



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

 **skidiscount**
Louez vos skis à prix discount



www.skidiscount.fr

LES STATIONS DE SKI LES PLUS PROCHES DE CHEZ VOUS

STATION	DEPUIS MARSEILLE	DEPUIS AIX-EN PROVENCE	ALTITUDE	PISTES	ACTIVITÉS	FORFAIT JOURNÉE
ST-JEAN-DE-MONCLAR	2H15	1H49	1350M	50KM	YOONER BOARDERCROSS BIG AIR	20€ (TARIF ÉTUDIANT)
LES ORRES	2H35	2H16	1550M	100KM	BIKE PARK SNAKE GLISS PARAPENTE	33€ (TARIF ADULTE)
CHABANON	2H37	2H04	1525M	40KM	SKI NOCTURNE	19,90€ (TARIF ÉTUDIANT)
ORCIÈRES MERLETTE	2H40	2H14	1850M	100KM	BIG AIR BAG, SNOWSCOOT RAFTING SUR NEIGE, PARAPENTE WINTER X BIKE, SKI JOËRING, SNAKE GLISS, TYROLIENNE	29,50€ (TARIF ADO)
VAL D'ALLOS	2H44	2H24	1800M	180KM	SPEED RIDING, MOTO NEIGE SKI, JOËRING, LUGE « VERDON EXPRESS »	31€ (TARIF ÉTUDIANT)
PRALOUP	2H54	2H23	1600M	180KM	KID RIDER, SNOWSCOOT SNAKE GLISS	28€ (TARIF ÉTUDIANT)
PUY-ST- VINCENT	2H55	2H35	1400M	75KM	BOARDER CROSS, SKI NOCTURNE SNAKE GLISS, PARAPENTE,	30,60€ (TARIF ADULTE)
VAR	3H	2H33	1850M	185KM	8 PARCS, SPEED RIDING SKI NOCTURNE CHIENS DE TRAINEAUX	28,80€ (TARIF ÉTUDIANT)
MONTGE- NÈVRE	3H14	2H54	1860M	110KM	BIG AIR BAG LUGE MONTY EXPRESS	37€ (TARIF ADULTE)
SERRE CHEVALIER	3H33	3H13	1200M	250KM	BOARDER CROSS, SKI NOCTURNE, SNOWKITE AIR BAG, CONDUITE SUR GLACE	42€ (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.



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 amphi.

• 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

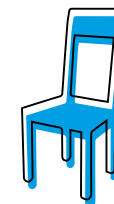
Qui n'a pas connu la galère de perdre ses potes en pleine station ? Pour tous les autres, il y a l'appli Trouver mes amis. Une fois que toute la bande l'aura installée vous pourrez partir sur les pistes sans inquiétude. Si l'un d'entre vous se perd, vous n'aurez plus qu'à le géolocaliser.

• 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^{ème} - Tél : 06 24 30 18 07

SHOPPING



- ★ SOUS VETEMENT FLOWFIT BARBER DÉCATHLON 14 €
- ★ MASQUE DE SKI SNOWBOARD - CEBE 34€
- ★ CASQUE TROOP WHI 14 - ATOMIC 50 €
- ★ VESTE MODERATE WH/SKYDIV 14 - DARE 2B 99€
- ★ WINDPROOF FACEMASK - AIR HOLE 39€

- ★ MOON BOOT NYLON BOUGAINVILLE 72 €
- ★ BONNET SALOMON DIAMOND 2 WIZARD 14 17€
- ★ MASQUE DE SKI DX TIE DYE SMOKE
- ★ DRAGON HIVER 59 €
- ★ CASQUE SPARK W SNOW - ROSSIGNOL 60 €
- ★ DOUDOUNE ULTRA LIGHT - UNIQLO 69€



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

Centre
station et
pied de
pistes !

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

Avantages
Forfaits
et
matériel
ski

Accès gratuit
à l'Espace
détente
(jacuzzi,
sauna...) ⁽¹⁾

 **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.
⁽¹⁾ Consultez-nous pour connaître la date de mise à disposition de cet Espace en cours d'aménagement.

Dépistage

anonyme et gratuit

VIRUS DU SIDA (VIH) / HÉPATITES / INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

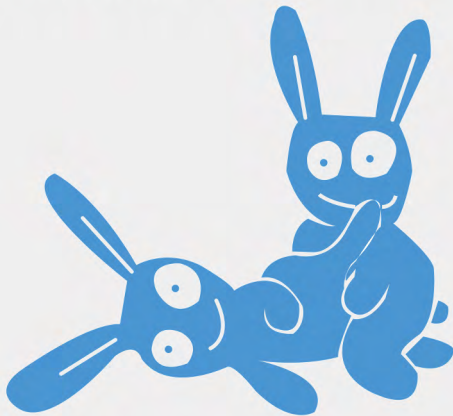
Où

puis-je faire un test ?

MARSEILLE

Marseille 2^e
métro Joliette
63, bd Robert Schuman
Tél. : 04 13 31 69 14

Marseille 8^e
métro Castellane
10, rue Saint Adrien
Tél. : 04 13 31 56 78



HORS MARSEILLE

Aix-en-Provence
Rue Calmette et Guérin
Tél. : 04 13 31 84 69

Marignane
MDS - Rue du Stade
Tél. : 04 13 31 78 00

Arles
25, rue du Docteur Fanton
Tél. : 04 90 18 21 57

Martigues
Traverse Charles Marville
Tél. : 04 13 31 80 51

Aubagne
55, allée des Faïenciers,
immeuble la Sarriette
Tél. : 04 13 31 06 15

Salon-de-Provence
92, av Frédéric Mistral
Tél. : 04 13 31 66 93

Vitrolles
Quartier des Plantiers
2, avenue Paul Valéry
Tél. : 04 13 31 58 29



**CONSEIL
GENERAL**
BOUCHES-DU-RHÔNE

cg13.fr