

## Initiation skating en Vercors

*Le ski de fond est l'une des activités physiques les plus complètes. La gestuelle est pure et élancée.*

*Ici, on combine tous les plaisirs du ski de fond en un seul séjour : les plus beaux itinéraires à ski de fond classique et une initiation au pas du patineur !*

*De nature sportif.ve, vous avez envie d'évoluer vers une pratique plus athlétique du ski de fond. Déjà skieur, le skating attise votre curiosité. Lancez-vous dans l'apprentissage de cette technique, ô combien élégante !*

*À travers un savant mélange d'ateliers éducatifs sur stade à la découverte du « skating » et de balades en pas alternatif, vous explorez les plus fameuses pistes du Vercors, paradis du ski de fond... Un air de Scandinavie se dégage dans cette ambiance feutrée aux grandes forêts d'épicéas laissant place à de paisibles alpages ouverts.*

*Le soir venu, dans une ambiance cocooning, c'est le temps de se raconter la journée au coin du feu ou dans l'Espace Détente 100% au naturel.*

*Derrière les fourneaux, notre chef s'active pour vous proposer un repas gourmand avec les spécialités de nos montagnes...*

*Un programme complet alliant ressourcement en pleine nature, sport et plaisirs de vivre.*

## **PROGRAMME**

### **Jour 1 : Accueil**

Accueil à l'hébergement entre 17 h et 19 h.

Dîner puis présentation de la semaine.

### **Jour 2 : Ski de fond et base de skating**

#### **Matin : SKATING**

Une journée au grand air commence toujours par un bon petit-déjeuner montagnard avec tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays, fromage de la ferme et autres douceurs locales etc.

Après avoir reçu le matériel de ski, on se met en piste pour retrouver le contact avec la neige et la glisse dans la plaine de Méaudre.

C'est l'occasion de réviser, le freinage, le changement de direction et les notions d'équilibre glissé.

Mise en place des mouvements de base du pas de patineur.

Technique : apprentissage du 2 temps de base et du pas de montée.

Pause pique-nique.

#### **Après-midi : SKI CLASSIQUE**

Les grands champions ont toujours plusieurs paires de skis. Alors nous aussi ! Nous changeons de skis pour parcourir plus facilement de la distance à travers la plaine d'Autrans-Méaudre et ses coteaux.

Au retour : sauna panoramique

Dîner gourmand.

**HEURES DE SKI : 4 à 5h**

**DÉNIVELÉ + : 300 m**

**NOMBRE DE KM : 15 km**

### **Jour 3 : Skating et Ski de fond**

#### **Matin : SKATING**

Le stade de ski de fond d'Autrans est idéal pour s'aguerrir en skating.

Séance technique : découverte du pas tournant et du pas de montée.

En fin de matinée, on troque nos skis de skate pour nos skis de classique afin de profiter pleinement d'une belle randonnée à ski.

#### **Après-midi : SKI CLASSIQUE**

On rejoint le célèbre domaine de Gève - spécialement conçu pour la pratique du ski de fond. La grande variété de relief permet à chacun de s'exprimer.

Après les efforts du matin, l'après-midi est plus descendante jusqu'au village d'Autrans.

Au loin, ce sont les tremplins de saut à ski.

Bain Størvatt : en plein air chauffé au bois. Convivialité assurée sous les flocons !  
Dîner.

**HEURES DE SKI : 4 à 5h**

**DÉNIVELÉ + : 400 m**

**NOMBRE DE KM : 15 à 18 km**

#### **Jour 4 : Skating et ski de fond**

##### **Matin : SKATING**

Aujourd'hui on se lance ! On choisit une piste très progressive pour commencer à avaler les kilomètres en skating.

Séance technique : le pas de 1 temps et un focus sur le placement pour une glisse optimum.  
Pause pique-nique, puis l'on change de matériel pour s'évader à travers le domaine.

##### **Après-midi : SKI CLASSIQUE**

On recharge les skis de classique pour parcourir les pistes plus vallonnées d'Autrans. Tiens, pourquoi pas « la Scandinave » ou « les Toboggans » pour quelques sensations ?

**HEURES DE SKI : 4 à 5h**

**DÉNIVELÉ + : 300 m**

**NOMBRE DE KM : 18 km**

#### **Jour 5 : Journée ski de fond**

##### **SKI CLASSIQUE**

C'est parti 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.

