



E F S Reims Athlétisme



Programme week-end dans les Vosges 24, 25 et 26 janvier 2025 Niv2

Vendredi 24 janvier 2025	
07h15	Rendez-vous sur le parking de la patinoire Albert 1er
07h25	Départ de Reims
11h30	Rassemblement devant le magasin « Le Bol d'Air » à la Bresse
12h00	Location des raquettes à neige Déjeuner tiré du sac*
13h00	Initiation (15mn) puis balade en raquettes à neige
17h00	Retour au gîte : pause-café Installation dans le gîte et dans les dortoirs
18h00	Préparation en commun du diner
19h00	Apéritif « chacun ramène quelque chose de liquide ou de solide » *
19h30	Dîner communautaire au gîte
Samedi 25 janvier 2025	
08h00	Petit déjeuner
09h00	Préparation des sandwiches pour le midi
09h30	Départ pour une balade à la journée en raquettes à neige : <ul style="list-style-type: none">• Pique-nique prêt dans le sac à dos
12h00	Repas tiré du sac (éventuellement dans un refuge)
15h00	Retour au gîte Pause-café et temps libre
17h00	Observation des Chamois à la longue-vue avec un guide Montagne de la Bresse (sous réserves)
19h00	Retour au gîte
19h15	Départ pour le restaurant (*les boissons sont à la charge de chacun)
Dimanche 26 janvier 2025	
8h30	Petit déjeuner
10h00	Balade en raquettes à neige ou initiation au biathlon avec un guide l'ESF (sous réserves)
12h30	Restitution des raquettes au magasin et déjeuner au gîte
13h30	Rangement du gîte
14h00	Départ pour Reims
19h00	Arrivée à Reims

*Non compris dans le budget

Attention : Ce programme indicatif et prévisionnel pourrait évoluer en fonction des conditions météorologiques et d'enneigement, en particulier pour la journée du samedi, la randonnée en raquettes pourrait se transformer en randonnée à pied, en cas d'absence de neige.

Hébergement : Gîte Ti Marmaille

Adresse : Bol d'Air 76, rue du Hohneck 88 250 La Bresse France



Grande salle à manger équipée d'une cheminée rustique à foyer ouvert

- Cuisine semi professionnelle répondant aux normes sanitaires en vigueur et fonctionnant en gestion libre
- Garde-manger avec rayonnages, congélateur, réfrigérateur
- 3 chambres (6, 8 et 11) comportant 21 lits individuels et 1 lit double
- Sanitaires avec 2 douches, 4 lavabos, toilettes et wc homme dans une pièce
- Sanitaire spécial handicapés avec toilettes, douches et lavabo dans une pièce
- Toilette seule

Restauration

- **Vendredi midi** : déjeuner tiré du sac
- **Vendredi soir** : Dîner prévu dans le budget, préparation en commun
Ce dîner sera préparé en commun de la façon suivante : raclette (charcuterie et fromage) avec des pommes de terre en robe des champs ainsi que de la salade que nous préparerons ensemble dans la cuisine collective.
- **Samedi matin** : Petit déjeuner prévu dans le budget, préparation en commun
- **Samedi midi** : Pique-nique prévu dans le budget, préparation des sandwiches.
Nous mangerons en cours de la randonnée, dans un refuge (lieu à déterminer) ou « à l'arrache » dehors, le repas du midi (sandwichs) sera préparé le matin dans le gîte avec le pain et les ingrédients qu'on aura achetés.
- **Samedi soir** : Restaurant prévu dans le budget sauf les boissons qui sont à la charge de chaque participant
Restaurant menu unique (entrée +plat +dessert).
- **Dimanche matin** : Petit déjeuner prévu dans le budget, préparation en commun.

- **Dimanche midi** : Déjeuner prévu dans le budget, préparation en commun.
Nous mangerons au gîte avec des ingrédients que nous aurons achetés.
- Le vendredi et le samedi après-midi, une collation autour d'un thé, café, biscuits...seraproposée.
- Apéritif : Chacun ramène quelques choses de liquide ou de solide.

Activités

Le vendredi après-midi : ski alpin

Cette activité va se dérouler en autonomie ;

- Le forfait « **remontées mécaniques** » ½ journée- 20 € environ- reste à la charge de chacun
- La location des skis de piste est comprise dans le budget.
- 🚩 Pour ceux qui ne souhaitent pas faire du ski alpin, il y a possibilité de faire du ski de fond ou de la raquette, ou initiation à la raquette pour ceux n'ayant jamais pratiqués, sur un parcours sans difficulté. Le samedi toute la journée : Raquettes à neige (lieu à déterminer selon les conditions météorologiques).
- 🚩 Le dimanche matin : ski de fond
- 🚩 ski de fond en liberté pour ceux qui en ont déjà fait (la location du matériel et le forfait -pistes sont compris dans le budget).
- 🚩 Ceux qui ne souhaitent pas pratiquer le ski de fond, pourront partir en balade en raquettes sur un circuit balisé.

Transport

*Modalités de déplacement :

- Minibus et voiture
- Le nombre de places est limité **soit 18 ou 22**
- Le transport est compris dans le budget

Equipement

🇫🇷 Les équipements nécessaires à la pratique de chaque activité, à savoir :

- Ski alpin : une paire de ski et de bâtons ainsi que les chaussures
- Ski de fond : une paire de skis (pas alternatifs ou skating) et de bâtons ainsi que les chaussures
- Raquette à neige : une paire de raquettes et de bâtons sont loués et sont pris en charge dans le budget ;

Les chaussures de randonnée, nécessaires à la pratique de la raquette à neige, sont amenées par les participants, ainsi que les vêtements adaptés à la pratique des activités de plein air l'hiver (gants, chaussettes, bonnets, anorak, etc.) : une liste indicative des vêtements nécessaires sera envoyé à chaque participant quelques semaines avant le weekend à La Bresse.

Règlement

Le prix du week-end est de **310€ (avec le transport)** pour les licenciés EFSRA ou **370€** (la différence correspond à une prise de licence UFOLEP) pour les non licenciés pour les personnes nonlicenciées souhaitant accompagner leur conjoint(e). Les inscriptions, accompagnées d'un chèque de réservation de **100 €** (non remboursable) par personne à l'ordre de l'EFSRA, ainsi que d'une fiche d'inscription (ci-dessous), seront enregistrées par ordre d'arrivée.

Inscription Week-End Sportif dans les Vosges
24,25 et 26 janvier 2025

 **Nom :**

 **Prénom :**

 **Adresse :**

 **Code postale :** **Ville :**

 **Téléphone :**

 **Mail (bien lisible) :**

 **Adhérent EFSRA :** **Oui** **Non**

 **Acompte 100€ :** **Oui** **Non**

Confirmer avant **le 30 novembre 2025**
Après de Philippe BOUY et Hatim SEFFAR
philippe.bouy51@orange.fr hatim.seffar@efsra.com

