



# Essayons le ski

Plus discret que son cousin le ski alpin, le ski de fond apporte aux enfants, dès 4 ans, des notions de glisse et d'équilibre. Son atout: il se pratique dans un milieu naturel resté intact et permet donc de profiter de nos superbes montagnes. Assez répartis sur le territoire, les domaines nordiques sont cependant sensibles à l'enneigement. Avant de partir, vérifiez bien que la neige est au rendez-vous.



Un sport qui se pratique facilement en famille. Ici à Villard-de-Lans

“**L**e ski de fond est une activité formidable pour développer l'équilibre et la motricité”, indique enthousiaste Thierry Rouvés, directeur de Nordic Isère, l'association qui regroupe les communes nordiques de l'Isère. “Pour débiter, il est intéressant d'apprendre avec un moniteur pour une ou deux leçons. En quelques séances, l'enfant pourra faire des virages en descente, sauter des bosses, remonter en courant... bref découvrir les joies de la neige et de la glisse. On considère que des enfants de l'âge

de 4 ans peuvent débiter en ski de fond” poursuit-il. “Cette discipline vient en complément d'autres activités pratiquées pendant l'année comme le vélo ou la course à pied. En ski de fond, le matériel est léger et facilement utilisable pour les très jeunes enfants”.

Pour les familles, un des avantages de ce sport est le prix. Les forfaits sont nettement moins chers que pour le ski alpin.

Le ski de fond favorise un développement complet du corps, améliore l'endurance et apprend le goût de l'effort.

Deux techniques de ski existent: la technique traditionnelle, dite “pas alternatif” (“classique”), qui consiste à avancer dans deux traces parallèles et la technique du “pas de patineur” (“skating”) plus récente dont le style au niveau des jambes peut s'apparenter au roller ou au patin à glace. La pratique classique présente des analogies avec la marche à pied. Elle présen-

te l'avantage d'être plus accessible pour les débutants. La progression se fera au rythme des balades. Le skating demande un bon équilibre et plus de puissance surtout lorsqu'une montée se présente. Ce dernier est accessible aux enfants plutôt vers l'âge de 8 ans.

Certaines stations se sont équipées d'aires aménagées, stades d'initiation, zones ludiques ou boarder cross: les appellations ne sont pas encore bien définies mais l'esprit est le même. Elles permettent d'apprendre en s'amusant tout en acquérant les bases techniques.

Sauf mention, les stations possèdent toutes une salle hors sac.

Les stations de ski nordique de l'Isère, regroupées au sein de Nordic Isère, “offrent” via un abonnement annuel de 84 €/adulte un accès illimité à toutes ces stations. Le forfait est de 62€/an pour les 17-25 ans, de 21€/an pour les enfants de 6 à 16 ans et gratuit pour les moins de 6 ans.

## Le foyer de ski de fond

est tout à la fois un lieu d'accueil, de vente des forfaits, parfois de propositions de cours de ski, de locations de ski et/ou de raquettes et/ou de salle hors sac. L'endroit pour trouver tous les renseignements dont vous avez besoin!



# de fond

## ▶ CHARTREUSE

Dans toute la Chartreuse, un tarif unique est pratiqué pour le ski de fond à la journée : 3 € pour les enfants et 6,90 € pour les adultes.

### Domaine nordique du Sappey et de Sarcenas

Le domaine nordique du Sappey et de Sarcenas comprend les sites du Sappey-en-Chartreuse (960 m à 1450 m) et du Col de Porte (1270 m à 1350 m). Il totalise plus de 40 km de pistes autour de la montagne de Chamechaude. Les pistes sont interconnectées avec le domaine de Saint-Hugues (25 km) et tracées pour la pratique du pas alternatif et du skating. Il est possible de pratiquer en club au Sappey (loisirs ou compétition). S'inscrire auprès de Jean-François Clunet au 06 75 50 45 50.

Au Sappey en Chartreuse, il y a une piste de fond de 600 m éclairée au centre du village.

Au Col de Porte, possibilité de partir en randonnée nordique accompagnée par un moniteur de l'ESF : découverte de paysages inédits et sauvages garantis avec d'excellents connaisseurs de la montagne. Étienne Rollin : 06 50 70 17 58.



Ski de fond à Gresse-en-Vercors : vue grandiose sur le Grand Veymont

### Saint-Hugues en Chartreuse

900 m à 1450 m

La station propose 45 kilomètres de pistes tracées. Le site est relié au domaine du Sappey (25 km) et du Col de Porte (9 km).

▶ Un nordic cross a été aménagé avec un boardercross, un dino géant, un tri bosse, un hecto-lancé, un tremplin ainsi qu'une boucle aux 6 temps pour comprendre, s'initier et maîtriser les temps de base du skating.

