



“La Bessanaise”

CLUB / CENTRE NORDIQUE

Skating • Classique
Raquette • Thèmes



« LE SKI DE FOND, UNE PASSION »

HIVER 2017-2018



Bessans



Haute
Maurienne
Vanoise

Savoie Mon+Blanc
simplement merveilleux



Bessans • Vanoise • Savoie • France



Le Mot de La Bessannaise

Cher lecteur,

Depuis plus de quarante-cinq années, notre équipe prend plaisir à vous faire partager la montagne avec passion et engagement.

Nous sommes aidés par une nature préservée, un patrimoine local riche et tous les amis de La Bessannaise qui, par leurs venues, soutiennent l'initiative et le développement de tout un village.

Sportifs chevronnés ou plus modestes, adeptes du farniente, curieux des activités nordiques, vacanciers contemplatifs, découvreurs de culture et patrimoine authentiques, ... vous pourrez tous trouver en ces pages de quoi vous satisfaire parmi les 30 options proposées au fil de l'hiver.

En nouveauté, nous complétons notre proposition de séjours à thème bien-être avec un stage Reiki et Sophrologie, qui vous apporte également à chaque séance le bénéfice d'une progression en réflexologie faciale.

Et pour parler de Bessans et de La Bessannaise en hiver, comment ne pas mentionner la qualité habituelle d'un enneigement privilégié qui saura ravir tous les fondeurs et pratiquants raquette de décembre à avril.

Si vous êtes déjà venu chez nous, vous êtes certainement notre meilleur ambassadeur. Si vous nous découvrez par cette brochure, soyez le bienvenu dans notre maison !

A bientôt et bon hiver à tous !

*Jean-Hubert VASINA
et l'équipe de "La Bessannaise"*

Pour vous accueillir : deux nouveaux bâtiments



Depuis sa création en 1972, « **La Bessanaise** » a su anticiper et s'adapter, dans ses infrastructures et dans ses offres, à travers diverses évolutions.

Depuis décembre 2014, nous avons le plaisir de vous accueillir et de développer nos activités dans **deux nouveaux bâtiments**, bien intégrés à l'environnement :

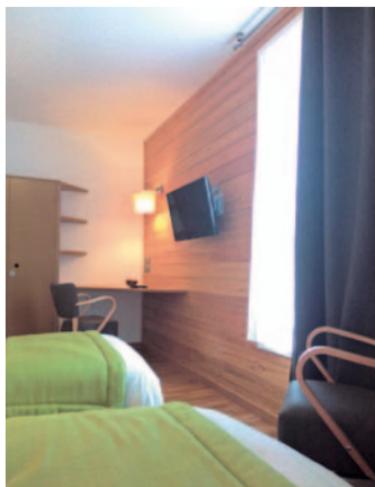
- Un bâtiment aux performances techniques actuelles (thermiques, acoustiques) comprenant **26 chambres Grand confort pour 1 ou 2 personnes**. Vous profiterez ainsi de chambres plus spacieuses avec lits en 90 (couplables en 180), décoration et ameublement soignés, sas d'entrée avec toilettes séparées et placards de rangement, vue nature, coin bureau, accès internet, écran lcd/radio, tout pour s'offrir des moments pour soi.
- **Un autre bâtiment en belle ossature bois** accueillant la nouvelle salle de restauration, 200 m² de salle multi-activités modulable, 120 m² d'une autre salle polyvalente équipée pour les soirées dansantes, divers locaux techniques, 2 terrasses dont une panoramique orientée vers l'est et le glacier du Charbonnel.
- Les espaces bar/restauration actuels étant reconfigurés dans une ambiance plus agréable et chaleureuse pour davantage **de convivialité et de partage**.

Vous l'aurez compris : **il n'y a plus d'hésitation à avoir !** Recherchez dans ces pages les séjours qui vous tentent et vous permettront, nous l'espérons, de nous rejoindre pour un séjour inoubliable.





Chambres « Grand Confort »



Salle à manger

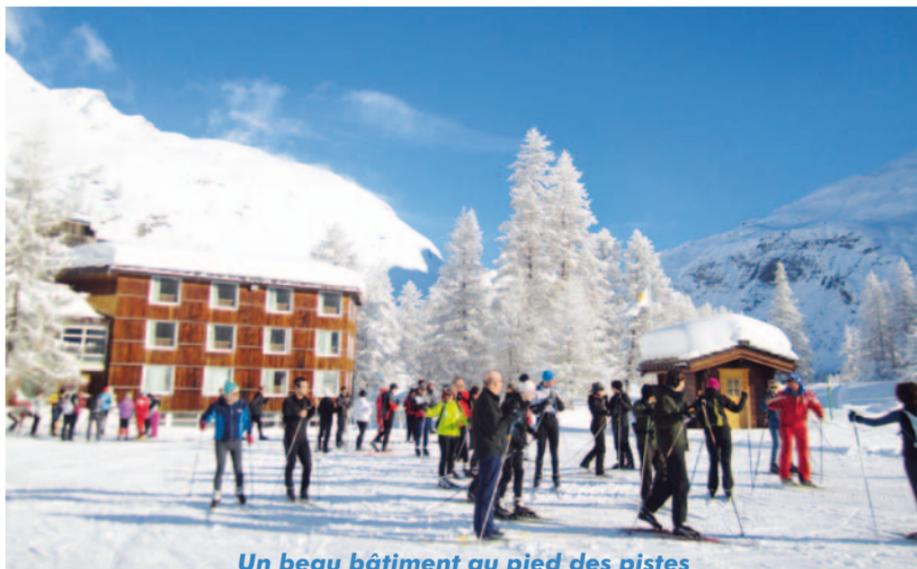


Bar

SOMMAIRE

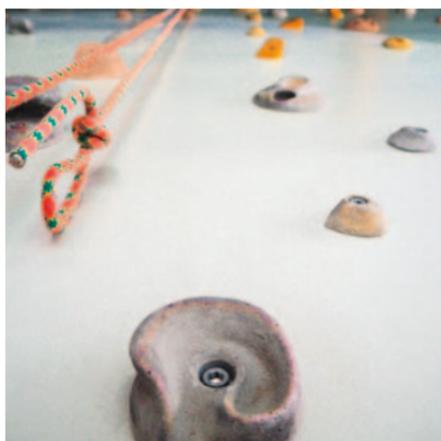
Édito	p. 2 et 3
Présentation de la maison	p. 6 et 7
La Formule Tout Compris.....	p. 8
Informations pratiques	p. 8-9-10
Conseils pour bien choisir votre séjour	p. 11
Synthèse des programmes.....	p. 12 et 13
Description des séjours.....	p. 14 à 32
Spécial «Week-End».....	p. 33
Calendrier et tarifs	p. 33 à 37
Conditions générales	p. 38
Bulletin de réservation	p. 39
Plan de situation et accès	p. 40

POUR VOUS ACCUEILLIR...



Un beau bâtiment au pied des pistes

DE NOMBREUX ESPACES POUR AGRÉMENTER VOTRE SÉJOUR...



Salle polyvalente et mur d'escalade

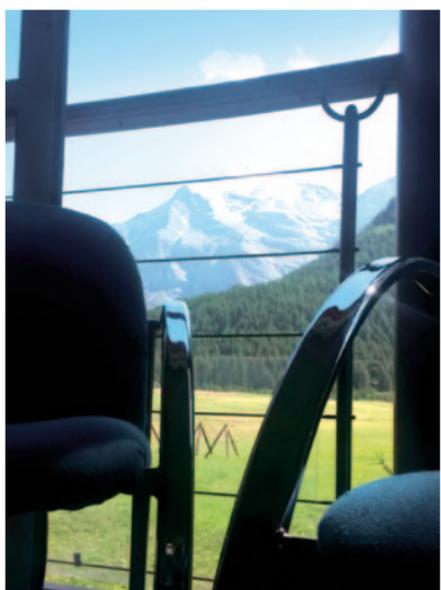


Salon "la Taverne"



- terrasses-solarium
- salles TV
- laverie-séchage...
- bibliothèque
- ping-pong

MAIS AUSSI...



