



Programme et Règlement « Les Z'elles Blanches »



Samedi 14 décembre 2024

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 Méaudre 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 41 €. 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 animation dans l'après-midi, un goûter bio et local et pour terminer quelques chorée zumba !

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.

Toutes ces activités sont encadrées par des personnes diplômés d'état (ESF, accompagnateurs en montagne)

- Ski de fond : 2niveaux, pratiquante ou non en skating ou classique
- Raquettes : randonnée, tout niveau
- Ski de randonnée nordique : 2niveaux, pratiquante ou non,

Ou si manque de neige

- Marche nordique : niveau sportif
- Randonnée bien être : facile ou sportif
- Parcours d'orientation : initiation
- Ski roue : initiation
- 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.

- Auto-massage
- Yoga Hamac
- Pilates
- Yoga assis

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

En alternance de l'atelier bien-être nous vous proposerons une conférence sur le kombucha et ses bienfaits.

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

L'organisation se laisse le droit de modifier le programme jusqu'au jour de l'évènement en fonction des conditions météorologiques.

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 (dans la limite des places disponibles) : menu partenaire « z'elles blanches » au sabot de venus (17 € le repas : réservation et paiement en direct auprès du restaurateur). Menu et info disponible sur le site internet.

Retrouvez la liste de nos restaurateurs et loueurs sur notre site <https://www.vercors-experience.com/autrans-meaudre-en-vercors.html>

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) 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.

* 19€ : Pour l'activité ski de randonnée nordique. Le matériel sera à retirer directement à la salle des fêtes.

Le paiement de ces locations se fait auprès de l'organisateur le jour de votre arrivée à la salle des fêtes.

Maintien de l'événement

- **Le nombre de participants**

- L'événement est limité aux 150 premières inscrites.
- L'événement sera maintenu avec un minimum de 60 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 ou adapté 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 14 ans. Autorisation parentale obligatoire pour les mineures (sur le bulletin d'inscription) et formcement accompagné d'un adulte.

Les inscriptions se font avant le 2 décembre dans la limite des places disponibles :

* par mail à animation.meaudre@otivercors.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 paiement.

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

Aucun remboursement ne sera fait en cas d'annulation 6jours avant l'évènement.

Toute inscription vaut validation de ce règlement.