



## Programme et Règlement

### « Les Z'elles Blanches »

(Sous réserve de modification du aux conditions sanitaires actuelles)



**Samedi 10 et dimanche 11 décembre 2022**

**L'événement « Les z'elles blanches » est un rassemblement féminin autour des sports nordiques et du bien-être. Il ne s'inscrit pas dans une compétition.**

L'événement est organisé par Méandre Animations.

Les secours sur place sont assurés par les secouristes de la station de ski ou les pompiers en cas de fermeture de la station.

**Le prix d'inscription de la formule découverte est de 38 €.** Elle aura lieu la journée du samedi et comprend : un cadeau, le petit déjeuner, l'échauffement collectif, une activité nordique au choix à l'inscription, une activité bien-être au choix à l'inscription, une conférence, un goûter bio et local et pour terminer une heure de zumba !

**Le prix d'inscription de la formule 2 jours est de 62€.** Elle aura lieu la journée du samedi et du dimanche, elle comprend : la formule découverte + le dimanche : un accueil café/thé, une sortie au choix encadrée de 10h à 14h30 avec un pique-nique fourni et une boisson chaude sur le marché de Noël.

#### **Les activités :**

**Le samedi matin une activité sportive de 2h vous est proposée. L'évènement étant maintenu avec ou sans neige les activités nordiques ont deux formats possibles.**

- **Ski de fond** : 2niveaux, pratiquante ou non en skating ou classique encadrés par des moniteurs ESF.
- **Raquettes** : randonnée accompagnée par un accompagnateur montagne, tout niveau
- **Ski de randonnée nordique** : 2niveaux, pratiquante ou non, encadrée par un moniteur ESF

Ou si manque de neige

- **Marche nordique** : niveau facile ou sportif
- **Parcours d'orientation** : initiation ou sportif
- **Ski roue** : initiation encadrée par un moniteur ESF
- **Biathlon** : initiation et challenge.

**Le samedi après-midi une activité bien être vous est proposée. Ce sont des séances de découverte de 50 minutes.** Vous devrez annoncer dans le bulletin d'inscription votre préférence que nous essayerons de respecter. Les places étant limitées, l'organisation se verra dans l'obligation de vous changer d'atelier si celui choisi est complet. L'attribution des places se fait au fur et à mesure des inscriptions.

- Méditation pleine conscience avec initiation au Relâchement Myofascial et à l'auto-massage inspiré du Shiatsu
- Massage Ayurvédique (automassage à l'huile chaude)
- Yoga Hamac
- Qi Gong
- Kundalini Yoga

Retrouver le détail de ces pratique et nos praticiens sur : <https://www.meandre-animations.fr/activites-partenaires/>

En alternance de l'atelier bien-être nous vous proposerons un film sur la thématique des femmes et de la montagne.

**Le dimanche journée une activité sportive vous est proposée de 10h à 14h30. L'évènement étant maintenu avec ou sans neige les activités nordiques ont deux formats possibles.**

- **Raquettes** : randonnée accompagnée par un accompagnateur montagne, tout niveau
- **Ski de randonnée nordique** : ayant déjà pratiqué au moins une fois, encadrée par un moniteur ESF

Ou

- **Randonnée en forêt avec mini spéléo** dans 1 ou 2 petites grottes + **circuit aventure à la « Tour José Mulot »** (Mains courantes, rappels, pont de singe) Encadré par un guide
- **Randonnée à thème** accompagné d'un accompagnateur de moyenne montagne

**Le détail des heures de la journée sera donné dans un courrier aux participantes 15 jours avant l'évènement.**

**L'inscription ne comprend pas les repas du samedi midi et du soir, l'hébergement et la location du matériel.**

**Repas du samedi midi :** Pique-nique sorti du sac en extérieur ou au chaud ou repas chez un restaurateur : menu partenaires « z'elles blanches » (16 € le repas : réservation et paiement en direct auprès du restaurateur). Disponible

**Nuité,** profitez de nos partenariats spécial « z'elles blanches » sur le site internet.

Retrouvez la liste de nos restaurateurs et loueurs sur notre site [www.autrans-meaudre.com](http://www.autrans-meaudre.com)

**Le matériel** n'est pas fourni pour la partie activité nordique, un tarif de location préférentiel vous est proposé (Réservation et paiement sur votre bulletin d'inscription.)

\* 5€ : Pour l'activité ski de fond (skating ou classique) et raquettes.

Le matériel de ski de fond est à récupérer au foyer de ski de fond entre 7h et 8h. Les raquettes seront à retirer à la salle des fêtes.

\* 15€ : Pour l'activité ski de randonnée nordique. Le matériel sera à retirer directement à la salle des fêtes.

#### **Maintien de l'évènement**

- **Le nombre de participants**

- L'évènement est limité aux 150 premières inscrites.
- L'évènement sera maintenu avec un minimum de 60 inscrites pour la journée du samedi
- La formule 2 jours sera maintenue avec un minimum de 12 inscrites

Une confirmation vous sera envoyée par mail une semaine avant la manifestation.

- **Si nous n'avons pas assez de neige,** les activités nordiques seront remplacées par d'autres activités encadrées et le reste du programme restera inchangé.

**Toute personne est responsable de son matériel** en cas de vol, perte ou accident.

**Une assurance de responsabilité civile** est obligatoire pour chaque participante.

**La manifestation est ouverte** à un public féminin âgé de plus de 16 ans. Autorisation parentale obligatoire pour les mineures (sur le bulletin d'inscription).

**Les inscriptions** se font avant le 1er décembre :

\* par mail à [e.dhien@autrans-meaudre.com](mailto:e.dhien@autrans-meaudre.com)

\* par courrier à Méaudre Animations – bureau d'accueil touristique de Méaudre – place Locmaria – 38112 Autrans-Méaudre en Vercors

L'inscription est validée à réception du chèque (ordre Méaudre Animations).

Possibilité de s'inscrire après cette date dans la limite des places disponibles.

**Aucun remboursement ne sera fait en cas d'annulation 5 jours avant l'évènement.**