

LE NEWS

Saison 2008/2009 – Journal du Ski Nordique Chartrousin – Été 2009



Edito :

C'est l'été, le soleil brille, la mer ou les lacs sont chauds, et les chemins des montagnes grouillent de vacanciers.

Comme chaque année, le club fait une "pause" durant l'estive, le temps de recharger les batteries, les boîtes électroniques et les boîtes aux lettres ...

Le dernier News datant du printemps, nous avons beaucoup de choses à vous présenter... passées et futures.

La fin de saison s'est terminée par l'Assemblée Générale et la fête du club à Saint Christophe sur Guiers. Vous avez été nombreux à venir partager cette journée ... Merci à tous.

Lors de cet évènement, un petit groupe de personnes faisait une réunion un peu particulière... C'était le "groupe Corse"... Sur la fin de saison, la préparation du stage d'été a effectivement amené un projet audacieux de randonnée en Corse :

- 6 jours de randonnées itinérantes, entre Calvi et Ajaccio.
- une moyenne de 6 heures de marche et de 600 à 1200 mètres de dénivelé quotidien, en montée ou en descente selon la journée ...

Le stage fut longuement préparé par les jeunes et les parents tout au long du printemps afin d'en diminuer le coût. BRAVO ! Le stage s'est déroulé du 3 au 10 juillet, et cela a été une expérience inoubliable pour 13 jeunes sur-motivés.

Le temps clément a permis à ces jeunes et à leurs 3 encadrants de profiter pleinement des paysages et des chemins corses (*des commentaires plus loin et sur la rubrique 'l'objectif Corse' sur le site du club*) :

<http://www.ski-chartreuse.com/snc/Corse/index.php>

La suite de l'été est plus calme, tout le monde vaque à ses occupations ... Les jeunes compétiteurs se sont quand même retrouvés sur 4 entraînements et 1 sortie « montagne » dès la fin juillet pour préparer un hiver plein de podiums.

Voilà pour les événements passés. Le futur est quant à lui bien chargé. Deux étapes importantes arrivent à grands pas :

- début septembre, les activités jeunes : elles recommencent dans chaque secteur.
- le 11 octobre, le raid du club : il se déroulera cette année sur les Entremonts.

Vite, lisez la suite pour être au courant des nouvelles toutes fraîches du club !

Les dates à retenir

- 16 Septembre : Activités Jeunes
- 19 Septembre : Activités Adultes
- 11 Octobre : Azimut Chartrousin
- 7 novembre : Journée



Sommaire :

Page 1 :

- Edito

Page 2 :

- Objectif Corse

Page 3 :

- L'azimut Chartrousin
- Pizza Party

Page 4 :

- Activités Nature Adultes
- Activités Nature Jeunes

Page 5 :

- Activités Nature Jeunes
- Par Section

Page 6 :

- Les dates
- Organigramme du club
- Contacts

Stage d'été : Objectif Corse

Comme décrit dans l'édito, les 13 jeunes et leurs 3 encadrants sont allés visiter la Corse ... Voici quelques récits :

Le lendemain du retour :

15h, Maxime et Valentin sont enfin réveillés ! Un GRAND, GRAND MERCI à nos 3 moniteurs pour cette superbe semaine en Corse. Des souvenirs et des tas de choses à raconter: ils sont intarissables...
... A bientôt !
Famille Thonon

Le stage en Corse !!



Merci à tous les moniteurs pour ce super stage ! J'ai plein de super souvenirs !
Bonnes vacances à tous
Fanny

JEUDI 2 :

- Départ de Grenoble à 22 h

VENDREDI 3 :

- Arrivée à Nice à 3h30 du matin

- de 3h30 à 6 h - dodo dans le mini bus.

- 7h30 : on monte dans le bateau, pendant le trajet au programme : dodo, aller-retour sur le pont, jeu de cartes ...

- arrivée à Calvi à 11h, là, on a le choix entre plage ou ville ... Avec les filles, on reste à la plage, baignade dans de l'eau chaude. A 12h30 on mange jusqu'à 15h30 puis on se baigne. - - 15h30 : Départ pour le 1er camping

- On se lave, on monte les tentes, on fait à manger, nous jouons, mangeons et dodo à 22h.

SAMEDI 4 :

- Lever à 6h30, on range tout, on déjeune et on part à 8h pour la rando de 700m de dénivelée positif pendant 2h30.

- Après 1000m de dénivelé négatif, à la fin de la rando, une petite baignade dans la rivière ... On s'est trop amusés, on a sauté comme des malades !

