

Soyez au top
Pour les sports d'hiver !

**Vous aimez la neige et les sports de glisse !
Pour vous, 8 jours à la montagne l'hiver, c'est une vraie bulle d'oxygène et de bonheur !
Parfait ...**

**Mais attention : avant de partir, préparez-vous bien.
Condition physique, alimentation, équipement, il ne faut rien négliger.**



1
Préparez-vous
PHYSIQUEMENT

4 semaines avant le départ
Des exercices à faire chez soi

2
Soignez votre
ALIMENTATION

Privilégiez les anti-oxydants
Adaptez votre alimentation à votre activité

3
Choisissez bien votre
ÉQUIPEMENT

Vêtements, lunettes...



Préparez-vous **PHYSIQUEMENT**

Partir aux sports d'hiver, signifie pour la majorité des vacanciers, s'adonner au ski ou à un autre sport de glisse, chaque jour durant plusieurs heures... Souvent même, matin et après-midi. La préparation physique est donc incontournable pour qui veut profiter vraiment d'un séjour à la neige... en limitant les risques de bobos.

4 semaines avant le départ...

Au quotidien

Abandonnez les ascenseurs. Empruntez les escaliers, en montée comme en descente, et variez les rythmes : montez parfois les marches 2 par 2 ou en courant. Préférez la marche à bonne allure ou le vélo à la voiture, au bus ou au métro.

2 à 3 fois par semaine

Durant trois-quarts d'heure, enfourchez votre vélo, chaussez vos rollers ou enfilez votre jogging et vos baskets. Pensez aussi à la natation : c'est un excellent sport pour se muscler en douceur et améliorer son endurance.

Des exercices à faire chez soi...

2 à 3 fois par semaine

- **Pour préparer vos muscles et éviter que vos jambes ne vous trahissent** •

Faites des séries de 20 Flexions-Extensions des genoux sans dépasser 120°, le dos bien droit, pieds écartés. Recommencez l'exercice en fente avant, pied gauche devant puis pied droit devant. Exercez-vous aussi à rester en position "schuss", dos contre un mur, le plus longtemps possible.

- **Travaillez votre équilibre pour réduire les risques d'entorses du genou et de la cheville** •

Mettez-vous sur un pied les yeux fermés et restez ainsi le plus longtemps possible. Entraînez-vous aussi à vous déplacer en sautillant à cloche pied en gardant l'équilibre.

- **Faites des étirements** pour limiter les risques d'accidents musculaires et mieux récupérer **et quelques abdominaux** pour prévenir le mal de dos.

À noter...

Pensez à vous échauffer avant de débuter vos exercices. Pour un bon échauffement, il faut compter entre 3 et 5 minutes !

Comme pour tous les sports d'endurance, échauffez vous toujours avant de vous lancer sur les pistes !

Voici quelques étirements à réaliser avant de dévaler les pentes et après votre dernière descente pour décontracter vos muscles et limiter les courbatures.



Une fois sur place...

1^{er} exercice



2^e exercice



3^e exercice



Debout, jambes tendues légèrement écartées (dans le prolongement du bassin) levez le bras droit et inclinez doucement votre buste vers le côté gauche. **Tenez ainsi 10 secondes puis faites de même de l'autre côté.**

Debout, pieds joints et bras le long du corps, tournez vos genoux vers la droite en fléchissant les jambes légèrement. Reprenez votre position de départ et faites de même de l'autre côté. **Faites 2 séries de 10 à 15 mouvements.**

Debout, jambes très écartées, pliez un genou en gardant l'autre jambe bien tendue. **Maintenez cette position environ 20 secondes puis recommencez de l'autre côté.**

Et surtout le 1^{er} jour, ne forcez pas !

Même s'il est tentant de chausser les skis en arrivant pour aller goûter la poudreuse tout de suite, **restez raisonnable le premier jour. La fatigue du voyage aidant, il vaut mieux y aller tout doux, progressivement.**





Soignez votre ALIMENTATION

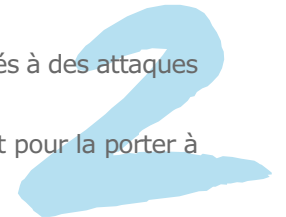
Au delà de l'effort physique lui-même, notre corps va devoir faire face à l'altitude et au froid. Notre hygiène de vie et notre alimentation vont alors jouer un rôle important dans notre capacité à nous acclimater à ce nouvel environnement.

