



# SNOW GUIDE

Lyon



ZE PLACES TO BE . **by** MAGMA



# Jusqu'à 60%

de réduction en réservant votre matériel de ski en ligne



**5% de réduction**  
supplémentaire  
avec le code

**MAGMA**



**skidiscout**

Louez vos skis à prix discount



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

Bons plans

## LES STATIONS DE SKI LES PLUS PROCHES

STATION	DEPUIS LYON	ALTITUDE	PISTES	ACTIVITÉS	FORFAIT JOURNÉE
LANS-EN-VERCORS	1H28	1020M	30KM	AIRBOARD PARAPENTE	18,50€ (TARIF ADULTE)
VILLARD DE LANS CORRENÇON- EN-VERCORS	1H38	1100M	125KM	AIRBOARD, PARAPENTE MONTGOLFIÈRE, VTT SUR NEIGE	16,50€ (TARIF ÉTUDIANT DU LUNDI AU VENDREDI) 26,50€ (TARIF ÉTUDIANT WEEKEND)
OZ-EN-OISANS	1H51	1125M	75KM	AIRBOARD, YONNER SNOW SKATE, DUAL TRIKKE SKKI, EVO SNOW	32 € (TARIF ADULTE)
ALPE DU GRAND SERRE	1H58	1360M	55KM	FREERIDE	19,90€ (TARIF ÉTUDIANT)
CHAMROUSSE	2H	1410M	90KM	ECOLE DE PLONGÉE SOUS GLACE YOONER, MOTONEIGE SKI NOCTURNE	25,40€ (TARIF ÉTUDIANT)
LES 7 LAUX	2H03	1350M	120KM	ULM, SNAKE GLISS SPEED RIDING	30€ (TARIF ÉTUDIANT)
VAUJANY	2H04	1250M	75KM	STADE DE SLALOM	32€ (TARIF ÉTUDIANT)
AURIS-EN- OISANS	2H07	1650M	45KM	SKI NOCTURNE	31€ (TARIF ÉTUDIANT)
ALPE D'HUEZ	2H17	1860M	250KM	SPEED RIDING, PARAPENTE ICE LASER GAME	44,50€ (TARIF ÉTUDIANT)
LES 2 ALPES	2H17	1300M	225KM	DEVAL MOON, MOTONEIGE PARAPENTE, ICE GLIDER	46,50€ (TARIF ADULTE)

# ET POUR PIMENTER SON WEEK-END SKI ON FAIT QUOI ?

## LE BIG AIR BAG :

Envie de s'envoyer en l'air ? De défier l'apesanteur ? Rien de mieux que le Big air bag. Le concept est ultra simple, une piste, un tremplin, un gros coussin d'environ 15 mètres par 10 et de deux mètres d'épaisseur. En prenant un peu de vitesse, les skieurs, ou autres, se lancent grâce une rampe et se réceptionnent sur le matelas juste en dessous sans se blesser. Adrénaline garantie ! Proposée par la plupart des stations de ski françaises, cette activité est ouverte à tous les niveaux mais aussi à toutes les disciplines. L'hiver, ce sont plutôt les skieurs et les snowboarders qui y viennent travailler leurs figures Freestyle. On s'y lance aussi en snowscoot ou en bouée pour un aspect plus ludique. L'été, ils laissent place aux adeptes de VTT ou de motocross.



## LE VTT SUR NEIGE :

Qui a dit que le VTT était seulement un sport d'été ? Il se décline aussi l'hiver et envahit les pistes de ski fraîchement damées. Les pneus crantés et les freins ultra-puissants sont de sortie et la sensation glisse au rendez-vous ! Au placard les anciens réflexes du VTT habituel. Il suffit de se tenir en suspension sur les pédales, garder les fesses derrière la selle et regarder droit devant soi. De plus en plus de stations de ski s'y mettent. Si certaines proposent cette pratique à la fermeture des pistes, d'autres ont mis en place des espaces totalement réservés aux VTTistes hivernaux. Un sport accessible à tous. Pour les plus courageux pourquoi ne pas tenter une petite pointe de vitesse à 60km/h ?



## LE YOONER :

Lassés de la bonne vieille luge ? Place au yooner. Drôle de nom pour une drôle de forme puisqu'il ressemble à une pioche. Inspiré du paret, luge en bois utilisé par les écoliers savoyards il y a plus d'un siècle, cette version plus moderne est autorisée sur la plupart des pistes. Le yooner offre des sensations proches de celles d'une luge en se tenant très proche du sol, à une vingtaine de centimètres. Le principe de l'engin : un patin, un manche, un siège. Le but : maintenir son équilibre avec les pieds. Les virages s'effectuent en balançant son corps d'un côté ou de l'autre, tout en gardant la main extérieure proche de la piste pour maîtriser la courbe. Une véritable invitation à la glisse.



Crédit photo : The Camp of Champions  
Snowboard, Ski and MTB Summer Camp



Crédit photo : fotolia

Crédit photo : © Gaël JONCOUR



## AVEC OU SANS MOUFLES



### Alpine Replay

Pour tout savoir de votre performance, activez Alpine Replay avant une descente. Elle calcule la distance parcourue mais aussi le dénivelé des pentes, les calories brûlées et le temps de la descente. Sans oublier que vous pouvez partager le tout avec vos collègues restés en amphï.

• Application pour Android et iOS (Gratuit)



### Ski Safari

Pour se la couler douce après avoir dévalé les pistes, Ski Safari. Un jeu addictif dans le même esprit que Jet-pack Joyride où il faut emmener le plus loin possible un petit skieur bien sympa.