- Et le mini bus nous emmène au camping de Galéria.

On se lave, monte les tentes et nous allons nous promener dans le village, manger et dodo à 22h. Quelques fous dorment à la belle étoile!

DIMANCHE 5:

Lever à 6h comme le premier jour et départ à 7 h pour la rando de 6h. Cette fois, on a nos affaires pour 2 jours - Direction Girolata -

- Après une bonne petite côte et une bonne descente, arrivée là bas, plage, et dans la mer il y a des oursins, ce qui signifie une petite dégustation après une petite glace.

Montage des tentes, un petit resto et cette fois tous au dodo à la belle étoile avec de gros délires.

LUNDI 6 :

- lever à 6h comme chaque matin avec une rando de 5 h, départ pour Porto. En chemin, on a croisé plein de vaches pendant une montée interminable, on voyait un sommet et quand on arrivait en haut il y en avait encore un...

- Après une grande descente sur Porto, une bonne baignade et un beau coucher de soleil et à nouveau un dodo à la belle étoile.

MARDI 7 :

- Lever 6h comme d'habitude. Cette fois, la balade va être courte, 3h30 : ça va !

- Arrivée aux piscines naturelles, puis départ pour le camping au départ des pistes de ski. L'eau de la douche est glacée avec un vent pas possible (on est sur le GR20) et c'est l'anniversaire à Cyrielle. Comme des fous, on dort à la belle étoile... A ce qu'il paraît, il y a des renards, ce qui est vrai car on en a vu un ! On a un peu mal dormi avec 2 polaires et 1 pantalon : il faisait frais.

MERCREDI 8 :

- Départ à 6h : Sac pour 2 jours. Cette fois, on n'a pas eu chaud, il y avait plein de vent !

- Arrivée là bas, on s'est douchés dans la rivière car elle était à la même température que la douche.

- Après, jeux et coucher à 20h30, cette fois dans la tente parce qu'à 1600 mètres d'altitude, il fait un peu frais !!!

JEUDI 9 :

- Lever à 5h car aujourd'hui on a 8 heures de marche. A midi, petite pause baignade et repas.

Arrivée à Corte, on va faire les touristes avec l'achat des bières et des saucissons... pour la famille, bien sûr !

- 22h, coucher à la belle étoile.

VENDREDI 10 :

- Lever à 7h30, le train part avec un petit tour en ville et départ sur le bateau avec 1h30 de retard.

A Nice on repart en mini bus... jusqu'à Grenoble où on arrive à 3h du mat'.

Camille

Toutes les photos et commentaires sur le site officiel !!!

<http://www.ski-chartreuse.com/snc/Corse/index.php>

Le stage est très réussi. Même si c'était difficile je me suis bien amusé. Nous avons vu beaucoup de beaux paysages. Nous nous sommes baignés, nous dormions à la belle étoile. Moi je dis que c'est à refaire ! Et un ENORME MERCI à Etienne, Nicolas et Yann pour cette Semaine en Corse !

Signé JEAN LOUP (membre actif et enthousiaste du SNC - Sport Nautique Chartrousin) hi hi hi !



Petite chanson "made in Corse" :

Mamadou avait mal aux dents
Sa maman lui dit : « mon doudou
Lave tout' les dents un peu plus souvent
Mal aux dents tu n'auras plus du tout »
Mamadou achète du dentifrice
Et l'étale sur du pain d'épices
Quel délice hum quel délice hum

L'Azimut Chartrousin

Dimanche 11 Octobre, aura lieu le 8^{ème} Azimut Chartrousin.

2 Raids et 4 parcours d'orientation sont à vous pour découvrir les joies de l'orientation et les décors de Saint Hugues de Chartreuse.

Il y en a pour tous, enfants, adultes, sportifs ou non, il y a forcément un parcours à votre niveau.

2 raids :

Moyens et grands sportifs pourront se mesurer au massif chartrousin en trouvant un maximum de balises dans un temps imparti (2h ou 4h).

Cette année, l'Azimut Chartrousin sera une étape du circuit **RANDO RAID MONTAGNE ORIENTATION** de la FFCAM.

Un classement sera donc effectué sur les différentes manifestations associées.



4 Parcours orientations :

Seul(e), en famille ou entre amis, venez découvrir paisiblement les chemins cachés de Saint Hugues de Chartreuse. Suivez un parcours et répondez aux énigmes.