Privilégiez les anti-oxydants avant de partir...

*Faites une cure
de produits frais*

Certes, l'air pur de la montagne est merveilleux mais en altitude, nous sommes tous exposés à des attaques oxydatives : soleil, rayons cosmiques, sécheresse de l'air...

Augmentez votre consommation de fruits et légumes riche en vitamines E et C notamment pour la porter à 10 rations par jour. A contrario, réduisez votre consommation de tabac et d'alcool.





À noter...

Veillez à ce que vos enfants aient une alimentation variée et équilibrée. Le matin, ne les levez pas au dernier moment : il est important pour eux aussi de prendre un solide petit déjeuner. De même, ne sautez jamais le goûter et respectez leurs heures de sommeil en ne les couchant pas trop tard.

Adaptez votre alimentation à votre activité...

Oubliez l'idée qu'il faut manger gras pour mieux lutter contre le froid ! C'est FAUX ! Par contre, il est vrai que vous devez moduler votre alimentation en fonction de votre activité physique et donc de votre dépense calorique.

Le matin

Prenez un solide petit-déjeuner, laitage + produits à base de céréales + fruits frais ou jus de fruit et boisson pour l'hydratation.

Le midi

L'idéal est de manger équilibré et pas trop gras, pour faire le plein d'énergie sans vous alourdir.

Le soir

Privilégiez les aliments riches en sucres lents (pâtes, riz ou semoules, féculents, pommes de terre), les légumes et les fruits. Limitez les portions de viandes rouges et charcuteries. Buvez beaucoup pour vous hydrater.



2



À noter...

Pour les tout petits, optez pour des combinaisons une pièce. Pour les enfants plus âgés, déjà autonomes, **les ados et les adultes**, les combinaisons 2 pièces, pantalon et haut séparés, sont souvent plus pratiques et offrent davantage de choix et de fantaisie.



Choisissez bien votre **ÉQUIPEMENT**

S'adapter aux conditions climatiques de la montagne, cela ne s'improvise pas. Mieux vaut prévoir dans ses bagages le meilleur des équipements. Petit tour d'horizon des articles à ne pas oublier !!

Côté vestimentaire...

