



La Bessannaise

MONTAGNE & BIEN-ÊTRE

CLUB / CENTRE NORDIQUE

Skating • Classique
Raquette • Thèmes



« LE SKI DE FOND, UNE PASSION »

HIVER 2019-2020



Bessans

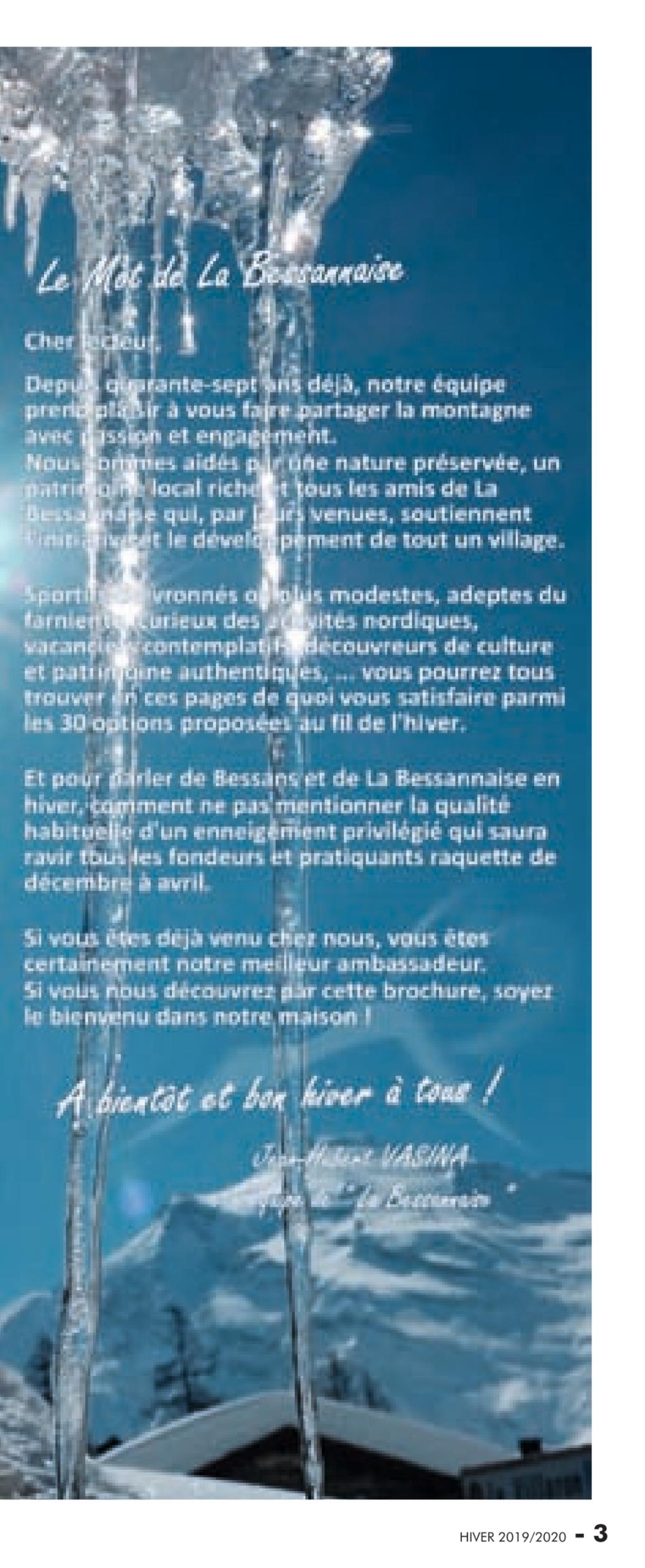


Savoie
MONTBLANC



Bessans • Vanoise • Savoie • France





Le Mot de La Bessannaise

Cher lecteur,

Depuis quarante-sept ans déjà, 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 Bessanaise 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.