Le Panoramique
décontraction, lecture et écoute musicale



L'Hexagone
120 m² entièrement parquetés

3 ASCENSEURS

BIEN-ÊTRE - RELAXATION - DÉTENTE

ESPACE BALNÉO



Spa, bains à remous :

Toute une gamme de massages en douceur et profondeur...

Sauna : Toute la technique et la haute qualité du sauna de Finlande pour votre remise en forme et votre vitalité.

Hammams : Chaleur douce et bains de vapeur pour une délicieuse sensation de détente et de bien-être.

Douches massantes :

Effacement rapide des courbatures...



Espace de relaxation : Cette salle complète les installations en offrant tranquillité et décontraction.

Précisions : Pour profiter de ces installations, pensez à vous munir d'une serviette et d'un maillot de bain (obligatoire), un peignoir aussi peut être utile...

SOINS BIEN-ÊTRE

Possibilité de profiter sur place de soins individualisés sur 30 minutes ou 1 heure :
Massages relaxation, séances de shiatsu, reiki,...

Une vraie formule tout compris...

Elle inclut :

Hébergement : 190 lits répartis en chambres de 2 (Confort et Grand Confort), en "single" - voir ci-dessous - ou en chambres de 3.

Restauration : copieuse et de qualité (vin compris).

6 boissons offertes (sauf digestif).

Prêt complet de matériel : skis de fond, chaussures et bâtons, raquettes, etc.

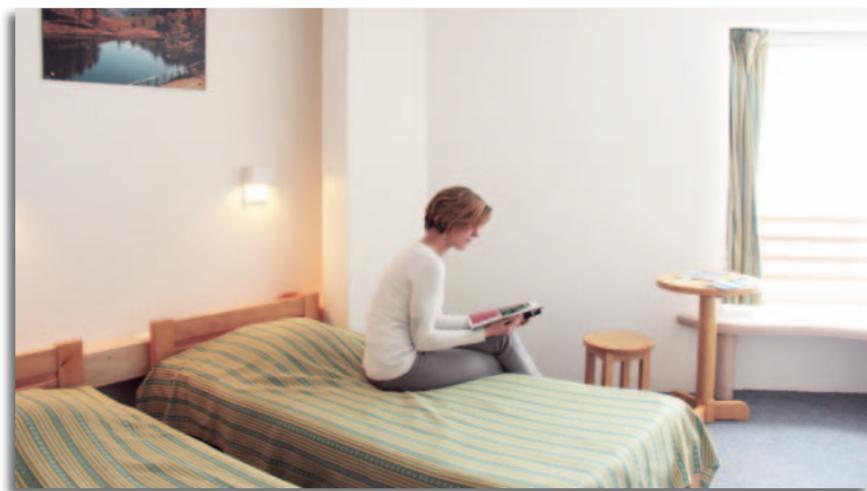
Fourniture du fart et paraffine + matériel de fartage.

Cours de ski de fond/environnement (ou guidage-raquette, etc.) : par petits groupes avec un moniteur diplômé, chaque jour, matin et après-midi.

Animation après ski : veillées, exposés, soirées récréatives, projections, bibliothèque, TV, musique classique, et l'espace balnéo (voir page 7).

Les tarifs ne comprennent pas :

- Les frais de voyage aller-retour
- Le linge de toilette (serviettes, draps de bain...)
- Le supplément pour chambre de 2 ou single (voir ci-dessous)
- La carte de l'association (p.38)
- l'assurance RC et autre (p.38)
- le péage nordique (pour les skieurs uniquement - voir p.38).
- la taxe de séjour (0,83 €/nuît/adulte)



Un hébergement différencié

GRAND ÉVENTAIL DE POSSIBILITÉS...

Les tarifs présentés avec chaque option (p. 33 à p.37) sont établis pour un hébergement à 3 lits à partager, avec douche et lavabo (toilettes à l'étage).

Vous pouvez choisir aussi :

CHAMBRE « SINGLE » (douche, lavabo, WC) **140€***
surface <10m² (hors sanitaires)

CHAMBRE à 2 LITS « Confort » (douche, lavabo, WC séparés) **99€***

CHAMBRE SINGLE « Confort » (douche, lavabo, WC séparés) **169€***

Et dans notre nouveau bâtiment, des chambres plus spacieuses et plus confortables (douche, lavabo, WC séparés) équipées de TV et accès Internet.

CHAMBRE à 2 LITS « Grand Confort » **149€***

CHAMBRE SINGLE « Grand Confort » **260€***

* (En supplément par semaine et par personne).

Et si vous hésitez...

Pensez à tout comparer, en sachant qu'à "La Bessanaise" tout est inclus ! Seuls restent à votre charge les frais de voyage et les dépenses personnelles (voir ci-dessus).

Durée du séjour

Le séjour **commence** (si vous le souhaitez) dès le **petit-déjeuner** du premier jour **jusqu'au petit-déjeuner** du dernier jour*.

Pour ceux qui restent 2 semaines ou plus, **le déjeuner, le dîner et la nuit du samedi** - entre chaque séjour - **sont offerts**.

*Nota : * possibilité de prendre, en supplément, le repas de midi ou un repas froid à emporter.*

Accueil anticipé

Nous pouvons aussi vous accueillir la veille du séjour (installation vers 17 h). Nuitée à 27 €. Éventuellement, dîner à 19 €. Merci de nous prévenir. Consultez-nous également si vous désirez arriver quelques jours auparavant.



Tarifs

Les tarifs mentionnés pages 33 à 37 sont **nets** et s'entendent **tout compris**, par séjour et par personne avec un hébergement en chambre de 3. Supplément à prévoir pour chambre de 2 et « single » (cf. p.8).

Pour les séjours n°6 et 7 (vacances de Noël et Jour de l'An), possibilité de rajouter un week-end (incluant le réveillon et le repas de Noël ou Jour de l'An).

Chèques vacances

Ils sont acceptés tant pour le paiement des arrhes que pour le règlement du séjour.

Fournitures et matériel à prévoir

Ce dont vous devez vous munir pour le séjour et pour pratiquer le ski de fond ou la raquette : bonnet, pantalon de sport chaud, veste coupe-vent et respirante, sous-vêtements thermiques, gants, lunettes de soleil, crème solaire, sans oublier linge personnel et de **toilette** (serviettes, draps de bain...).

Avantage de l'hiver

Spécial hors saison

Du 04/12/17 au 23/12/17 et du 18/03/18 au 07/04/18.

- **AUCUN SUPPLÉMENT** sur les chambres de 2 « Confort ».
- **RÉDUCTION DE 50 %** sur les chambres ci-après :
 - Chambres de 2 « Grand Confort »
 - Single, Single « Confort » et « Grand Confort »

Un + offert...

Aucun paiement avant le séjour (sauf arrhes).

Le règlement du solde se fera lorsque vous nous aurez rejoints. Nous pouvons également différer ce règlement, sur simple demande.

Groupes: tarif et réduction

À partir de 10 personnes ou plus :

- réduction de - 5 % sur les tarifs indiqués.
- **Sur demande, un programme particulier peut vous être proposé.**

Spécial jeunes et familles

• **Pour les familles de 4 personnes (2 enfants + 2 adultes), une chambre de 2 « Confort » est mise à disposition gratuitement (soit une réduction de 198 €).**

	OFFRE SPÉCIALE VACANCES DE FÉVRIER 2018	TOUTES AUTRES PÉRIODES DE L'HIVER
Participants nés en 1999 et après	-20% *	-10% *
Participants nés en 2007 et après	-25% *	-15% *
Participants nés en 2014 et après	PENSION OFFERTE POUR UN COUCHAGE DANS LA CHAMBRE DES PARENTS	

Sur place, nous pourrions intégrer dans nos groupes les enfants à partir de 6-7 ans.
À proximité : possibilité de halte garderie et activités enfants.



**Chaque réduction s'applique sur le prix du séjour, hors de tout supplément.*





Nos conseils

Pour un séjour agréable, des vacances bénéfiques et les plaisirs de la neige...

SKI DE FOND

- ❄️ **ouvert à tous**, sans distinction d'âge ou de condition physique
- ❄️❄️ pour tout fondeur ayant déjà skié 3 à 4 semaines dans le passé, et en forme physique
- ❄️❄️❄️ plus particulièrement pour les fondeurs ayant une pratique régulière (1 semaine par hiver au moins) depuis 2 ou 3 ans et en bonne condition physiquement.