LA LISTE DES BASIQUES À EMPORTER

Aux pieds

des bottes ou des après-skis imperméables, légers et chauds

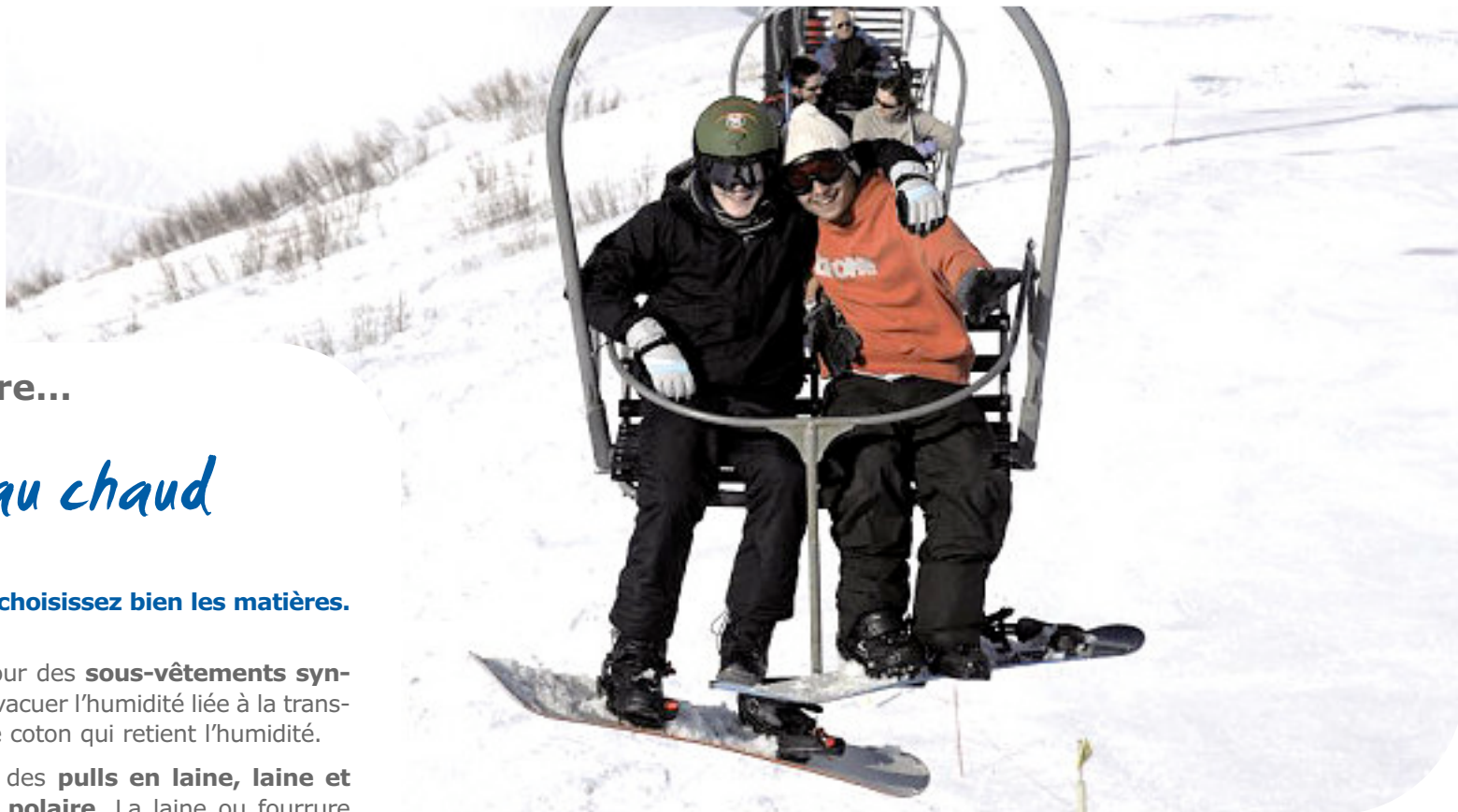
Pour le bas

Des collants, chaussettes et pantalons de ski

Pour le haut

Des tee-shirts, des pulls ou gilets, un blouson de ski imperméable plus un bonnet, une écharpe en laine ou laine polaire ainsi que des gants imperméables.





Côté vestimentaire...

Pour rester au chaud et au sec

Superposez les couches et choisissez bien les matières.

- **La 1^{ère} couche** • Optez pour des **sous-vêtements synthétiques** qui permettent d'évacuer l'humidité liée à la transpiration. Évitez, à contrario, le coton qui retient l'humidité.
- **La 2^e couche** • Emportez des **pulls en laine, laine et acrylique mélangés ou en polaire**. La laine ou fourrure polaire, chaude et légère, a l'avantage de conserver une enveloppe d'air chaud autour du corps.
- **La 3^e couche** • La combinaison ou le pantalon et l'anorak... légers, confortables, résistants et bien sûr **imperméables** pour rester bien au sec quelque soient les intempéries (vent, pluie, neige).

Un détail important : veillez à choisir des vêtements au toucher un peu rugueux... pour éviter de dévaler toute la piste en cas de chute.

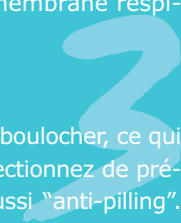


Imperméabilité des vêtements

- **Le traitement déperlant** • Il s'agit d'une application superficielle de substance hydrofuge sur le tissu. L'eau se transforme en gouttelettes qui roulent à la surface du tissu. Ces vêtements suffisent à la pratique du ski et du surf mais leur efficacité s'estompe au bout de plusieurs lavages
- **Les enductions ou membranes respirantes** • Ses vêtements sont enduits d'une couche de matière plastique ou sont doublés d'une membrane imperméable. Pour un usage sportif, il est important de choisir une enduction ou une membrane respirante, plus technique mais indispensable pour évacuer la transpiration.

Comment reconnaître une bonne polaire ?

