



FICHE TECHNIQUE

SEJOUR GLISSER MI-TEMPS Du 6 janvier 2008 au 30 mars 2008 Individuels - Familles

Ski de fond Pas de Patineur

Vous avez choisi de découvrir les Montagnes du Jura lors de vos prochaines vacances à la neige !
Situé à Cerniébaud, petit village du plateau de Nozeroy au pieds du Massif de la Haute-Joux, entre 1000 et 1200 mètres d'altitude, le Chalet de la Haute-Joux est au cœur d'un site idyllique pour la pratique du ski de fond.

Toute l'équipe vous accueille chaleureusement dans son chalet rénové et vous invite à découvrir tous les plaisirs de la neige à travers le ski de fond skating.

Nous vous proposons,

un hébergement en chambre familiale de 2 à 5 lits, prise téléphonique et sanitaires complets dans chaque chambre, couettes fournies, prévoir votre linge et nécessaire toilette. Ascenseur. Sauna.

Salon avec cheminée, bibliothèque, TV...

un séjour en pension complète du 1^{er} jour, repas du soir au dernier jour, repas du midi compris. Mise à disposition des chambres du 1^{er} jour 16h30 au dernier jour 9h.

Repas équilibrés et variés ainsi que menus régionaux. Service à table. 1/4 vin par personne. Cafés en supplément. Une boisson chaude offerte à 17h au bar.

♥ **Votre séjour : Découverte ou Perfectionnement du Pas de Patineur :**

- Location du matériel : Skis , bâtons et chaussures sont compris dans votre forfait pour la durée du séjour.
- Objectifs du séjour :
 - ⇒ **Découverte du Pas de patineur**: Sachant déjà skier ou pratiquant le roller, vous souhaitez découvrir une nouvelle technique de glisse plus rapide.
 - ⇒ **Perfectionnement du Pas de Patineur** : Skieur confirmé souhaitant profiter de longues balades à travers mont et forêts tout en perfectionnant son geste.
 - ⇒
- Encadrement : Les cours sont assurés tous les matins de 9h à 12h par des Moniteurs diplômés Brevet d'Etat (environ 1 moniteur pour 10 personnes)

En fonction des séjours, l'encadrement sera assuré selon le planning suivant :

- **Hors vacances scolaires** du lundi au vendredi.
 - ✓ 6 demi-journées de ski de fond dont une sortie à la journée avec un repas chaud en refuge.
- Vacances de **Février** (2008) du lundi au samedi.
 - ✓ 7 demi-journées de ski de fond dont une sortie à la journée avec un repas chaud en refuge.
- Programme :Echauffement en début de séance (étirements, éducatifs, jeux...) puis exercices techniques sur terrains adaptés à votre progression. Vous terminerez la matinée par une balade en forêt sur pistes damées. Cette semaine vous permettra de découvrir de nouvelles sensations de glisse.

♥DÉTENTE

L'après midi, vous disposerez d'une totale liberté pour découvrir les environs ou vous promener en famille. Vous conserverez votre équipement de ski toute la semaine et pourrez donc skier également en dehors de vos heures de cours, sans encadrement et sans supplément.

Profitez également du « *Snowtubing* », grosse bouée permettant de dévaler une pente enneigée et bosselée. Remontée à l'aide d'un fil neige : *Activité sur place payante*.

Tous les soirs de 17h30 à 18h : Séance de *stretching* pour récupérer des journées de ski de fond et améliorer votre dynamique musculaire.

A votre disposition également : le salon avec cheminée, le bar, la bibliothèque, la salle de jeux, le salon TV-vidéo, le *sauna*, la **piscine couverte et chauffée** avec une pataugeoire et un espace bien être (sauna, hammam, spa) : aux heures d'ouvertures indiquées par le chalet (bonnet de bain obligatoire). Accès gratuit à tous ces équipements.

♥ANIMATIONS

Après le repas du soir : Balade aux flambeaux, animations musicales, spectacle d'enfants, diaporama sur la région, soirées contes et légendes, soirée gastronomie...loto jurassien.

En début de soirée : Ateliers créatifs pour les enfants de 17h à 19h tous les soirs du lundi au vendredi avec une animatrice.

♥DATES

- Hors vacances scolaires

Le séjour débute le dimanche à 16h30 et s'achève le samedi suivant après le repas du midi.

- Vacances de février 2008

Le séjour débute le dimanche à 16h30 et s'achève le dimanche suivant après le repas du midi.

♥TARIFS :

	FEVRIER (8 jours)	Hors vacances scolaires(7jours)
Adultes	433 €	372 €

SUPPLEMENT :

Chambre double :3.50€ par personne par nuitée. *Chambre single* : 10€ par personne par nuitée.

Navette Frasne-Cerniébaud si vous arrivez par le train : 10€ par personne par l'aller-retour

♥SUPPLEMENTS OBLIGATOIRES :

Carte annuelle ANCEF : (adhésion à notre association, assurance en RC des activités proposées)

15.50 € / adulte 7.50 € / enfant – 16 ans 34€famille

Redevance hebdomadaire d'accès aux pistes :

Carte hebdo adulte: 28.50€ -Carte hebdo 10-16 ans :12.50 € - Carte famille :69,50€

Taxe de séjour : 0.5€ par nuitée par personne de 10 ans et plus.