Ludique, instructif et en plein air, les balises vous emmèneront sur des parcours de 1h à 5h selon votre choix et votre niveau.

Un parcours « Futur » est même prévu pour amuser les enfants dès 3 ans ! (Gratuit).

A l'issue de vos périples, un plateau repas vous sera proposé pour comparer et partager vos sensations avec les autres équipes.

Voilà de quoi passer une bonne journée à la fraîcheur des monts chartrousins sous la surveillance du Grand Som et de Chamechaude ...



Plus d'info sur le site du Raid :

<http://www.ski-chartreuse.com/snc/azimut/index.php>

Ou en appelant M BERNARD au :

06 30 44 60 71

Pizza party

Pour la deuxième année, la section Jeunes Chartreuse a fait son opération "Pizza Party", le 26 juillet dernier.

Nicolas Ducastel et quelques bras ont préparé et vendu des pizzas cuites dans le beau four à pain de Saint Pierre de Chartreuse.

Les formules locales (Classique et Skate) et le soleil radieux ont permis un succès mémorable. 140 pizzas ont été vendues entre 11h et 18h... Autant vous dire que les bras n'ont pas chômé !



Le bilan financier ne peut être que positif...

Bravo à tous et rendez vous l'an prochain avec plus de main d'œuvre ...

Nicolas DUCASTEL

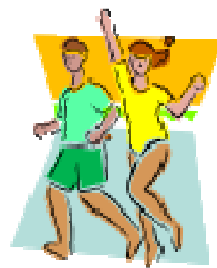


COLORTAGS.PIC

Les activités d'automne Adultes

Pour la deuxième année consécutive, des sorties vous sont proposées à vous, adultes en manque de sport.

- Vous souhaitez vous préparer pour la saison ?
- Vous souhaitez découvrir ou redécouvrir les sorties entre amis sportifs ?
- Vous souhaitez simplement vous remettre en forme ?
- Vous souhaitez découvrir les chemins cachés de Chartreuse ?



Rejoignez la troupe.

Entraînements de l'Automne :

On remet ça ! Avec la même formule :

Un Samedi matin sur deux sur des sites variés. Ouvert à tous, on forme les groupes et on adapte l'activité à qui vient.

Première date : le Samedi 19 Septembre matin.

Pour la première fois, on fait très central : rendez-vous à 9h devant l'Eglise de Saint Laurent du Pont et 9h30 à Saint Hugues (parking du cimetière), on part ensuite pour au moins 2h de marche nordique rapide donc :

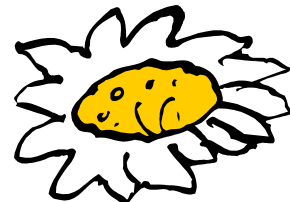
Baskets, bâtons, gourde et short et tout ça sur un parcours inhabituel !

Cette séance de démarrage permettra de préciser la suite selon les volontés et les attentes, la taille du groupe etc...

Construction de la saison:

L'heure est encore à la préparation, les activités adultes sont en pleine évolution : il faut mieux organiser la participation aux courses populaires (covoiturage, inscriptions, hébergements...), les entraînements peuvent être programmés plus longtemps à l'avance avec le "menu" des uns et des autres. Aussi : quid des courses, des cours adultes, des sorties de rando nordique ? etc...

En fait, c'est le moment d'en parler. Merci de nous faire parvenir ce que vous souhaitez voir au programme de cet hiver ou tout simplement d'exprimer des idées d'amélioration.



Contacts:

Didier Monin : didier.monin38@wanadoo.fr

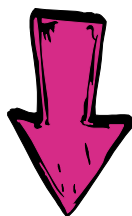
Jacques Piepenbring : jacques.piepenbring@laposte.net

Muriel Marin : muriel.marin@wanadoo.fr

Les activités d'automne Jeunes

Le club étant présent sur toute la Chartreuse, il est difficile de proposer les mêmes activités aux jeunes alors que les terrains accessibles sont différents. C'est pourquoi les Sections Jeunes sont réparties par secteur depuis 3 ans.

Vous trouverez dans la suite du document, les activités des différents secteurs qui proposent des activités adaptées au milieu, au plus près de chez vous ...



Les activités Jeunes NORD

La reprise des activités est fixée au 16 septembre 2009

Activités d'Automne

- Nombre de séances : 12 : les 16, 23, 30 septembre / 7, 14, 21 octobre / 11, 18, 25 novembre / 2, 9, 16 décembre

Hiver (sorties du mercredi)

- Nombre de séances : 7 demi-journées + 1 journée d'évaluation

- Dates : 6, 13, 20, 27 janvier / 3, 10 février / 3 mars,

La journée d'évaluation aura lieu le samedi 6 ou le 13 mars.

