



LA FOULÉE BLANCHE : LE NORDIQUE POUR TOUS

Mode d'emploi : quelle course pour quel profil ?

À Autrans, la Foulée Blanche demeure le rendez-vous des amateurs de ski nordique. Cet événement réunit des skieurs de tous âges et de tous niveaux. Du parcours le plus simple adapté à toute la famille au parcours technique le plus apprécié des marathoniens, la Foulée Blanche ne manque pas de surprendre. Cette année, la 44^{ème} Foulée Blanche aura lieu du 29 au 30 janvier 2022.

Pour petits et grands, la Foulée Blanche, c'est la (re)découverte du patrimoine naturel du Vercors à travers le site nordique d'Autrans. C'est un événement populaire où les simples amateurs peuvent skier avec les champions actuels, futurs et seniors. Convivialité est le maître mot et que ce soit en famille, seul, entre amis, collègues, ou en club, il y a forcément une Foulée Blanche pour chacun d'entre vous !

Avec l'arrivée de la neige très abondante en Isère, Autrans-Méaudre a ouvert ses domaines skiables depuis le 4 décembre, ces fortes chutes de neige sont de bonne augure pour l'hiver !



[Dossier de presse Vercors](#)

[Site de la Foulée Blanche](#)

DES PARCOURS POUR SATISFAIRE TOUS LES PROFILS !

La Foulée Blanche, une compétition de ski nordique de haut niveau

Le ski nordique compte chaque année de nouveaux adeptes de tous horizons. Cette discipline permet de recharger ses batteries en pleine nature et de se dépenser. Quelle que soit la technique utilisée (classique ou skating), le ski nordique, c'est la promesse d'une parenthèse sportive et vivifiante, où chacun peut profiter à son rythme... Le site d'Autrans est la destination idéale pour explorer le sujet cet hiver.

Ce grand événement nordique revient cette année sous son format d'origine, faisant le bonheur des amateurs de plein air, de nature et de ski nordique, évidemment : les amateurs pourront, lors de cette grande fête du ski, côtoyer les grands champions & redécouvrir les sensations de course. C'est donc le rendez-vous préféré des grands sportifs !



LA FOULÉE BLANCHE - 42KM EN SOLO

DIMANCHE 30 JANVIER / SKATING

La mythique Foulée Blanche de 42km attire tous les grands noms de la discipline pour vivre un moment intense de sport, de convivialité et d'émotions. Ce parcours est un circuit en boucle conduisant les concurrents du val d'Autrans Méaudre au plateau de Gève. Outre le dénivelé total de plus de 500 mètres, le profil est celui d'un parcours technique destiné aux skieurs confirmés.

Challenges

- ULTRA FOULÉE BLANCHE
- MARATHON SKI TOUR
- SPRINT SKI CHRONO
- La MONTEE des COMMERCANTS



LA FOULÉE BLANCHE - 42 KM EN RELAIS À 3

DIMANCHE 30 JANVIER / SKATING

Passez le relais à vos amis sur le plus long parcours de ski Foulée Blanche ! Arrivé en 2019, le relais à 3 sur 42 km permet aux skieurs de partager entre amis ou en famille l'expérience de la plus longue distance de l'évènement. Ce marathon se déroulera le dimanche 30 janvier sous un signe du collectif, pour tous les adeptes du ski nordique, désireux de "pousser ses limites".

LA FOULÉE CLASSIQUE - 25 KM

SAMEDI 29 JANVIER / CLASSIQUE

Un parcours technique ouvert à partir de catégorie U20, il ravira nos sportifs en herbe, c'est le parcours des amoureux du classique. Le site d'Autrans est reconnu comme le terrain de jeu de cette pratique.

Challenges

- ULTRA FOULÉE BLANCHE
- SPRINT SKI CHRONO



LA FOULÉE BLANCHE - 20 KM

DIMANCHE 30 JANVIER / SKATING

Avant de vous lancer sur la légendaire longue distance "42 km", faites un bon test sur le 20 km... La distance des skieurs de longue date... et des champions en devenir ! Elle reste un très bon entraînement pour, peut-être l'année prochaine atteindre la mythique 42km.

