



ALPES

# Semaine ski de fond et découverte du skating

À partir de  
**885 €**

## EN RÉSUMÉ

 **SPOT** Vercors

 **DURÉE** 7 jours

Niveau 2/5 **NIVEAU** Intermédiaire

 **PÉRIODE IDÉALE** Janvier à mars

## LES SPORTS



Ski de fond

## EN QUELQUES MOTS

Le ski de fond est l'une des activités physiques les plus complètes. La gestuelle est pure et élancée. Notre défi de la semaine : s'initier au **pas du patineur** ! 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 ski de fond classique**, vous explorez les sublimes pistes du Vercors, véritable petit paradis nordique... Un air de Scandinavie se dégage dans cette ambiance feutrée aux grandes forêts d'épicéas laissant place à de paisibles alpages ouverts. Au fil de la semaine, vous pourrez faire du 100% skate si vous performez !

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 des repas les plus gourmands... Un programme complet alliant ressourcement en pleine nature, sport et plaisirs de vivre.

## LES POINTS FORTS

- ✓ Formule "ZÉRO stress" : 7 jours en pension complète
- ✓ 5 pleines journées de ski mixant l'initiation au skate à vos envies de grands espaces.
- ✓ Un Gîte-Hôtel douillet avec table gourmande.
- ✓ Son insolite Spa en bois aux senteurs de Cèdre rouge...

# BUDGET

Période idéale : **janvier à mars**

**Prix par personne sur base d'une chambre partagée en pension complète.**

La chambre individuelle est disponible en option.

## 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

- Le forfait de ski de fond (env. 10 €)
- Les assurances
- Le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour
- Les boissons

## OPTIONS

- Chambre twin ou double
- Chambre individuelle
- Nuit supplémentaire avant ou après le séjour
- Soins individuels

Vous pourrez sélectionner ces options en cliquant sur "Réserver votre séjour".

# JOUR PAR JOUR

## JOUR 1 Arrivée



PETIT-DÉJEUNER libre  
DÉJEUNER libre

Accueil au Gîte-hôtel, à Méaudre, entre 17 h et 19 h. Dîner puis présentation de la semaine.

## JOUR 2 Plaine du Méaudret



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 vérifier, 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.

**JOUR 3**  
**Domaine de Gève**

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.

**JOUR 4**  
**Autrans**

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

**JOUR 5**  
**Alpage de la Molière**

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.

**JOUR 6**  
**Domaine de Bois Barbu**

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.

**JOUR 7**  
**Fin du séjour**

<b>DÉJEUNER</b>	libre
<b>DÎNER</b>	libre

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

## À NOTER

Chaque jour, un court transfert (10 à 20 minutes) vous amène sur le point de départ des randonnées.

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, 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 départ de ce séjour en composant avec de la randonnée pédestre. 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.

# DÉTAIL DU VOYAGE

## NIVEAU

**Apprendre le skating demande une bonne condition physique et un esprit sportif.** Vous skiez 4 à 5 heures par jour sur des itinéraires vallonnés allant de 15 à 20 km, avec des dénivelés compris entre 300 et 500 mètres en montée et/ou en descente. Ce séjour est fait pour vous si vous êtes **déjà un skieur de fond initié ou un skieur alpin confirmé**. Des séances d'apprentissage techniques ont lieu sur des stades conçus pour découvrir toutes les gestuelles du skating. Pour profiter pleinement du séjour, **nous vous conseillons de pratiquer une activité physique d'endurance régulière.**

## ENCADREMENT

Moniteur diplômé d'État, spécialiste de la région.  
Les cours sont collectifs et dispensés par un moniteur spécialisé.

## ALIMENTATION

- Petit-déjeuner : servi sous forme de 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)

## HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Le J1 entre 17 h et 19 h au gîte, hameau des Gaillardes, 2195 route de la Croix Perrin, à Méaudre. Le Gîte n'est pas au cœur du village, mais à 2 kms des commerces (env. 40 min à pied, 5 min. en voiture).

## ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

### Accès voiture :

Coordonnées GPS du Gîte Arcanson : 5° 32' 42" Est / 45° 08' 45" Nord  
Méaudre se situe à 1 000 m d'altitude. Vous êtes donc en milieu montagnard ; les équipements neige sont indispensables (pneus neige / chaînes).  
Vous pouvez également **venir en co-voiturage**, un moyen de déplacement économique, écologique et convivial.

### Accès Train + Bus :

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

## FIN DU SÉJOUR

Après le petit-déjeuner du dernier jour à Méaudre.

## PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Parking privé en face de l'hébergement.

## POURBOIRES

Il est de coutume de faire une enveloppe pour le guide en fin de semaine. Le montant est libre et à votre discrétion.

## BAGAGES ET TRANSFERT

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

# EQUIPEMENT

## MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Notre partenaire a un parc très bien achalandé et renouvelé régulièrement. Il vous équipe avec des paires de skis et bâtons pour chacune des disciplines en skis de fond classique et skating.

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- Un bonnet
- Deux paires de gants
- Deux tee-shirts manches courtes en matière respirante
- Deux sous-pulls à manches longues en matière respirante et thermique
- Une veste doudoune
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche
- Une cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus
- Un pantalon de trekking ou d'outdoor souple, thermique, confortable et déperlant. Proscrire le pantalon de ski alpin.
- Un collant thermique de ski de fond peut, selon la météo, être idéal dans l'effort
- Un surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex peut parfois être nécessaire. Si vous 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.
- Une paire de chaussures de randonnée pour marcher dans la neige en bon état, tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Proscrire absolument les bottes et après-skis.
- Une paire de guêtres
- Un maillot de bain

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Un sac à dos de 25 litres, muni d'une ceinture ventrale et pectorale pour un maintien optimum
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- Une paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale
- Un thermos ou une gourde de préférence isotherme (2L minimum)
- Un gobelet en plastique pour les pique-niques
- Une fourchette-cuillère pour les pique-niques
- Un couteau de poche
- Des vivres de course
- Une petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale, etc
- Un drap de bain
- Du papier toilette
- De la crème solaire et un écran labial
- Une couverture de survie

## PHARMACIE

- 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)

# GUIDE DE VOYAGE

## LES ALPES EN QUELQUES MOTS

Haut lieu de randonnée et d'alpinisme, les Alpes sont le paradis des amoureux de nature. Entre ses nombreux sommets et chaînes de montagne, ses parcs naturels et le Mont Blanc, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux sur les 1200 km du massif alpin !

Découvrez les différents massifs des Alpes : Bauges, Chartreuse, Vercors ou plus au sud Mercantour, vallée des Merveilles ou encore Queyras. Grâce à la randonnée, on atteint des montagnes préservées où l'on trouve une faune et une flore exceptionnelle : plus de 30 000 espèces animales et 13 000 espèces végétales. C'est un terrain de jeux formidable pour la randonnée, le trail, l'alpinisme sur les montagnes les plus hautes et l'hiver le ski, les raquettes, le ski de randonnée ou même le traîneau à chiens !

De beaux parcours se font également en trek itinérant, ce qui permet de s'immerger complètement dans cette nature à quelques pas de chez nous ! Qui aurait cru à une telle diversité dans notre cher hexagone ?