

# la 44<sup>e</sup> foulée blanche

Autrans

29 et 30  
janvier 2022

Autrans  
Méaudre \*  
Vercors naturellement

1 we de course

42 km *Marathon*  
*Ski Tour-FFS*

1 mois de défi scolaire

Des challenges  
pour tous

+1 version connectée

 Défi Hivernal  
du 23/12 au 23/01

[lafouleeblanche.com](http://lafouleeblanche.com)

## Foulée des jeunes

### Pour qui ? Quand ? Où ? :

- Les collèges et les lycées de l'académie de Grenoble
- Les mercredis 12, 19 et 26 janvier
- Sur le site d'Autrans

### Comment ? :

- Les élèves évolueront sur les parcours labélisés « Foulée Blanche »
- Inscription auprès de l'UNSS,
- Parcours à effectuer dans le cadre de sorties avec l'Association Sportive
- Animation biathlon par la Foulée Blanche
- Gouter

### Résultats :

- 1 classement par AS avec le cumul des kilomètres parcourus par tous les élèves
- 1 résultat chronométré par élève

**Programme organisé en collaboration avec l'UNSS**

## Foulée des Enfants

### Pour qui ? Quand ? Où ? :

- Les classes de CE et CM du département
- Du 3 janvier au 4 février 2022
- Sur les sites d'Autrans et Méaudre

### Comment ? :

- 1 parcours à ski labélisé Foulée Blanche qui sera le support du défi sportif en lien avec **l'opération : 30 minutes d'activité physique quotidienne**
- **Objectif courir le plus de km possible**, une fois le défi réalisé la classe se déclare sur le site de la foulée Blanche
- **CE 20 min**
- **CM 30 min**
- Le parcours ne pourra être réalisé qu'une seule fois
- Une récompense sera offerte aux classes participantes (bandeaux)
- Un goûter sera offert aux enfants à l'issue de leur défi si les conditions sanitaires le permettent

### Volet pédagogique :

- 1 accueil pédagogique effectué pour chaque classe sur des ateliers en lien **avec le thème : le sport vecteur de développement durable**

### Résultats :

- Les résultats seront consultables sur le site de la Foulée Blanche

**Programme réalisé en collaboration avec les foyers de ski de fond d'Autrans et de Méaudre, la DSDEN 38 et l'USEP**

## Samedi 29 janvier : Foulée Classique

Tout au long de la journée, dans le gymnase, le village d'exposants accueille nos partenaires

### Programme :

**MATIN** course de ski

- **Distance : 10 km et 25 km** classique
- **Départ :**
  - 10h00 : 25 km
  - 10h10 : 10km

### APRES MIDI

- **14h00** : remise des prix
- **Challenge entreprise** : animation Biathlon
- **17h30** : inauguration de la 44<sup>ème</sup> Foulée Blanche suivi d'un apéritif offert à tous et de la remise des dossards aux élites.

## Dimanche 30 janvier : La Foulée Blanche

### Journée emblématique de la manifestation

Tout au long de la journée, dans le gymnase, le village d'exposants accueille nos partenaires

#### Programme :

**MATIN** courses de ski : La Foulée Blanche

- **Distance** : 5 – 10 – 20 – et 42 km – Relais à 3 sur le 42 km
- **Départ** :
  - 10h00 : 42 km ligne élite + 1ère ligne
  - 10h05 : 42 km 2ème + 3ème + 4ème ligne
  - 10h10 : 20 km
  - 10h15 : 5 et 10 km
- **14h00** : remise des prix

### Actions de sensibilisation :



Course des patients co-organisée avec le CHU de Grenoble et l'Institut de Thérapie Sportive



Collaboration Fifty – Fifty : L'association Fifty – Fifty accompagne les femmes et les enfants victimes de violence dans leur reconstruction grâce au sport

## Tout le mois de janvier

### Pour qui ? Quand ? Où ? :

- Les participants habituels de la Foulée Blanche mais aussi toutes les personnes venant skier à Autrans
- **Du 23 décembre au 23 janvier**
- Sur le site nordique d'Autrans

### Comment : Le principe de base

- Proposer des parcours permanents, tous niveaux, labélisés « Foulée Blanche »
- Parcours en accès libre, inscription gratuite, seul le forfait d'accès aux pistes est payant
- Parcours utilisant les pistes de la station
- Participation illimitée
- Chronométrage via une application
- Chaque fois qu'un participant fait le parcours, son temps du jour est intégré au classement sur le site Foulée Blanche

### Résultats :

#### *Les classements*

- 1 scratch mixte (classique et skate)
- 1 scratch homme et femme (classique et skate)

#### *Les challenges :*

- Les groupes d'amis et les familles
- Les entreprises
- Les clubs

### Les avantages de cette formule :

- Des parcours utilisant les pistes de la station
- La possibilité d'emprunter les parcours de façon illimitées sur le mois Foulée Blanche
- Evolution des parcours en fonction des conditions d'enneigement (dans ce cas et pour le plus d'équité possible, le classement de l'ancien parcours est stoppé et un nouveau classement est crée pour le nouveau parcours)
- Pas d'affluence sur les parcours

## Escapades sportives : tous au long du mois de janvier

Mise en place par Le Département de l'Isère, les escapades sportives propose de découvrir gratuitement des sports de nature lors d'animations en milieu naturel

- Ouvert à tous les habitants du département de l'Isère
- Tous les mercredi et samedi du mois de janvier et nocturne les 4 vendredi soir de janvier
- Sur le site d'Autrans
- Accueillir des groupes pour une sortie ski de fond ou raquettes
- Matériels et forfaits offerts par la Foulée Blanche
- Inscription : En ligne sur le site du Département de l'Isère

## Foulée des patients : Dimanche 30 janvier

Co-organisée avec le CHU de Grenoble et l'Institut de Thérapie Sportive

Ouvert à tous les patients, débutants ou pratiquants de ski, cette épreuve se déroulera dans la convivialité.

Chacun avec ses ressources, trouvera sur un défi de 5 km en style libre, sa vitesse adaptée à ses capacités du moment.



## Challenge Entreprises

### Tout au long du mois de janvier

Les collaborateurs d'entreprises viennent réaliser les parcours labellisés Foulée Blanche, grâce à l'application, autant de fois qu'ils le souhaitent. Ces activités donneront lieu à un classement ski des entreprises.

### Samedi 29 janvier

Les entreprises ayant participé au challenge ski durant tout le mois de janvier, peuvent inscrire des équipes pour participer à une grande Animation Biathlon le samedi après-midi.

Un classement cumulant challenge ski et animation biathlon sera réalisé et promulgué le samedi en fin d'après-midi.

## Challenge Fifty-Fifty : dimanche 30 janvier

En collaboration avec l'association Fifty-Fifty

Ouvert à tous

Parcourir en équipe de 2 (1 homme/1 femme) l'un des 4 parcours Foulée Blanche et passer la ligne d'arrivée ensemble.

