

L'OISANS LA MONTAGNE POUR TOUS !

Dossier de presse hiver 2015-2016

Des vacances
à la neige

sans
ski



c'est
possible !

10

idées
pour

occuper
mes petits
AMOURS



grand
SKI

au
de
l'OISANS



Oisans

BIENVENUE DANS LES ALPES

i? _____

23 stations et villages dont 2 villages classés

5 Bureaux des Guides et des Accompagnateurs

12 musées et une Route des Savoir-Faire

Domaine alpin : 490 km de pistes

Domaine nordique : 92 km de pistes

84 700 lits touristiques

1^{ère} destination touristique en Isère
(près de 55% de l'activité touristique hivernale iséroise)

6 vallées : La Lignarre, La Romanche, La Sarenne, L'Eau d'Olle, Le Ferrand, Le Vénéon

2 départements : l'Isère et les Hautes-Alpes

Le Parc national des Ecrins et de nombreux glaciers

23 stations et villages dont 2 villages classés
5 Bureaux des Guides et des Accompagnateurs
12 musées et une Route des Savoir-Faire
Domaine alpin : 490 km de pistes
Domaine nordique : 92 km de pistes
84 700 lits touristiques



Une aventure enfin accessible ! Au guidon de mon Fat-Bike à assistance électrique (VTT adapté à la neige), lampe frontale haute puissance vissée sur mon casque, casse-croûte dans le sac-à-dos, je pédale en toute sérénité. L'aventure nocturne se déroule au cœur du pays de la Meije sous un ciel étoilé, de quoi se façonner des souvenirs inoubliables. Rendez-vous à 18h30 tous les jeudis soirs à Villar d'Arène durant les vacances d'hiver.

45 € / pers. avec encadrement, casse-croûte, prêt
des lampes et des E-VTT

Maximum 6 personnes

Sylvain Marulaz (accompagnateur en montagne, moniteur VTT) -
06 01 74 95 67 - sylvain@lepleindair.com

Cet hiver, en plus des 21km de pistes dédiés à la pratique du ski de fond, la station du Col d'Ornon améliore son offre avec la création d'un parcours de 2km non damé pour une pratique dans la neige vierge. Cette piste vierge permet de profiter en toute sérénité d'un terrain varié pour une pratique unique du ski nordique !

Accessible tous les jours de 9h30 à 16h30 (16h50 pendant les vacances scolaires)

Vignette : 5,60 €

Location de matériel 6 € / adulte et 5 € / enfants

Gîte Le Chantelouve : 04 76 80 44 82 - www.lechantelouve.com



Je m'accorde une pause détente pour me ressourcer en douceur dans le cadre exceptionnel de la station de Villard Reculas. L'office de tourisme a combiné un séjour pour me chouchouter, j'alterne sorties ski et découvertes d'activités naturelles et bienfaitantes : yoga, Tai Chi Xpeo, réflexologie, ostéopathie et sophrologie. En plus de procurer une profonde sérénité je profite de ma chambre spacieuse et douillette dans ce chalet de style montagnard. Me voilà déjà apaisée...

Du 9 au 16 janvier 2016 et du 12 au 19 mars 2016

Séjour 7 nuits + 5 activités : à partir de 367€ /pers.

Office de tourisme de Villard Reculas –
04 76 80 45 69 - www.villard-reculas.com

De VRAIES vacances en perspective dans la nouvelle résidence Les Balcons d'Auréa **** à Auris-en-Oisans. En amoureux ou en famille, direction la montagne pour profiter pleinement du domaine skiable et des activités détente et bien-être proposées dans la résidence flambant neuve. Quoi de mieux que de se prélasser au sauna et profiter des bains à remous après une journée de ski ? Petite surprise en découvrant l'appartement, la terrasse avec une vue saisissante sur les sommets enneigés des alentours, parfait pour contempler le coucher de soleil...

Studio à partir de 250€ la semaine

Odalys - 0825 562 562 - www.odalys-vacances.com



Séjour "premières traces" aux 2 Alpes ! A partir de 255 € / pers

Parce que Chéri est impatient de chausser ses nouveaux skis, cette année j'ai décidé de réserver nos vacances à la neige en avant-première. Tous les deux, en amoureux, on pose les valises aux 2 Alpes pour une semaine, et on profite de cette période plus calme pour faire nos premières traces avant tout le monde ! Sur le glacier, à plus de 3600m d'altitude, la neige est 100% naturelle, on s'échauffe en toute tranquillité sur ce domaine ouvert avant les autres, et en plus les prix sont à tomber !

Du 5 au 19 décembre 2015

A partir de 255 € / pers. pour 1 semaine comprenant l'hébergement en appartement pour 4 et les forfaits de ski

Centrale de réservation des 2 Alpes –
04 76 79 24 38 – reservation@les2alpes.com

"Je skie en décalé" à Auris-en-Oisans A partir de 520 € / pers

Cette année, avec chéri on anticipe. Hors de question de rester bloquer des heures dans les embouteillages pour rejoindre les stations de ski. J'ai déniché LE bon plan des vacances en réservant mon séjour du dimanche au dimanche à l'Auberge de la forêt à Auris-en-Oisans. On arrive et on repart après tout le monde, de quoi rouler tranquillement et se croire en vacances dès la porte de la maison fermée !