Sans changer la cotation, ce signe + souligne la nécessité d'une maîtrise technique plus affinée (équilibre, positions, gestes) ou tout simplement d'une pratique renforcée, selon les options.

RAQUETTE



parcours faciles, ouverts à tous.

Axe principal : découverte de l'environnement montagnard sur des itinéraires vierges.

Dénivelée journalière plus soutenue. Notion de linéaire à intégrer et succession d'excursions jour après jour. Une bonne condition physique est nécessaire pour apprécier ce choix.

Sans changer la cotation, ce signe + indique une pratique plus intensive.

Des professionnels brevetés d'État à votre service.

La conduite, la sécurité et l'animation des différents groupes (quelle que soit l'option) sont assurées par un Moniteur de ski nordique diplômé ou stagiaire, ou d'un Accompagnateur en montagne.

Informations à lire...

Tous les **groupes** de "ski" ou de "raquette" sont **formés** pour la semaine, dès le **premier jour à 10 heures**, pour que chacun en profite au mieux. Bien sûr, les retardataires seront intégrés dès l'après-midi.

PLAISIRS D'HIVER EN FATBIKE



À découvrir lors de nos animations en soirée et possibilité de location pour vos temps libres.

Ce curieux baroudeur des neiges vous intrigue ? Si vous savez tenir sur un vélo, **vous savez faire du fatbike !**

Facile, sécurisant et confortable, il peut se montrer technique et joueur à celui qui le veut.

Développé pour les terrains meubles (sable, neige, galets, ...), il a trouvé dans le magnifique **réseau de pistes piétonnes** de quoi vous séduire pour une balade agréable autour du village, une excursion vers Bonneval, ...

SYNTHÈSE DES PROGRAMMES DE L'HIVER 2017 / 2018

SKATING TOUS NIVEAUX

Clé du Skating	❄	page 14
Skate & Classic	❄ +	page 14
Skating Sensation	❄ +	page 15
Skating Plaisir	❄❄	page 15
Skating Plus	❄❄ +	page 15



CLASSIQUE ET BALADE

Ski de Fond-Santé initiation	❄	page 16
Ski de Fond-Santé perfectionnement	❄❄	page 16
Ski de Fond et Environnement	❄ +	page 17
Randonnées à Ski de Fond	❄❄	page 17



TECHNIQUE ET GRAND SKI

Skating Longues Distances	❄❄❄	page 18
Classic Longues Distances	❄❄❄	page 19
0 ² - Ski de Fond	❄❄❄	page 20



BIATHLON

BIATHLON découverte	❄❄	page 21
---------------------	----	---------



HIVER DOUX

Raquette et Nature		page 22
Ski de Fond et Raquette	 ou 	page 22
Randonnées Raquette		Page 23
Raquette Rando Exploration	 +	page 23



THÈMES (+ raquette)

Danses Country		page 25
Danses du Monde		page 25
Danses Latines		page 26
Tango Argentin		page 26
Danses en Ligne		page 27
Énergies Douces		page 28
Yoga		page 28
Reiki-Sophrologie		page 29
Harmonie Musculaire		page 29
Chansons Françaises		page 30
Bridge		page 30



DÉTENTE...BIEN-ÊTRE... SANTÉ

Raquette / Soins du Corps / Tranquillité		page 31
Vitalité / Détente / Liberté	 ou 	page 32



WEEK-END

Week-end Neige	 ou 	page 33
----------------	--	---------

La technique du « SKATING » (ou patinage) est ici déclinée dans toutes ses nuances : découverte, améliorations techniques, perfectionnements détaillés... Tout pour entrer dans le « Club des patineurs » !

CLÉ DU SKATING ❄️

Vous connaissez le ski de fond pour avoir déjà skié 1 ou 2 semaines...

Vous désirez essayer le patinage et vous initier sérieusement ?

Alors, cette option est faite pour vous ! Elle s'adresse spécialement à ceux qui n'ont jamais patiné, ou très peu. Avec son plateau unique, Bessans est LE domaine nordique idéal pour débiter en skating. Avec chaque jour une alternance d'exercices appropriés et une pratique plus globale, axée sur la découverte du milieu montagnard, nous vous assurons une belle progression.

Pour faciliter celle-ci, les skis classiques seront utilisés quelquefois en après-midi. En ski de skating ou classique, les parcours seront toujours choisis et adaptés. Alors, n'hésitez plus et osez patiner !

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code G1 "Clé du Skating"



SKATE & CLASSIC ❄️ +

Pour un fondeur, pratiquer les deux techniques nordiques avec aisance et plaisir ressemble à une sorte d'accomplissement.

Nous vous offrons cette opportunité, basée sur un mi-temps où les progrès en skating seront recherchés, tandis qu'en après-midi, le plus souvent, nous partirons à la découverte des replis de l'hiver, en skis classiques.

Cette option s'adresse aux skieurs avertis, désirant glisser avec bonheur en skating et en classique. Un double matériel vous sera remis dès le début du séjour.

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code C3 "Skate et Classic"

SKATING SENSATION



Vous avez déjà pratiqué le skating et souhaitez utiliser cette glisse matin et après-midi avec les premières sensations d'aisance et de liberté.

Les temps de progression technique à travers divers éducatifs adaptés seront souvent organisés en matinée. En après-midi plutôt, la découverte du bel environnement de Bessans, skis de skating aux pieds, contribuera largement au plaisir de votre séjour.

Comme toujours, matériel adapté, variations des terrains et des exercices, convivialité du groupe vous permettront de progresser à votre rythme.

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code G2 "Skating Sensation"

SKATING PLAISIR



Vous vous déplacez déjà aisément sur la plupart des profils de pistes nordiques, mais recherchez toujours une progression gestuelle pour davantage de maîtrise, de sportivité et de plaisir.

Cette option fait le lien entre une pratique encore incomplète du "skating" et une technique élaborée dans la plupart des gestes du pas de patineur.

Une analyse sur vidéo vient en appui des conseils techniques sur le terrain. Chaque après-midi, les parcours sur pistes choisis compléteront agréablement votre progression.

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code G3 "Skating Plaisir"

SKATING PLUS



Cette possibilité vous permettra d'aller plus loin encore en skating.

En effet, dans une alternance bien dosée par votre moniteur, nous proposons tous les matins un perfectionnement technique appuyé et chaque après-midi, un "parcours distance" où la découverte de l'environnement n'est pas oubliée.

Tous les pas de skating seront travaillés. On s'attachera aussi à adapter le geste au terrain ou encore à améliorer l'efficacité en pistes variées. Analyse vidéo pour une meilleure progression. Une possibilité supplémentaire de gagner en glisse, en maîtrise du ski, en sensations toujours plus fortes...

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code G4 "Skating Plus"





**Débutant, skieur d'un jour ou de toujours,
cette rubrique vous séduira par sa variété
et ses diverses adaptations aux goûts
et possibilités de chacun.
Ici, le ski de fond s'adapte à vous...**

SKI DE FOND-SANTÉ



Cette option s'adresse à tous.

Que l'on soit débutant ou skieur pratiquant depuis plusieurs années (jeune ou moins jeune), chacun trouve un stage à son niveau (selon programmation).

Ceci permet d'organiser une excellente progression personnelle ou encore de s'attacher à un travail bénéfique du geste pour les plus chevronnés.

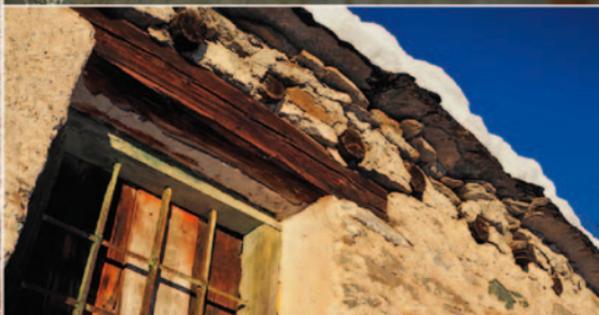
Ainsi, une agréable alternance de technique classique complétera balades tranquilles, parcours plus sportifs, découverte du site de Bessans, repérage de la faune, visite des hameaux, etc.