**HEURES DE SKI : 5h**

**DÉNIVELÉ + : 350 m**

**NOMBRE DE KM : 20 km**

#### **Jour 6 : Journée mixte**

##### **SKI CLASSIQUE / SKATING**

Aujourd'hui, vous faites votre choix de technique. Pour cette dernière journée, vous vous sentez capable de faire la journée complète en skating ? Les pistes sont en double traçage et permettent d'évoluer avec un groupe mixte de skieurs classiques et de patineurs.

Découverte du domaine de Bois Barbu avec la traversée de la majestueuse plaine d'Herbouilly.

Une extraordinaire balade sur les hauts plateaux nord du Vercors, à l'ambiance de Grand Nord Canadien.

Récupération dans le Bain Størvatt. Et si vous souhaitez ramener un bout de Vercors dans votre valise, alors un petit détour par les fermes voisines s'impose : résistez vous à l'appel du St Marcellin et à la terrine artisanale des Colibris ?

Dîner.

**HEURES DE SKI :** 5h

**DÉNIVELÉ + :** 450 m

**NOMBRE DE KM :** 17 à 20 km

### **Jour 7 : fin du séjour**

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.

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

**Enneigement :** Nous sommes avant tout des amateurs de pleine nature. Si la neige venait à manquer, nous assurons tout de même le séjour en composant avec du ski sur pistes ou hors piste, et à défaut, de la randonnée pédestre. En aucun cas nous n'annulons ou reportons le séjour. Avec ou sans leur manteau blanc, les paysages du Vercors restent aussi beaux et nos moniteurs "du plateau" sauront partager avec vous les merveilles de leur pays dans l'ambiance des lumières hivernales.

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

**Le jour 1 entre 17 h et 19 h à l'hébergement.**

Le Gîte n'est pas au cœur du village, mais à 2 kms des commerces (env. 40 min à pied, 5 min. en voiture).

**Si vous arrivez en retard ou en cas de problème de dernière minute merci de nous en informer.**

#### Accès voiture :

Méaudre se situe à 1 000 m d'altitude.

**Vous êtes donc en milieu montagnard ; les équipements neige sont indispensables (pneus neige / chaînes).**

Météo des routes : [www.itinisere.fr](http://www.itinisere.fr)

\* **En venant du Nord** via Grenoble : prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48. Au rond-point, prendre à droite et traverser le barrage sur l'Isère. Suivez alors la direction de Sassenage, Villard de Lans. Au rond-point de Sassenage, commence alors la montée sur le plateau par la D531. 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.

\* **En venant du Sud** via Valence : prendre l'autoroute A49 pour Grenoble. Prendre la sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard de Lans ». Puis suivre Villard de Lans (D 531) par les gorges de la Bourne. Aux Jarrands, continuer votre route à gauche par la D106 pour Méaudre. Traverser le village en direction de Grenoble.

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 « en venant du Nord ».

Info Routes au 08 92 69 19 77 ou [www.itinisere.fr](http://www.itinisere.fr)

**Co-voiturage** : un moyen de transport économique, écologique et convivial... au départ de chez vous ou d'une grande ville à proximité. Rendez-vous sur : [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr)

#### Accès Train + Bus :

Train ou TGV jusqu'à **Grenoble** puis bus jusqu'à **Méaudre**.

Train / TGV pour Grenoble : Horaires disponibles auprès de la SNCF s\_ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site [www.bahn.com/fr](http://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 ».

Achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble (6 € le trajet).

**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, passer-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 dernier jour après le petit-déjeuner.**

### **Retour Bus + Train :**

Vous prenez un bus au départ de Méaudre pour rejoindre la Gare TGV de Grenoble.

Pour un retour en toute tranquillité et une place garantie à bord du bus : réservez votre trajet [Cars Région Auvergne-Rhône Alpes Transaltitude](#) ou [Transaltitude](#) (env. 15 €).

Horaires à titre indicatif du bus Transaltitude :

Méaudre 07 h 55 - Grenoble 09 h 15

Méaudre 10 h 55 - Grenoble 12 h 15

Horaires à vérifier sur [www.transaltitude.fr](http://www.transaltitude.fr) ou au 0820 08 38 38.

Vous pouvez aussi opter pour un bus de la ligne régulière Transisère pour Grenoble (ligne T66 puis T64).

Attention : ce bus n'est pas reservable et votre place n'est donc pas garantie le jour du départ. Nous vous déconseillons vivement ce bus car il fréquemment complet le samedi.

Horaires à titre indicatif du bus Cars Région Auvergne-Rhône Alpes Transisère :

Méaudre 07 h 47 - Grenoble 09 h 00

Méaudre 10 h 32 - Grenoble 11 h 45

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 ».