### La Ruchère

1165 m à 1450 m

Le domaine de La Ruchère, très pittoresque, possède 30 km de pistes de ski de fond damées pour l'alternatif et le skating. Le site convient à des skieurs non-débutants. Possibilités de sorties en ski nordique ou randonnée nordique (hors des pistes tracées) encadrées par un moniteur de l'ESF. Yann Daniel au 06 81 70 81 90.

▶ Boardercross nordique si l'enneigement le permet.

### Le Désert d'Entremont

1100 m à 1450 m

Le domaine propose 45 km de pistes de ski de fond, tracés en skating et en alternatif.

▶ Des ateliers pédagogiques en nordique sont proposés, ainsi qu'un nordic cross si l'enneigement le permet. Il y a une boucle damée ouverte à tous, facile et gratuite.

### Col de Marcieu

1065 m à 1455 m

Ce site comprend 2 secteurs : l'un pour l'initiation, l'autre plus spor-



## Agenda "nordique"

Dimanche 6 janvier 2013

### Triathlon des neiges-Vercors Coulmes

Au Col de Romeyère à Rencurel, le Triathlon des Neiges-Vercors Coulmes avec une course "jeunes".

[www.triathlon-neige-vercors-coulmes.fr](http://www.triathlon-neige-vercors-coulmes.fr)

Janvier 2013

### 27e Traversée de Chartreuse

Célèbre course de ski de fond de Chartreuse - avec une course "Chartrousine" pour les jeunes et la "Petits Ducs" pour les 7 à 10 ans.

Infos : 0476 88 62 37

[www.skidefond.com](http://www.skidefond.com)

Le 20 janvier

### Fête du ski et de la neige

Organisée dans de nombreuses stations, cette journée initiée par France Montagnes, propose des initiations (raquettes, ski de fond, télémark, big air bag, etc), des événements festifs, des tarifs préférentiels sur les forfaits de ski, la location de matériel, etc...

[www.francemontagnes.com](http://www.francemontagnes.com)

Les 23-24-26-27 janvier 2013

### La foulée Blanche

À Autrans (Isère), grande course nordique de ski de fond réunissant plusieurs milliers d'amateurs de ski de fond. Course des jeunes le 23 janvier et des enfants le 24 janvier.

[www.lafouleeblanche.com](http://www.lafouleeblanche.com)

Les 15, 16 et 17 février 2013

### Challenge national minime

Au Col de Porte. Biathlon et ski de fond.

[www.chartreuse-tourisme.com](http://www.chartreuse-tourisme.com)

13 mars 2013

### Festival nordique des enfants

À Gresse-en-Vercors. Rencontre entre 300 à 400 écoliers ayant pratiqué avec leur classe.

[skinordique@orange.fr](mailto:skinordique@orange.fr)



tif. Le domaine nordique propose 30 km de pistes, dont un itinéraire nordique de 18 km aller-retour entre Saint-Hilaire et le col de Marcieu pour skieurs confirmés.

## ► UERCORS

### Site nordique du Haut-Uercors

1150 m à 1450 m

Le site nordique du Haut-Uercors réunit 110 km de pistes depuis les communes d'Herbouilly, de Corrençon-en-Uercors et de Villard-de-Lans. C'est l'un des plus grand domaine de ski de fond de France avec notamment la piste mythique dite "La Royale" de 40 km réservée aux bons skieurs. De nombreuses petites auberges existent ce qui permet d'envisager une sortie à la journée avec des enfants capables de skier 10 à 15 km avec un repas au milieu de la sortie. Le site jouxte la réserve naturelle des Hauts Plateaux et on peut y croiser des animaux sauvages.

► Villard-de-Lans aménage cet hiver un "nordic parc" sur le site de Bois Barbu. Bosses, parcours avec traces, espaces d'évolution, animations, espace de découverte, etc.

### Lans-en-Uercors

#### Saint-Nizier

1000 m à 1400 m

Deux domaines différents coexistent à Lans-en-Uercors et cumulent à eux-deux 70 km de pistes. À Val de Lans, 35 km de pistes faciles et plates à 1020 m dans la plaine (soumises à l'enneigement). Au domaine des Allières, 35 km de pistes vallonnées à 1400 m en sous-bois. Il faut commencer par une petite montée d'un quart d'heure à 20 minutes avant d'accéder à ce beau plateau. Réservé aux skieurs ayant déjà une petite expérience du fond. Une liaison permet d'aller d'un domaine à l'autre.

### Autrans

1050 m à 1650 m

Autrans est souvent comparée à "La Mecque du ski de fond". La station présente 135 km de pistes tracées et balisées en classique et en skating, au départ du village pour tous niveaux. Particularité: l'existence de 18 enneigeurs sur le domaine de Gêve qui permettent d'avoir toujours de la neige. Sur ce plateau, pistes faciles. Une liaison permet de rejoindre la station de Méaudre. Autrans accueille la célèbre "Foulée Blanche".