Tous les produits ne se valent pas ! Certaines laines polaires ont tendance à boulocher, ce qui réduit leur pouvoir isolant. Si vous voulez acheter un produit de qualité, sélectionnez de préférence des produits avec label ou traitement "anti-boulochage", appelé aussi "anti-pilling".





À noter...

Veillez aussi à ce que vos enfants soient bien équipés. Faites-leur porter un casque sur les pistes et ne faites pas l'impasse sur les lunettes de soleil quelque soit leur âge. Pour les snowboarders, les protections de poignets s'imposent.

Côté accessoires...

Sur les pistes, portez un masque de ski

Il améliore la luminosité et la visibilité du relief, filtre la lumière et réduit l'éblouissement et la fatigue visuelle. Il existe 2 types de masques :

- **Les masques simple écran** sont traités antibuée sur la face interne du verre.
- **Les masques double écran** sont dotés d'une poche d'air isolante entre les deux écrans. Ce sont les plus efficaces car ils évitent la formation de buée à l'intérieur du masque.

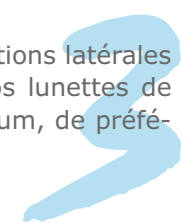
La couleur de l'écran doit être adaptée à la luminosité extérieure. **Par temps ensoleillé**, privilégiez les **teintes sombres gris, vert, brun**.

Pour les temps couverts, privilégiez les teintes claires (rose, orange, jaune) qui améliorent la luminosité et la vision du relief.



Pour se balader, emportez vos lunettes de soleil

- **Choisissez soit de véritables lunettes de glacier**, avec protections latérales soit des lunettes de soleil ayant une forme bien enveloppante. Vos lunettes de soleil doivent impérativement porter le sigle **CE** catégorie 3 minimum, de préférence catégorie 4 pour les jours à forte luminosité.



Aux Villages Clubs du Soleil, des vacances au top !



Pour que vos vacances soient les plus belles possibles, Villages Clubs du Soleil met tout en œuvre pour aller au devant de vos besoins et de vos envies. Découvrez immédiatement les avantages de la formule **Tout Compris**.

Matériel, pension complète, détente et bien-être... Aux Villages Clubs du Soleil, nous pensons à tout... **et surtout à vous !**



1 Préparez-vous PHYSIQUEMENT

Pour vous préparer ou récupérer : découvrez la "zen altitude" des Villages Clubs de Soleil

2 Soignez votre ALIMENTATION

Restauration Villages Clubs du Soleil : des goûts et des saveurs pour recharger vos batteries

3 Choisissez bien votre ÉQUIPEMENT

Aux Villages Clubs du Soleil, des professionnels vous accompagnent



Pour vous préparer ou récupérer : découvrez la « zen altitude » des Villages Clubs du Soleil.

Pour préparer votre corps avant de vous élaner sur les pistes ou pour vous détendre en fin de journée, Villages Clubs du soleil vous propose des activités forme et bien-être. Oubliez le stress, place à la "zen altitude", vous repartirez serein et reposé de vos vacances.

- **Préparez-vous en douceur** •

Avant de vous élaner sur les pistes, laissez à votre corps le temps de prendre le rythme. Pour cela, rien de tel qu'une séance d'aquagym, d'étirements ou de musculation.

- **Un repos bien mérité** •

La journée de ski est terminée ? Faites un détour par la piscine ou le sauna pour vous détendre complètement. A moins que vous ne préfériez un cours de relaxation ou un modelage de confort (avec supplément) ? Découvrez toutes nos activités :

Pour en savoir plus sur la "zen altitude", cliquez ici.

	Terrasse solarium	Piscine intérieure chauffée sur le Club	Piscine intérieure chauffée sur la station	Aquagym	Jacuzzi / Bain bouillonnant	Thermolithe : Hammam naturel et piscine de détente	Sauna	Hammam	Modelage	Soins détente	Gym / Stretching / Rééducation	Musculation
NOUVEAU Oz en Oisans	●	●		●	●		●	●				
Vers	●	●		●			●		●*		●	
Orclères 1850	●		■		■*		■*			■*	●	●
Montgenève	●										●	●
Superbagnères	●				●	■	●		●*		●	
Valmorel La Belle	●						●					
Arc 1800	●		■ (1)		■*		■*		■*	■*	●	●

(1) Piscine de Bourg-Saint-Maurice





Restauration Villages Clubs du Soleil : des goûts et des saveurs pour recharger vos batteries.

