

Stations de ski

2014



LA VERSION COMPLETE DE VOTRE GUIDE

STATIONS DE SKI 2014

en numérique ou en papier en 3 clics



à partir de

8.49€

Cliquer ici

Disponible sur



EDITION

Auteurs : Christine GIL, Sophie AYMARD, Anne Claire DUCHOSSOY, Diane AJINA, Michel DOUSSOT, Jean-Paul LABOURDETTE, Dominique AUZIAS et alter

Directeur éditorial : Stéphan SZEREMETA

Rédaction : François TOURNIE, Jeff BUCHE, Grégoire DECONIHOUT et Perrine GALAZKA

PUBLICITE / COMMUNICATION

Directeur Commercial : Olivier AZPIROZ assisté de Victor CORREIA, Michel GRANSEIGNE

Publicité : Régis BRUGERE et Gérard MARION

Relation Gestion Clientèle : Nathalie GONCALVES et Vimla MEETTOO

Responsable Partenariats Editoriaux : Marlène TIR

Responsable Régie Nationale : Aurélien MILTENBERGER

Régie Nationale : Caroline AUBRY, Perrine DE CARNE MARCEIN, Caroline GENTELET, Sacha GOURAND, Alexandra GUILLAUME, Stéphanie MORRIS, Caroline PREAU, Virginie SMADJA assistés de Sandra RUFFIEUX

Régie publicitaire Internationale : Karine VIROT assistée d'Elise CADIOU, Romain COLLYER, Camille ESMIEU et Guillaume LABOUREUR

Directeur technique web : Lionel CAZAMAYOU

Chef de projet développeur et Ingénieur : Jean-Marc REYMUND assisté de Florian FAZER, Anthony GUYOT, Cédric MAILLOUX et Christophe PERREAU

Animatrice Web : Caroline LOLLIEROU

DIFFUSION ET PROMOTION

Directeur des Ventes : Eric MARTIN assisté d'Aïssatou DIOP et Alicia FILANKEMBO

Responsable de la diffusion : Bénédicte MOULET

Responsable des ventes : Jean-Pierre GHEZ

Responsable Relations Presse-Partenariats : Jean-Mary MARCHAL

FABRICATION / MAQUETTE

Studio : Sophie LECHERTIER et Romain AUDREN

Maquette et Montage : Julie BORDES, Élodie CLAVIER, Sandrine MECKING, Delphine PAGANO et Laurie PILLOIS

Photothèque : Robin BEDDAR

ADMINISTRATION

Président : Jean-Paul LABOURDETTE

Directeur Administratif et Financier : Gérard BRODIN

Directrice des Ressources Humaines : Dina BOURDEAU assistée de Léa BENARD et Sandra MORAIS

Responsable informatique : Pascal LE GOFF

Responsable Comptabilité : Nicolas FESQUET assisté de Jeannine DEMIRDJIAN, Oumy DIOUF et Christelle MANEBARD

Recouvrement : Fabien BONNAN assisté de Sandra BRIJLALL

Standard : Jehanne AOUMEUR

■ PETIT FUTÉ STATIONS DE SKI EN FRANCE 2014 ■

Le Petit Futé a été fondé par Dominique Auziàs. Il est édité par Les Nouvelles Editions de l'Université 18, rue des Volontaires - 75015 Paris. ☎ 01 53 69 70 00 - Fax 01 42 73 15 24

Internet : www.petitfute.com

SAS au capital de 1 000 000 € - RC PARIS B 309 769 966

Couverture : © Philippe Devanne - Fotolia

Impression : Imprimerie Chirat - 42540 Saint-Just-la-Pendue

Dépôt légal : Novembre 2013

ISBN : 9782746969438

Pour nous contacter par email, indiquez le nom de famille en minuscule suivi de @petitfute.com
Pour le courrier des lecteurs : info@petitfute.com