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-Michel VASINA

Président de "La Bessannaise"



Chambres « Grand Confort »



Salle à manger



Bar

SOMMAIRE

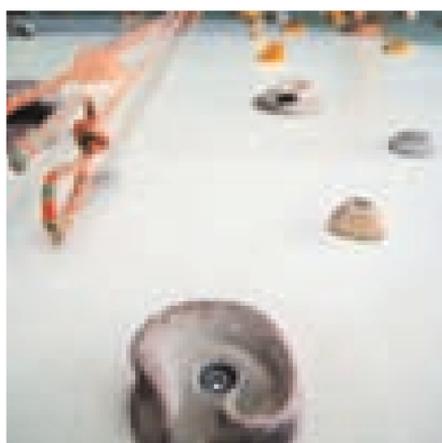
Édito	p. 2 et 3
Présentation de la maison	p. 4-6
La Formule Tout Compris.....	p. 7
Informations pratiques	p. 7 et 8
Conseils pour bien choisir votre séjour	p. 9
Avantages tarifaires et offres familles	p. 10 et 11
Synthèse des programmes.....	p. 12 et 13
Description des séjours.....	p. 14 à 32
Spécial «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

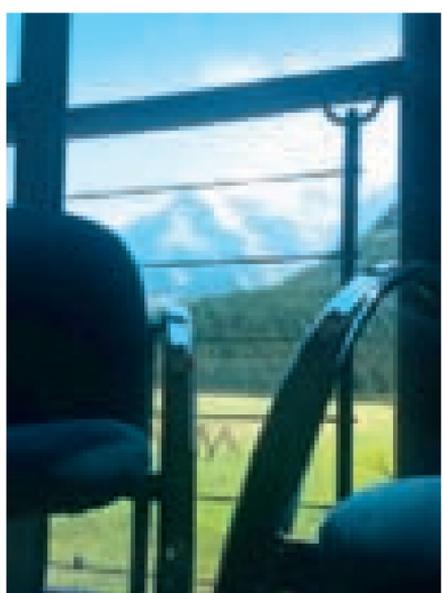


Salon "la Taverne"



- équipements Fitness
- 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 / FITNESS



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,...



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 à partir de 17 h). Nuitée à 29,50 €. Éventuellement, dîner à 19,50 €. 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.7).

Chèques vacances

Ils sont acceptés pour le paiement des arrhes et 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...).



Nos conseils

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

Afin de vous aider à choisir l'option qui vous correspond le mieux, nous avons modifié notre système de notation des niveaux pour nos activités de ski de fond et de raquette.

Elle consiste maintenant en un niveau de pratique donné sur une échelle de 1 à 5, du plus facile au plus difficile.

NIVEAU	SKI DE FOND	RAQUETTE
■ □ □ □ □	pour tous	
■ ■ □ □ □	vous avez déjà pratiqué	
■ ■ ■ □ □	vous vous perfectionnez techniquement	vous savez parcourir des terrains variés à la journée
■ ■ ■ ■ □	vous êtes pratiquant confirmé avec un bon engagement sportif	vous êtes endurant en mode 4x4 et voulez aller au plus haut
■ ■ ■ ■ ■	vous avez les km comme un expert des longues distances	

La cotation de chaque option est précisée davantage par la fiche technique spécifique associée, que vous devez consulter en détail. Nous restons bien évidemment à votre disposition pour affiner votre choix et vous orienter pour un séjour réussi.

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, ...

Avantage de l'hiver

Spécial hors saison

Du 01/12/19 au 21/12/19 et du 15/03/19 au 04/04/19.

→ AUCUN SUPPLÉMENT sur les chambres de 2 Confort

→ RÉDUCTION DE 50 % sur les chambres ci-après :

- Chambres de 2 Grand Confort
- 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 204 €).

	OFFRE SPÉCIALE VACANCES DE FÉVRIER 2020	TOUTES AUTRES PÉRIODES DE L'HIVER
Participants nés en 2001 et après	-20% *	-10% *
Participants nés en 2009 et après	-25% *	-15% *
Participants nés en 2016 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.

NOUVEAUTÉ : chambres familiales

Dans nos 3 niveaux de confort, nous disposons de 3 chambres de 4 personnes pour votre famille (chambre de 2 communicantes en « Confort » et « Grand Confort »).