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code B0 "Ski de Fond-santé" Initiation



Code B1 "Ski de Fond-santé" Perfectionnement



SKI DE FOND + ET ENVIRONNEMENT

En choisissant cette formule, c'est plus vers le milieu naturel qu'on se tourne.

En effet, le programme (tout en prévoyant quelques heures d'amélioration technique dans la semaine) vous emmène vers un maximum de balades, matin et après-midi. Découverte tous azimuts du milieu montagnard, grâce au ski de fond. Faune, habitat, forêt, histoire locale, etc. Tout le programme d'une semaine bien remplie, mais orientée vers l'environnement... S'adresse plus particulièrement à qui veut skier modérément tout en recherchant la connaissance du pays et de sa nature.

Nota : Le programme vous conduira assez souvent hors-traces, il est donc préférable, pour la satisfaction de tous, que les participants ne soient pas débutants.

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code C1 "Ski de fond et Environnement"



RANDONNÉES À SKI DE FOND

Vous souhaitez partir un jour sur deux à la recherche d'espaces nouveaux, skis aux pieds ?

Vivre la montagne au cœur du manteau blanc...

Apprécier la beauté d'un hameau pittoresque au détour d'une vallée...

Alterner ces journées avec un ski de découverte et de perfectionnement pratique...

Plonger dans la nature hivernale à la découverte de chamois ou de panoramas exaltants...

Tel est le séjour que nous vous proposons ici !

Cette option s'adresse à tous ceux qui préfèrent l'évasion à la technique.

Pour apprécier la formule, il convient de maîtriser correctement chasse-neige et ski hors-traces.

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code B2 "Randonnée à Ski de Fond"

**Ici, l'ADN nordique bat son plein.
Recherche de performance et aboutissement
des gestes rimeront avec efficacité et plaisirs
démultipliés**



SKATING LONGUES DISTANCES ❄️❄️❄️

Vous aimez glisser sur des kilomètres à bonne allure ? Dans ce programme expert, l'essentiel du temps sera consacré à une utilisation optimale de tous les gestes du skating.

Travail technique affiné, adaptation efficace au terrain, tactique de course alterneront avec une amélioration du niveau sportif de chacun, sur parcours d'endurance. Il convient d'être en bonne forme pour apprécier pleinement cette option. Au-delà de l'objectif des longues distances, ce choix s'adresse aussi aux adeptes d'autres disciplines : maintien et amélioration agréable de sa condition physique, pratique active, toujours complémentaire de son sport favori.

Enfin, la définition d'un travail particulier en fonction des objectifs de chacun, tout comme la connaissance de diverses formes et méthodes d'entraînement, seront au programme.

Analyses et corrections individuelles sur séquences vidéo.

Prêt du matériel adapté (chaussures et fixations "Pilot").

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code M1 "Skating Longues Distances"





CLASSIC LONGUES DISTANCES ❄️❄️❄️

Les grandes courses populaires à ski de fond réunissent chaque hiver des dizaines de milliers de sportifs passionnés. Parmi ceux-ci, on compte beaucoup de fondeurs qui préfèrent l'épreuve en « Classique ».

Qu'est-ce qui les séduit dans cette technique ? La fluidité et l'athlétisme du geste, l'engagement maximum, la magie du fartage, participer différemment peut-être... Certainement, les plaisirs de la glisse et la qualité technique pour trouver vraiment le bonheur du ski !

Comment y parvenir ? Tout simplement en s'entraînant, en améliorant sa propre technique, en réussissant son fartage. La Bessanaise vous propose tout cela, tant pour les « grandes courses » que pour une oxygénation authentique.

Sous la conduite d'un de nos experts, travaillez toutes les variations des "Pas alternatif", "Pas de un", "Poussées simultanées", et leurs enchaînements selon votre feeling et le profil des pistes. Améliorez votre foncier mais surtout, prenez tout bonnement plaisir en sentant les bons appuis et la glisse élançée.

Analyse gestuelle sur vidéo, exposé fartage, données physiologiques complèteront ce séjour de passionnés.

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code M3 "Classic Longues Distances"

Du 7 (ou 8) au 13 janvier :

> skiez sur les pistes du "Marathon International de Bessans"

> profitez d'une excellente neige...

> acteur ou spectateur du Marathon, soyez dans la course...

> si vous passez une semaine à "La Bessanaise"...

Avantage : tarif pension complète "Spécial Marathon" :
du samedi 13 (midi) au dimanche 14 (petit-déjeuner),
à 54 euros par personne.



Du 18 au 24 mars :

Programme technique de stage O²
en préparation idéale pour les
Championnats de France Masters
des 24 & 25 mars à Bessans.

O² - SKI DE FOND



L'oxygénation du fondeur reste un élément déterminant pour skier efficace et léger...

À 1750 mètres d'altitude, votre condition physique s'élèvera avec ce programme combinant le meilleur des 2 techniques. L'alternance entre skating et classique comblera votre envie d'être un fondeur accompli, optimisera la récupération musculaire pendant ce séjour soutenu, et mettra en lumière les liens entre ces différents gestes techniques.

Un maximum de préparation et d'esprit nordique avec également : entretien spécifique des skis, exposé sur les formes et méthodes d'entraînement, stretching, ...

Analyses et corrections individuelles sur séquences vidéo.

Double matériel à votre disposition, dont chaussures et fixations "Pilot".

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code M2 "O2-Ski de Fond"





BIATHLON DÉCOUVERTE ❄️❄️

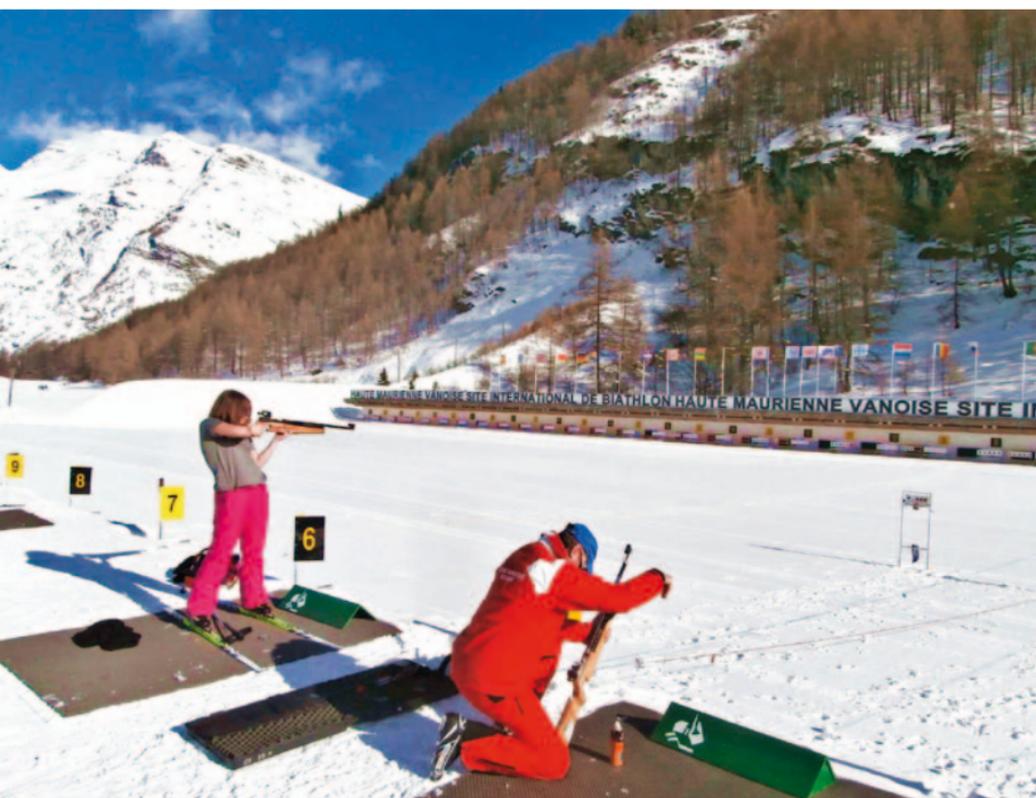
Enfin, un stage 100% biathlon !

Les meilleurs biathlètes français et étrangers s'entraînent chaque année sur le stade international de Bessans. En exclusivité, les experts nordiques de La Bessannaise vous emmènent sur leurs traces à travers une semaine unique.