(10 mars ou 17 mars : "finale des foyers" pour enfants sélectionnés)

> Séances supplémentaires pour groupe compétition.

- 3 séances les 17, 24, 31 mars (12 euros la séance si non compétiteur)

Activités de Printemps

- 8 séances les 28 avril / 5, 19, 26 mai / 2, 9, 16 et 23 juin

Types d'Activités et sites

- Types d'activités : Sports-co, jeux d'équilibre, musculation, roller, ski-roues, footing, marche, marche nordique, roller-hockey, laser-biathlon...

- Sites des activités et créneaux horaires :

- St Christophe sur Guiers : mercredi matin 10 à 12h

- St Etienne de Crossey : mercredi après-midi 14 à 16h

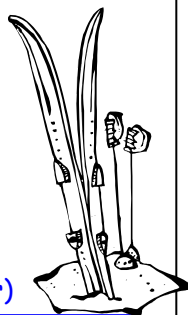
- Secteur St Geoire en Valdaine : samedi matin de 10 à 12h

Activités Collège (convention signée avec Notre Dame des Victoires)

- Sites des activités : Creps Voiron et St Etienne de Crossey

- Nombre de séances : 18 (du 15 ou 17 septembre aux vacances de février)

- Créneaux horaires : mardi ou jeudi de 15h30 à 17h30



Tarifs Activités Jeunes NORD :

- Adhésion : 16,00 €
- Inscription automne : 40,00 €
- Inscription hiver : 110,00 €
- Inscription Printemps : 30,00 €

Tarifs annuels :

- Année LOISIR* 186,00 €
- Année COMPETITEUR 236,00 €
- Réduction 2ème enfant -10,00 €
- *Option Haut niveau : 50,00 €

Les activités Jeunes SUD

Début juillet, nous vous avons fait parvenir un projet d'activité pour l'année à venir et un long questionnaire sur vos attentes au sein du club, merci de penser à nous le retourner rapidement afin que nous puissions faire le bilan de vos réponses. Nous pourrions ainsi prévoir les créneaux horaires et les encadrants nécessaires aux activités pour l'automne.

Les activités de base proposées seront les mêmes que l'année passée à savoir : Multi-sports, laser biathlon, ski-roues, course à pied.

Concernant l'apprentissage des techniques de tir à 10 m et 22LR, vous en trouverez le détail dans le projet, je vous invite à vous y reporter ; les tarifs sont encore à l'étude, ils seront finalisés au plus juste et validés lors du prochain conseil d'administration.

Coté Sappey, le forum des associations aura lieu le samedi 5 septembre de 9 h à 12 h, pour vous inscrire ou vous ré-inscrire pour les activités d'automne ou pour l'année scolaire 2009/2010.

Il faut prévoir cette année au moins deux chèques, et plus si vous souhaitez un étalement des paiements; un certificat médical est à fournir si possible dès la 1ère séance.

Les compétiteurs reprendront les entraînements le mercredi 9 septembre, vous recevrez par courrier électronique une confirmation d'Etienne.

Les enfants inscrits en loisirs reprendront, eux, le mercredi 16 (à confirmer).

Le SNC sera présent aux forums de La Tronche et de Montbonnot le 12 septembre en journée.

Concernant les activités d'hiver exclusivement, une matinée d'inscription aura lieu courant novembre au Sappey.