En nouveauté pour votre famille

Pendant les vacances de février 2020, nous vous proposons cet hiver une **semaine « spéciale familles »** afin que vous puissiez tous en profiter un maximum.

Mini-club « Les p'tits fripons » :

Pour les petits de 2 à 6 ans

Activités ludiques, variées et adaptées toutes les matinées.
(Ateliers créatifs, jeux d'intérieur, activités découvertes et jeux de neige)

Groupe ski jeunes :

Pour les jeunes de 6 ans et +

Activités sportives et ludiques autour du ski de fond et de la neige.
(Ateliers techniques, jeux, sorties raquettes...)

Avec pour tous un goûter au retour des activités !

Période : du dimanche 23 février au Samedi 29 février 2020



SYNTHÈSE DES PROGRAMMES DE L'HIVER 2019 / 2020

SKATING TOUS NIVEAUX	niveau	
Clé du Skating	■ □ □ □ □	page 14
Skate & Classic	■ ■ □ □ □	page 14
Skating Sensation	■ ■ □ □ □	page 15
Skating Plaisir	■ ■ ■ □ □	page 15
Skating Plus	■ ■ ■ ■ □	page 15



CLASSIQUE ET BALADE	niveau	
Ski de Fond Santé-initiation	■ □ □ □ □	page 16
Ski de Fond Santé-perfectionnement	■ ■ □ □ □	page 16
Ski de Fond & Environnement	■ ■ □ □ □	page 17
Randonnées Ski de Fond	■ ■ ■ □ □	page 17



TECHNIQUE ET GRAND SKI	niveau	
Skating Longues Distances	■ ■ ■ ■ ■	page 18
Classic Longues Distances	■ ■ ■ ■ ■	page 19
O ₂ - Ski de Fond	■ ■ ■ ■ ■	page 20



BIATHLON	niveau	
BIATHLON découverte	■ ■ □ □ □	page 21



HIVER DOUX	niveau	
Raquette & Nature	■ □ □ □ □	page 22
Ski de Fond & Raquette	■ ■ □ □ □	page 22
Randonnées Raquette	■ ■ ■ □ □	page 23
Raquette Rando Exploration	■ ■ ■ ■ □	Page 23



THÈMES (+ raquette)	niveau de l'activité neige	
Danses Traditionnelles	■ □ □ □ □	page 25
Tango Argentin	■ □ □ □ □	page 26
Danses Latines	■ □ □ □ □	page 27
Sophrologie / Relaxation	■ □ □ □ □	page 27
Énergies douces	■ □ □ □ □	page 28
Yoga	■ □ □ □ □	page 28
Tāï Chi	■ □ □ □ □	page 29
Harmonie Musculaire	■ □ □ □ □	page 29
Chansons Contemporaines	■ □ □ □ □	page 30
Bridge	■ □ □ □ □	page 30



DÉTENTE...BIEN-ÊTRE...SANTÉ	niveau	
Raquette & Soins du Corps	■ □ □ □ □	page 31
Détente / Vitalité / Liberté	■ □ □ □ □	page 32



WEEK-END	niveau	
Week-end Neige	■ □ □ □ □	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 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 HSKG010 "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 HSKC030 "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 HSKG020 "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 HSKG030 "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 HSKG040 "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).

