

**JOURNEE DECOUVERTE GRATUITE DE LA GLISSE NORDIQUE  
LE SAMEDI 7 JANVIER 2012 DE 10 H A 16 H**

**SUR 13 SITES NORDIQUES DE L'ISERE**

L'image du ski de fond est souvent péjorative :

- soit l'évocation de la pratique du ski de fond renvoie à une image passéiste, avec des personnes qui «marchent » dans des traces.
- soit au contraire, le ski de fond est synonyme de compétition avec une image trop sportive.

C'est pour cette raison que « Nordic Isère », association qui regroupe les 26 sites de l'Isère a décidé d'organiser avec les moniteurs des ESF de l'Isère une « journée découverte de la glisse nordique » pour présenter une image juste du ski de fond : une activité de glisse, de pleine nature et conviviale.

Le but de cette journée est donc de faire découvrir (ou redécouvrir) la **glisse** nordique (le ski de fond c'est avant tout un sport de glisse) dans les meilleures conditions :

- 1 - encadrement offert par des moniteurs de ski de l'E.S.F.
- 2 - accès gratuit sur des terrains spécialement aménagés
- 3 - matériel de qualité prêté gracieusement
- 4 - sécurité assurée par des pisteurs-secouristes
- 5 - ambiance festive : musique, boissons chaudes, animations

1 – Encadrement offert par les moniteurs des E.S.F.

Nordic Isère s'associe aux E.S.F. de l'Isère.

Le ski de fond, ça s'apprend ! très souvent on imagine qu'il suffit de louer une paire de ski pour aller pratiquer, « le ski de fond c'est facile et pas technique ».

Et bien non. Le ski de fond ce n'est pas très difficile mais on rate vraiment quelque chose si dès le début, on se prive des conseils des moniteurs. Il faut avoir une bonne posture et se faire corriger tout de suite les défauts que l'on peut prendre. Très rapidement on s'étonne des progrès réalisés.

Les cours seront donnés toutes les heures de la journée.

2 – Accès gratuit sur des terrains spécialement aménagés

Il ne faut pas tenter de faire une rouge ou une noire dès la première sortie. Les techniques s'acquièrent sur des terrains spécifiques : faux plats montants et descendants, bosses, creux, terrains très variés... il faut apprendre en s'amusant.

3 – Matériel de qualité prêté gracieusement

Le matériel de ski de fond a considérablement évolué

Les chaussures, confortables et montantes sont reliées aux skis par des fixations qui ne « flottent » plus, ce qui donnait une sensation très désagréable dans les descentes. On effectue des virages comme en alpin. Les skis eux même sont plus courts donc ils se manœuvrent mieux et la semelle est beaucoup plus glissante, donc plus de distance parcourue avec moins d'efforts. C'est l'occasion d'essayer plusieurs types de ski et d'échanger sur les nouvelles techniques de fartage qui sont beaucoup plus simples : on peut farter aujourd'hui avec du fart liquide.

#### 4 – Sécurité assurée par des pisteurs secouristes

Bien sûr la sécurité est bétonnée, ce qui permet de venir sans aucun stress avec des enfants. Les pisteurs sont les hommes orchestres sur nos domaines nordiques et c'est l'occasion d'échanger avec eux sur tout ce qui se passe sur les territoires de montagne.

#### 5 – Ambiance festive : musique, boissons chaudes, animations.

Nous sommes en montagne et c'est un plaisir de vous inviter. Il y aura donc une musique de fond (bien sûr) avec de quoi se réchauffer et reprendre des forces : jus de fruit ou chocolat pour les enfants, café, thé ou vin chaud pour les adultes, et selon les heures de la journée quelques pâtisseries et charcuteries.

Le ski de fond c'est un sport de glisse qui fait du bien au corps : 95% des muscles fonctionnent, surtout les fessiers, les abdominaux et les pectoraux. C'est une activité douce et conviviale qui permet de découvrir de merveilleux paysages : venez découvrir ou redécouvrir des sensations simples et ressourçantes.

#### **Les 13 sites partenaires de l'opération sont :**

Sur le Vercors :

**Autrans : 04 76 95 31 76**

**Lans en Vercors : 04 76 95 43 04**

**Méaudre : 04 76 95 21 89**

**Presles : 04 76 36 06 06**

**Villard de Lans : 04 76 95 03 30**

Sur la Chartreuse :

**Saint Hugues : 04 76 88 62 37**

Sur l'Oisans :

**Alpe d'Huez : 04 76 80 30 30 poste 34.05**

**Col d'Ornon : 04 76 80 44 82**

Sur Belledonne :

**Le Barioz : 04 76 71 06 47**

**Chamrousse : 04 76 89 96 31**

Sur le Vercors Trièves :

**Chichilianne : 04 76 34 44 70**

**Gresse en vercors : 04 76 34 31 27**

Sur la Matheysine :

**l'Alpe du Grand Serre : 04 76 72 13 09**

Contact : Thierry Rouvès – directeur Nordic Isère – 06 87 22 09 02  
Toutes les infos de dernière minute seront actualisées sur [skinordique.net](http://skinordique.net)