A partir de 520 € / pers pour 5 nuitées en demi-pension

Auberge de la Forêt - 04 76 80 06 01
contact@aubergedelaforet-oisans.com
www.aubergedelaforet-oisans.com

Skier sans se ruiner au Col d'Ornon

En période de crise, où le budget « vacances » est de plus en plus ric et rac, pas facile de trouver un domaine où skier à petit prix... Au Col d'Ornon, je viens de dénicher LA pépite : les forfaits journées sont à partir de 8.50€ pour les enfants et 11€ pour les adultes. De quoi progresser et peaufiner mes virages sur les pistes de cette station de moyenne montagne située au cœur d'une nature préservée. Je sens qu'on va me dire merci ! Surtout Mamour quand il saura que le forfait est gratuit pour les enfants de moins de 5 ans !

Dates d'ouverture du domaine : Du 12/12/2015 au 11/03/2016 tous les jours pendant les vacances scolaires et les samedis, dimanches et mercredis matins le reste de la saison.

Forfait demi-journée : 9€/adulte et 6€/enfant. Forfait journée : 11€/adulte et 8,5€/enfants

Infos : 04 76 80 44 82
www.col-dornon.com



Vivre un Noël magique sous la neige à Auris-en-Oisans A partir de 217 € / pers

Cette année pour les fêtes de fin d'année, j'offre à mes enfants le Noël dont ils ont toujours rêvé : sous la neige, au cœur des montagnes ! Quel beau cadeau de voir les étoiles dans les yeux de mes petits amours... Surtout quand ils verront le Père-Noël au pied de la cheminée. Une semaine féérique où l'on profite de chaque instant en famille !

Du 19 au 26 décembre 2015

217€ / pers. Comprenant le logement en studio 4 pers, 2 forfaits de ski enfants (5-12 ans), 2 sorties raquettes 1/2 journée pour adultes et 6 jours de cours de ski collectifs pour 2 enfants. Forfait gratuit pour les - de 5 ans

Les Balcons de l'Oisans – 04 76 80 09 10 –
www.balconsdeloisans.com

Séjour ski de printemps aux 2 Alpes A partir de 300 € / pers

A l'heure où les journées s'allongent, la neige se fait plus douce et mon envie d'être dehors est encore plus forte. Alors, direction Les 2 Alpes pour profiter une dernière fois du grand air à la montagne. La station propose une semaine « ski de printemps » du 23 au 30 avril. Pour ne pas en perdre une miette, je débarque avec Mamour et les enfants et profite des dernières descentes pour fêter l'arrivée du printemps !

A partir de 300 € / pers. pour 1 semaine comprenant l'hébergement en appartement pour 4 et les forfaits de ski

Centrale de réservation des 2 Alpes –
04 76 79 24 38 – reservation@les2alpes.com

Vacances cocooning et earlybooking au Chalet des Neiges A partir de 454 € / pers

Envie de se lover dans un charmant chalet au cœur des montagnes ? Bienvenue au Chalet des Neiges avec sa cheminée de pierre, son mobilier et sa décoration de montagne, son balcon ensoleillé... Des prestations d'un 4* et un superbe espace bien-être – piscine, sauna, hammam, salle de fitness – les ingrédients pour une déconnexion réussie sont ici !

Vite, je réserve avant le 1er octobre pour bénéficier d'une remise de 5% sur mon séjour de 7 nuitées pour les semaines de Noël, Nouvel An et des vacances de février mais aussi d'une remise de 15% sur les autres semaines de l'hiver !

A partir de 454 € / pers

Chalet des Neiges - 04 79 390 290 –
www.chaletdesneiges.com

Vacances "All Inclusive" à Oz-en-Oisans A partir de 725 € / pers

C'est parti pour les vacances ! Pour les aborder sereinement je choisis l'option « All inclusive » à Oz-en-Oisans. Je commence dès la réservation que j'effectue depuis mon canapé : une semaine au Village Club du Soleil, et c'est encore mieux puisqu'en un clic je réserve en même temps l'hébergement, les forfaits et le matériel. Partir à la neige n'a jamais été aussi facile !

A partir de 725 € / pers pour 1 semaine (hébergement grand confort, restauration soignée, club enfant de 3 mois à 17 ans, forfait et matériel de ski compris, initiation 1ère glisse au Jardin des neiges, accès à l'espace détente, sortie en raquettes à neige)

Les villages Club du Soleil : 0 825 802 805 –
www.lesvillagesclubsdusoleil.com



Idée n°1 : Apprentissage du ski tout en douceur

Rien de tel qu'un peu de douceur lorsque l'on chausse les skis pour la toute première fois ! C'est ici à Oz-en-Oisans que j'embarque mon petit dernier au Club Piou-Piou, encadré par des moniteurs de l'ESF, il se familiarise avec la neige au jardin des neiges et commence à éprouver des sensations de glisse en toute sécurité. Quel bonheur de lui remettre sa médaille pour ses premiers pas à ski !