## Comment s'habiller ?

Pour les vêtements, le mieux est d'adopter la stratégie des "3 couches": près du corps, un vêtement pour absorber la transpiration; au dessus une veste polaire et en dernier un coupe-vent. Il faut être à l'aise pour pouvoir effectuer les mouvements. Et penser qu'on se réchauffe vite! On n'oublie pas non plus son bonnet, sa paire de gants, la crème solaire et ses lunettes de soleil.

► Le Ludipark fait découvrir les plaisirs de la glisse nordique: bosses, slaloms, arcs pour passer dessous...

### Méaudre

1000 m à 1400 m

Méaudre dispose de 70 km de pistes avec un traçage en alternatif et skating en double trace, ce qui permet de skier côte à côte. Les 70 km de pistes sont répartis sur 2 domaines: celui du village à 1000 m avec des pistes faciles idéales pour débiter et le domaine d'altitude des Narces à 1400 m. Ils sont reliés par une piste en forêt ou peuvent se rejoindre en voiture et en navette. Méaudre possède une liaison pour rejoindre le domaine d'Autrans.

► Au départ des pistes et du foyer de ski de fond, un stade ludique accessible à tous permet de s'initier et de s'entraîner.

### Les Coulmes

1157 m à 1421 m

Le domaine nordique propose 50 km de pistes avec un traçage en alternatif et skating dans un paysage sauvage. Le site est accessible



© OT Corrençon - Sylvie Chappaz

Temps de pause ! Ici à Corrençon-en-Uercors



depuis les villages de Presles, Mallevall et Rencurel. Deux voies multiactivités pour sortir en famille.

## ► TRIÈVES

### Col de l'Arzelier

1154 m à 1500 m

Le domaine de ski nordique du Balcon Est du Uercors s'étend de la commune de Saint-Andéol, jusqu'à Prélénfrey en passant par le Col de l'Arzelier. Au total, 40 km de pistes en aller-retour en skiant de village en village damées en skating ou en alternatif. Une nouvelle boucle a été créée cette année.

La Joutoune, longue de 5 km, est une voie blanche, ouverte à des multiples activités. Les parents peuvent marcher à côté de leur enfant.

### Gresse en Uercors

1250 m à 1750 m

Gresse dispose de 44 km de pistes très bien damées dans un paysage magnifique au pied du Grand Ueymont avec des itinéraires accessibles à tous. Au total, cinq boucles sont tracées.

► Cinq ateliers pédagogiques damés sont proposés ainsi qu'un espace de découverte gratuit devant le foyer de ski de fond. La piste verte est idéale pour débuter. Un petit boardercross sera ouvert cette année. La piste "Sentier forestier", non damée en machine, est très appréciée des enfants. Le site possède un bon enneigement. Gresse possède aussi un fauteuil pour personne handicapée.



© ADT Chartreuse - J.L. Rigaux

**Le ski de fond : une bonne école pour apprendre à trouver son équilibre**

### Treminis

980 m

Le domaine nordique propose 41 km de pistes dans un endroit sauvage à l'ombre du Grand Ferrand. Le damage est réalisé par une équipe de bénévoles.



[www.oz-en-oisans.com](http://www.oz-en-oisans.com)



Station piétonne  
Garderie ouverte 7/7  
Jardin des neiges  
Forfait à 29,90€ le samedi







► Un stade d'initiation est "construit" en fonction de l'enneigement. Une course relais nocturne est organisée en février.

## Chichiliane

1000 m à 1400 m

Le domaine nordique ensoleillé propose 30 km de pistes dominées par le mont Aiguille. Ouverture en fonction de l'enneigement. Pistes relativement techniques.

## ► BELLEDONNE Les 7 Laux-Prapoutel

1350 m à 2400 m

Deux sites coexistent. Il y a 10 km de pistes au Pleynet (1950 m) accessibles par le télésiège de Pincerie. Ce domaine d'altitude est ouvert sous réserve des conditions météorologiques. À Prapoutel, 16 km

### Si on prenait le bus ?

Trois possibilités pour utiliser les transports en commun pour monter en station :

- L'offre Transaltitude qui concerne 15 stations au départ de la gare routière de Grenoble.

[www.transaltitude.fr](http://www.transaltitude.fr)

- L'offre Skiligne qui cumule l'aller/retour en bus et le forfait ski à prix très attractifs. Au départ de la gare routière de Grenoble.

[www.transaltitude.fr/skiligne](http://www.transaltitude.fr/skiligne)

- Les Skibus mis en place par la communauté de communes du Grésivaudan permettent d'accéder depuis la vallée vers 4 stations du Grésivaudan pour 1 € aller/retour.