Challenges

- Distance CHAMPIONNATS de FRANCE UNIVERSITAIRES

La Foulée, ça se partage avec son entourage

La Foulée Blanche propose des parcours ouverts à tous. Certains d'entre eux ont vocation à réunir les familles, les débutants et tous les skieurs désireux de s'amuser, le tout en profitant des paysages et de l'ambiance.

La Foulée Blanche, c'est avant tout un événement convivial et de partage, quelque soit le niveau des participants, et c'est l'ADN même de la Foulée Blanche : les grands parents pourront faire découvrir à leurs petits enfants les plaisirs de la glisse, les grands frères mener le reste de la fratrie... C'est tout simplement l'occasion pour certains de découvrir ce sport, avec le sourire aux lèvres !

LA FOULÉE BLANCHE - 10 KM

DIMANCHE 30 JANVIER / LIBRE

Un rendez-vous destiné aux skieurs de niveau intermédiaire en recherche de plaisir, mais aussi pour les passionnés de sprint demandant un effort court et intense. Le parcours s'adapte à tous niveaux et particulièrement aux skieurs préférant le style skating.

LA FOULÉE CLASSIQUE - 10 KM

SAMEDI 29 JANVIER / CLASSIQUE

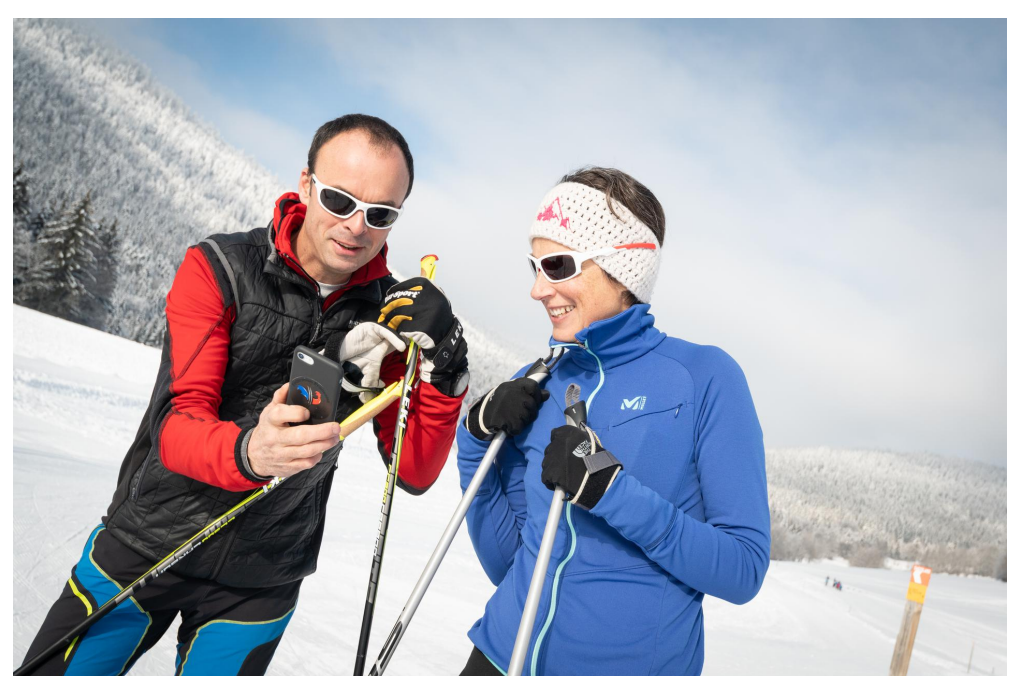
Un parcours accessible à tous, sans difficulté technique, pour le plaisir de la glisse... Peu de dénivelé, un tracé "facile", il comblera petits et grands tout au long du parcours.