A partir de 3 ans

A partir de 38 € / 2h30 ou 136 € / 6x2h30

ESF Oz-en-Oisans – 04 76 79 85 29 – www.esf-ozenoisans.com

Idée n°2 : Entrer dans l'univers magique de la grotte de glace



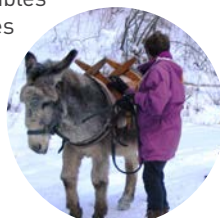
plus de 6 tonnes !
Le petit plus qui me fait craquer : la grotte de glace est accessible à pied ou à ski depuis la télécabine du Jandri Express. De beaux souvenirs en perspective !

5€ / adulte – 4€ / enfant

Les 2 Alpes : 04 76 79 22 00 – www.les2alpes.com

Idée n°3 : Rando en âne-traîneau

Une rando à traîneau avec des ânes, ce n'est pas ordinaire et tellement mignon ! Les enfants vont adorer passer du temps avec ces adorables compagnons. Une fois bien installés dans le traîneau, ils nous entraînent sur les sentiers enneigés de Venosc pour une balade inoubliable. On se laisse « presque » guider !

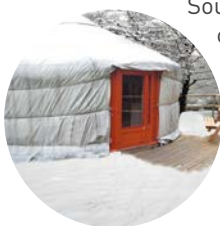


A partir de 3 ans

15€ / la demi-heure – 20€ / heure

La Ferme aux ânes – Venosc – 06 15 68 92 69 – www.la-ferme.e-monsite

Idée n°4 : Voyage en Mongolie



Sous une douillette yourte aux accents de Mongolie, c'est la promesse d'une escapade originale en amoureux ou en famille. La Petite Yourte à Morgane, campement confortable pour 4 personnes situé dans la vallée du Vénéon, fera de nous des Robinsons d'un nouveau genre. Cette nuit insolite, c'est la certitude de créer des souvenirs autour du petit poêle à bois lors des nuits d'hiver. Une aventure qui va faire sensation auprès de nos amis à notre retour de vacances...

A partir de 92€ pour 2 personnes pour 2 nuits

Veyrat Gilbert – 04 76 79 09 47 ou 06 81 49 80 87 – www.oisanslocations.fr

Idée n°5 : Glisser sur une patinoire naturelle

C'est au pied des glaciers de la Meije, sur la patinoire naturelle de Villar d'Arène que mes petits bambins goûteront pour la première fois aux joies de la glisse sur des patins. Dans un cadre exceptionnel, ils adoreront cette activité. Si ma choupette s'imaginer déjà en patineuse artistique, mon petit loulou se voit en joueur de hockey...



4 € / pers (location de patins incluse)

Gîte Le Pas de l'ne – 04 76 79 94 28

Idée n°6 : Inoubliable : dévaler les pentes en bouée !

Je scrute attentivement mes petits loups qui s'élancent sur les pistes enneigées d'Auris-en-Oisans, équipés d'un casque et installés confortablement sur une bouée, ils dévalent la pente comme jamais ils ne l'ont fait ! Originale et unique, le fun bouée garantit une bonne dose de sensations fortes et de chutes en tout genre !

Gratuit

A partir de 6 ans

De 17h à 19h

OT d'Auris-en-Oisans – 04 76 80 13 52 – www.auris.fr

Idée n°7 : Se pendre pour un pilote sur les pistes

Encore une belle découverte pour occuper mes petits baroudeurs ! Ils s'adonnent à de nouvelles aventures en dévalant les pistes au volant de différents engins : Yooner, Evo snox, Trikke Skki... Tous les mercredis et vendredis après-midi sur le front de neige d'Oz-en-Oisans, parfait pour faire le plein de sensations fortes !

Gratuit

OT d'Oz-en-Oisans – 04 76 80 78 01 – www.oz-en-oisans.com

Idée n°8 : Imiter Tarzan



C'est dans un véritable parcours aventure indoor, le premier en Europe, In'Vertigo, que mes petits casse-cou pourront se dépenser. Le parcours perché à 8m de haut regorge de jeux, tous plus dingues les uns que les autres : l'escargot, le toboggan, la toile d'araignée, la poutre roulante... Heureusement la maman poule que je suis est rassurée, un énorme filet de protection les attend en cas de chutes ! Ouf !

7 € (prêt de casque et chaussures inclus)

Accessible à partir de 4 ans (de 4 à 6 ans, les enfants doivent être accompagnés d'un adulte)

In Vertigo – Alpe d'Huez – 06 51 66 81 59 – www.invertigo.fr



Idée n°9 : Jouer les détectives en raquettes à neige

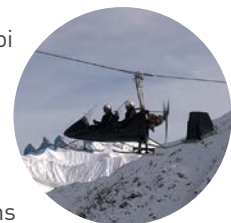
Chaussés de raquettes, les petits détectives en herbe partiront mener l'enquête en recherchant 30 balises disséminées sur le plateau du Col d'Ornon. Equipés d'une carte et d'une boussole, cette course d'orientation grandeur nature les plongera rapidement dans une véritable chasse au trésor, à l'affût du moindre indice. De la découverte, à la version sportive, les parcours sont multiples !

