchauds, cordes, etc...)
- Assurance annulation

Ce prix ne comprend pas :

- Le transport pour se rendre sur place
- Les boissons
- Le matériel individuel pour se déplacer sur la neige (raquettes, ski, etc...)

Renseignements complémentaires :

Transport :

- covoiturage avec départ possible depuis Dijon
- covoiturage sur le trajet St Vit - Les Moussières



**Réseau
Evasion
Neige**

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
**Bourgogne
Franche-Comté**

Fiche « description de l'activité » Semaine de Découverte Nordique

Encadrants (Animateurs diplômés):

Eric RONDOT
rondot_eric@yahoo.fr 06 72 12 17 92
5 A rue du Cimetière - 25410 BERTHELANGE

Patric GETET
patrick.getet@wanadoo.fr 06 72 07 18 80
11 rue de la Croix Rouge - 21490 SAINT JULIEN

Informations :

www.facebook.com/REN.bfc contact.RENbfc@gmail.com

FICHE D'INSCRIPTION complémentaire

Vous inscrire au plus tard le **20 décembre 2023** en passant par le site de la FFRandonnée , formation, chercher une formation , Bourgogne Franche Comte Thématique (Semaine de Découverte du Milieu Nordique) ou directement :
<https://formation.ffrandonnee.fr/Stages/Index?SectorId=0&TypeId=0&Region=50>

Règlement par chèques à l'ordre du **Comité Régional de Bourgogne Franche-Comté de Randonnée Pédestre** à adresser à
Patrick GETET – 11 rue de la Croix Rouge – 21490 SAINT JULIEN

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

N° licence : _____ Nom du club _____

Allergies alimentaires : _____

Prix : 500,00 € 600,00 € 800,00 €

Paiement possible en 2 fois pour les licenciés FFRandonnée :

250 € à l'inscription 250 € le 15 janvier 2024

Chèque à libeller au nom du Comité Régional de Bourgogne Franche-Comté de Randonnée Pédestre

Matériel que vous souhaitez louer. Mettre une croix dans les cases correspondantes :

Raquettes			
Ski-raquettes			
Ski de randonnée nordique			
Chaussures		pointure	