

Carnet Famille Plus



*Un petit logo amusant
pour des services performants !*

Retrouve ce logo sur nos différentes brochures, il permet d'identifier les activités, restaurants, hébergements et animations adaptés aux familles.

Que vois-tu dans l'étoile du logo ?

.....



Colle ta photo

Ce guide t'appartient, inscris ton nom :

.....

Décris ta famille (papa, maman, frères et/ou sœur) :

.....

.....

.....

Tes dates de vacances :

La météo de ta semaine (tu peux la consulter tous les jours à l'Office de Tourisme, elle est affichée à l'extérieur comme le bulletin neige).



Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi



Tu es arrivé par la route principale de Grenoble, au rond-point des Geymonds tu as peut-être déjà aperçu Gaston l'ourson, notre mascotte ! Voici son histoire :

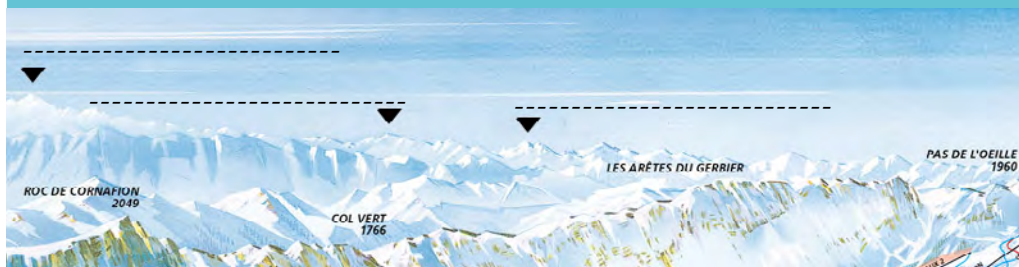
En ce temps-là, l'Ours "Gaston" régnait sur la forêt de la Loubière. Il était si grand et si fort qu'il ne craignait personne. L'hiver il s'endormait paisiblement à l'abri de la grotte de la Cheminée, dissimulée dans la plaine d'Herbouilly. Les trois fées pipelettes, Agathe, Sophie et Cochette l'aimaient beaucoup et ne trouvaient pas drôle de se passer de sa présence pendant de longs mois. Elles décidèrent donc d'utiliser leur pouvoir et d'un coup de baguette magique elles le sortirent du royaume des songes pour profiter de sa rieuse compagnie. Ils jouèrent tant et plus dans les combes enneigées que de glissades en roulades joyeuses, leur course les mena tout droit sur la place du village. Intrigués puis rassurés par la bonhomie de "Gaston", les habitants l'adoptèrent rapidement. Il devint alors le meilleur ami des petits et des grands.

Tu pourras toi aussi le retrouver sur les animations de la station tout au long de ton séjour.

Le 1^{er} arrêt indispensable, l'Office de Tourisme, en plein centre avec la facilité de se garer pour tes parents. Pendant qu'ils récupèrent des informations, tu peux profiter du coin enfant. Des livres et des coloriages t'attendent. N'oublie pas de demander ta pochette de Bienvenue Famille Plus, tu découvriras en-dehors des informations pratiques un petit cadeau pour toi... Tes parents, quant à eux, repartiront de l'OT munis de tous les documents de la station, indispensables pour ton séjour !



Le paysage du Plateau des 4 Montagnes s'est ouvert devant toi, retrouve le nom des sommets qui t'entourent :



C'est le moment de t'installer dans ton nouveau chez toi. Tout le monde est fatigué par le voyage, vous décidez d'aller au restaurant (la liste des restos Famille Plus dans le livret Famille Plus).

Pour un goûter de la semaine Gaston te propose d'aider ta maman à préparer une recette, le gâteau aux noix.

La noix est une spécialité locale comme le fromage le bleu du Vercors-Sassenage.

Le sais-tu ?



La noix de Grenoble bénéficie depuis 1938 d'une Appellation d'origine contrôlée (AOC) protégeant sa provenance et sa qualité. La noix de Grenoble regroupe plusieurs variétés : "franquette", "mayette" et "parisienne".

Le Bleu du Vercors-Sassenage est une appellation fromagère française désignant un fromage à pâte persillée de la région Rhône-Alpes élaboré avec du lait de vache. Sa dénomination provient du massif du Vercors et de la ville de Sassenage située au pied de ce massif. Cette appellation d'origine bénéficie d'une AOC depuis le 30 juillet 1998 et d'une AOP au niveau européen depuis 2001.

Le gâteau aux noix



Temps de préparation 15 min

Temps de cuisson 45 min

Ingédients (pour 8 pers.)

2 œufs - 1 pot de crème fraîche de 20 cl - 1 pot de sucre semoule (le pot de crème sert de mesure)

1 pot de farine - 1 pot de noix concassées (125 g environ)

1 paquet de levure chimique

1 pincée de sel

Préparation de la recette

Mélanger les œufs et la crème.

Y ajouter le pot de sucre, mélanger.

Après avoir mélangé la levure à la farine, les ajouter au mélange précédent. Ajoutez les noix et le sel.

