

# Voici quelques conseils utiles avant de te lancer dans l'aventure du nordique !

## Le Ski de Fond



Si tu veux t'essayer au ski de fond : le Jardin qui porte mon nom est équipé pour que tu puisses évoluer en douceur (il est situé juste là au départ des pistes)

Si tu es plus à l'aise sur les skis, je te propose de traverser la route pour suivre le balisage de la piste verte la Découverte. Au-dessus de la bosse, tu verras sur ta gauche un espace aménagé pour t'amuser (creux, bosses...) : Le Nordic Park « Nouvelles Glisses Nordiques »



**Conseil** : N'emprunte jamais une piste de ski sans tes skis car à pied, en raquette et même en luge tu détériores le damage des pistes et c'est totalement interdit ! Alors respect pour le travail des pisteurs secouristes !

## La Raquette et la balade à pieds

Pour pratiquer en toute sécurité, tu peux emprunter la piste de la Forêt Blanche (point de départ situé juste là au départ des pistes) ; elle est damée, balisée et même sécurisée c'est-à-dire que les pisteurs secouristes peuvent intervenir en cas de pépin ! C'est pour ces différentes raisons que son accès est payant (achat des tickets à la caisse)

**Conseils** : Lorsque la neige est bien compacte, les poussettes « 3 roues » peuvent emprunter ce circuit et tu peux même emmener une luge pour te faire tirer par tes parents.



### NOUVEAUTES :

Si tu as entre 4 et 12 ans, demande tes fiches circuits RANDOLAND en caisse pour parcourir la Piste de la Forêt Blanche tout en t'amusant !

Pour les enfants âgés de 1 à 4 ans, location de babysnow (planche de glisse équipée d'une barre à l'arrière pour qu'un adulte pousse et dirige l'enfant).

## La luge

Pour te rendre sur les pistes de luge, suis le fléchage de l'autre côté de la route. La piste du bas est réservée aux grands (enfants de plus de 6 ans et adultes) et celle du haut, juste sous le tremplin de saut à ski, aux petits. Maman pourra même s'installer sur la table de pique-nique !

**Conseil** : Emprunte bien le chemin sur le côté pour accéder au sommet de la piste.

## Le Biathlon

Si tu veux t'initier au biathlon, prends contact avec l'Ecole du Ski Français (située au pied du domaine alpin) car cette activité ne se pratique qu'avec encadrement d'un professionnel dès l'âge de 8 ans !

**Conseil** : Tous les vendredis des vacances scolaires, à 15 h, le **Trophée Nordique des Familles** est organisé ici. Il te permet de mesurer tes progrès à ski et au tir à la carabine ! Inscris-toi à la caisse. En plus, c'est gratuit et tu repars à coup sûr avec un souvenir de La Bresse !



## Le bon plan : Le Pack Découverte Nordique

Pour découvrir le ski de fond et la raquette sur une même journée, ce Pack est idéal. Il est vendu en caisse aux prix de 36 € par adulte et 22 € par enfant (8/12 ans) ; Il comprend la location de l'équipement ski de fond ½ journée, l'accès aux pistes de ski de fond ½ journée, la location des raquettes ½ journée, l'accès à la piste de la Forêt Blanche et même le déjeuner au pied des pistes !

**Conseil** : si tu l'achètes à l'Office de Tourisme au moins 8 jours avant de le consommer il est vendu seulement 26 € par adulte et 17 € par enfant !

