SKATING EN VERCORS

C'est les vacances, profitez-en pour faire un sport de glisse !

Vous êtes déjà mordu de skating capable d'appréhender tous types de reliefs et souhaitez confirmer votre aisance dans cette technique de ski.
Ici, le skate, c'est notre spécialité !
Au travers d'un savant mélange d'ateliers techniques et de ski-plaisir, votre moniteur vous donnera toutes les astuces pour évoluer à votre aise sur les magnifiques pistes du Vercors, paradis du ski de fond…
Placement du corps, travail de l'équilibre, des différents pas et plantés de bâtons n'auront plus de secret pour vous. Emilien Jacquelin et les autres grands champions du plateau que vous croiserez peut-être sur les pistes n'auront qu'à bien s'accrocher !

Les plus « accros » se prennent même au jeu de la préparation de leur matériel (paraffinage, structuration des skis…) ; et le lendemain, il n'y a plus aucune retenue !

Une impulsion et c'est parti pour ce geste si élégant voire même grisant en sensations de glisse...

De belles journées qui finissent en beauté : cocooning à l'Espace Détente en mode scandinave et repas gourmands avec les spécialités de nos montagnes…

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et installation
Accueil au gîte à Méaudre, entre 17H et 19H. Dîner puis présentation de la semaine.

Jour 2 : Premier contact en ski de fond classique puis découverte du skating
Prenons des forces en commençant la journée par un bon petit-déjeuner complet avec tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays, fromage de la ferme et autres douceurs locales etc.
Votre moniteur vous accueille et vous équipe en matériel de ski.
Vous voilà prêts pour votre premier contact avec la neige et la glisse dans la plaine du Méaudret.
Pause pique-nique.
Après-midi : révision des mouvements de base du skating de propulsion et d'équilibration.
Au retour : sauna panoramique.
Dîner gourmand.

Pause pique-nique.

Les grands champions ont toujours plusieurs paires de skis. Alors nous aussi ! Nous changeons de skis pour découvrir le skating. Mise en place des mouvements de base du pas de patineur.
Technique : apprentissage du 2 temps de base et du pas de montée.
Au retour : sauna panoramique
Dîner gourmand.

TEMPS DE SKI : 5h
DISTANCE : 15 km
DÉNIVELÉ + : 300 m
DÉNIVELÉ - : 300 m
HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 3 : Domaine de Gève
Aujourd'hui, direction le fameux domaine de Gève, spécialement aménagé pour la pratique du ski de fond et du skating.
La grande variété de son relief permet à chacun de s'exprimer. Les plus costauds partiront à l'assaut de la mythique piste jaune " La Scandinave " (passage incontournable de la célèbre « Foulée Blanche »).
Pique-nique sur le plateau, puis, nous redescendons sur le village d'Autrans, face aux tremplins olympiques.
Technique : approfondissement du pas tournant et du pas de montée.
Bain Størvatt : en plein air chauffé au bois. Convivialité assurée sous les flocons !
Dîner.

TEMPS DE SKI : 5h
DISTANCE : 17 à 20 km

DÉNIVELÉ + : 400 m
DÉNIVELÉ - : 400 m
HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 4 : Méaudre
On prend un peu d'altitude pour goûter au domaine des Narces sur les hauteurs de Méaudre.
Technique : pas de montée, positionnement des différents segments du corps et du bassin.
Pique-nique.
Pour digérer, votre moniteur vous propose de repartir « avaler » quelques kilomètres supplémentaires avec, par exemple, la grande descente de la piste des Feuilles !
Dîner.
TEMPS DE SKI : 5h
DISTANCE : 15 à 18 km
DÉNIVELÉ + : 300 m
DÉNIVELÉ - : 300 m
HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 5 : De Plénouze à la Molière
Objectif du jour : 100% plaisir ! On laisse un peu de côté les séances purement techniques pour un splendide itinéraire sur les crêtes : de Plénouze à la Molière, avec en récompense un inoubliable panorama. Ici, de la mer de nuages sur la vallée grenobloise, se détachent les sommets du Dévoluy, des Écrins et du Mont-Blanc !
Pique-nique panoramique face à la chaîne alpine.
De retour au Gîte, détente au Spa : sauna ou relaxation près du feu de cheminée…
Dîner.

TEMPS DE SKI : 5h
DISTANCE : 20 km
DÉNIVELÉ + : 350 m
DÉNIVELÉ - : 350 m
HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 6 : Domaine de Bois Barbu
Menu du jour : la « piste Royale » ou le belvédère de Château Julien.
Un fabuleux parcours sur le secteur de Bois Barbu, Corrençon et Herbouilly ; les hauts plateaux nord du Vercors, à l'ambiance de Grand Nord Canadien.
Technique : les différents plantés de bâton et l'adaptation au terrain.
Récupération dans le bain Størvatt ou visite libre des fermes alentours et producteurs de fromages de pays et charcuterie artisanale…
Dîner.