Mélangez le tout. Versez dans un

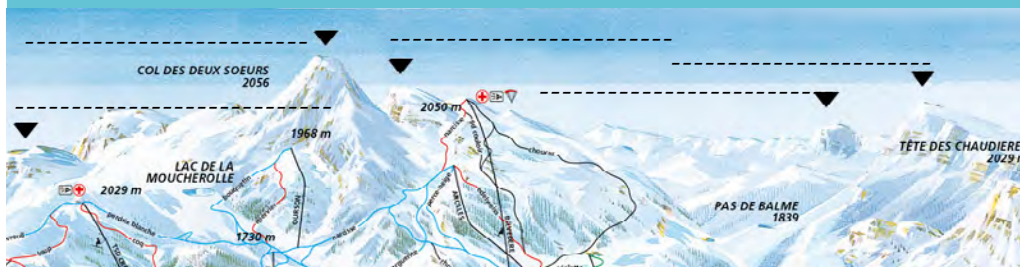
moule à manquer 22/26 cm

Cuire au four 45 mn à thermostat 6/7

Décorez éventuellement avec des cerneaux de noix.

Options

Peut être servi avec un nappage au chocolat - Peut se faire également avec des amandes ou des noisettes.



Prépare tes vacances

Tu peux t'inscrire aux cours de ski.

La nouveauté 2016 de l'ESF alpin : la galerie



transparente couvre le grand tapis de 50 m et te garde ainsi à l'abri des intempéries pendant le temps de mon-

tée, et toujours le tapis roulant de 20 mètres et le manège pour amuser les Piu Piu.

Prévoies-toi un petit goûter dans ta poche, il y a une pause pendant le cours.

Retrouve le reste des infos sur la brochure ESF à l'OT ou par tél 04 76 95 10 94 ou sur le site www.esf-villard-de-lans.net

Et pour le ski de fond ou le biathlon, renseigne-toi auprès de l'ESF de fond à la porte de Bois Barbu ou par tél au 04 76 95 19 00.

Bon plan : prends la navette gratuite pour te rendre aux cours de ski. Plan et horaires des navettes à récupérer à l'OT ou sur le site www.villarddelans.com

Réserve ta soirée du mercredi soir pour la grande **nocturne de la Colline des Bains** et ton jeudi soir pour la **descente aux Flambeaux** des moniteurs de l'ESF et le **feu d'artifice** au balcon de Villard. Plus d'infos sur le programme d'animations...

Pense à demander les plans des pistes à l'OT.

Les règles de conduite sur les remontées mécaniques

Remplis les espaces dans le texte avec les mots suivant :

Perche/siège/penses /débarquer/à dos/balancement/corps/portes/télési /accroché/bâtons

Si tu as un sac _____, place le devant toi pour ne pas rester _____ à l'arrivée. Quand tu embarques mal, laisse partir le _____ sinon tu risques de rester suspendu. Baisse toujours le-garde _____ pour ne pas tomber. Ne saute jamais du siège même à l'arrêt car c'est toujours plus haut que tu ne le _____

Si tu n'arrives pas à _____, reste bien assis ! Laisse tes jambes pousser la tige horizontale d'arrêt automatique. Ne t'amuse jamais à provoquer le _____ du siège ou de la cabine. Ne t'appuie pas contre les _____ et les vitres des cabines. Sur le _____,

enlève les dragonnes de tes _____ pour ne pas rester accroché. Ne slalome pas avec la perche et garde la jusqu'à l'arrivée. Lâche bien la _____ à l'endroit indiqué et dégage vite l'arrivée pour ne pas te prendre une perche dans la tête.

Les règles de sécurité du skieur

Coche les vraies règles

- | | |
|---|---|
| ☐ Pour skier en toute sécurité, le port du casque est vivement recommandé. | ☐ Tous ceux qui sont en dessous de moi ont la priorité. |
| ☐ Je descends la piste en regardant derrière moi. | ☐ Je garde mes distances pour doubler. |
| ☐ Je ne mets pas les autres en danger | ☐ J'évite de stationner au milieu de la piste. En cas de chute, je la libère rapidement. |
| ☐ A tout moment je contrôle ma vitesse. | ☐ Je passe devant tout le monde au téléski. |
| ☐ Je skie sur un pied. | ☐ Si je dois remonter, j'emprunte toujours le bord de la piste. |

Et pour ta petite sœur, tes parents peuvent l'inscrire à la garderie ou consulter la liste des baby-sitters (infos Office de Tourisme).

Le jeu des 7 erreurs



Ton nouvel environnement



Villard fait partie du Parc Naturel Régional du Vercors qui s'étend sur 85 communes de la Drôme et de l'Isère.

Il se situe entre 1000 et 2300 mètres d'altitude dans le massif montagneux du Vercors. Avec une superficie de 186 000 hectares, ce parc offre un paysage d'une extraordinaire variété, tout en abritant une faune et une flore remarquables, avec ses 1 800 espèces végétales, ses 135 familles d'oiseaux et ses 65 espèces de mammifères sauvages.

Que représente le logo du Parc Naturel Régional du Vercors ?