Pratiquant déjà le skating, vous perfectionnerez en matinée votre technique dans les différents pas avec quelques spécificités pour le biathlon. En après-midi, une progression innovante dans un site exceptionnel vous permettra de découvrir largement ce sport passionnant : historique, matériel, initiation en tir laser, technique à 10 m, apprentissages ludiques, ... avec en objectif de fin stage, la pratique sur le pas de tir à 50 m de nos champions.

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code M4 "Biathlon Découverte"



La quiétude et l'apaisement dans les espaces blancs. Vous trouverez là une autre manière de rejoindre l'hiver et de l'apprécier pleinement.

RAQUETTE ET NATURE



Pour aller au plus profond des replis de l'hiver, pour savourer le plaisir du déplacement à son rythme, pour progresser sans souci sur les différents terrains enneigés, **la raquette s'offre à tous comme un moyen privilégié de découverte.**

En petit groupe, matin et après-midi, à la recherche de traces, dans l'intimité de la forêt ou bien encore en se passionnant d'histoire locale ou d'habitat, nous vous proposons par ce moyen une somptueuse découverte !

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code A1 "Raquette et Nature"



SKI DE FOND ET RAQUETTE



Avec cette option, vous pourrez allier deux belles pratiques : l'une en matinée, l'autre en après-midi.

Tous les matins, **selon la technique choisie en début de semaine** (skating ou classique), **vous rejoindrez le groupe déjà constitué** correspondant à votre niveau de ski. Chaque sortie sera axée principalement sur l'apprentissage technique.

L'autre mi-temps, vous pratiquerez la raquette à neige, pour vous immerger dans notre monde alpin (forêt, hameaux, espaces vierges, histoire locale, etc.).

Apprentissages techniques variés et découverte de l'environnement bessanais à travers deux activités 100% nordiques.

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code C2 "Ski de Fond et Raquette"

RANDONNÉES RAQUETTE



Randonner sur la neige, traverser les combes et remonter les blancs vallons, contempler un panorama d'altitude, voilà où les raquettes vous conduiront.

Bien que s'adressant à tous, il s'agit d'une option assez sportive, avec des marches en terrains variés de montagne. Trois jours entiers de randonnées en forêt ou en altitude, alterneront avec des sorties en demi-journées.

Bois de conifères, faune alpestre, histoire locale, panoramas grandioses, seront au rendez-vous.

Pourquoi ne pas vivre l'hiver autrement ?

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code A2 "Randonnées Raquette"



RAQUETTE RANDO EXPLORATION



Evolution naturelle du stage Randonnées raquette, cette option s'adresse à ceux qui connaissent déjà bien les randonnées hivernales autour de Bessans et veulent poursuivre leur aventure par des sorties journées sur d'autres secteurs de Haute-Maurienne Vanoise.

Après une première sortie d'acclimatation, vous bénéficiez d'une progression de 4 randos journées avec en cœur de semaine, une demi-journée laissant la place à la détente (balnéo, temps libre ...) avant de partir pour une sortie nocturne inoubliable vous menant à un gîte pour un repas typique et retour à la belle étoile.

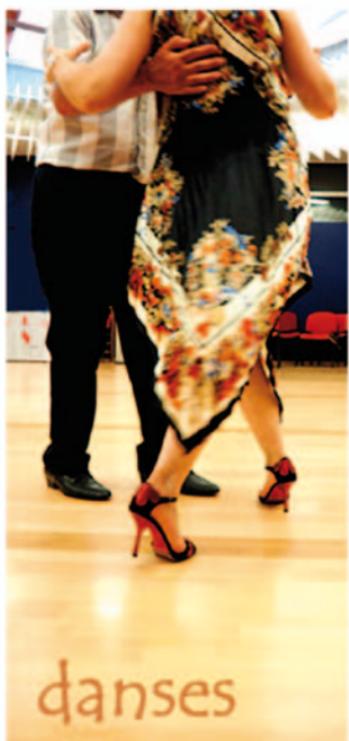
Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code A3 «Raquette Rando Exploration»

THEMES + RAQUETTE A NEIGE

Association heureuse d'une activité de plein air avec une pratique sportive ou culturelle.

Pour tous nos séjours à thème, vous bénéficierez chaque jour à mi-temps d'une activité originale (avec un de nos intervenants spécialistes). L'autre mi-temps vous permettra, raquettes aux pieds, de découvrir et respirer la montagne.



DANSES COUNTRY / LINE DANCE



Une autre danse, un autre style, un nouveau monde...

La «Country Dance» c'est retrouver un peu les bivouacs, les immenses plaines américaines, les notes à l'harmonica, tels qu'on les imagine encore...

La «Country» tire son origine des différents folklores européens, amenés par les émigrants de la conquête de l'Ouest.

Cette musique fait souvent l'objet d'une chorégraphie en ligne ou en cercle...

D'où que provienne l'influence musicale, le style reste le même : dynamique, toujours moderne, aux accents nostalgiques parfois, mais sans aucune place à la morosité.

C'est pour une semaine décontractée, d'apprentissage ou de perfectionnement à la fois, que Chantal GRIMONET vous entraînera sur la piste pour conquérir à votre rythme, à votre manière, l'Ouest américain !

L'autre mi-temps sera consacré à des sorties en raquette à neige.

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code E4 "Dances Country / Line Dance"



DANSES DU MONDE



L'originalité de l'alternance entre raquette à neige et danses folkloriques, vous séduira par son équilibre et sa variété. Cette possibilité s'adresse aussi bien aux **personnes débutantes qu'à celles qui, déjà, ont une pratique des danses traditionnelles.**

Ce sera, sans nul doute, une bonne occasion de connaître d'autres musiques, de travailler sa mémoire et de continuer aussi à entretenir sa forme physique.

Les cours de danses de tous pays : Europe Centrale, USA, Autriche, Grèce, Israël, Amérique du Sud... mais également de bal folk (polka, valse, scottisch, bourrée, etc.), seront donnés par Chantal GRIMONET.

Tantôt le matin ou l'après-midi, nous vous proposerons des sorties-découverte de l'environnement hivernal, en raquette.

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code E7 "Dances du Monde"

DANSES LATINES

SALSA, ROCK, CHACHA, BACHATA

Ces danses ont des origines latino-américaines très marquées avec un caractère festif et sensuel. Les nouveaux pas s'acquièrent très facilement et permettent à tous de danser avec un plaisir immédiat.

Vous serez agréablement surpris, pour certains, de découvrir ou d'apprendre à danser avec des chorégraphies ludiques : la Salsa, la Bachata / Bachatango, et le Chacha «dépoussiérés» sur différentes musiques entraînantes.

Egalement, nous aborderons la Kizomba, subtil mélange de Zouk Antillais et de Semba Africaine. Rythmes envoutants ... Déhanchements suggestifs, rehaussés d'un geste de Tango Argentin...Voilà une excellente occasion d'entrer dans la danse !

Débutants, intermédiaires ou confirmés, Jean-Marie RIGAULT vous proposera des initiations pas à pas ou un perfectionnement pour vous dépasser au son de rythmes plus ou moins endiablés.

Une demi-journée est consacrée à la danse (3h), l'autre à la raquette à neige.

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code E1 "Danses Latines - Salsa, Rock, Chacha, Bachata"



TANGO ARGENTIN

Une belle occasion d'améliorer la pratique du Tango Argentin...

Autour de Boléos, Ganchos, Altérations et autres Calecitas ou Colgadas, Marche et Posture Musicalité sous l'égide de deux professeurs passionnés et reconnus, Francis et Claude BRONCHAIN vivez la musique, les figures et aussi l'histoire du Tango...

Grâce à une pédagogie très adaptée, vous progresserez quel que soit votre niveau et trouverez rapidement le plaisir de cette danse à deux. Valse Argentine et Milonga font partie également du programme...

Chaque demi-journée, nous vous invitons au Tango Argentin (3 h de cours). L'autre mi-temps sera consacré aux activités de plein air en raquette.

Le soir une pratique dirigée sera proposée sous forme de Milonga avec initiation à la Chacarera.

Vous serez surpris de vos progrès techniques.

