

# CNSNMM

# STAGES SPORTIFS

CENTRE NATIONAL DE SKI NORDIQUE ET DE MOYENNE MONTAGNE



EDITION 2020





Le Stade Nordique des Tuffes "Jason Lamy-Chappuis est exploité par le CNSNMM. Dédié à la pratique des quatre disciplines nordiques, cet équipement est un haut lieu d'entraînement, mais également le siège de nombreuses compétitions nordiques. Son enneigement précoce (stockage de neige de culture durant tout l'été selon la technique du snowfarming) permet d'avancer tôt en saison (novembre) l'entraînement ski aux pieds.

Le stade Nordique des Tuffes comprends ;

- un tremplin HS90 tout juste rénové en 2019

**a HS90 jumping hill**

- un pas de tir de 30 cibles électroniques **Kurvinen**

**shooting range of 30 electronics targets**

- un pas de tir couvert de 8 cibles **Sius** orienté sur le tir de précision

**covered shooting range of 8 electronics targets**

- une piste de ski de fond de 4km praticable l'été en ski-roues

**cross country snow track of 4km practicable in summer on roller skiing**

- une carrière à neige (**snowfarming**) permettant l'élaboration d'une piste de ski de fond dès le mois de novembre

**snowfarming : allows the realization of a ski slope from November**

- 10 chalets permettant la préparation pour les équipes lors des compétitions

**10 chalets dedicated to preparing team**

- un bâtiment d'accueil avec un coin VIP, et une salle réservée aux juges des compétitions

**Judge office, VIP room**

- un bâtiment comprenant des vestiaires et une salle de réunion

**Changing room, meeting room**

# STADE NORDIQUE DES TUFFES

STADE JASON LAMY-CHAPPUIS

EQUIPÉ ÉTÉ COMME HIVER POUR LA PRATIQUE  
DU BIATHLON





# SALLE DE MUSCULATION & GYMNASSE

Le Centre National de Ski Nordique est équipé d'un gymnase d'une surface de 650m<sup>2</sup> et également d'une salle de musculation équipée d'appareils permettant de travailler la musculation des membres inférieurs et supérieurs,

- Barres + Poids  
**Dumbell**

- Vélos  
**Bike**

- Tapis de course  
**Treadmill**

- Machine à adducteurs et abducteurs  
**Multi-hip machine**

- Rameurs  
**Rower machine**

- Presses  
**Press**

- Banc de développé-couché  
**Bench press**



## Tapis roulant géant **Giant treadmill**

Un tapis roulant géant est mis à disposition des athlètes. Ce tapis, permet de modéliser des pistes ; pentes, montées. La vitesse est également réglable jusqu'à 30Km/h.





## ESPACE RÉCUPÉRATION

L'espace de récupération est situé dans le grand bâtiment du pavillon nordique.

D'une superficie de plus de 60m<sup>2</sup>, il est doté :

- D'un espace dédié aux kinésithérapeutes et aux ostéopathes

**Dedicated area for osteopaths and physiotherapists**

- D'un spa de nage, d'une capacité de 8 personnes

**Swim spa for 8**

- D'un bain froid

**Cold bath**

- D'un sauna

**Sauna**

# HEBERGEMENT

Le Pavillon nordique intègre trois chalets comptant chacun quatre chambres doubles dont une chambre PMR, d'une superficie de 12.7 m<sup>2</sup>. Chaque chalet est doté d'un espace commun de 16.8m<sup>2</sup> avec kitchenette et télévision.

Les trois chalets disposent d'un espace de convivialité desservant les 3 chalets, avec bar et télévision.

**The Nordic Pavilion includes three chalets, each with four double bedrooms, one of which is PRM, with an area of 12.7 m<sup>2</sup>. Each chalet has a 16.8m<sup>2</sup> common area with kitchenette and television.**

**The three chalets have a convivial space serving the 3 chalets, with bar and television.**

Le CNSNMM propose également 45 chambres dont 41 chambres doubles, 2 triples, 1 de six, 1 simple.

Toutes les chambres sont situés dans le bâtiment principal et comprennent salle de bain et toilette privés. Cinq de ces chambres sont équipées en hypoxie.

**The CNSNMM also offers 45 rooms including 41 double rooms, 2 triples, 1 of six, 1 single.**

**All rooms are located in the main building and include private bathroom and toilet. Five of these rooms are equipped with hypoxia.**





# RESTAURATION

Chaque jour, les cuisiniers de notre self restaurant proposent une cuisine saine avec un buffet de crudités et des plats principaux et desserts de qualité que vous pourrez déguster dans la grande salle.

Les repas sont évidemment adaptables aux allergies et aux intolérances.

Le self du CNSNMM vous accueille tout au long de la journée du petit déjeuner au dîner. Les groupes sont les bienvenus, le restaurant ayant une capacité d'accueil jusqu'à 100 couverts.

**Every day, the chefs in our restaurant offer healthy cuisine with a buffet of raw vegetables and main dishes and quality desserts which you can enjoy in the large room.**

**Meals are obviously adaptable to allergies and intolerances.**





## ESPACE CONVIVIAL

L'espace convivial est une salle qui permet aux personnes séjournant au CNSNMM de se relaxer dans un espace accueillant et chaleureux.

**Convivial space with TV, coffee and tea machine, microwave, 22 seating places**

L'espace comprend 22 places assises, un bar équipé (micro-onde, machine à café, bouilloire, évier), une télévision diffusant les chaînes de la TNT.



## SALLES DE RÉUNION

Le Centre National de Ski Nordique et de Moyenne Montagne dispose de 5 salles de réunion.

**5 meeting room**

Dont 2 équipées en visioconférence.

**2 with videoconference**



# HYPOXIE

L'hypoxie est créée par système de filtration de l'air en diminuant la quantité de molécules d'oxygène dans l'air de la pièce.

Le CNSNMM dispose de 10 chambres hypoxiques équipées de 2 lits et d'un chalet hypoxique comprenant une pièce de vie, cuisine et 4 chambres de 2 lits.

28 sportifs peuvent être simultanément en condition hypoxique.

**Hypoxia is created by the air filtration system by decreasing the amount of oxygen molecules in the air in the room.**

**The CNSNMM has 10 hypoxic rooms equipped with 2 beds and a hypoxic chalet comprising a living room, kitchen and 4 rooms with 2 beds.**

**28 athletes can be simultaneously in hypoxic condition.**





# CONTACT ET INFORMATION

Demandez votre devis !  
Request your quote !

## STAGES SPORTIFS - SPORTS TRAINING

[cnsnmm@ensm.sports.gouv.fr](mailto:cnsnmm@ensm.sports.gouv.fr)

## HAUT NIVEAU - HIGH LEVEL

[cnsnmm.hautniveau@ensm.sports.gouv.fr](mailto:cnsnmm.hautniveau@ensm.sports.gouv.fr)

1848 ROUTE DES PESSETTES  
39220 PRÉMANON

(+33) 03 84 60 78 37

SITE INTERNET :

[CNSNMM.SPORTS.GOUV.FR](http://CNSNMM.SPORTS.GOUV.FR)

RETROUVEZ-NOUS SUR  
LES RÉSEAUX SOCIAUX

