# STAGE MONTAGNE
# Du 13 au 17 février 2023
# Les Cabannes (09)

**Objectifs du stage :**

- Découverte du ski de fond et plus particulièrement du skating pour les débutants afin d'acquérir les bases de la pratique et envisager ensuite un travail foncier important les années suivantes.
- Pour les initiés et les confirmés, poursuivre l'apprentissage de la pratique et s'en servir pour le développement des qualités aérobie.
- Cohésion et émulation au sein du club.
- Développement d'un esprit « club ».

**Responsables du séjour :**

- Ronan TASTARD

**Lieu d'hébergement :**

- Complexe Les Oustalous - route de Nazèbe – 09310 LES CABANNES
- En chambre de 2 personnes

**Restauration :**

- Prévoir le pique-nique du lundi 13/02/2023 midi.
- Gestion libre sur place

**Départ / Retour :**

- Le départ est fixé au lundi 13/02/2023 à 6h30.
- Le retour se fera le vendredi 17/02/2022 en début de soirée.

**Activités prévues :**

- Ski de fond (skating)
- Raquettes
- Autres

**Matériel spécifique à prévoir au-delà d'un séjour classique de 5 jours à la montagne :**

- Propre matériel de ski et/ou de raquettes si vous en possédez.
- Chaussures de randonnée si vous en possédez.
- 1 paire de tennis.
- Lunettes de soleil ou masque.
- Crème solaire / stick à lèvres.
- Tenue(s) pour le ski de fond. Tenue proche de celles utilisées pour le canoë-kayak ou la course à pied (collant et haut technique, coupe-vent), plus une bonne paire de gants et de bonnes chaussettes.
- Pantalon k-way ou pantalon de ski pour avant et après le ski et pour la journée de raquettes.
- Une boite « tupperware » avec couverts pour les repas pique-nique des midis.
- Une gourde ou camelback.
- 1 drap housse pour lit une personne, une taie d'oreiller et un duvet.
- 1 serviette.
- Petit sac à dos.
- Argent de poche pour ceux qui le souhaitent dans des proportions raisonnables.



Exemple tenue adéquate pour le ski de fond