Ce séjour est ouvert en priorité aux couples avec 2 niveaux : débutants (ayant au minimum un an de pratique) et moyens.

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p. 34 à 37)

Code E15 "Tango Argentin"



DANSES EN LIGNE

La danse en ligne ou « Line dance » est simple et accessible à tous à n'importe quel âge, sans avoir besoin d'être en couple.

Si l'on pense spontanément à la danse country et certaines danses folk, vos progrès vous mèneront sur bien d'autres chemins et ambiances.

La chorégraphie est naturellement adaptée pour chaque style de musique et l'on peut très bien danser un Madison, un chacha, une salsa, un tango, un rock...

Sous les conseils et l'entrain de Salvatore DI BARTOLO, vous utilisez les bras, les jambes et évoluez sur toutes les directions dans un sympathique élan de groupe.

Après une semaine de bonne humeur garantie, vous repartirez avec un vrai « couteau suisse » de pas et enchaînements à utiliser lors de soirées dansantes, bals, ...

Le mi-temps de pratique sera alterné avec d'agréables demi-journées de raquette à neige, guidées par un de nos Moniteurs à la découverte de notre haute vallée et de sa nature exceptionnelle.

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code E9 "Danses en Ligne"



ÉNERGIES DOUCES

Nous proposons une pratique qui, alliée à mi-temps à la raquette à neige, vous offrira bien-être et santé.

Ainsi, durant 15 heures réparties sur la semaine et sous la conduite de J.P. MOEGLE (Educateur sportif breveté d'Etat), vous découvrirez et intégrerez diverses techniques corporelles douces. Elles apporteront à chacun sérénité, énergie et ressourcement.

Les séances porteront essentiellement sur le Stretching (étirements musculaires), le Qi Gong (gymnastique chinoise), mais aussi sur une initiation à la réflexologie plantaire.

Une initiation au Tai Chi sera également au programme.

Vous découvrirez aussi deux techniques de méditation très favorables pour la gestion des émotions, gage de meilleure santé... (influence sur le système nerveux, élimination...).

Au fil de la semaine, diverses approches de relaxation vous seront proposées.

Ouvert à tous, pour une semaine active et de plénitude, tournée vers soi et la convivialité.

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code E5 "Energies Douces"



YOGA

Dans un espace dédié aux joies de la neige, une parenthèse : le yoga, une approche corporelle.

Dans l'éveil sensoriel, des postures associées à une respiration consciente vous seront proposées par une enseignante diplômée de la FNEY (Fédération Nationale des Enseignants de Yoga).

Ainsi, sur 5 séances de 3 heures, réservée à la pratique du yoga :

- assouplissement et allongement des muscles du corps
- pleine mobilité des articulations
- alignement corporel, mouvement sans entrave
- tranquillité du mental

Vous procureront assurément un grand bien être.

L'autre demi-journée sera dédiée aux activités de plein air en raquette.

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code E3 "Yoga"

REIKI-SOPHROLOGIE

Nous vous proposons dans cette option, **une pratique de la sophrologie**. Celle-ci apprend à détendre son corps mais aussi à développer ses propres capacités personnelles : concentration, créativité, reconnaissance, confiance en soi, etc. Elle aide à gérer ses émotions et son stress, à dépasser ses peurs pour voir l'avenir avec confiance et sérénité.

Également, nous aborderons une initiation à la réflexologie faciale :

Notre visage, en tant que partie de nous-mêmes, représente notre corps tout entier. Tout ce que nous sommes est ainsi représenté sur notre visage, notre état physiologique et psychologique. La réflexologie met en œuvre la relation entre l'organe et la zone de correspondance sur le visage.

Apprendre à masser ou à stimuler ces zones reflexes améliore la santé, le moral et réduit les douleurs et la fatigue.

Parallèlement, vous bénéficierez de soins Reiki individuels.

Reiki signifie «énergie universelle de vie». Méthode japonaise qui consiste en l'apposition des mains par un praticien, sur différentes parties du corps. Le Reiki améliore la circulation de l'énergie, accroît l'énergie vitale, dissout les blocages et les tensions, élimine les toxines et permet ainsi de réduire les douleurs corporelles.

Plénitude, harmonie, sérénité, détente et vitalité, voilà encore ce que chacun trouvera au travers d'une séance de Reiki.

Avec Françoise DIVAY, maître de Reiki et sophrologue, vous aborderez et irez plus loin encore dans cet ensemble, chaque matin ou après-midi.

L'autre demi-journée sera consacrée à la Raquette, formidable moyen aussi de ressourcement et de découverte.

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code E19 "Reiki - Sophrologie"



HARMONIE MUSCULAIRE

« Mieux vaut prévenir que guérir » dit l'adage... En effet, à tous les âges, **savoir entretenir sa colonne vertébrale**, effacer les douleurs musculaires ou dorsales, travailler les bonnes postures, contribue plus que largement au **bien-être quotidien** et à la santé en général.

Sur 15 heures, réparties à mi-temps tout au long de la semaine, nous vous proposons d'**apprendre en douceur** le gainage et le renforcement musculaire, d'aborder des techniques spécifiques intervenant sur les muscles profonds, de **prévenir les douleurs** articulaires ou encore de découvrir des exercices de réflexologie individuelle, ayant une **relation bienfaisante** avec le bon fonctionnement de tous les organes.

De même, en travaillant aussi sur les muscles dynamiques (superficiels), on contribue réellement à l'esthétique et à l'**harmonie du corps**.

J.P. MOEGLE, Éducateur Sportif, diplômé également de l'École Allemande du Dos, animera toutes les séances. Elles seront progressives, denses, ludiques et bénéfiques pour la suite, tout au long de l'année. « Stretching Global », « Pezzi-Ballons », bandes élastiques, entre autres, y contribueront...

Une demi-journée sera consacrée à l'harmonie musculaire (3 h), l'autre à la raquette à neige.

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier

(voir p.34 à 37)

Code E14 "Harmonie Musculaire"

CHANSONS FRANÇAISES

Dans un harmonieux équilibre, nous vous proposons ici de chanter et vivre l'hiver, tout à la fois.

Chaque matin, vous pourrez faire de la raquette à neige (découverte du bel environnement de Bessans).

L'autre mi-temps (durant 3 heures environ) et sous la direction de M. Pierre PHILBERT, Chef de chœur, le groupe abordera un répertoire de chansons issues de la variété française, faisant rimer poésie et fantaisie...

Programme agréable, où plaisir et progression sont étroitement liés. Ouvert à tous, choristes débutants ou avertis.

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code E6 "Chansons Françaises"



BRIDGE ET NEIGE

Une formule originale, proposée depuis plus de 20 ans, qui vous offre de jouer au Bridge, chaque jour en après-midi et soirée.

Le matin est réservé à l'oxygénation, au ressourcement par des sorties-nature en raquette. Une bonne occasion de pratiquer son art des cartes, tout en savourant les plaisirs de la neige.

Les après-midis, un tournoi de bridge homologué FFB vous est proposé. Il pourra être homologué sous l'égide du club de Bridge de Saint Jean de Maurienne (voir détails dans la fiche technique), avec attribution de points d'expert. Le soir, notre intervenant, Denys Godard, commentera des donnes particulières.

Un séjour convivial, alliant l'équilibre du corps et celui de l'esprit car « Bridge et Neige » se compléteront harmonieusement, tout au long du séjour.

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code E2 "Bridge et Neige"





RAQUETTE / SOINS DU CORPS / TRANQUILLITÉ

Cette option revêt un vrai objectif de ressourcement personnel, en alliant la tonicité d'une activité de pleine nature et la plénitude de massages aux huiles essentielles.

Nous proposons de consacrer chaque matinée à la découverte de l'environnement montagnard hivernal, raquettes aux pieds.

Vous bénéficierez également de 3 séances de massages, réparties sur la semaine (en soirée ou en après-midi).

Cette option conjugue en effet le calme de la montagne enneigée avec la douceur de soins personnalisés.

Vous pourrez aussi profiter chaque après-midi de « L'Espace Balnéo ».

Pourquoi ne pas vous laisser tenter ?

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code E16 "Raquette / Soins du Corps / Tranquillité"





VITALITÉ / ou DÉTENTE / LIBERTÉ

Ce programme permet **une vraie parenthèse de plénitude, de décontraction, de tranquillité**, tout en restant tonique, si vous le souhaitez...