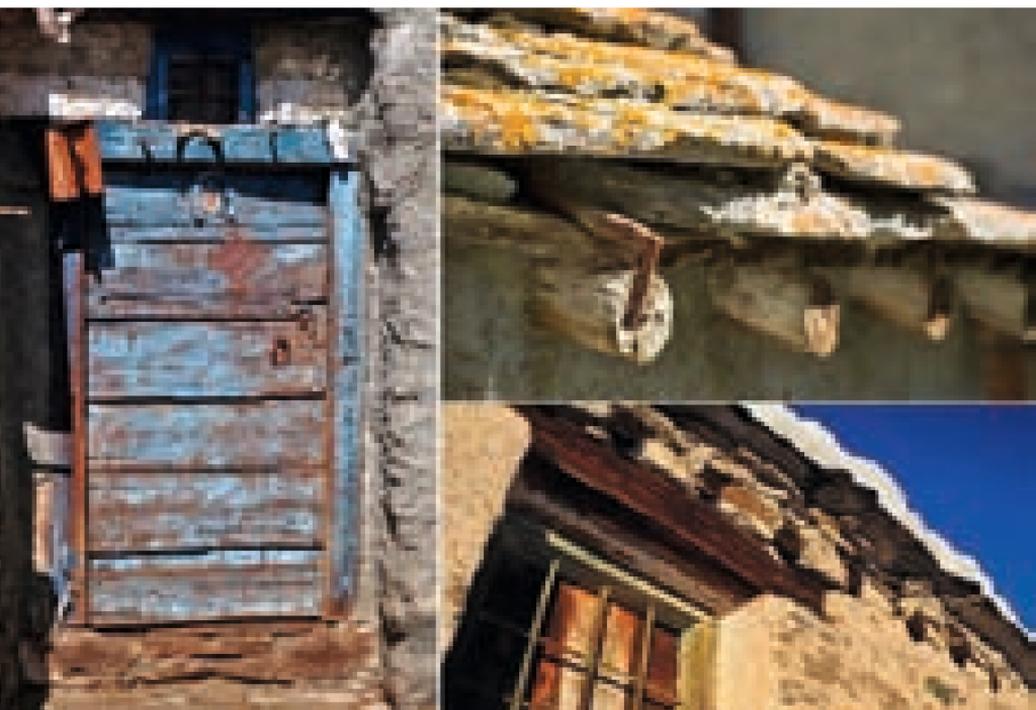
Ceci permet d'organiser une excellente progression personnelle ou encore de s'attacher à un travail bénéfique du geste pour les plus chevronnés.

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 HSKB000 "Ski de Fond Santé - Initiation"

Code HSKB010 "Ski de Fond Santé - Perfectionnement"



SKI DE FOND & 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 HSKC010 "Ski de fond & Environnement"



RANDONNÉES 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 HSKB020 "Randonnées 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 HSKM010 "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 « Classic ».

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 HSKM030 "Classic Longues Distances"

Du 5 au 11 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 11 (midi) au dimanche 12 (petit-déjeuner),
à 57 euros par personne.



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 deux techniques. L'alternance entre skating et classic 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, ...

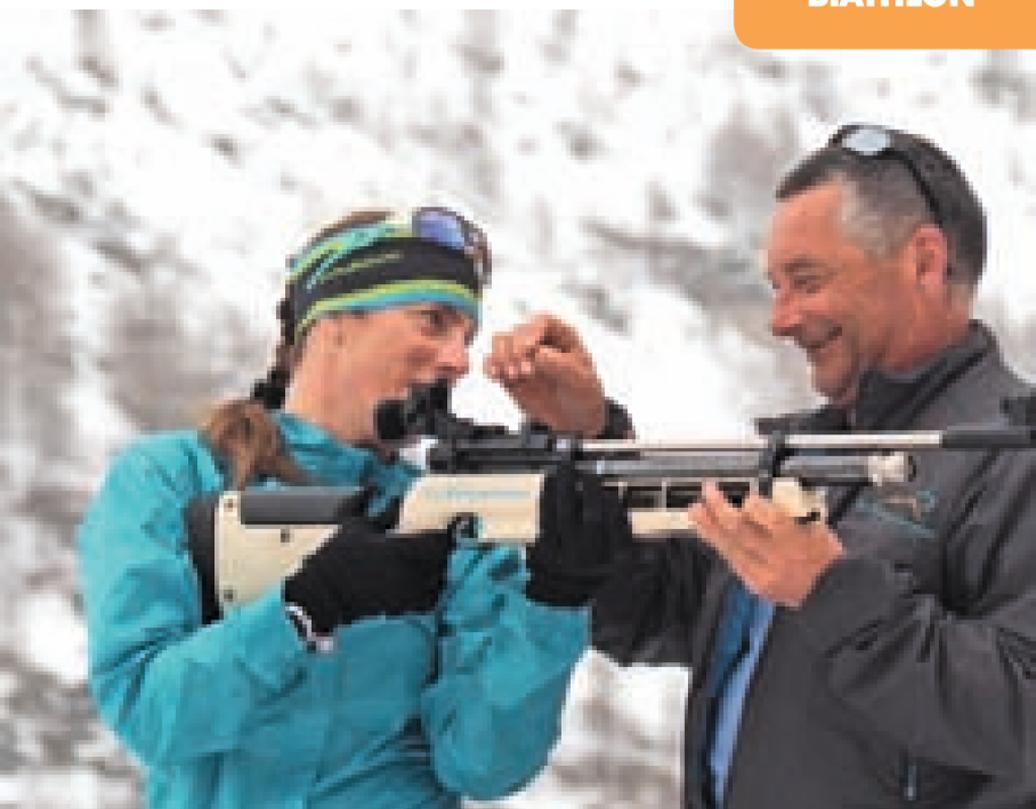
Analyses et corrections individuelles sur séquences vidéo.