• Application Ski Safari pour Android (0,78 €)  
• Application Ski Safari pour iOS (0,89 €)



### Heat Generator

Parce qu'on en a marre d'avoir les doigts congelés ! Heat Generator, comme son nom l'indique produit de la chaleur dans votre poche. Attention, l'appli décharge le téléphone en un claquement de doigt.

• Application Heat Generator pour Android



### Trouver mes amis

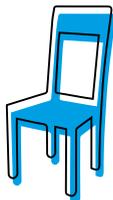
Qui n'a pas connu la galère de perdre ses potes en pleine station ? Pour tous les autres, il y a l'appli Trouver mes amis. Une fois que toute la bande l'aura installé vous pourrez partir sur les pistes sans inquiétude. Si l'un d'entre vous se perd, vous n'aurez plus qu'à le géolocaliser.

• Application Trouver mes amis - Find my friend pour iOS et Android (gratuite)

## AVEC COACHING YOU FINIES LES COURBATURES

DESCENDRE LES PISTES DE SKI ENTRE POTES, ON ADORE. LES COURBATURES APRÈS LA PREMIÈRE JOURNÉE, ON AIME BEAUCOUP MOINS. LES PETITS EXERCICES DE FLAVIA PELLICANO, GÉRANTE DE « COACHING YOU » POUR NOUS ÉVITER ÇA.

### AVANT LE DÉPART



#### LA CHAISE :

L'idée est simple, prendre la forme d'une chaise. Adossé à un mur, pliez les jambes pour former un angle droit. Vos cuisses doivent être parallèles au sol. Le but est de tenir une minute. Tout en veillant à garder le dos bien droit.



#### LA GRENOUILLE :

B-A-ba des exercices, les flexions permettent de se muscler les cuisses et les mollets. Tenez vous debout, les pieds légèrement écartés, et descendez doucement en direction de vos talons. Remontez ensuite avec énergie. A répéter plusieurs fois.

### AVANT ET APRÈS AVOIR SKIÉ



#### LE FLAMANT ROSE :

Une position qui ressemble de près ou de loin à la posture du flamant rose. Debout face à un support, veillez à garder les pieds dans l'alignement des épaules. Il faut venir attraper votre pied et ramener le talon contre vos fessiers. Il s'agit de fléchir au maximum le genou et tenir 30 secondes. Refaire l'exercice sur l'autre jambe.



#### D, COMME DOS :

Debout, les genoux bien tendus, descendez doucement vers le sol pour venir toucher vos pointes de pieds. Veillez à rapprocher votre buste de vos cuisses. Le but est d'étirer le dos et les ischio-jambiers après votre session ski. Pour les plus souples, on corse l'exercice : essayez d'attraper vos talons !

Coaching you - 6 BD Reynaud de Trets  
Marseille 10<sup>ème</sup> - Tél : 06 24 30 18 07

# SHOPPING



- 
- 1 - SOUS VETEMENT SKI FLOWFIT BARBER DÉCATHLON 14 €
  - 2 - MASQUE DE SKI SNOWBOARD - CEBE 33 €
  - 3 - CASQUE TROOP WHI 14 - ATOMIC 40 €
  - 4 - VESTE MODERATE WH/SKYDIV 14 DARE 2B 99€
  - 5 - WINDPROOF FACEMASK - AIR HOLE 39€
  - 6 - SPACE WARMER - LENZ 23€
  - 7 - LUGE 2 PERSONNES EN MOUSSE FOAM SLIDE DÉCATHLON 29€
  - 8 - SAC À DOS SAFETY BELT FREERIDE DÉCATHLON 35€

- 1 - MOON BOOT NYLON - BOUGAINVILLE 72 €
- 2 - BONNET DIAMOND 2 WIZARD 14 SALOMON 17€
- 3 - MASQUE DE SKI DX TIE DYE SMOKE DRAGON HIVER 2014-2015 59 €
- 4 - CASQUE SPARK W SNOW - ROSSIGNOL 59,99 €
- 5 - DOUDOUNE ULTRA LIGHT - UNIQLO 69€
- 6 - SAC A DOS DOUDOUNE - FRENDO 25€
- 7 - CHAUFFERETTE DE POCHE RÉUTILISABLE À L'INFINI - 13€ LES 2
- 8 - POPI GLOVES - ROXY 40€



3



4



7



1



6



8



5



2

NOUVEAU CENTRE DE  
VACANCES À **VARS** !

OUVERTURE  
LE 20 DÉCEMBRE

Vars  
**Les Carlines**

CENTRE DE  
VACANCES

INFOS ET RESERVATIONS  
**04 94 925 985**  
[www.carlines-vars.fr](http://www.carlines-vars.fr)

OFFRE  
"SPECIAL WEEKEND"  
**99€/pers.**  
les 3j/2n\*

Centre  
station et  
pied de  
pistes !

Avantages  
Forfaits  
et  
matériel  
ski

Accès gratuit  
à l'Espace  
détente  
(jacuzzi,  
sauna...) <sup>(1)</sup>

 **Odel Evasion**  
\* Tarif 2014/2015 « A partir de » comprenant l'hébergement en chambre de 4-5 pers. et la demi-pension, hors taxe de séjour. Location Matériel de Ski 2j > + 38 €/pers. Forfait Remontées Mécaniques 2j > + 72,20 €/pers. Tarifs groupes, nous contacter. Offre soumise à conditions, susceptible de modifications sans préavis, sous réserve de disponibilités à la réservation. Conditions de vente sur [www.carlines-vars.fr](http://www.carlines-vars.fr).  
<sup>(1)</sup> Consultez-nous pour connaître la date de mise à disposition de cet Espace en cours d'aménagement.