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

## **NIVEAU**

L'apprentissage du skating requiert un esprit sportif et une bonne forme.

Les séances sont construites pour décomposer la gestuelle du skating dans le but d'acquérir le plus d'aisance possible. Lors des débuts à skating, l'assimilation se fait par paliers. Il est

donc nécessaire d'alterner les techniques et d'accéder à la glisse plus facilement en utilisant le matériel de ski de fond classique sur l'autre partie de la journée.

### Niveau Physique

3 sur une échelle de 5 : 4 à 5 heures de ski par jour. Itinéraire vallonné de 15 à 20 km avec dénivelées de 300 à 500 m en montée et/ou en descente.

Vous pratiquez une activité sportive régulière (au minimum 1 fois / semaine). Vous appréciez les variations de rythme lors de vos sorties. L'apprentissage de cette nouvelle technique demande un certain goût pour l'effort. Nous vous conseillons d'entretenir votre condition physique pour profiter pleinement de votre semaine de vacances.

### Niveau Technique

2 sur une échelle de 4 : Initié : Vous êtes skieur de fond déjà initié (ou bon skieur alpin sur piste rouge) mais novice en skating. Débuter en skating ne permet pas toujours de faire des séances d'une journée complète de cette technique. Aussi, nous vous proposons dans ce programme une alternance (à mi-temps sur la journée).

En matinée, des séances d'apprentissage technique sur des stades conçus pour découvrir toutes les gestuelles et pas du skating.

Pour un plaisir total de vacances à la neige et de glisse, l'autre partie de la journée permet d'effectuer de belles sorties, plus vallonnées en technique classique du « pas alternatif ». Les cours sont collectifs et dispensés par un moniteur spécialisé.

## **HEBERGEMENT**

Vous serez accueilli(e) pour la semaine au sein d'un Gîte-hôtel dans une Maison de Pays coquette et conviviale du petit village de Méaudre.

Selon la formule choisie et sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, vous serez logé(e) en chambre calme et confortable (avec salle d'eau, WC, draps et serviette de toilette) :

- formule à 3 : je partage une chambre de 3 personnes (mixte - lits simples)
- formule à 2 : je partage une chambre de 2 personnes (Non Mixte - lits simples ou lit double)
- possibilité de chambre individuelle, selon disponibilité (voir la rubrique « Options »)

## **Repas**

Grâce aux talents de notre chef, vous serez choyé(e) et aurez l'occasion de passer une semaine riche en goûts !

Particulièrement attachés à la qualité de la restauration que nous vous proposons, nous aimons vous concocter des menus sains au rythme des saisons et aux couleurs de la région. Vous découvrirez nos produits du terroir sous toutes leurs formes et des plus frais, en témoignent les viandes et fromages tout droit venus des fermes voisines. Une grande partie des produits sélectionnés répondent aux labels de nourriture biologique : confitures, miel, céréales, viandes, tisanes... Nos menus sont également étudiés pour faciliter la digestion, accompagnés chaque soir d'infusion « maison » dont les parfums seront à deviner !

Petit-déjeuner : Servi sous forme d'un généreux buffet sucré-salé, très complet.  
Pique-nique à midi : Salade composée, sandwich, fromage et dessert  
Dîner : Plat, entrée et dessert (cuisine « maison », servie au plat ou à l'assiette)

## **L'ESPACE « BIEN-ÊTRE »** **(EN ACCÈS LIBRE, ILLIMITÉ)**

### **LE SAUNA PANORAMIQUE**

Le Sauna tout le monde connaît. Oui, mais un sauna d'extérieur, en Red Cedar du Canada et en forme de tonneau offrant une vue panoramique, original non ? Un vrai moment de quiétude, si proche de la nature...

Et vous n'avez qu'un pas à faire pour vous « rouler » dans la neige selon la pure tradition scandinave ! Excellent pour la circulation !

**Bienfaits** : Ce sont les gens des pays du Nord qui ont mis au point cette technique de régénération des fonctions sudatoires. En effet, dans les pays froids, le corps cherche à économiser ses dépenses en calories, c'est pourquoi la sudation est limitée au minimum. Le sauna (bain de chaleur sèche ou peu humide) permet une réouverture des capillaires d'où une meilleure élimination des toxines. Il active la circulation sanguine à travers tout le corps, ce qui entraîne une tonification générale.

### **LE BAIN STØRVATT**

Le Størvatt (prononcez "Chtourvatt"), authentique spa en Red Cedar chauffé au feu de bois, est lui aussi en plein air. Appelé également « bain nordique », il sera le bienvenu pour vous relaxer après la balade du jour.