[www.transportsdugresivaudan.fr](http://www.transportsdugresivaudan.fr)



**Situé en altitude à 1600 m, présentant peu de dénivelé, avec une ambiance "canadienne", le plateau de L'Arselle à Chamrousse est un lieu prisé des familles et des débutants**

de pistes destinées prioritairement aux enfants, débutants et famille. Les pistes sont damées pour le pas alternatif et le skating. Pas de salle hors sac.

## Espace nordique du Barioz

1450 m à 1900 m

Le Barioz présente 50 km de pistes de ski damées pour le pas alternatif et le skating pour skieurs avertis. Car pour y accéder, il faut d'abord emprunter une montée de 4,5 km. Là-haut, à 1750 m, vue panoramique à 360°. Pas de salle hors sac. Le refuge du Crêt du Poulet est ouvert l'hiver. Pour y dormir, mieux vaut réserver. Soirées organisées. Il est possible d'y accéder en raquettes.

## Chamrousse

1600 m à 1800 m

Le domaine nordique de Chamrousse propose 41 km de pistes sur le plateau très ensoleillé de l'Arselle. Les pistes sont balisées pour le skating et/ou l'alternatif. Situé en altitude, le plateau de l'Arselle ne présente généralement pas de soucis d'enneigement et a peu de dénivelé ce qui en fait un site

accessible aux débutants.

► Le site de l'Arselle possède un boardercross nordique.

## ► MATHEYSINE Alpe du Grand Serre

1368 m – 1740 m

Le domaine nordique de l'Alpe du Grand Serre se compose de 20 km de pistes damées pour l'alternatif et le skating (6 boucles).

► En plus, il existe une piste d'initiation de 2 km, d'accès libre et gratuite. Il y a aussi deux modules pédagogiques : un circuit de perfectionnement au skating et un circuit d'apprentissage montées/descentes.


► ► L'Alpe du Grand Serre lance 2 promotions pour le ski nordique pour la saison 2012-2013 :  
1/ du 22 au 29 décembre, 1 forfait adulte acheté = le 2e offert  
2/ Tous les mercredis de la saison 2012-2013 : 1 forfait adulte acheté = 1 forfait enfant offert.

## Les Signaroux

1240 m à 1520 m

Le domaine nordique propose





22 km de pistes. Vérifier l'enneigement avant. Il est possible d'emprunter le téléski de l'alpin pour accéder directement au plateau. Les pistes sont damées par des bénévoles.

## ▶ OISANS

### Grand Domaine Alpe d'Huez •Alpe d'Huez & Vaujany

1 400 m à 2 015 m

Le domaine nordique propose 50 km de pistes à très haute altitude. Tenez en compte avec les enfants. À 2 100 m, découvrez plusieurs itinéraires balisés sur une neige très froide, tracés en skating et en alternatif: la boucle de Poutran (piste bleue de 10 km), la boucle des Lacs (piste rouge de 20 km), la boucle de Brandes (piste bleue

de 4 km) et une piste bleue de 4 km dans le village d'Huez. Les fondeurs peuvent accéder aux pistes soit en prenant la télécabine DMC soit par téléski. Pas de salle hors sac.

▶ Une piste permanente de ski cross est ouverte à tous sous le premier tronçon.

#### •Oz-en-Oisans

1 350 m à 3 330 m

Une boucle bleue de 4 km en accès libre. Accès aux pistes de l'Alpe d'Huez.

#### •Auris-en-Oisans

1 600 m – 1 850 m

Une boucle rouge de 8 km de piste gratuite. Accès aux pistes de l'Alpe d'Huez.

#### Allemont

720 m

Au départ d'Allemont, 20 km de pistes dans la plaine de l'Oisans, selon l'enneigement. Mieux vaut se renseigner avant. Le foyer de ski de fond est ouvert tous les jours de 9h à 12h30 de mi-décembre à mi-avril. Il possède -chose rare en Oisans- des skis et des chaussures de fond pour enfants de petite taille (à partir de la pointure 23). Des navettes gratuites conduisent à Oz-en-Oisans pour rejoindre le domaine de Oz-Alpe d'Huez.

#### Col d'Ornon

1 350 m – 1 600 m

Le domaine nordique propose 26 km de pistes dans un très beau cadre. Pas de salle hors sac.



**VAUJANY**  
Station village 1250 - 5550 m  
Décembre 2012: Nouveau  
Pôle Sports et Loisirs

250 km de pistes. Pôle Sports et Loisirs: Patinoire internationale. Bowling. Garderie. Piscine. Sauna. Hammam. Spa.

Oisans Office de Tourisme de Vaujany - 04 76 80 72 37 - info@vaujany.com - www.vaujany.com