Gratuit

Gîte « Le Chantelouve » – 04 76 80 44 82
www.col-dornon.com

Idée n°10 : Planer au-dessus des glaciers

Cette année j'ai trouvé de quoi faire rêver mon aîné en lui offrant son tout premier vol au-dessus des montagnes. Il grimpe dans le gyrocoptère et décollage immédiat pour la découverte des glaciers de l'Oisans vue du ciel. 15 minutes de vol à bord de cet engin qui attisera la curiosité des plus téméraires. Là c'est sûr, mon petit loup va en prendre plein les yeux !



A partir de 60 € / pers. les 15 mn. Accessible à partir de 7 ans

ULM Evasion – 06.81.72.32.99 – aero-alpedhuez.com

Du grand ski

Une descente de 2000m en ski hors-piste

C'est à l'Alpe d'Huez que nous partons skier les grands espaces et pentes vierges, un domaine qui regorge d'itinéraires hors-pistes. Encadrés par un guide de haute montagne, nous sommes prêts à dévaler le plus connu, celui du Grand Sablat, une descente de plus de 2000m de dénivelé entre forêts et pentes sauvages... Cerise sur le gâteau, une fois arrivés en fond de vallée, l'hélicoptère nous récupère et nous dépose à l'Altiport de l'Alpe d'Huez en quelques minutes seulement !

Très bon niveau de ski requis

140 € / pers la 1/2 journée comprenant l'encadrement, le matériel de sécurité et le retour en hélico. Tarif sur une base de 4 personnes

Bureau des guides de l'Alpe d'Huez - 04 76 80 42 55 - www.guidesalpedhuez.com

Tour de la Meije en ski de rando

Encadré par des guides de montagne, j'offre à Mamour ce dont il rêve depuis toujours : un tour en ski de randonnée au cœur des glaciers de la Meije.

C'est parti pour découvrir l'envers de la Meije, en version courte (2 jours) ou intégrale (3 ou 4 jours). Chéri se balade sur cette montagne magique en se faufilant dans brèches et couloirs. Il s'apprête à passer la nuit à plus de 3000 m d'altitude, dans les mythiques refuges du Promontoire et de L'Aigle.

Un tour que je réserve aux plus sportifs de la famille ou que je suggère à mon homme pour sa virée annuelle entre copains !

336€ / jour pour un engagement de 2 à 3 personnes. Le prix comprend les nuits en refuge et le forfait pour le téléphérique

Bureau des guides de La Grave - 04 76 79 90 21 - www.guidelagrave.com

Ski exceptionnel au coucher de soleil

Une sortie unique pour profiter du ski et des pistes à la lueur des derniers rayons de soleil. Le départ se fait du Dôme des Petites Rousses à 2800m d'altitude jusqu'à la Villette via l'Alpette, soit 1450m de descente réservée aux skieurs confirmés. Un cadre magique aux lueurs du soleil couchant, encadré par des pisteurs du domaine skiable Oz-Vaujany. Adrénaline et souvenirs inoubliables garantis !

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

Découverte du freeride à la Grave

Le freeride, c'est vraiment le nec plus ultra des amoureux du ski ! Alors quand j'apprends que j'ai réservé des vacances à deux pas de La Grave, spot mondialement connu pour la pratique du freeride, je me jette à l'eau (ou plutôt dans la poudreuse) ! Pendant 3 jours, je pars, en sécurité avec un guide dans ces immenses étendues de neige vierges... un vrai sentiment de liberté ! Vallons de la Meije, glacier de la Girose et col du Lautaret n'auront plus de secrets pour moi. Une expérience intense et inoubliable !

Bon niveau de ski requis

519 € / pers. comprenant l'encadrement, l'hébergement en gîte ou en hôtel et le transport retour à La Grave pour chacune des sorties

Bureau des guides de la Grave - 04 76 79 90 21 - www.guidelagrave.com

Atelier sensibilisation à la pratique du hors-piste

Lorsque la neige est tombée, que les pistes sont immaculées de blanc, chéri à cette envie irrésistible d'aller taquiner ce beau manteau neigeux... Mais pas question de jouer les imprudents. Pour cela, l'office de tourisme des 2 Alpes propose chaque mardi de l'hiver un atelier de sensibilisation aux risques liés à la pratique du hors-piste et à la manipulation de matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde). Le déroulement de la journée est simple : session théorique en salle de 9h à 11h puis session pratique sur les pistes de 12h à 16h30. Encadrés par des professionnels de la montagne, les skieurs bénéficieront d'un tour d'horizon sur les différents types de neige et d'avalanches, les comportements à adopter en cas de situation difficile, etc... un programme bien complet pour que chéri puisse skier en toute sécurité !

Bon niveau de ski requis - Gratuit

Office de tourisme des 2 Alpes - 04 76 79 22 00 - www.les2alpes.com

Premier raid à skis !