TEMPS DE SKI : 5h
DISTANCE : 20 km
DÉNIVELÉ + : 450 m
DÉNIVELÉ - : 450 m
HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 7 : Petit-déjeuner et dispersion
Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Remarques : Les destinations de ces sorties sont données à titre indicatif. Chaque semaine, nous varions les plaisirs en fonction des conditions météorologiques et de façon à ce que les personnes qui restent plusieurs séjours découvrent toujours de nouveaux sites. Avis à ceux qui veulent tout voir !

Attention, nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu le programme : soit au niveau de l'organisation, soit de la météo, de l'enneigement, du niveau du groupe,etc. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 entre 17H et 19H au gîte, à Méaudre.

Si vous arrivez en retard ou en cas de problème de dernière minute : appelez en priorité au 04.92.46.71.72

Accès voiture :
L'hiver, pensez à prendre vos équipements pour la neige.
Météo des routes : www.itinisere.fr

* **depuis le Nord** par Grenoble, prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48, à la sortie au rond point prendre à droite et traverser le barrage sur l'Isère jusqu'au prochain rond point, faire 3/4 du tour du rond point vers Sassenage et suivre la direction Villard de Lans par la D531. Avant Villard, à Lans en Vercors, prendre à droite direction Autrans par la D106. Passer le Col de la Croix Perrin et redescendre. Au pied du col, prendre à gauche direction Méaudre. Le gîte de charme est à 1 km sur votre droite.

* **depuis le Sud** par Valence, prendre l'autoroute A49 pour Grenoble. Prendre la sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard-de-Lans ». Suivez Villard-de-Lans (D 531) par les Gorges de la Bourne. Aux Jarrands, à gauche par la D106 pour Méaudre. Traversez le village puis direction Grenoble et le hameau des Gaillardes. Le gîte est à 2 km sur votre gauche.
Attention cet itinéraire est dévié à certaines périodes de l'année (printemps et automne en général). Nous vous conseillons alors de rejoindre alors Grenoble par l'A49 et de suivre ensuite le descriptif Nord.
Info Routes au 08 92 69 19 77.
Co-voiturage : un moyen de transport économique, écologique et convivial… au départ de chez vous ou d'une grande ville à proximité. Voici des sites internet pratiques et faciles à utiliser : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

Accès Train + Bus :
Train ou TGV jusqu'à Grenoble puis bus jusqu'à Méaudre.
Train / TGV pour Grenoble : Horaires disponibles auprès de la SNCF sur www.sncf-connect.com ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.bahn.com/fr

Bus régulier pour Méaudre (ligne T64 puis T66). Il se prend depuis la gare routière, attenante à la gare SNCF. Ce bus est direct ou avec changement à Lans en Vercors.

Horaire à titre d'exemple du bus Transisère :
Grenoble 17 h 00 - Méaudre 18 h 21 (place du village).

Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars Région Auvergne-Rhône Alpes Transisère au 04 26 16 38 38,
Astuce : pour rechercher vos horaires, cliquer sur « Itinéraires » et non sur « Horaires ».

Nous serons à la descente du bus de 17 h 00 - 18 h 21.
Si vous prenez un autre bus que celui de 17 h 00 - 18 h 21, passez-nous un coup de fil quand vous arrivez au village précédent (c'est-à-dire Autrans), afin que nous soyons présents à votre descente de bus à Méaudre.

Si vous faites le choix de prendre un taxi, sachez que la course coûte environ 100 € (45 km).

DISPERSION

Le jour 7 après le petit-déjeuner, au gîte, à Méaudre.

Retour voiture :
Itinéraire inverse de celui de l'aller

Retour Train + Bus :
Vous prenez un bus au départ de Méaudre pour rejoindre la Gare TGV de Grenoble.
Bus régulier pour Grenoble (ligne T66 puis T64 ou T65) :

Horaires à titre indicatif* du Car Région Auvergne-Rhône Alpes Transisère :
Méaudre 17 h 27 – Grenoble 18 h 53
Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars Région Auvergne-Rhône Alpes Transisère
04 26 16 38 38. Bus non réservable.
Astuce : pour rechercher vos horaires, cliquer sur « Itinéraires » et non sur « Horaires ».

Train / TGV au départ de Grenoble : Horaires disponibles auprès de la SNCF sur www.sncf-connect.com ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.bahn.com/fr

NIVEAU

Ce séjour est detiné au personne ayant déjà pratiqué le skating et qui souhaitent se perfectionner.