(le têtard et la tulipe sauvage)

Colorie Bleuette, notre mascotte de la Fête du Bleu



Le sais-tu ?

La Villard-de-lans ou Villarde, est une race bovine française originaire du massif du Vercors.

Cette vache à la robe froment unie a longtemps été utilisée pour les travaux agricoles, le lait et la viande, avant que



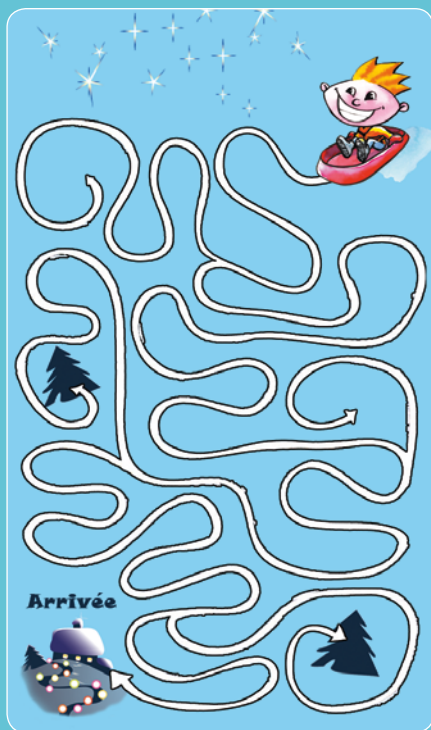
la Seconde Guerre mondiale et la spécialisation des races bovines entraînent son

déclin. La sauvegarde de la race est entreprise à partir de la fin des années 1970, et, aujourd'hui, les effectifs augmentent à nouveau lentement. Elle est principalement utilisée pour sa production laitière et fait partie des races autorisées pour la production du fromage AOC Bleu du Vercors-Sassenage.

Découvre toutes les formes de glisse !

Le luge Park de la Colline des Bains est un incontournable pour découvrir les joies de la glisse en famille. C'est pendant que tu dévalés les pistes en toute sécurité sur un engin hors du commun que ta petite sœur peut s'initier au ski et à la luge dans un espace dédié aux tout-petits, avec l'aide de ton papa bien sûr ! Et c'est avec sérénité que ta maman vous surveille depuis la terrasse du bar à goûter.

*Aide Colin, la mascotte
du Luge/ Ski Park
de la Colline des Bains
à gagner la course...*



Ou la salle de Freestyle BAM Freesports
Pour faire des pirouettes, des loopings...
9 trampolines, 2 bacs à mousse, 1 zone de
freerunning (parkour) avec des créneaux
pour les tout-petits.

Ou la patinoire de l'Espace Loisirs
Ta petite sœur peut apprendre à patiner le
matin de 10h à 12h, des petites chaises sont
à disposition pour faciliter son apprentis-
sage. Et pour tout le monde les après-midis
avec des animations variées.

Ou le toboggan de l'Espace aqualudique, sa
piscine à vagues, son bain nordique (piscine
extérieure où l'eau à 30° t'attend après avoir
marché dans la neige) !

*Aujourd'hui, on profite
en famille de la nature
au rythme de la marche*

Tu peux faire des randonnées en raquettes
avec des professionnels, des sorties
ludiques et thématiques sont à découvrir
quotidiennement (voir Livret Famille Plus à
l'Office de Tourisme).

Ou tu peux entraîner ta petite sœur et tes
parents sur les chemins balisés de Villard (voir
Guide balades à l'Office de Tourisme).

Traces d'animaux



Le chevreuil est l'ongulé sauvage le
plus commun du Vercors.



Le lièvre vit en forêt ou dans les
champs. Les mâles au printemps,
se livrent à de véritables combats
de boxe pour gagner la faveur des
femelles.



La belette est un carnivore si petit
qu'il poursuit les campagnols
jusqu'au fond de leurs galeries.



Le renard est un auxiliaire précieux
de l'agriculture car il consomme
chaque année plusieurs milliers de
petits rongeurs.



Lécoreuil bien que diurne, est un
acrobate souvent difficile à observer.

Gaston l'ourson te propose d'autres activités plus tranquilles

Aller chercher des livres à la bibliothèque (Georges Pérec), jouer avec d'autres enfants à la ludothèque "Entrez dans le jeu", se faire un p'tit ciné (Le Rex), visiter les grottes de Choranche (à 18 km de Villard par la magnifique route des gorges de la Bourne), apprendre ce qu'était la vie à Villard de Lans au siècle dernier (Maison du Patrimoine 04 76 95 17 31). Horaires et renseignements à l'OT.

Ou faire une heure de tennis aux courts couverts (Réservation au 04 76 95 03 69). Et pourquoi pas s'initier à l'équitation ou se balader à poney au Haras du Vercors (réservation 04 76 43 09 54).

Pense à utiliser ce carnet pour ton exposé en classe de retour de vacances !

Abonne-toi à la newsletter et à la page Facebook de Villard de Lans/Corrençon en Vercors.

Ecris ton meilleur souvenir de vacances



*Retrouve les bons plans de la station avec Gaston sur notre page Facebook
Villard de Lans - Corrençon en Vercors*