Ce raid de trois jours, taillé sur mesure, sera l'occasion de découvrir les plus beaux vallons du Vénéon et de côtoyer la Meije, glacier mythique de l'Oisans. L'itinéraire se fait sur des pentes soutenues permettant un ski ludique avec un engagement raisonnable. Les amoureux des grands espaces seront comblés. Deux nuits en refuge de haute montagne pour profiter de l'alchimie fabuleuse qu'offre cet espace, me voici complètement resourcée !

A partir de 445 € / pers comprenant la 1/2 pension en refuge, l'encadrement, le matériel de sécurité. Tarif sur une base de 4 personnes

Bureau des Guides de La Bérarde - 04.76.79.54.83 - veneon.bureau-des-guides@wanadoo.fr

Expérience unique skier de nuit sur la plus longue piste du monde !

En avant pour l'aventure, lors d'une descente en nocturne de la piste la plus longue au monde : Sarenne. Une expérience inoubliable aussi bien pour Mamour, que pour nos mini-nous qui n'ont pas fini de raconter leurs exploits dans la cour de l'école ! L'aventure commence en embarquant dans les dernières télécabines, direction le Pic Blanc perché à 3330m d'altitude, le soleil se couche sur les sommets environnants pendant que nous finissons notre petit vin chaud. Le départ est donné pour une descente unique, à la seule lueur de la pleine lune et de quelques frontales. Les aventuriers se retrouveront autour d'un repas montagnard dans un restaurant d'altitude. Envoûtant !

75 € / pers (tarif 2015)

SATA - 04 76 80 34 72 - www.sataski.com

Sortie nocturne en ski de rando !

Une sortie en amoureux pour goûter aux joies du ski de randonnée, je concocte à chéri une petite surprise et l'embarque de nuit sur les pistes de l'Alpe d'Huez. L'occasion de découvrir durant 2 heures une discipline nature, dans un cadre féérique et silencieux, encadrés par des moniteurs diplômés. De quoi faire briller les étoiles dans les yeux de Mamour...

40 € / pers comprenant l'encadrement et le matériel

ESF Alpe d'Huez - 04 76 80 31 69 - www.esf-alpedhuez.com

Des vacances
à la neige
sans ski

c'est possible !



S'initier à la cascade de glace

La cascade de glace fait partie des incontournables dans le massif de l'Oisans, on en recense plus de 200 sur tout le territoire ! Afin de démystifier cette activité, le Bureau des Guides de la Bérarde propose des initiations pour découvrir l'escalade de cascade. On se lance durant 2 jours, équipés de casques, crampons et piolets à la découverte des spots les plus secrets de la vallée du Vénéon. La magie de la glace scintillante et la gestuelle de l'escalade n'ont pas fini de nous surprendre !

A partir de 240 € / personne. Comprenant : l'hébergement, la pension complète, le matériel collectif

Bureau des guides de La Bérarde
www.guidesberarde.com – 04 76 80 50 01

Balade nordique au clair de lune

Après une folle journée en montagne, je profite de mon séjour en Oisans pour m'accorder quelques heures de détente en plein air. C'est parti pour une balade nocturne de 3 km au cœur du Parc national des Ecrins, à pied ou en ski de fond. Belle récompense que d'arriver au point culminant de cette douce randonnée, le petit groupe s'élancera ensuite pour une agréable descente jusqu'au gîte du Pas de l'Ane pour déguster un délicieux vin chaud ou jus de pomme.

Gratuit – A partir de 8/9ans

Les mardis 16 et 23 février

OT La Meije – 04 76 79 90 05

Musher d'un jour sur les hauts plateaux de l'Oisans

C'est au centre équestre « Second souffle » situé à 2 000 m d'altitude dans la station de l'Alpe d'Huez que je m'essaie pour la première fois à la conduite d'attelage de chiens de traîneaux. On y compte une cinquantaine de chiens et une multitude de promenades et initiations, c'est une façon originale de découvrir les paysages et les sentiers au cœur du massif de l'Oisans. Encore plus attrayant quand on sait qu'il a été reconnu Centre International d'Entraînement Equestre, unique en Europe. De quoi devenir un véritable musher !

35 € / adulte, 25 € / enfant pour 30 min et 60 € / adulte, 40 € / enfant pour 1h

Possibilité de découvrir aussi le ski joëring grâce à son écurie de 60 chevaux. A partir de 25€ les 30min

Michael MESAS – 06.03.65.15.61 –
secondsouffle.fr

Rando-raquettes

Je dis stop aux idées reçues ! Il est bel et bien possible de partir à la neige sans pour autant devoir skier, c'est pourquoi nous nous lançons en famille pendant une journée sur les sentiers du massif de l'Oisans, raquettes aux pieds ! Avec Marc, accompagnateur en moyenne montagne nous partirons de jour comme de nuit pour découvrir les traces des renards, chevreuils et autres curiosités de l'Oisans... De beaux moments en perspective !

Accessible à partir de 8 ans.