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

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

Code HSKM020 "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 Bessanaise 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, trois séances à 50 m, sur le pas de tir de nos champions.

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

Code HSKM040 "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 & 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 HRQA010 "Raquette & Nature"



SKI DE FOND & 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 HRQC020 "Ski de Fond & 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 HRQA020 "Randonnées Raquette"

RAQUETTE RANDO EXPLORATION



Évolution 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 HRQA030 "Raquette Rando Exploration"

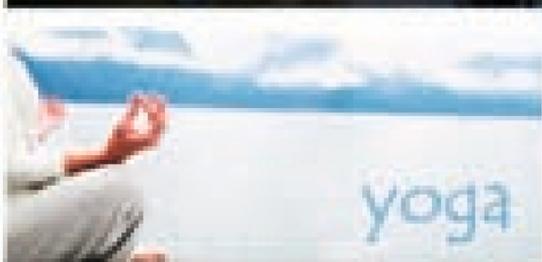
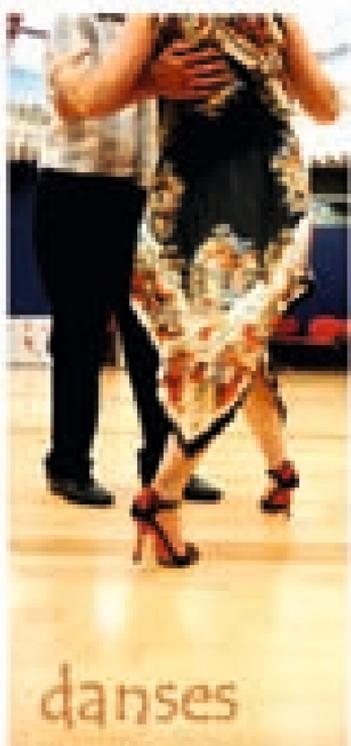
THEMES + RAQUETTE À NEIGE

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 TRADITIONNELLES



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

Pendant une semaine, la Bessannaise vous propose un voyage dansant.

Parcourez la France, allez jusqu'en Israël en passant par la Belgique, l'Angleterre et les pays des Balkans au travers des danses traditionnelles issues de répertoires populaires.

Seuls ou accompagnés, débutants ou confirmés venez découvrir ou redécouvrir ces danses de caractère avec toute l'énergie, la convivialité et la bonne humeur qu'elles génèrent. C'est dans cet esprit **de fête et de partage** issu de différents patrimoines que Laetitia Prigent vous propose une semaine décontractée d'apprentissage ou de perfectionnement sur le parquet de la Bessannaise !

Le matin ou l'après-midi, nous vous proposerons des sorties-découvertes de l'environnement hivernal, en raquette.

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

Code. HTHE040 "Danses Traditionnelles"



TANGO ARGENTINO



Francis et Claude BRONCHAIN, professeurs de danses et de Tango Argentino, assureront chaque jour la préparation et l'accompagnement des cours (10 heures de cours et 5 heures de pratique).

Marche, posture et musicalité seront enseignées à travers des figures pouvant être dansées en Milonga.

Grâce à une pédagogie très adaptée, vous progressez quel que soit votre niveau.

