



Cercle de l'Aviron de Chalon-sur-Saône  
rue d'Amsterdam, 71100 Chalon-sur-Saône

# Stage d'entraînement hivernal 2019

Le traditionnel stage d'entraînement hivernal des vacances d'hiver aura lieu, comme les années précédentes, à Bellefontaine dans le Jura.

Ce stage est axé principalement sur la préparation physique. La convivialité et la vie en groupe sont également au programme.

**Le nombre de places est limité à 45 (les enfants de moins de 13 ans seront acceptés selon la disponibilité).**

## 1-Règlement intérieur

Le stage est à vocation sportive. L'entraînement physique et la notion d'effort en sont la base. Les moniteurs feront en sorte que chacun cherche à améliorer son niveau physique. Le repos étant indispensable à cette recherche, l'extinction des feux se fera tous les soirs à 22h au maximum et chacun se devra au respect des autres en étant silencieux dès cette limite.

Des groupes de stagiaires seront constitués pour mener à bien les tâches ménagères de sorte que tous participent à la bonne marche du stage.

Chacun sera aussi responsable du matériel loué (chalet, ski ...) et ainsi directement concerné en cas de dégradation dont il serait à l'origine.

Le directeur du stage prendra toutes les décisions nécessaires à la bonne tenue du séjour, allant jusqu'à l'exclusion du ou des stagiaires inciviques et perturbants.

## 2-Voyage

Le voyage se fera en car.

Début du stage :            **lundi 18 février**            Départ de la base nautique à **8h00**

Fin de stage :            **Samedi 23 février**            Retour à la base nautique entre **17h00 et 17h30**.

## 3-Tarif

Le coût du stage est de **240€** tout compris (transport + hébergement + restauration + location + forfait)

Inscription :    L'inscription sera effective à la réception des documents ci-joints (dûment remplis et signés), accompagnés du règlement (voir mode de paiement).

Mode de paiement :

- en une seule fois (paiement du montant total le 01 janvier au plus tard)
- ou    - en 3 fois : faire 3 chèques qui seront encaissés successivement au 05/01, 05/02, 05/03.

Les chèques sont à établir à l'ordre du CAC. Les chèques vacances sont acceptés. Pour un règlement en espèce, merci de voir avec le secrétariat. N'hésitez pas à nous contacter en cas de difficultés financières.

Vous pouvez peut-être bénéficier d'une aide de votre comité d'entreprise. Renseignez-vous !

## 4-Assurance

L'assurance est incluse dans le forfait de ski et la licence FFA.

## 5-Médicaments

Aucun mineur n'est autorisé à prendre des médicaments s'il n'a pas l'ordonnance du médecin avec lui. La fiche sanitaire devra être remise à l'organisateur le jour du départ au plus tard.

## 6-Contacts

**Adresse :** Colonie de la Croix Bleue des Arméniens de France, en Mandrillon, 39400 BELLEFONTAINE  
**Tél. du chalet :** 03 84 33 05 61

Directeur du stage : Maurice COUPAT Tél : 06 58 41 54 55

Directeur adjoint : Philippe LAFOY Tél : 06 50 49 34 39

Président du CAC : Sidney CHOURAQUI Tél : 06 66 49 10 42

Chaque soir, les photos et les commentaires de la journée seront disponibles sur le site du CAC <http://www.cercle-aviron-chalon.fr/> ou sur la page Facebook du club

Le téléphone portable ne passe pas au chalet : vous pouvez demander des nouvelles d'un enfant en particulier par mail à : sidchouraqui@gmail.com ou laisser un message sur le numéro 06 66 49 10 42.

## 7-Désistement

L'inscription est définitive et le règlement est dû dès que la feuille d'inscription est rendue signée des parents. En cas de maladie avant le départ, un certificat médical sera exigé.

## 8-Liste minimum du matériel indispensable à emmener

- ✓ Une combinaison ou pantalon de ski de fond (pas de tenue de ski alpin)
- ✓ Collants ou joggings
- ✓ Sous-pull ou tee-shirts à manches longues
- ✓ Pulls
- ✓ Tee-shirts
- ✓ Plusieurs paires de chaussettes fines
- ✓ Lunettes de soleil
- ✓ Bonnet
- ✓ Gants fins (éviter les gants de ski alpin, trop gros)
- ✓ Nécessaire de toilette
- ✓ Serviettes de toilette
- ✓ Crème solaire
- ✓ Un petit sac à dos et une gourde
- ✓ Des sandalettes de plage en plastique (pour circuler dans le chalet)
- ✓ Un sac de couchage ou des draps.
- ✓ une enveloppe de traversin.
- ✓ Des jeux et musiques pour les temps libres.
- ✓ Vêtements de nuit et vêtement confortables pour les fins de journée au chalet.
- ✓ Chaussures de sport.

## 9-Régime alimentaire

Les repas seront préparés sur place par un cuisinier professionnel et des parents bénévoles. Les restrictions particulières d'alimentation seront prises en compte et doivent être précisées dans la fiche d'inscription.

**Stage d'entraînement hivernal 2019**

DOCUMENT A RETOURNER AU CLUB  
Avant le 13 janvier 2019

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

Nom : ..... Prénom : .....  
Né(e) le : ..... à : .....  
Adresse : .....  
Téléphone : ..... N° Sécurité sociale : .....

**Personne à prévenir en cas d'accident**

Nom : ..... Prénom : .....  
Téléphone 1 : ..... Téléphone 2 : .....

**Pour les mineurs :**

**AUTORISATION PARENTALE**

Nous soussignés : .....  
Autorisons notre enfant : .....

A participer au stage de ski de fond du 18 au 23 février 2019.  
En cas d'accident, il sera dirigé sur l'hôpital de MOREZ afin d'y subir les interventions imposées par son état de santé. Si un rapatriement au domicile familial est nécessaire et ce, qu'elle qu'en soit la cause (sanitaire, disciplinaire ...), le transport sera assuré en priorité par les parents et en cas d'impossibilité de ceux -ci, par un membre de l'équipe (frais à la charge des parents).

Fait à : ..... le : .....

Signature des 2 parents

**Location de matériel (Cocher la case)**

Je n'ai jamais fait de ski de fond       J'ai fait un peu de ski de fond       Je sais bien skier

Ma taille ..... Ma Pointure .....

**Restrictions alimentaires et consignes particulières :**

.....  
.....