Tous les jours du 19/12/15 au 17/04/2016

22 € / pers demi-journée – 37 € / pers journée –
25 € / pers nocturne

Pack famille [2 adultes + 2 enfants] 1/2-journée : 85 €

Marc Liotard – 04 76 80 79 27 – www.rando-alpes.fr



L'Oisans,
une
montagne
de sensations

Dévaler les pistes en Airboard

Cet hiver c'est décidé on profite des vacances à la neige pour s'essayer à de nouvelles activités. Alors direction la Grave avec chéri et les enfants pour une session d'airboard ! C'est sur cette drôle de luge, à plat ventre, la tête en bas, que l'on dévale les pentes à fond les ballons ! L'engin est facilement maîtrisable, grâce à ses carres arrondies qui permettent d'effectuer de belles courbes en toute sécurité, un vrai jeu d'enfants !

A partir de 10 ans

35 € / pers. pour 2h de découverte

Odile Martin Cocher – 06 08 81 54 24
montagnes@club-internet.fr

Découverte du Dry Tooling à La Grave

Activité à sensation, le Dry Tooling est un mélange d'escalade sur roche et sur glace qui permet d'évoluer sur terrain mixte en haute montagne. Encadré par un guide de la Grave et équipé de piolet, crampons, casque et baudrier, chéri s'initie à cette nouvelle pratique en toute sécurité. L'apprentissage des mouvements avec le matériel d'alpinisme permet de se perfectionner avec aisance et rapidité, quel que soit son niveau. A la fin de la journée, le bloc « le Tilleul » ou encore le « Ch'ti Spot » dans le canyon de la Meije n'auront plus de secret pour lui : une sacrée aventure, unique et mémorable !

92 € / jour/pers 225 € / engagement ½ journée
(1 à 5 pers)

Bureau des guides de la Grave – 04 76 79 90 21 –
www.guidelagrave.com

S'initier au snowkite

Ni une ni deux, lorsque j'apprends qu'Alexandre Robin, vainqueur de la coupe du monde de snowkite en 2010 a posé les voiles au col du Lautaret, je prends mon téléphone et réserve à l'école de kite pour une découverte de la discipline ! Skis aux pieds, tirée par un cerf-volant j'avance sur la neige en toute sérénité. Paysages magnifiques et sensation de liberté, je m'initie à ce sport unique dans des conditions optimales !

A partir de 7 ans

110€ pour 3h de découverte, comprenant le matériel de kite (casque, radio, harnais, kite)

Prévoir son matériel de ski

Kite Legende – Alexandre Robin – 06 79 20 08 56 –
www.kitelegende.fr

S'envoler au-dessus des montagnes

Cette année pour mon anniversaire, je m'offre un vol au-dessus des montagnes ! Encadrée par un moniteur et bien installée dans ma sellette, il me suffit de quelques pas pour m'élancer et contempler du ciel les merveilles qui nous entourent. Mon amour du grand air ne sera qu'amplifié par cette expérience unique, dans un cadre grandiose. Je profite des 20 minutes que dure mon vol pour me mettre à rêver...

75 € / adulte. 70 € pour les moins de 13 ans

Airails – Ecole de parapente des 2 Alpes – 06 07 72
26 60 – www.parapente-2alpes.com



La montagne version bien-être



Mon duo bien-être : Tai Chi et Reiki au Lauvitel Lodge

Renouer avec les éléments naturels, se ressourcer et lâcher prise, voilà un stage qui répond parfaitement à mes envies du moment. Au Lauvitel Lodge, je pratique chaque jour Tai Chi Kung et Reiki, sous la houlette de Caroline Purkhardt, professeur et coach accrédité. Eveil des sens et ouverture d'esprit dans le but de se ressourcer, on aurait presque envie d'arrêter le temps...

Du 15/12/15 au 15/05/16 - 750 € l'encadrement et l'hébergement au Lauvitel Lodge pour 5 jours

www.lauvitel.com - 04 76 80 06 77
caroline.purkhardt@gmail.com

Détente absolue au hammam de La Cordée d'à côté

Le hammam de La Cordée d'à côté sera mon lieu de ressourcement après une journée de ski sur les pentes environnantes. C'est au cœur d'une ancienne grange que Marie-Claude Turc, propriétaire du café historique et littéraire de La Cordée, a ouvert en 2011 un hammam traditionnel. Au cœur du village d'alpinistes de « Saint-Christophe-en-Oisans », les rituels des bains de vapeur procurent le bien-être dont je rêve pour me détendre ! A l'arrivée d'un joli run en hors-pistes, on s'y délasse très volontiers avant de déguster un petit thé à la menthe et de délicieuses tartes maison. Je me régale d'avance !

15 € l'accès au hammam

Marie-Claude Turc - 04 76 79 52 37 -
www.la-cordee.com

Une pause zen rien que pour moi !

Rien de mieux que de s'accorder un moment détente après une journée sur les pistes ! C'est à Oz-en-Oisans que je retrouve Pascale Villaret, Réflexologue certifiée, pour une réelle invitation à la relaxation. Grâce au massage P' OZzen, issu de différentes techniques sur des parties bien distinctes du corps (pieds, mains, visage, dos, thorax-abdomen) les pressions douces qu'elle exerce encouragent mon système à maintenir l'équilibre entre détente et tonification. Durant une heure, mon corps glisse tout en douceur vers une profonde relaxation...