Chaque demi-journée, nous vous invitons au Tango Argentino.

Selon la formule choisie, l'autre mi-temps sera consacré à la raquette à neige.

Ce séjour est ouvert aux couples avec 2 niveaux : **débutants / intermédiaires et moyens / avancés.**

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

Vous serez surpris de vos progrès techniques...

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

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

Code HTHE080 "Tango Argentino"

Code HTHE090 "Tango Argentino & Temps libre"



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.

Également, nous aborderons la Kizomba, subtil mélange de Zouk Antillais et de Semba Africaine. Rythmes envoûtants ... 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 (3 heures), l'autre à la raquette à neige.

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

Code HTHE010 "Danses Latines - Salsa, Rock, Chacha, Bachata"



SOPHROLOGIE / RELAXATION



Avec Dominique Chevallier, venez faire une parenthèse ressourçante au sein d'une nature grandiose !

Cette pratique, combinant **détente physique, respiration consciente et visualisation** se fera en alternance en intérieur ou en extérieur si la météo est favorable.

Les exercices, accessibles à tous, proposés durant 15 H réparties sur la semaine vous permettront assurément :

- de gérer les **tensions physiques et mentales**
- de mieux **maîtriser stress et émotions**
- de canaliser **l'énergie pour positiver**
- d'améliorer **le sommeil**
- de tendre vers **l'harmonie entre le corps et l'esprit**

Ce stage alternera avec des ½ journées de sorties raquettes, guidées par un Moniteur / Accompagnateur.

Elles seront également un formidable moyen de ressourcement et de découverte de l'environnement montagnard.

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

Code HTHE180 "Sophrologie / Relaxation"

ÉNERGIES DOUCES



Nous proposons une pratique qui, allée à mi-temps 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 (Éducateur sportif breveté d'État), 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 HTHE050 "Énergies 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 HTHE030 "Yoga"

TAI CHI



Tout en pratiquant à mi-temps la raquette à neige, c'est ici une belle occasion de découvrir cet art antique nous venant d'Extrême-Orient.

Le Tai Chi Chuan, style « yang », est le plus pratiqué dans le monde. Cela, en raison de sa facilité d'apprentissage, mais surtout des **bienfaits qu'il procure sur la maîtrise de soi, la coordination, la qualité respiratoire, le gainage musculaire, entre autres. Notre intervenant ne manquera pas de rajouter une partie choisie en Qi Gong, pour faciliter, plus encore, le travail sur les énergies et les « enracinements ».**

Le Tai Chi s'adresse à un vaste public, car il convient à tous les âges. Nous le proposons, durant 10 heures, en double version* : « découverte » pour les néophytes, « évolution » pour celles et ceux, déjà initiés, qui désirent continuer la progression.

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

Code. HTHE120 "Tai Chi"

* « Découverte » ou « Évolution », à préciser (voir fiche technique).



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 selon Pilates, 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 bienfaitante** 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 heures) l'autre à la raquette à neige.

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

Code HTHE100 "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 HTHE060 "Chansons Françaises"



BRIDGE ■ □ □ □ □

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 HTHE020 "Bridge"



RAQUETTE & SOINS DU CORPS



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 HTHE110 "Raquette & Soins du Corps"





DÉTENTE / VITALITÉ / 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 en début de séjour** (Formule A : 6 demi-journées, Formule B ou C : 5 demi-journées, 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. 6).

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

Code HDIE080 "Détente / Vitalité / 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 encadrée, ni matériel. Une autre parenthèse de tranquillité...

Code HWED010 "Week-end Ski de Fond" (ou Raquette)

Code HWED020 "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 "LIBERTE"	
	CODE	TARIF	CODE	TARIF
07 et 08 déc. 2019	HWED019	205 €	HWED029	140 €
14 et 15 déc. 2019	HWED019	205 €	HWED029	140 €
18 et 19 janv. 2020	HWED019	205 €	HWED029	140 €
25 et 26 janv. 2020	HWED019	205 €	HWED029	140 €
01 et 02 fév. 2020	HWED019	205 €	HWED029	140 €
07 et 08 mars 2020	HWED019	205 €	HWED029	140 €
14 et 15 mars 2020	HWED019	205 €	HWED029	140 €
21 et 22 mars 2020	HWED019	205 €	HWED029	140 €
28 et 29 mars 2020	HWED019	205 €	HWED029	140 €

autres dates : nous consulter

Possibilité de cumuler séjour et week-end.

