



SNOW GUIDE

Nice



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

LES STATIONS DE SKI LES PLUS PROCHES

STATION	DEPUIS NICE	ALTITUDE	PISTES	ACTIVITÉS	FORFAIT JOURNÉE
 ROUBION-LES BUISSSES	1H27	1400M	30KM	VTT SUR NEIGE BIG AIR BAG	17€ (TARIF ADULTE)
 LA COLMIANE	1H28	1400M	30KM	ALPINISME SKI JOËRING PARAPENTE	21,50€ (TARIF ADULTE)
 VALBERG	1H34	1500M	90KM	BIG AIR BAG FREESTYLE	26,40 € (TARIF ÉTUDIANT)
 AURON	1H48	1600M	135KM	FREESTYLE AIRBAG	27,80€ (TARIF ÉTUDIANT)
 SAUZE SUPER SAUZE	1H52	1400M	65KM	KARTING SUR GLACE PARAPENTE MOTONEIGE	22€ (TARIF ÉTUDIANT)
 ISOLA 2000	1H58	1800M	75KM	SNOWPARK TONY'S SNOWLAND BIOPARK	27,80€ (TARIF ÉTUDIANT)
 VAL D'ALLOS	2H35	1800M	185KM	SPEED RIDING MOTO NEIGE SKI JOËRING LUGE « VERDON EXPRESS »	31€ (TARIF ÉTUDIANT)
 PRA-LOUP	3H14	1600M	110KM	KID RIDER SNOWSCOOT SNAKE GLISS	28€ (TARIF ADULTE)
 ST-JEAN-DE-MONCLAR	3H20	1350M	250KM	YOONER, BIG AIR BOARDERCROSS	20€ (TARIF ADULTE)
 VARS	3H38	1850M	185KM	8 PARCS, SPEED RIDING SKI NOCTURNE CHIENS DE TRAINEAUX	28€ (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 Jetpack Joyride où il faut emmener le plus loin possible un petit skieur bien sympy.

• 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

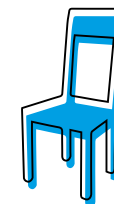
Qui n'a pas connu la galère de perdre ses potes en pleine station ? Pour tous les autres, il y a l'appli Trouver mes amis. Une fois que toute la bande l'aura installé vous pourrez partir sur les pistes sans inquiétude. Si l'un d'entre vous se perd, vous n'aurez plus qu'à le géolocaliser.

• 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^{ème} - Tél : 06 24 30 18 07

SHOPPING



6



2



5



3



4



1



8



7

- 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



1



6



7



2



8



5

- 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€

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

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...) ⁽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.