65 € / heure

Pascale Villaret - 06 03 16 34 81 - www.pascale-villaret.fr

Ma séance de yoga à domicile

Parce que je souhaite continuer la pratique du yoga durant les vacances mais dans notre hébergement, je contacte Vanessa Prévost, professeur de Viniyoga qui vient directement à moi, à domicile ! Pas de temps à perdre sur les routes enneigées, on se retrouve à l'appartement pour une séance de 1h30 dans le calme. Je profite de la sortie ski des petits pour me ressourcer complètement et méditer en toute tranquillité. Si avec ça je ne suis pas entièrement relax...

Possibilité de faire la séance au cabinet à Bourg d'Oisans

65 € / 1h30 de cours individuel + 10€ frais de déplacement

Vanessa Prévost - 06 10 17 46 19 - vanprevost@gmail.com



L'Oisans, l'instant fitness

Séjour Yoga & Raquettes

Qui n'a jamais rêvé de recharger les batteries aux pieds des sommets enneigés ? Séance de yoga le matin et randonnée en raquettes l'après-midi, voilà une formule complémentaire pour lâcher prise et permettre au corps et à l'esprit d'être en harmonie. Ce séjour dédié au ressourcement se déroule à l'Auberge de la Meije à La Bérarde, face aux majestueuses montagnes. Encadré par Vanessa Prévost, enseignante en viniyoga et Delphine Finot, accompagnatrice en montagne, je me laisse tenter par une déconnexion totale. Essentiel !

A partir de 200 € / pers comprenant les cours de yoga, les randonnées raquettes et l'hébergement en gîte

Vanessa PRÉVOST - 06 10 17 46 19 -
vanprevost@gmail.com - alpe-yoga.com -
montagne-randonnee.fr

Activité tendance cet hiver la marche nordique !

En été comme en hiver, je pratique mon sport favori : la marche nordique ! Pour cela je me joins au groupe qui part chaque mardi et jeudi matin de l'office de tourisme d'Oz en Oisans, et nous voilà partis pour 2h30 de marche sur le grandiose plateau de l'Alpette à 2100 m d'altitude. Equipée d'une paire de bâtons spécifique et de chaussures de marche, je fais travailler 90% de ma masse musculaire dans un mouvement naturel pour retrouver mon énergie et mon tonus. Encore une belle journée sur les chemins enneigés !

Ouvert à tous. Gratuit (aller-retour en télécabine et prêt de bâtons compris)

OT d'Oz-en-Oisans - 04 76 80 78 01 -
www.oz-en-oisans.com



Les femmes sont à l'honneur à Auris en Oisans

C'est décidé, cet hiver, pour la deuxième édition de la semaine de la femme à Auris en Oisans, j'embarque les copines pour nous retrouver lors d'un séjour dédié aux femmes ! C'est l'occasion de bénéficier de bons plans : demi-pension offerte dans les hôtels, réductions chez les prestataires, cours de

fitness et zumba, jacuzzi sur le front de neige, balades en chiens de traîneaux et je profite même d'une randonnée en raquettes gratuite pour découvrir les paysages magnifiques qui nous entourent. Je vais adorer me faire chouchouter à la montagne...

Voir conditions de l'offre sur : auris-en-oisans.fr

Office de Tourisme Auris en Oisans - 04 76 80 13 52 - www.auris-en-oisans.fr

Les
must-have
100%
made in
Oisans

Depuis longtemps et aujourd'hui encore je privilégie une consommation locale ! Me voilà ravie lorsque j'apprends que la route des Savoir-faire de l'Oisans met en avant les artisans et producteurs locaux... une véritable mine de talents cette route !



Depuis 2011, la Route des Savoir-faire de l'Oisans réunie plus de 43 membres tous installés dans le massif de l'Oisans. Au détour d'une ferme, d'un atelier, ou d'un musée je découvre les histoires et traditions de ces artisans et producteurs qui ont fait de leur passion leur métier. Ils sont les gardiens d'un savoir-faire unique, c'est pourquoi Oisans Tourisme veille sur l'origine des matières premières fabriquées ou travaillées par ces artistes qui veulent rejoindre cette route.

Grâce à cette initiative, je suis sûre de ramener un souvenir de vacances 100% local, que je ne trouverai nulle part ailleurs !



Le miel de mon enfance

Miel d'acacia, tilleul, pissenlit, pain d'épices... Les produits de la Miellerie des Ecrins sont à tomber ! Je mets même une mention spéciale au miel de montagne de l'Oisans ! De quoi faire redécouvrir le vrai goût du miel à ma petite tribu.

Miel de montagne : 14,60€/kg ; 8,20€ / 500g ; 4,80€ / 250g



La Céramic de Stéphane

Fabuleuse collection de vaisselle en grès, de sculptures non émaillées, et tant d'autres encore sont à découvrir dans l'atelier-boutique de « Atelier 45 Ceramic » à Bourg d'Oisans. Le tournage et le garnissage sont les étapes clés de ce travail de maître. Une excellente idée cadeau pour un anniversaire ou une crémaillère !