* Veuillez prévoir un supplément de :

- **10,00 €** en chambre single
- **15,00 €** en chambre single Confort
- **36,00 €** en chambre single Grand Confort
- **16,50 €** en chambre de deux Grand Confort

Suite du calendrier pages 34 à 37

Calendrier hiver 2019-2020

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

	PERIODES et TARIFS par STAGE selon FORMULE A, B ou C	séjour 3	séjour 4	séjour 5
		 2-déc. au 7-déc.	 9-déc. au 14-déc.	 16-déc. au 21-déc.
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.			
code	INTITULE DU STAGE	C	C	C
HSKG01	CLE DU SKATING	534	534	534
HSKC03	SKATE & CLASSIC	544	544	544
HSKG02	SKATING SENSATION	534	534	534
HSKG03	SKATING PLAISIR	534	534	534
HSKG04	SKATING PLUS	534	534	534
HSKB00	SKI DE FOND SANTE - INITIATION		534	534
HSKB01	SKI DE FOND SANTE - PERFECTIONNEMENT	534	534	534
HSKC01	SKI DE FOND & ENVIRONNEMENT			
HSKB02	RANDONNEES SKI DE FOND			
HSKM01	SKATING LONGUES DISTANCES	534	534	534
HSKM03	CLASSIC LONGUES DISTANCES	534	534	534
HSKM02	O2 - SKI DE FOND	534	534	534
HSKM04	BIATHLON DECOUVERTE			
HRQA01	RAQUETTE ET NATURE	540	540	540
HRQC02	SKI DE FOND & RAQUETTE	544	544	544
HRQA02	RANDONNEES RAQUETTE			
HRQA03	RAQUETTE RANDO EXPLORATION			
HTHE04	DANSES TRADITIONNELLES			
HTHE08	TANGO ARGENTINO			
HTHE09	TANGO ARGENTINO & TEMPS LIBRE			
HTHE01	DANSES LATINES			
HTHE18	SOPHROLOGIE / RELAXATION			
HTHE05	ENERGIES DOUCES			
HTHE03	YOGA			
HTHE12	TAI CHI			
HTHE10	HARMONIE MUSCULAIRE			
HTHE06	CHANSONS FRANCAISES			
HTHE02	BRIDGE			
HTHE11	RAQUETTE & SOINS DU CORPS			
HDIE08	DETENTE / VITALITE / LIBERTE	481	481	481

POUR CHAQUE OPTION, UNE FICHE DÉTAILLÉE ES

**TARIFS EN TOUT COMPRIS (voir p.7), 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	
22-déc.		29-déc.		5-janv.		13-janv.		19-janv.		26-janv.		2-févr.	
au		au		au		au		au		au		au	
28-déc.		4-janv.		11-janv.		18-janv.		25-janv.		1-févr.		8-févr.	
A	B	A	B	A	B		C	A	B	A	B	A	B
615	549	728	649	642	572		572	662	589	673	599	673	599
625	559	738	659	652	582			672	599			683	609
615	549	728	649	642	572		572	662	589	673	599	673	599
615	549	728	649	642	572		572	662	589	673	599	673	599
615	549	728	649	642	572		572	662	589	673	599	673	599
615	549	728	649				572			673	599	673	599
615	549	728	649	642	572			662	589	673	599	673	599
								662	589			673	599
										698	624		
615	549	728	649	642	572								
615	549	728	649	642	572								
615	549	728	649	642	572								
650		763		677									
621	555	734	655	648	578		578	668	595	679	605	679	605
625	559	738	659	652	582		582	672	599	683	609	683	609
										698	624		
								698	632			708	641
555	496	657	586	578	515		515	596	530	606	539	606	539

Calendrier (suite)

