

Calendrier Saison Hiver 2019

| Quand | Quoi |
|---|--|
| Samedi, 12 janvier, après-midi | Cours 1, La Vattay (avec bus) |
| Samedi, 19 janvier, après-midi | Cours 2, La Vattay (avec bus) |
| Samedi, 26 janvier, après-midi | Cours 3, La Vattay (avec bus) |
| Samedi, 2 février, toute la journée | Sortie Familiale (avec bus) |
| Samedi, 9 février, après-midi | Cours 4, La Vattay (avec bus) |
| Samedi, 16 février, après-midi | Cours 5, La Vattay (avec bus) |
| Samedi, 23 février, après-midi | Fête de fin des cours, La Vattay (avec bus) |
| Samedi, 2 mars, demi-journée, frais supplémentaires | Initiation biathlon (avec bus ou co-voiturage) |
| Samedi, 9 mars, toute la journée, frais supplémentaires | Sortie toute la journée (avec bus) |

Le calendrier des sorties est provisionné. Vous trouverez les dernières information sur le [site web](#).



Comment en savoir plus?

Allez sur notre **site web** pour savoir plus: <http://cern.ch/go/7dZQ>. À la page, il y a une [foire aux questions fréquentes](#). Venez aussi à notre **soirée d'information** le jeudi, 15 novembre 2018, au CERN.

Soirée d'information au CERN 15 novembre 2018, 18h30-20h00 Salle des Pas Perdus ([61/1-201](#))

La **soirée d'information** est ouverte à tous. Pour accéder au site, vous devez soumettre une [demande d'accès](#). Vous trouverez plus d'information sur le [site web](#).

Comment s'inscrire?

1. Allez sur: <http://cern.ch/go/7dZQ>
2. Créez votre compte avec le formulaire d'enregistrement (si vous n'êtes pas déjà enregistré)
3. Inscrivez vous en ligne aux activités – à partir du 15 novembre 2018
4. Complétez une [attestation](#)
5. Il vous sera demandé un certificat médical si vous:
 - a) êtes un nouveau membre; ou
 - b) répondez «oui» à une ou plusieurs des [neuf questions](#) du «Questionnaire Santé»

Liste de diffusion

Une liste de diffusion sera utilisée pour vous tenir informé pendant la saison.



Qui sommes nous?

La section ski de fond du Ski Club CERN est très familiale (~60 participants) et les moniteurs/trices, agréés par la FFS (Fédération Française de Ski), sont tous bénévoles et brevetés. Ils se feront un plaisir de vous accueillir pour faire partager leur passion de la glisse, en skating ou classique. **"Franglais" welcome!**

Programme Ski de Fond Hiver 2019

Le « package de cours »:

- 5 cours le samedi après-midi à La Vattay
- 1 sortie familiale (toute la journée) le samedi après Cours 3 (lieu à préciser)
- 1 Fête de fin des cours le samedi après-midi à La Vattay après Cours 5

Sorties avec des frais supplémentaires:

- 1 initiation au biathlon (demi-journée)
- 1 sortie spéciale (toute la journée)
- Autres sorties, si organisées par nos moniteurs/trice ou membres.

5 cours à La Vattay

Les 5 cours ont lieu dans le Jura français, à [La Vattay](#), les samedi après-midi de 14h00 à 16h45, par groupe de 7 à 10 personnes de niveau et de technique similaires. Le/la moniteur/rice organise un parcours avec des exercices différents. Le transport en bus aller/retour (CERN - St. Genis - Gex - La Vattay) est compris dans le prix.

La sortie familiale

C'est l'occasion de découvrir une autre station skis et de mettre en pratique ce que vous avez appris jusque-là. On peut inviter les amis ou les autres membres de la famille. Le déplacement s'effectuera en bus. À midi on mange dans un restaurant.

Les tarifs Saison Hiver 2019

Le prix du «package de cours» est **173 EUR** (si vous avez un forfait saison) ou **218 EUR** (si vous n'avez pas de forfait saison et ont besoin d'une carte d'accès aux pistes à La Vattay pour les 5 cours et la fête à la fin). Le prix (qui n'inclut pas les coutures pour les sorties supplémentaires) est compris comme suit: (a) 10,00 EUR Cotisation annuelle; (b) 42,15 EUR Carte Neige (CN) «Fond» (La CN «Alpin» couvre aussi les activités ski de fond, mais pas l'inverse.); (c) 120,85 EUR pour 5 cours, la sortie familiale et la fête de fin des cours; et (d) 45,00 EUR Carte d'Accès aux Pistes.

Comment choisir mon niveau?

Le Club est plutôt ciblé vers les débutants et débrouillards (même si nous avons des skieurs de haut niveau et compétiteurs). Vous pouvez choisir Classique ou Skating.

| Niveau | Description |
|---------------------------------------|--|
| C0 – Classique Débutant | • Jamais pratiqué de ski |
| C1/2 – Classique Débrouillard / Moyen | • Marche glissée • Chasse-neige glissé • Pas alternatif |
| C3 – Classique Avancé | • Pas de deux • Descente en pas tournant |
| S0 – Skating Débutant | • Expérience en classique obligatoire |
| S1/2 – Skating Débrouillard / Moyen | • Pas de patineur • Chasse-neige glissé • Pas de patineur 2 temps • Descente en trace directe |
| S3 – Skating Avancé | • Pas de patineur 1 temps • Descente en pas tournant |

Départ du bus

