

# REDÉCOUVREZ LE TÉLÉMARK AVEC XPEO

**Samedi 26 à dimanche 27 janvier 2019, à Autrans  
9h30 - 15h30**

**bulletin à renvoyer à l'Institut XPEO, 929 route de la Sure, 38880 Autrans**

**Un télémark plus accessible : moins de fatigue et d'effort musculaire et articulaire, plus de facilité, pour plus de plaisir !** La méthode XPEO Télémark propose une technique de déclenchement du virage par une flexion naturelle qui permet de descendre plus bas en mobilisant la filière énergétique plus que musculaire. Ainsi la phase de conduite est facilitée et prolongée. L'appui meilleur donne une conduite plus précise. Cette pratique redonne au corps de l'énergie au lieu d'avoir les cuisses qui brûlent ! Venez découvrir ou redécouvrir le télémark et apprenez à négocier des courbes sans se fatiguer pour profiter de la descente.

Le stage est animé par **Paul Woo Fon (initiateur de la méthode XPEO)** et **Caroline De Klerk (monitrice diplômée d'état en ski alpin)**. Stage ouvert à toutes et tous, si vous skiez parallèle.

## BULLETIN D'INSCRIPTION AU STAGE TÉLÉMARK XPEO

**Participation pour le stage : 1 jour : 70 € ; 2 jours : 130 € (forfait station en plus)**

Prévoir chaussons ou chaussettes pour travail à l'intérieur ( pieds nus non autorisés ) et votre équipement de ski  
Location de matériel pour Télémark à Olympic Sport à Autrans (environ 25 € pour la journée)

Nom et Prénom : \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

- Je m'inscris pour : \_\_\_\_\_ jour(s) :  Samedi  Dimanche (cochez vos choix),  
et je verse un chèque de : \_\_\_\_\_ € à l'ordre de **ITCCA Grenoble** (Chèques vacances ANCV acceptés)
- Covoiturage souhaités

Date : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

## Hébergement

**Hôtel La Tapia** (Tarif spécial XPEO) : 04 76 95 33 00 • [www.hotellatapia.fr](http://www.hotellatapia.fr)

**Escandille Cap France** (Juste à côté de l'Institut XPEO) : 04 76 95 32 02 • [www.escandille.com](http://www.escandille.com)

**Office de Tourisme d'Autrans** : Tél. 04 76 95 30 70 • <http://autrans-meaudre.com>

**Possibilité de faire la pause déjeuner** à l'Institut XPEO : prévoyez un pique-nique.

## Accès à l'Institut XPEO



**Dans le domaine de l'Escandille :**

garez-vous avant le rond-point.  
Montez à pied en passant par la pelouse  
devant l'Escandille, en direction de l'Institut  
XPEO (bâtiment rouge).



**INSTITUT XPEO**  
929 route de la Sure 38880 Autrans  
Informations : 06 23 63 41 20  
[www.xpeo.fr](http://www.xpeo.fr) - [communication@xpeo.fr](mailto:communication@xpeo.fr)

