



CNSNMM



Centre National de Ski Nordique  
et de Moyenne Montagne

Le cadre idéal pour  
vos stages sportifs  
et séminaires !



C N S N M M ÉCOLE  
NATIONALE  
DES SPORTS DE MONTAGNE

# ENTRAÎNEMENT



# RÉSERVATIONS

Demander votre devis !

Stages sportifs et entreprises : [cnsnmm@ensm.sports.gouv.fr](mailto:cnsnmm@ensm.sports.gouv.fr)

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

# PERFORMANCE



# ÉQUIPE



# ENDURANCE

# COHÉSION

# INSTALLATIONS SPORTIVES

Des installations sportives et un accueil de qualité font du CNSNMM un lieu privilégié pour l'organisation de vos stages. Le site de Prémanson est situé dans un environnement naturel protégé et bénéficiant d'un enneigement de bonne qualité.

## → STADE NORDIQUE DES TUFFES

Un tremplin de 90 m tout juste rénové en 2019 et plastifié pour l'été comprenant un pas de tir de 30 cibles électroniques, un pas de tir couvert de 8 cibles orienté sur le tir de précision et une piste de ski de fond de 5 km praticable l'été en ski-roue.

## → STADE DE CHAUX-NEUVE

Equipé de 3 tremplins qui se déclinent comme suit : HS30, HS60 et HS118. Deux de ces tremplins, disposent d'une piste réfrigérante. Plusieurs pistes de ski de fond sont à dispositions.

## → TAPIS ROULANT GÉANT

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

## → SALLE DE MUSCULATION

Barres + poids, vélos, tapis de course, machine à adducteurs et abducteurs, rameurs, presses, banc de développé-couché...

## → GYMNASE

Gymnase de 650 m<sup>2</sup>.

## → ESPACE RÉCUPÉRATION

L'espace récupération est doté : d'un spa de nage, d'un bain froid et d'un sauna.



# DES STAGES ADAPTÉS A VOS BESOINS

## STAGE HAUT NIVEAU

En équipe nationale, quelle que soit votre discipline, l'équipe du CNSNMM vous accueille tout au long de votre séjour ! En chambre classique ou en hypoxie, venez passer votre stage d'entraînement au CNSNMM.

## STAGE OXYGENATION

Situé à 1100 m d'altitude, le Centre National de Ski Nordique et de Moyenne Montagne vous offre la possibilité d'améliorer votre endurance et vos performances. Une équipe d'encadrement vous accompagne durant tout votre séjour, que ce soit en ski de fond, randonnée nordique, raquettes, initiation au biathlon...

## STAGE ENTREPRISE

Découvrez le cadre unique, calme et préservé de la moyenne montagne. Venez organiser vos séminaires dans nos locaux ! Des activités variées (ski de fond, biathlon, raquettes, randonnée nordique...) et un séjour sur mesure qui ravira l'ensemble de vos collaborateurs.

## STAGE SPORTIFS

Toute l'année, nous proposons des stages sportifs adaptés à tous les passionnés de sport venant d'une multitude de disciplines de 7 à 77 ans...

## FORMATION

Devenez moniteur de ski nordique, moniteur VTT ou accompagnateur de moyenne montagne grâce aux formations dispensées au CNSNMM.



## UN ACCUEIL MULTISPORTS

- ➔ Ski nordique
- ➔ Kayak
- ➔ Aviron
- ➔ Cyclisme
- ➔ Tennis
- ➔ Duathlon

# INFRASTRUCTURES

## → RESTAURATION

Les cuisiniers de notre self restaurant proposent une cuisine saine avec buffet de crudités et des plats principaux et desserts de qualité que vous pourrez déguster dans la grande salle. Le self vous accueille tout au long de la journée du petit déjeuner au diner. Les groupes sont les bienvenus le restaurant ayant une capacité d'accueil de 100 couverts.



## → PAVILLON NORDIQUE

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 16.8 m<sup>2</sup> avec kitchenette et télévision.



## → CHAMBRES

Le CNSNMM propose 45 chambres dont 41 chambres doubles, 2 triples, 1 de six, 1 simple. Toutes les chambres comprennent salle de bain et toilette privés.



## → 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. 28 sportifs peuvent être simultanément en condition hypoxique.



## → SALLE DE REUNION ET DETENTE

L'espace convivial est une salle qui permet aux personnes séjournant au CNSNMM de se relaxer dans un espace accueillant et chaleureux. Plusieurs salle de réunion sont à votre disposition.



WIFI GRATUIT



**MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



**RÉGION  
BOURGOGNE  
FRANCHE  
COMTÉ**

**Ju  
ra**  
LE DÉPARTEMENT

**Nous trouver**



**Nous contacter**



1848 route des Pessettes  
39220 Prémanon



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



+33 3 84 60 78 37



[cnsnmm.sports.gouv.fr](http://cnsnmm.sports.gouv.fr)