Niveau physique 3 sur une échelle de 5 :
5 heures de ski par jour.
Itinéraire vallonné de 15 à 25 km ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 300 à 500 m en montée et/ou en descente.

Vous pratiquez des activités cardio-vasculaires (course à pied, natation, etc.) plusieurs fois par semaine. Vous avez le goût de l'effort et appréciez faire grimper le palpitant dans les montées ! Vous aimez la sensation de vitesse et de glisse.

Niveau technique 2 sur une échelle de 4 : Confirmé
Initié : vous êtes « débrouillé », vous maîtrisez la glisse sur piste damée, le changement de direction et votre vitesse. Vous découvrirez le changement d'appui et la coordination.

Vous êtes déjà skateur, vous souhaitez vous perfectionner. Trois jours de skate vous donneront des ailes ! Cette technique requiert un apprentissage sportif et un goût pour le travail de la gestuelle : précision et finesse du ressenti, travail de placement et d'enchaînements de rythme.
Votre moniteur vous donnera toutes les clés des différents pas (pas de montée, pas 2 temps et 2 temps combiné, pas 1 temps etc.)

HEBERGEMENT

Gîte de charme 3 épis.
Selon le confort choisi et dans la mesure des disponibilités au moment de la réservation, vous partagerez :
- une chambre mixte de 4 personnes (lits superposés) avec salle d'eau,
- une chambre mixte de 3 personnes avec salle d'eau (en supplément)
- une chambre de 2 personnes avec salle d'eau (en supplément)

Repas
Nous accordons une importance majeure à la qualité de la restauration. Nos menus sont élaborés en fonction des combinaisons alimentaires facilitant la digestion en vue de l'effort physique, et de façon à vous faire découvrir les produits régionaux de notre terroir : légumes du soleil de la Drôme, céréales biologiques, veau élevé sous la mère dans le pré d'en face, fromages des fermes avoisinantes, confitures biologiques....
Notre chef se régale à vous concocter de bons petits plats dont lui seul a le secret !

TRANSFERTS INTERNES

A certaines périodes, nous demandons à quelques participants de bien vouloir utiliser leur véhicule personnel pour les transferts qui ont lieu durant le séjour. Les propriétaires de ces mêmes véhicules percevront une indemnité kilométrique.

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la demi-journée ou de la journée.

GROUPE

Minimum 6 personnes - maximum 12 personnes.

ENCADREMENT

Moniteur diplômé d'État, spécialiste de la région.

MATERIEL FOURNI

Skating 1 : notre parc est très bien achalandé, renouvelé régulièrement. Nous vous équipons en skis de skate (skis courts, grands bâtons et chaussures montantes).
Skating 2 : pour ce séjour nous mettons à disposition du matériel haut de gamme dans différentes marques de ski équipé en fixation «Salomon SNS Pilot». Il est impératif de nous communiquer votre taille et votre pointure à l'inscription.
Pour les amateurs, votre moniteur vous proposera un atelier fartage de manière à apprendre à entretenir ses skis : farter, paraffiner etc… Tout ceci pour avoir une meilleure glisse le lendemain !

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :
- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En ski, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.
Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.
Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du skieur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.
Eviter les combinaisons de ski, trop chaudes et encombrantes.

La liste idéale :
- 1 bonnet.
- 2 paires de gants.
- 2 sous-pulls à manches longues en matière respirante de préférence.
- 1 tee-shirt manches courtes en matière respirante.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 tenue souple, ample et confortable pour le ski avec idéalement un surpantalon imperméable et respirant type gore-tex.
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape ou si vous avez opté pour la remise en forme).
- chaussettes de sport (1 paire pour 2 jours). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds. Attention au coton pour les ampoules.
- des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- des chaussures de marche souples et imperméables.

Equipement :
- 1 sac à dos de 25 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale permettant une bonne aisance dans le mouvement de skating.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- 1 gobelet en plastique pour les pique-niques,
- des vivres de courses.
- 1 couteau de poche.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette .
- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- papier toilette + 1 briquet.
- crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- appareil-photo, jumelles (facultatif).
- si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Pharmacie personnelle
- vos médicaments habituels.
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- pastilles contre le mal de gorge.
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.

- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains).

Et puis
- une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !
- et si vous êtes musicien(ne), n'hésitez pas à apporter votre instrument de prédilection ou vos partitions, le piano de la maison vous attend.

LE PRIX COMPREND

- le prêt du matériel de ski,
- l'encadrement,
- l'hébergement,
- la pension complète,
- la tisane après le repas
- l'accès libre à l'espace détente,
- la taxe de séjour,

LE PRIX NE COMPREND PAS

- **les boissons,**
- **le forfait de ski de fond (env. 10 €/jour),**
- **les assurances**
- **le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour,**
- **les soins individuels proposé par l'hébergement**