Par cette option, vous bénéficiez d'une activité de plein air à mi-temps, encadrée par l'un de nos Moniteurs ou Accompagnateurs.

Selon votre choix, **déterminé à l'inscription**, vous pourrez opter pour du ski (skating ou classique) ou de la raquette à neige (selon vos souhaits et votre niveau de pratique).

L'autre mi-temps, vous pourrez profiter de nos terrasses ensoleillées et de « l'Espace Balnéo » en fin de journée (p.7).

Option proposée aux dates mentionnées sur le calendrier (voir p.34 à 37)

Code E8 "Vitalité / Détente / Liberté"





WEEK-END NEIGE



Sur de nombreuses fins de semaine en saison d'hiver, deux journées complètes (ou plus, sur demande) vous sont proposées. Vivez une agréable parenthèse de belle montagne, de dépaysement, d'air vivifiant...

AUTOUR DU SKI DE FOND ET/OU DE LA RAQUETTE :

Progression technique ou balade selon vos envies : nous vous offrons, par demi-journée, de goûter à la glisse en skis skating ou classiques ou bien de chausser les raquettes à neige : découverte des replis de l'hiver, traversée de vieux hameaux ou encore visites commentées des richesses locales (chapelle à fresques, peintures de voûtes, musée d'habitat montagnard, etc.).

Un programme dense et complet, sans aucun souci, puisque tout est inclus y compris le matériel et l'encadrement par nos Moniteurs.

FORMULE LIBERTÉ

Selon la programmation prévue ci-dessous, vous pouvez choisir l'accueil intégral du Centre, sans activité, ni matériel. Une autre parenthèse de tranquillité...

Code D1 "Week-end Ski de Fond" (ou Raquette)

Code D2 "Formule Liberté"

Calendrier spécial week-end

Formule «Tout Compris» (pension complète + activités + prêt du matériel) :
du samedi petit-déjeuner au dimanche fin d'après-midi

Formule «Liberté» (pension complète uniquement)
du samedi petit-déjeuner au dimanche déjeuner

DATES	FORMULE TOUT COMPRIS		FORMULE "LIBERTÉ"	
	CODE	TARIF/PERS.*	CODE	TARIF/PERS.*
02 et 03 déc. 2017	D1	199 €	D2	136 €
09 et 10 déc. 2017	D1	199 €	D2	136 €
16 et 17 déc. 2017	D1	199 €	D2	136 €
20 et 21 janv. 2018	D1	199 €	D2	136 €
27 et 28 janv. 2018	D1	199 €	D2	136 €
03 et 04 février 2018	D1	199 €	D2	136 €
10 et 11 mars 2018	D1	199 €	D2	136 €
17 et 18 mars 2018	D1	199 €	D2	136 €
24 et 25 mars 2018	D1	199 €	D2	136 €
31 mars et 01 avril 2018	D1	199 €	D2	136 €
31 mars - 01 et 02 avril 2018 (3 J.)	D3	298 €	D4	204 €

autres dates : nous consulter

Possibilité de cumuler séjour et week-end.

* Pour les chambres « grand-confort », veuillez prévoir un supplément de :

- 16 € / personne en chambre de deux
- 35 € en chambre single

Suite du calendrier pages 34 à 37

Calendrier hiver 2017-2018

AVANTAGE COUP DE CŒUR... Si vous optez pour un séjour signalé par  nous aurons le plaisir de vous offrir un beau cadeau au choix...

code	INTITULE DU STAGE	séjour 3	séjour 4	séjour 5
		3-déc. au 9-déc.	10-déc. au 16-déc.	17-déc. au 23-déc.
PERIODES et TARIFS par STAGE selon FORMULE A, B, C ou D A du Dim. petit-déj. au Sam. petit-déj. B du Dim. petit-déj. au Ven. petit-déj. C du Lun. petit-déj. au Sam. petit-déj.				
		C	C	C
G1	CLE DU SKATING	516	516	516
C3	SKATE & CLASSIC	526	526	526
G2	SKATING SENSATION	516	516	516
G3	SKATING PLAISIR	516	516	516
G4	SKATING PLUS	516	516	516
B0	SKI DE FOND SANTE - INITIATION		516	516
B1	SKI DE FOND SANTE - PERFECTIONNEMENT	516	516	516
C1	SKI DE FOND & ENVIRONNEMENT			
B2	RANDONNEES A SKI DE FOND			
M1	SKATING LONGUES DISTANCES	516	516	516
M2	O2 - SKI DE FOND	516	516	516
M3	CLASSIC LONGUES DISTANCES	516	516	516
M4	BIATHLON DECOUVERTE			
A1	RAQUETTE ET NATURE	522	522	522
C2	SKI DE FOND & RAQUETTE	526	526	526
A2	RANDONNEES RAQUETTE			
A3	RAQUETTE RANDO EXPLORATION			
E5	ENERGIES DOUCES			
E14	HARMONIE MUSCULAIRE			
E18	REIKI & SOPHROLOGIE			
E3	YOGA			
E6	CHANSONS FRANCAISES			
E1	DANSES LATINES			
E4	DANSES COUNTRY			
E7	DANSES DU MONDE			
E15	TANGO ARGENTIN			
E9	DANSES EN LIGNE			
E2	BRIDGE			
E16	RAQUETTE / SOINS DU CORPS / TRANQUILLITE			
E8	VITALITE / DETENTE / LIBERTE	465	465	465

POUR CHAQUE OPTION, UNE FICHE DÉTAILLÉE ES

**TARIFS EN TOUT COMPRIS (voir p.8), avec un hébergement en chambre de 3.
Supplément à prévoir pour chambre de 2, « single », carte passeport montagne
et accès « espace nordique » (voir p. 38)**

séjour 6		séjour 7		séjour 8		séjour 9		séjour 10		séjour 11		séjour 12	
24-déc.		31-déc.		7-janv.		14-janv.		21-janv.		28-janv.		4-févr.	
au		au		au		au		au		au		au	
30-déc.		6-janv.		13-janv.		20-janv.		27-janv.		3-févr.		10-févr.	
A	B	A	B	A	C	A	C	A	B	A	B	A	B
594	530	704	627	621	552		552	640	569	651	579	651	579
604	540	714	637	631	562			650	579			661	589
594	530	704	627	621	552		552	640	569	651	579	651	579
594	530	704	627	621	552		552	640	569	651	579	651	579
594	530	704	627	621	552		552	640	569	651	579	651	579
594	530	704	627				552			651	579	651	579
594	530	704	627	621	552			640	569	651	579	651	579
								640	569			651	579
										669	597		
594	530	704	627	621	552								
594	530	704	627	621	552								
594	530	704	627	621	552								
629		739		656								686	
600	536	710	633	627	558		558	646	575	657	585	657	585
604	540	714	637	631	562		562	650	579	661	589	661	589
										669	597		
								673	602				
												694	622
								678	614			688	623
536	484	634	572	559	497		497	576	512	586	521	586	521

ST À VOTRE DISPOSITION SUR SIMPLE DEMANDE.