La Foulée Connectée, à toute heure et à tout moment, pendant un mois

Skiez à Autrans du 23 décembre 2021 au 23 janvier 2022, et vivez l'évènement autrement : grâce à l'application gratuite "Foulée Blanche", chronométrez-vous sur les différents parcours nordiques labélisés et découvrez votre temps à chaque défi. À chacun de se lancer son propre défi, quand il le souhaite !

Vous pouvez aussi challenger votre famille, vos amis ou vos partenaires de club en créant un groupe. Chaque participation ajoute les kilomètres parcourus au compte partagé.



Le principe de base : des parcours en accès libre, gratuits, pour tous les niveaux !!
(seul le forfait d'accès aux pistes est payant).

Autrans, plus de 40 ans de Foulée Blanche

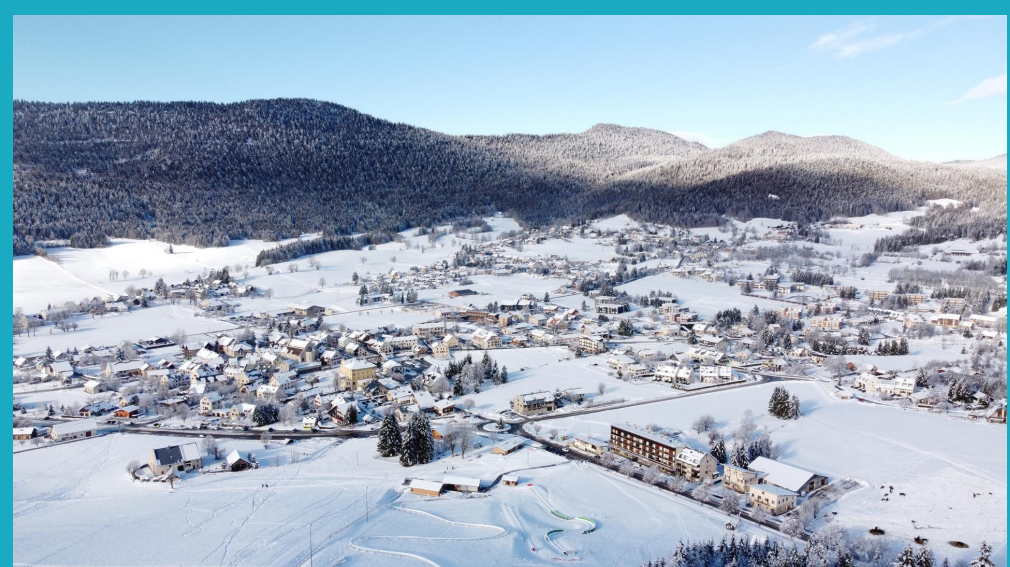
Autrans-Méaudre en Vercors, avec ses plaines et forêts, crêtes et panoramas. Le 180 kilomètre d'Autrans-Méaudre est classée région nordique de France, reconnue pour ses installations et ses pistes de haute qualité.

En organisant la célèbre Foulée Blanche depuis plus de 40 ans, le village d'Autrans a affirmé sa position de "station pilote" du ski nordique en France et dans l'Europe entière.

Avec tout le charme d'un village de montagne typique, Autrans-Méaudre en Vercors est le lieu idéal pour se ressourcer au calme, loin de la foule...

Du côté d'Autrans, c'est le plus beau domaine de ski nordique d'Europe qui vous est proposé. Du côté de Méaudre, vous serez charmé par la qualité de son environnement, pour son extraordinaire richesse agricole et culinaire et pour les activités très variées qu'elle propose à ses vacanciers au départ même du village.

Sans oublier les chiens de traîneau ou la raquette à neige : ambiance nordique garantie !



CONTACTS PRESSE

Agence RevolutionR - Anne-Sophie Kelagopian
(+33)06-47-32-76-85
askelagopian@revolutionr.com

Manon Desesquelles
(+33)6-38-51-75-27
mdesquelles@revolutionr.com

Service presse Vercors - Elsa Languet
(+33)06-89-67-18-16 - elsa.languet@vercors.org