Aux Villages Clubs du Soleil,
nous accordons une grande
importance à l'alimentation.

Grâce à la formule **Tout
Compris**, vous profitez d'une
restauration de qualité en pen-
sion complète pour prendre des
forces avant une journée de ski
ou simplement pour partager
des moments de plaisir en
famille autour d'un bon dîner.
C'est ça aussi les vacances !



- **Du plaisir à tous les repas** •

Buffets variés, cuisine équilibrée et savoureuse, fraîcheur et gourmandises, nos recettes changent tous les jours pour réjouir vos papilles et faire de chaque repas une fête. Nos chefs et équipes de restauration portent une attention particulière au choix des produits, à la qualité et à la diversité des menus proposés pour que matin, midi et soir, petits et grands puissent adapter leur alimentation selon leurs besoins et leurs envies gustatives.

- **Envie de skier non-stop ?** •

Pour les mordus de ski, vous pouvez choisir un pique-nique à emporter, ou rendez-vous à l'heure du déjeuner* pour quelques savoureuses grillades sur les pistes.

* sur [Orcières 1850](#) et [Montgenèvre](#)

Pour en savoir plus sur la formule "Tout Compris", cliquez [ici](#).

2



Aux Villages Clubs du Soleil, des professionnels vous accompagnent.

Pour profiter pleinement de la montagne, des experts vous orientent et vous conseillent pour que votre séjour soit réussi.

- **Découverte du domaine skiable** •

Durant 2 heures chaque dimanche matin, Villages Clubs du Soleil et les moniteurs de l'ESF ou l'ESI vous invitent à les suivre sur les pistes (réservé aux adultes non débutants). Vous pourrez vous familiariser avec un nouvel environnement de glisse encadré par des professionnels de la station.

- **Pour profiter de la montagne en toute liberté** • Vous aimez le ski mais vous avez envie d'essayer le surf durant une journée ou plus... de partir, un après-midi en randonnée avec votre famille...

Aux Villages Clubs du Soleil, tout est possible : chacun peut faire ce qui lui plaît... en solo ou en famille !

- **Pour découvrir la nature loin des pistes, suivez l'École de la Montagne** •

A l'écart de l'agitation des pistes, apprenez à connaître la montagne sous toutes ses formes. Grâce aux randonnées "trappeurs" en raquettes à neige, encadrées par des accompagnateurs diplômés moyenne montagne, vous pouvez partir une journée ou une demi-journée à la découverte de la nature sauvage : sa faune et ses paysages spectaculaires. Dans le même esprit, vous pourrez aussi découvrir les joies du ski de fond.



Pour en savoir plus sur les activités neige, cliquez ici.





L'atelier Ski pour vous équiper

Pas besoin de charger les valises, Villages Clubs du Soleil fournit le matériel et s'occupe de son entretien en véritable professionnel.

- **Sans frais supplémentaire** • **Skis Evolution** et **Surfs** adaptés à tous les niveaux (surfs selon dispo et à la journée), **Raquettes à neige**, **Chaussures** (du 25 au 50 inclus), **bâtons, luges, sacs à dos...** Tous ces équipements sont inclus dans nos séjours "TOUT COMPRIS" !
À Orcières 1850, Montgenèvre et Valmorel la Belle, **des skis de fond** sont aussi mis gracieusement à votre disposition.

- **En toute sécurité** • Le matériel mis à votre disposition est un matériel de qualité, sélectionné parmi les plus grandes marques et révisé chaque fin de semaine. De plus, notre équipe est là pour vous conseiller, vous aider à choisir le bon matériel adapté à la morphologie et au niveau de pratique de chaque membre de la famille (adulte ou enfant)... et effectuer les réglages qui s'imposent.
- **A la location, avec supplément** • Vous avez des besoins particuliers : nous pouvons aussi y répondre en vous proposant en location des Skis Sensation, Skis ou Surfs experts, Ski Poudre, Ski Extrem, casques enfants...



Pour en savoir plus sur l'atelier ski, cliquez ici.

3