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

	PERIODES et TARIFS par STAGE selon FORMULE A, B ou C	séjour 13		séjour 14	
		A	B	A	B
	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.	9-févr. au 15-févr.		16-févr. au 22-févr.	
code	INTITULE DU STAGE	A	B	A	B
HSKG01	CLE DU SKATING	673	599	673	599
HSKC03	SKATE & CLASSIC	683	609	683	609
HSKG02	SKATING SENSATION	673	599	673	599
HSKG03	SKATING PLAISIR	673	599	673	599
HSKG04	SKATING PLUS	673	599	673	599
HSKB00	SKI DE FOND SANTE - INITIATION	673	599	673	599
HSKB01	SKI DE FOND SANTE - PERFECTIONNEMENT	673	599	673	599
HSKC01	SKI DE FOND & ENVIRONNEMENT			673	599
HSKB02	RANDONNEES SKI DE FOND	698	624		
HSKM01	SKATING LONGUES DISTANCES				
HSKM03	CLASSIC LONGUES DISTANCES				
HSKM02	O2 - SKI DE FOND				
HSKM04	BIATHLON DECOUVERTE			708	
HRQA01	RAQUETTE ET NATURE	679	605	679	605
HRQC02	SKI DE FOND & RAQUETTE	683	609	683	609
HRQA02	RANDONNEES RAQUETTE	698	624		
HRQA03	RAQUETTE RANDO EXPLORATION			731	
HTHE04	DANSES TRADITIONNELLES			696	
HTHE08	TANGO ARGENTINO				
HTHE09	TANGO ARGENTINO & TEMPS LIBRE				
HTHE01	DANSES LATINES				
HTHE18	SOPHROLOGIE / RELAXATION				
HTHE05	ENERGIES DOUCES				
HTHE03	YOGA			716	
HTHE12	TAI CHI				
HTHE10	HARMONIE MUSCULAIRE				
HTHE06	CHANSONS FRANCAISES				
HTHE02	BRIDGE				
HTHE11	RAQUETTE & SOINS DU CORPS				
HDIE08	DETENTE / VITALITE / LIBERTE	606	539	606	539

POUR CHAQUE OPTION, UNE FICHE DÉTAILLÉE ES

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: 19,50 €; jeune (- de 16 ans): 11 €

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 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 »

Les skieurs ne possédant pas de titre annuel Savoie ou France devront s'acquitter d'une redevance pour accéder au domaine nordique, selon les conditions en vigueur (gratuit pour les - de 5 ans et plus de 75 ans)

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 Bessannaise ", 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 Bessannaise proposant un tarif forfaitaire, aucun remboursement ne peut intervenir en cas de non-participation aux activités, d'**arrivée tardive** ou de **départ anticipé**.

Modification d'hébergement : Pour tout changement de chambre à votre initiative sur place un supplément de 15 € vous sera appliqué.

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



Réservation en ligne possible sur notre site internet www.labessannaise.com

Nom du au
Prénom
Adresse

Tél. E-mail

Séjour n° du au

Noms et prénoms des participants	Date de naissance	Code du stage	Intitulé du stage	FORMULE CHOISIE* A - B ou C	TYPE D'HEBERGEMENT CHOISI				ARRIVEE ANTICIPÉE	
					avec supplément (voir page 8)					
				ch. de 3 «confort»	ch. de 2 «grand confort»	ch. de 2 «grand confort»	ch. single «confort»	ch. single «grand confort»	ch. nuit (29,50€/pers.)	Repas (19,50€/pers.) servi à 19 h 30

Commentaires :

* Formule A (du dimanche au samedi petit-déjeuner) (selon option)
Formule B (du dimanche au vendredi petit-déjeuner) (selon option)
Formule C (du lundi au samedi petit-déjeuner) (selon option)

date :
après lecture des conditions générales (cf. p. 38) **signature :**



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 Bessanaise (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 Bessanaise est à 1 km en amont du 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 Bessanaise s'engage avec vous pour le Développement Durable.

INFORMATIONS / CONTACTS

sur www.labessanaise.com

rubrique "Je m'organise"



COORDONNÉES GPS de "La Bessanaise" :
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

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

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

