

Ski de fond
Ski Alpin



Raquettes Patinoire

STAGE MONTAGNE CKSL VACANCES FEVRIER 2020

Dates : du 24/02/2020 au 28/02/2020

Objectifs :

Pour Tous « Groupe jeunes et compétition » : Faire découvrir les sports d'hivers aux participants durant cinq journées, ou la vie en collectivité et l'esprit de groupe sont les objectifs recherchés.

Pour le groupe compétition : Préparation physique visant le développement de la filière Aérobie sera privilégiée. L'accent sera mis sur l'activité ski de fond avec une orientation sur la pratique du skating.

Veillez à vous préparer durant les 3 mois qui viennent pour être prêt physiquement (être capable de courir 2h00 minimum sans problème!).

Publics visés : de Poussins à Vétérans
Adhérents du CKBN (Bommes) et du CKSL (Libourne)

Inscription : Jusqu'à 15 personnes pour le CKSL

Responsables Séjour : Fabrice Pradalier (CKBN)/Alexandre Perrin (club Libourne).

Sites et activités proposées

Gîte : Complexe des Oustalous, route de Nazèbe 09310 Les Cabannes. Tél :05 61 64 95 40

Patinoire : Ax Les Thermes

Site ski fond : Plateau de Beille

Randonnée raquettes : Plateau de Beille

Site ski Alpin : Ax Les Thermes

Siège social: CKSL 21 rue Léo Lagrange 33500 Libourne ☎ 06 03 07 36 54

Web: <http://www.cksl.fr/> **Email:** ckslibourne@gmail.com

Siret: 52269062700024 **APE:** 9312Z

Rendez-vous au club pour le départ le lundi 24/02/20 à 6h30.

Le retour s'effectuera le vendredi 28/02/20 vers 18h30 au CKSL

Prix du séjour : 130 €/Personne (par chèque ou virement à donner lors de l'inscription sur le site à Alexandre avant le 15 janvier 2020. (Une réunion d'information au club est prévue le Samedi 8 février 2020 à 17H15).

Activités proposées : Ski Alpin, Ski de fond, Randonnée, Luge, patinoire (sous réserve ouverture 2020)....

Liste matériel séjour montagne

Attention ! Limiter au maximum les affaires des enfants/jeunes POUR VOYAGER LES ENFANTS DEVRONT ETRE HABILLE AVEC LES VETEMENTS QUI SONT COMPRIS DANS CETTE LISTE. MERCI.

Objectif : 1 sac/personne.

Possibilité d'apporter son propre matériel de ski si vous en possédez

CHAUSSURES : - 1 paire de tennis - 1 bonne paire de chaussure de marche pour la montagne - 1 paire de chausson

CHAUSSETTES : - 3 Paires chaudes - 3 Paires de normales

TENUE VESTIMENTAIRE : - 4 tee-shirts, 2 pulls chaud, 1 pull normal - 5 slips ou culottes, 2 paires de collants - 1 combinaison de ski ou pantalon de ski - 1 bas de survêtements et 1 jeans - 1 blouson, une paire de gants - 1 pyjama - 1 maillot de bain et lunettes natation

AUTRES : - Une boîte tupperware avec cuillère pour les repas pique-nique des midis - Trousse de toilette/ Serviette - 1 drap de lit simple et une tête d'oreiller - Carnet de santé + médicaments avec ordonnance si traitement en cours - Argent de poche (10€ maximum) - Matériel de ski personnel - Appareil photo, et petit sac à dos (avec deux bretelles !!!) - Gourde - Duvet/Lampe frontale avec PILE !!! Une montre.

GROUPE COMPETITION :

- Tenu de sport (collants types leggings pour course en montagne et ski de fond)

SI MEDICAMENTS : Mettre les médicaments accompagnés de la feuille de soins dans une poche avec le nom de l'enfant.

DEVOIR ET TRAVAIL SCOLAIRE : Possibilité de prévoir un temps de travail le soir pour ceux qui en ont besoin, prévoir vos livres et cahiers.

NON SOUHAITE !

- Téléphone portable, MP3, jeux vidéo - Poche de bonbons - Tout ce qui peut nuire à l'échange de la vie de groupe.

AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS

Je soussigné.....autorise mon enfant
(Nom, prénom).....à participer au stage
Montagne du lundi 24 février 2020 au vendredi 28 Février 2020 à Ax Les Thermes.

AUTORISE le responsable du stage à faire pratiquer tout soin ou toute intervention chirurgicale jugée indispensable par le corps médical, ainsi qu'à pouvoir reprendre en charge, lui-même, l'enfant dans le service hospitalier (ou dans le service médical concerné) à la fin du traitement ou de l'intervention.

N° de sécurité sociale de l'enfant :

Personne à prévenir en cas nécessité :

.....

N° de téléphone domicile : **Portable** :

Travail :

Traitement en cours :

Fait àLe

Signature des parents ou du tuteur légal