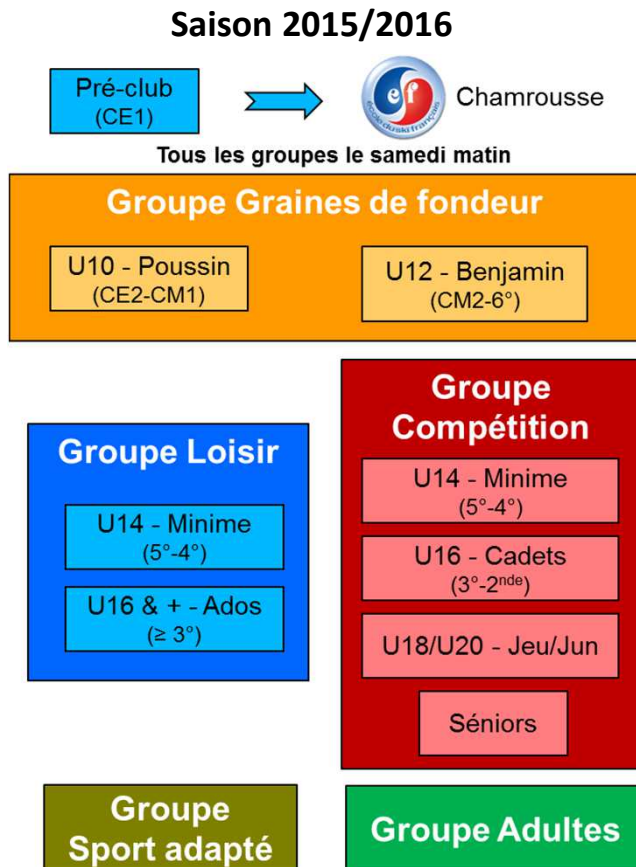


# Groupes pour saison 2015/2016



- **Graines de fondeurs** - U10 (Poussins) – U12 (Benjamins) ; de 2004 à 2007 :
  - **Tronc commun** pour accéder aux techniques de ski de fond (skating & classique), se perfectionner et faire l'apprentissage du biathlon,
  - Pour les « vrais » débutants, voir avec l'ESF de Chamrousse,
  - **Licence compétition** pour participer aux courses de ski & biathlon,
  - **Compétition « plaisir »** → pas de recherche systématique de la performance,
  - **Plusieurs groupes de niveau**,
  - U10 : 1 entraînement / sem dès début Novembre + biathlon à l'automne & hiver,
  - U12 : 2 entraînements / sem en automne + hiver + biathlon à l'automne ;
  - Séances de biathlon en automne et hiver,
  - Stages vacances de Noël, hiver,
- **Compétition** – U14 (minimes) à séniors ; < 2003 :
  - Pour ceux qui veulent s'orienter vers une **pratique + compétitive** du ski de fond,
  - **Licence compétition**,
  - 2 entraînements / sem en automne et hiver + qq séances au printemps
  - Stages vacances de Toussaint (Tignes), Noël, hiver & printemps,
  - Séances de biathlon en automne et hiver jusqu'à U16 (Cadets),
- **Loisir** - à partir de U14 (minimes) ; < 2003 :
  - Pour ceux qui désirent continuer à se retrouver avec les copains et skier pour le plaisir,
  - **Carte neige** (ou licence compétition, se renseigner lors des inscriptions),
  - **12 séances en hiver**, groupes de niveau,
- **Adultes** :
  - S'initier ou se perfectionner à la pratique du ski nordique,
  - Pour les « vrais » débutants, voir avec l'ESF de Chamrousse,
  - Plusieurs formules : Classique, Skate (groupes de niveau), Compétition,
  - **Carte neige** (ou licence compétition pour ceux qui souhaitent des courses avec points FFS),
  - **6 séances en hiver**, encadrés par des moniteurs ESF ou MF,