Catherine Mahiou

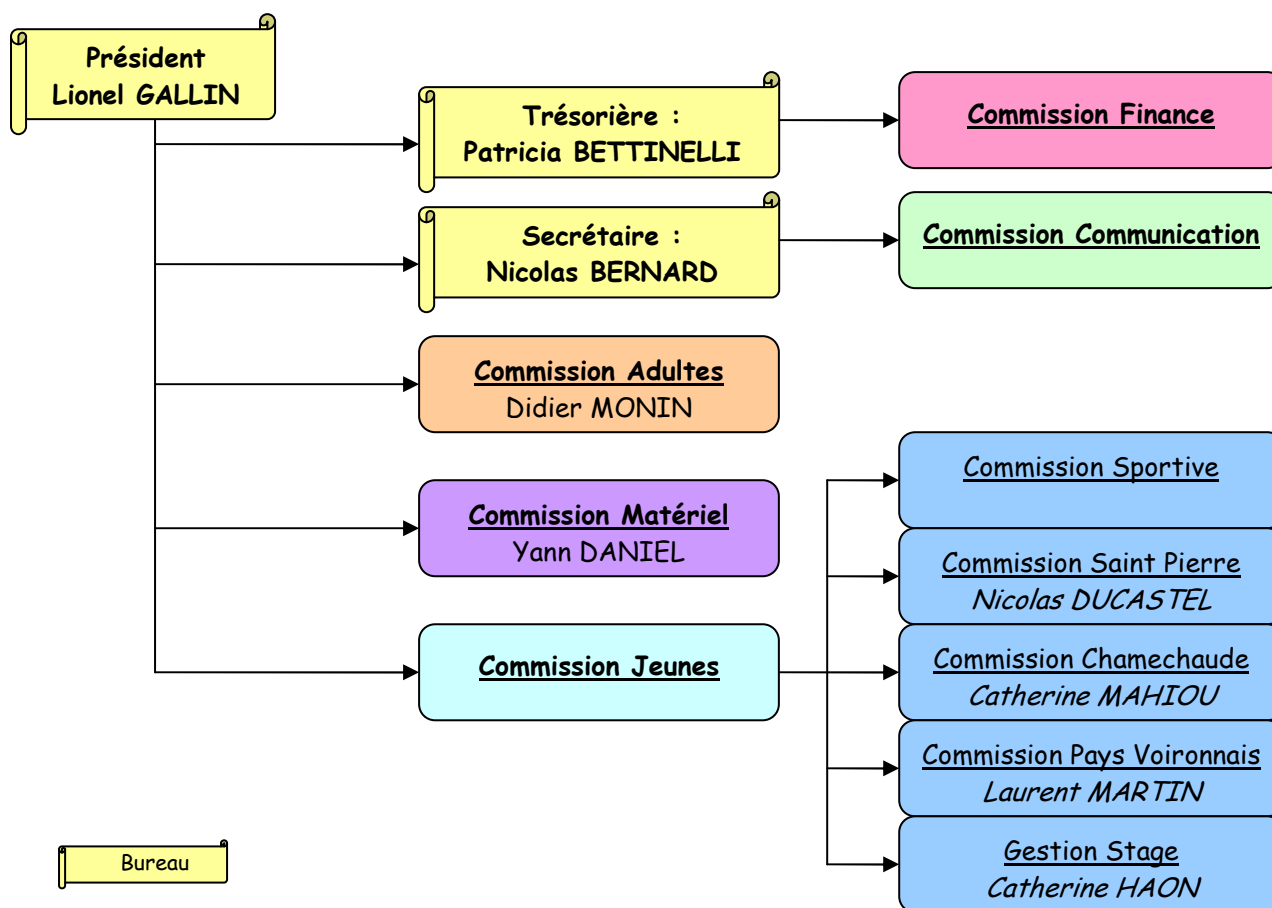
Les dates à retenir

- 5 septembre : Inscriptions jeunes secteur Chamechaude (Sappey)
- 16 septembre : Date de reprise des activités automne
- 16 septembre : Inscriptions jeune Pays Voironnais (Crossey)
(Pour les compétiteurs, les entraînements pourront reprendre dès le 9 septembre)
- 19 septembre : Reprise des entraînements Adultes
- 11 octobre : Azimut Chartrousin
- 7 novembre : Journée d'inscription
- 17 janvier : Traversée de Chartreuse
- 6-13-20-27 janvier, 3 et 10 février, 3 et 10 mars : Sorties du mercredi jeunes
- 9-16-23-30 janvier et les 6 et 13 février : Cours adultes



Le club

Le club étant de plus en plus important (342 adhérents cette année) l'organisation doit suivre.
Voici la nouvelle organisation du Conseil d'administration en espérant vous accompagner toujours plus loin :



Nous contacter

Les adresses Internet à connaître :

Site et forum du club

www.ski-chartreuse.com/snc/

www.snchartrousin.superforum.fr

Le site du ski en Chartreuse...

www.ski-chartreuse.com

Pour tous renseignements :

Nicolas BERNARD :

06 30 44 60 71

snchartrousin@gmail.com

Toute l'actu du club :

www.ski-chartreuse.com/snc/actu.php

Contact du club :

Ski Nordique Chartrousin - Mairie
38380 Saint Christophe sur Guiers
04 79 25 52 02 (Répondeur) - 06 10 31 93 93
snchartrousin@gmail.com