Gobelet : 8€ ; Bol : 12€ ; Pichet : 25€ ; Boîte : 45€ ; Bouteille : 25€



Les yaourts maison du Col d'Ornon

A la Bergerie Lignarre, située à Ornon, Emilie et Jimmy chouchoutent leurs brebis laitières, un amour inconsidéré duquel naît toute une collection de produits faits maison qu'ils vendent dans leur petite fromagerie : fromages frais et affinés, yaourts et fromage blanc au lait de brebis... Je sens qu'on va se régaler !

Yaourts : 0,80€/unité ; Tomme : 23,50€/kg ; Fromage blanc : 3,90€ les 6 de 100g ; Fromage frais à affiné : 2€ pièce

La 800, une bière blonde d'exception

C'est dans sa micro-brasserie de l'Oisans que Luc Avisse fait découvrir la recette secrète de la fameuse bière : la 800. Cette bière blonde de qualité trouvera sa place aussi bien à l'heure de l'apéro que dans nos valises pour un cadeau souvenir couleur locale ! Pourquoi 800 ? Parce qu'un habitant de l'Oisans est un Uissan, subtil jeu de mot !

30,90 € la bouteille de 70 cl de liqueur de génépi

Mosaïque made in Oisans

Cet art ancien fascine depuis toujours Laurance Chapelon-Chain qui a fait de sa passion son métier. Elle réalise elle-même des créations originales et colorées qui sont à la fois décoratives et utilitaires. Je découvre la technique minutieuse de découpage et collage, l'art et la manière de composer un objet pour le décorer... Je craque même pour ce joli plateau made in Oisans !

Plateaux et dessous de plat : de 28€ à 35€

L'agenda de mon hiver

Octobre

24 au 25 octobre : Enjoy the Glacier – Les 2 Alpes

Novembre

13 au 15 novembre : Coupe de France de Curling – Vaujany

Décembre

12 au 19 décembre : Rise Festival – Les 2 Alpes

18 au 19 décembre : Trophée Andros – L'Alpe d'Huez

22 Décembre : Relais Nocturne de l'Olmet (ski de randonnée) – Oz en Oisans

29 décembre : Faites de la Montagne l'hiver – La Grave

Janvier

13 au 17 janvier : Festival du Film de Comédie de l'Alpe d'Huez

24 janvier : Pyramide d'Oz – Oz-en-Oisans

Fin janvier : Rassemblement cascades de glace – St Christophe en Oisans/La Bérarde

30 - 31 janvier : Weekend de marche nordique sur neige – Oz en Oisans

Mars

1^{er} au 5 mars : Trophée des Petits Prodiges (patinage) – Vaujany

2 et 3 mars : Festival des glisses givrées – Oz en Oisans

5 au 12 mars : Semaine de la femme – Auris en Oisans

20 mars : Fête du printemps de l'Espace Nordique du pays de la Meije – La Grave

29 et 30 mars : Coupe de France de Telemark – Auris en Oisans

30 mars - 1^{er} avril : Derby de la Meije – La Grave

Avril

Début avril : la Gaspard'in – St Christophe en Oisans/La Bérarde

Début Avril : Week-end Classic'Oz – Oz en Oisans

9 et 10 avril : Meidjo Telemark Festival – La Grave

18 au 22 avril : Junior Foliz – Les 2 Alpes





Venir en Oisans ...

Par la route

Autoroute depuis Paris, Lyon, Marseille, Genève jusqu'à Grenoble.

Depuis Grenoble, suivre la direction Sisteron/Gap par l'autoroute A 480 - Sortie n°8 «Vizille - Stations de l'Oisans».

Puis suivre N 85 jusqu'à Vizille puis RD 1091 direction Briançon.

Bourg d'Oisans se trouve à 50 km de Grenoble.

Comptez 45 min à partir de la sortie n°8.

Par le train

TGV Paris-Grenoble par liaison régulière en 3h.

Correspondance par bus vers Bourg d'Oisans et les principales communes de l'Oisans avec

TransAltitude (www.bus-et-clic.com/transaltitude) et Lignes Express Régionales

(www.bus-et-clic.com/ler35)

Par avion

Aéroport de Grenoble – Isère à 91 km de Bourg d'Oisans

Aéroport de Lyon Saint Exupéry à 139 km de Bourg d'Oisans

Aéroport International de Genève à 192 km de Bourg d'Oisans

Links

communication

Jessica Ducrey-Polliand - Stéphanie Lemasson

1902 avenue de Genève - 74700 SALLANCHES

Tél. : 04.50.91.41.08 - Web : www.linkscom.fr

Mail : jessica@linkscom.fr - stephanie@linkscom.fr

Oisans

BIENVENUE DANS LES ALPES

Oisans Tourisme

Caroline Brottes – Caroline Sillon

15 rue du Docteur Daday - 38520 Bourg d'Oisans

Tél. : 04.76.11.39.73 - oisans.com

Retrouvez les derniers communiqués et toutes les infos dans l'espace presse :

<http://oisans.com>