Calendrier (suite)

AVANTAGE COUP DE CŒUR... Si vous optez pour un séjour signalé par , nous aurons le plaisir de vous offrir un beau cadeau au choix...

code	INTITULE DU STAGE	séjour 13		séjour 14		séjour 15	
		selon FORMULE A, B, C ou D					
		A	B	A	B	A	B
	A du Dim. petit-déj. au Sam. petit-déj.	11-févr.		18-févr.		25-févr.	
	B du Dim. petit-déj. au Ven. petit-déj.	au		au		au	
	C du Lun. petit-déj. au Sam. petit-déj.	17-févr.		24-févr.		3-mars	
G1	CLE DU SKATING	651	579	651	579	651	579
C3	SKATE & CLASSIC	661	589	661	589	661	589
G2	SKATING SENSATION	651	579	651	579	651	579
G3	SKATING PLAISIR	651	579	651	579	651	579
G4	SKATING PLUS	651	579	651	579	651	579
B0	SKI DE FOND SANTE - INITIATION	651	579	651	579	651	579
B1	SKI DE FOND SANTE - PERFECTIONNEMENT	651	579	651	579	651	579
C1	SKI DE FOND & ENVIRONNEMENT			651	579		
B2	RANDONNEES A SKI DE FOND	669	597			669	597
M1	SKATING LONGUES DISTANCES						
M2	O2 - SKI DE FOND						
M3	CLASSIC LONGUES DISTANCES						
M4	BIATHLON DECOUVERTE			686		686	
A1	RAQUETTE ET NATURE	657	585	657	585	657	585
C2	SKI DE FOND & RAQUETTE	661	589	661	589	661	589
A2	RANDONNEES RAQUETTE	669	597			669	597
A3	RAQUETTE RANDO EXPLORATION			709			
E5	ENERGIES DOUCES						
E14	HARMONIE MUSCULAIRE						
E18	REIKI & SOPHROLOGIE	684	612				
E3	YOGA					694	622
E6	CHANSONS FRANCAISES					702	
E1	DANSES LATINES						
E4	DANSES COUNTRY						
E7	DANSES DU MONDE						
E15	TANGO ARGENTIN						
E9	DANSES EN LIGNE			684			
E2	BRIDGE						
E16	RAQUETTE / SOINS DU CORPS / TRANQUILLITE					688	623
E8	VITALITE / DETENTE / LIBERTE	586	521	586	521	586	521

POUR CHAQUE OPTION, UNE FICHE DÉTAILLÉE ES

**TARIFS EN TOUT COMPRIS (voir p.8), avec un hébergement en chambre de 3.
Supplément à prévoir pour chambre de 2, « single », carte passeport montagne
et accès « espace nordique » (voir p. 38)**

séjour 16		séjour 17		séjour 18		séjour 19		séjour 20	
4-mars au 10-mars		11-mars au 17-mars		18-mars au 24-mars		25-mars au 31-mars		1-avr. au 7-avr.	
A	B	A	B	A	C	A	B	A	B
616	547	616	547	571	508	571	508	571	508
626	557			581	518				
616	547	616	547	571	508	571	508	571	508
616	547	616	547						
616	547	616	547						
616	547	616	547						
616	547	616	547	571	508	571	508	571	508
616	547			571	508	571	508		
616	547			571	508				
		634	565			589	526		
				571					
622	553	622	553	577	514	577	514	577	514
626	557	626	557	581	518	581	518	581	518
		634	565			589	526		
674				629					
638	569								
638	569								
						614	551		
667						622			
				604					
				604					
		665							
				587	524				
656	595			616	559				
554	493	554	493	514	457	514	457	514	457

COUP
DE
COEUR



ST À VOTRE DISPOSITION SUR SIMPLE DEMANDE.

Conditions générales

Inscriptions : voir bulletin ci-contre.

Conditions particulières



Posséder la carte de l'Association Nationale des Centres et Foyers de Ski de Fond (délivrée au Centre). Ce titre est valable dans tous les centres et foyers de ski de fond de France. Vous bénéficierez, en plus, de la revue "SKI DE FOND" magazine.
Tarifs : adulte : 19,00 € ; jeune (- de 16 ans) : 10,50 €

Arrhes

Afin de réserver fermement le séjour, nous vous remercions de prévoir un versement de 180 € d'arrhes par personne et par semaine (60 € pour les week-ends).

À réception, nous vous confirmerons votre inscription par écrit.

Dès confirmation de notre part, les arrhes versées ne pourront pas être remboursées, sauf dans le cadre de l'assurance annulation.

Annulation éventuelle

Aucun surcoût d'assurance annulation.

Sur simple présentation d'un certificat médical (ou d'une attestation pour dommages graves atteignant vos biens), les arrhes vous seront remboursées, déduction faite d'une retenue (par pers.) pour frais divers :

- 40 € si l'annulation intervient plus de 21 jours avant la date du séjour.

- 60 € si l'annulation se fait à 21 jours ou moins avant la date du séjour.

- 80 € si l'annulation se fait à 8 jours ou moins avant la date du séjour.

En cas d'annulation, un jour avant le début du séjour, ou si celui-ci est commencé, aucun remboursement ne sera effectué.

Informations spéciales

Assurance : nous rappelons à nos participants la nécessité de posséder, au minimum, une assurance « responsabilité civile ».

Dans le cas où vous souhaiteriez une couverture assurance de ce type, nous sommes en mesure, sur place, de vous proposer une assurance couvrant : responsabilité civile, frais de recherche, de secours, premier transport, frais de retour au domicile ou à l'établissement de soin le plus proche, pour un euro supplémentaire.

Accès « Espace Nordique de Bessans »

Pour tous les skieurs : si vous ne possédez pas de titre annuel Savoie ou France, une participation « accès aux pistes », est demandée au tarif préférentiel de :

- adulte (à partir de 16 ans) : 28,50 € **par semaine / 10 € par we.**

- jeunes (de 12 à 15 ans) : 15 €.

- jeunes (de 5 à 11 ans) : 11 €.

Annulation du programme choisi, de notre fait : cela peut se produire en raison d'un nombre trop faible de participants (6). Également, si les conditions de déroulement du programme peuvent mettre en cause la sécurité des personnes, ou pour tous cas de force majeure.

Dans ces situations (sauf cas de force majeure), il vous sera proposé (au moins 10 jours avant le départ du séjour), soit un remboursement intégral des arrhes, soit - dans la majorité des cas - une formule de remplacement qui n'excédera pas 10 % de coût supplémentaire.

En toutes hypothèses, aucune autre indemnité ne saurait être réclamée.

Responsabilité : Toute activité physique et sportive peut comporter quelques risques, même très minimes. Chacun doit en être conscient et les assumer en toute connaissance de cause. Il convient notamment d'être apte pour participer à l'option choisie et, le cas échéant, prendre un avis médical.

Chaque participant doit se plier aux règles de prudence et suivre les consignes données par l'Encadrant ou l'intervenant représentant l'organisation.

" La Bessanaise ", son personnel ou ses différents prestataires ne pourraient être tenus pour responsables de l'imprudance d'un participant. En pareil cas, les membres de la famille directe ou tout ayant droit ne sauraient s'en prévaloir.

Prestation non consommée : La Bessanaise proposant un tarif forfaitaire, aucun remboursement ne peut intervenir en cas de non-participation aux activités, d'**arrivée tardive** ou de **départ anticipé**.

Animaux : ils ne peuvent être acceptés dans l'établissement.

BESSANS

- Altitude : 1750 m
- 6^e commune de France par la superficie
- Versant sud du Parc National de la Vanoise
- Vallée de Haute-Maurienne (Savoie)
- Station-village hiver/été



ACCÈS

PAR TRAIN : gare internationale de Modane + ligne d'autocars jusqu'à Bessans/La Bessannaise (35 km).

Temps du trajet en train :

Paris-Modane s'effectue en 4 h par TGV

Lyon-Modane en 2 h 30 par TER.

PAR ROUTE : A43 jusqu'à Modane puis D1006 (ex N6) jusqu'à Lanslebourg et D902 jusqu'à Bessans. La Bessannaise est à 1 km après le village.

Distances (par route) :

Paris	690 km	Lille	900 km	Grenoble	160 km
Marseille	440 km	Nantes	850 km	Chambéry	140 km
Lyon	240 km	Dijon	440 km	Torino	100 km

COVOITURAGE

« Voyager ensemble c'est mieux et convivial »

La Bessannaise s'engage avec vous pour le Développement Durable.

INFORMATIONS / CONTACTS

sur www.labessannaise.com

rubrique "PRATIQUE"



COORDONNÉES GPS de "La Bessannaise" :
N 45°19'730" / E 7°00'678"

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

OFFICE DE TOURISME / BESSANS : +33 (0)4 79 05 96 52

GARE SNCF DE MODANE : 3635

TRANSAVOIE AUTOCARS : +33 (0)4 79 05 01 32

horaires + réservations : www.transavoie.com

TRANSPORT DE GROUPES : nous consulter



Centre de Ski de Fond et de Randonnées Pédestres
73480 BESSANS

Tél. +33 (0)4 79 05 95 15



"La Bessannaise"

www.labessannaise.com - e-mail : info@labessannaise.com

agrément tourisme : ANCEF n°IM038100039 - garant BFCC Nanterre CEDEX