**Bienfaits** : Le spa réduit le stress, stimule la circulation sanguine, détend et calme les douleurs musculaires sans oublier le plaisir que cela procure. Outre son aspect apaisant, c'est un merveilleux endroit de convivialité auprès d'un feu de bois grésillant en plein air...

### **LE NID**

Ou petite alcôve de détente. Le temps d'une conversation, cette petite alcôve est la transition idéale entre le sauna et le Størvatt.

**Bienfaits** : Les Romains comme les Scandinaves, se rendaient aux thermes, bien sûr pour les soins complets du corps, mais aussi pour le lien social qu'ils permettaient.

## **LES SOINS INDIVIDUELS** **(EN OPTION)**

### **À réserver à l'inscription**

Horaire fixé selon votre programme de ski,  
dans la mesure des disponibilités, et non modifiable (date et horaire "imposés")

**MODELAGE BIEN-ÊTRE** : Insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues, c'est la récupération active idéale ! Les crispations et lourdeurs se relâchent et le corps retrouve mobilité et légèreté. On a qu'une envie : que ça recommence !! Selon vos besoins et vos

envies, votre intervenante pourra vous proposer un modelage « détente » visant à la relaxation complète du corps et de l'esprit ; ou une version plus « tonique » pour lever les tensions et s'énergiser.

Durée : 30 ou 45 minutes.

LE SHIATSU est une technique japonaise, issue des connaissances de la médecine traditionnelle chinoise. Une série de pressions le long des méridiens d'acupuncture favorise la détente en harmonisant la circulation de l'énergie ou Qi.

Durée : 45 minutes.

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE est une méthode manuelle qui considère les deux pieds comme la représentation du corps humain et ses organes. C'est une réflexologie douce qui alterne pressions légères et modelage des différentes zones réflexes du pied. Cette pratique permet de libérer les tensions en activant la circulation sanguine et apporte à tout le corps une profonde détente.

Après une séance de réflexologie plantaire, vous ressentez un bien-être autant physique que mental.

Durée : 30 ou 45 minutes.

NB : ces soins participent au bien-être et à l'harmonie du corps et ne constituent en aucun cas une action thérapeutique.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus du moniteur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule.

Dans ce cas-là, vous serez défrayés en fin de séjour.

## **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**

Notre parc est très bien achalandé, renouvelé régulièrement. Nous vous équipons de paires de skis et bâtons pour chacune des disciplines ski de fond classique et skating.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

## Vêtements :

Les principes :

Pour le haut comme pour le bas du corps, privilégier le « multi-couches ». C'est-à-dire plusieurs épaisseurs de vêtements que vous ôtez ou ajouterez au gré de la température et de l'effort.

Par exemple:

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse)
- une doudoune pour son pouvoir calorifique (idéale pour la pause de midi pendant laquelle on a tendance à se refroidir)
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex

Par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter cette 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 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'ennemie du randonneur, 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.

Éviter les combinaisons de ski, trop chaudes et encombrantes.

## La liste idéale :

- 1 bonnet
- 2 paires de gants
- 2 tee-shirts manches courtes en matière respirante
- 2 sous-pulls à manches longues en matière respirante et thermique
- 1 veste doudoune
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus
- 1 pantalon de trekking ou d'outdoor souple, thermique et confortable et déperlant.

Proscrire le pantalon de ski alpin.

- 1 collant thermique de ski de fond peut, selon la météo, être idéal dans l'effort
- 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex peut parfois être nécessaire. Si vous en avez un, il sera mieux dans votre valise qu'à la maison.
- chaussettes d'hiver. Privilégier les chaussettes spécifiques randonnée type "bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée pour marcher dans la neige, tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Proscrire absolument les bottes et après-skis.
- 1 paire de guêtres
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir

## Équipement :

- 1 sac à dos de 25 litres, muni d'une ceinture ventrale et pectorale pour un maintien optimum
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 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
- 1 fourchette-cuillère pour les pique-niques
- des vivres de course
- 1 couteau de poche
- des vivres de course (parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir dans vos valises : barres énergétiques, fruits secs ou quelques carrés de chocolat pour les gourmands)
- 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 voyage)
- 1 drap de bain
- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
- papier toilette
- crème solaire + écran labial
- 1 couverture de survie
- 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 si vous êtes musicien(ne), n'hésitez pas à apporter votre instrument de prédilection ou vos partitions, le piano de la maison 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 €)
- l'assurance multirisques (annulation, assistance rapatriement, interruption de séjour)
- les frais d'inscription
- le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour
- les soins individuels proposés en option