Alpes du Nord et du Sud, Pyrénées, Massif Central, Jura, Vosges ; un choix exceptionnel de massifs enneigés alternant paysages et dénivellés, extrêmes et variés. De magnifiques espaces naturels préservés qui font des domaines skiables français un ensemble unique au monde ! Environ 8 000 km de pistes équipées et 25 000 ha de pistes recensées sont proposées aux adeptes des sports de glisse. De nombreux sommets équipés en remontées mécaniques y culminent à plus de 2 500 mètres d'altitude (certains à plus de 3 000 mètres) tandis que vallées et plateaux s'entrelacent (entre 1 000 mètres et plus de 2 000 mètres) pour dessiner un terrain de jeu fantastique. Ainsi, les vastes espaces reliés, de renommée internationale, restent une spécificité française. Authentique station village de charme ou encore station au style architectural d'avant garde conçue pour satisfaire le plus grand nombre, chacune des stations françaises possède une histoire et un style affirmé qui séduisent les touristes du monde entier. Leurs domaines skiables ouvrent généralement leurs portes de décembre à avril et certains domaines d'altitude, à plus de 2 000 mètres, proposent une pratique précoce dès octobre ou novembre avec un prolongement tardif de la saison jusqu'en mai. Quelques rares domaines des stations des Alpes, avec des glaciers de plus de 3 000 mètres, s'enorgueillissent de neiges éternelles pour la pratique du ski d'été. En 2013, La France se place, pour la deuxième année consécutive, comme la première destination mondiale du tourisme de sports d'hiver ! Un engouement renouvelé pour l'ambiance de ses stations, la qualité et l'innovation de son offre sportive et touristique, ainsi qu'une politique tarifaire étudiée. Une palette complète d'activités sur pistes et hors des pistes, le jour (ski alpin et nordique, nouvelles glisses, Free ride, Freestyle, activités sur neige, espaces de loisirs et de bien-être, découvertes culturelles et gastronomiques, etc.) comme la nuit (descentes au flambeau, dîner montagnard, activités nocturnes, festivals et spectacles, etc.). Que l'on soit français ou étranger, touriste ou amateur de glisse, novice ou expert, en famille ou en groupe, chacun trouvera dans ce guide des Stations de ski en France 2014, les informations essentielles pour bien choisir et préparer son séjour. Une sélection qui vous permettra de découvrir la station et le domaine skiable qui conviendront à votre style de glisse et de loisirs !

Christine



**Découvrir
le site
mobile du
Petit Futé**



Sommaire

Carnet du skieur

| | |
|---|----|
| Principales activités proposées en station..... | 6 |
| Montagne et handicaps..... | 17 |
| Informations générales sur les stations..... | 20 |
| Équipement et matériel..... | 24 |
| Préparer son séjour..... | 33 |
| S'informer..... | 41 |

Alpes du Nord

| | |
|-------------------|-----|
| Haute-Savoie..... | 46 |
| Savoie..... | 112 |
| Isère..... | 200 |

Alpes du Sud

| | |
|------------------------------|-----|
| Hautes-Alpes..... | 230 |
| Alpes-de-Haute-Provence..... | 244 |
| Alpes-Maritimes..... | 254 |

Avertissement

Les informations contenues dans ce guide ont été recueillies entre avril et septembre. Les renseignements concernant les coordonnées, les tarifs, les jours et heures d'ouverture sont donnés à titre indicatif et n'ont aucun caractère contractuel. Ils sont susceptibles d'avoir fait l'objet de modifications ultérieures pour lesquelles le Petit Futé décline toute responsabilité.

Jura-Vosges

| | |
|-------------|-----|
| Jura..... | 266 |
| Vosges..... | 272 |

Massif Central

| | |
|---------------------|-----|
| Massif Central..... | 286 |
|---------------------|-----|

Pyénées

| | |
|--------------|-----|
| Pyénées..... | 294 |
|--------------|-----|



Village de Valberg

Skifuté.com



-5%

de remise supplémentaire
à tous les lecteurs du **petit futé**

Code réduc : "petitifuté"*



La Montagne, **la neige**, et
sans doute
les meilleurs prix du web

*: sur votre location d'appartement ou de chalet, valable pour la saison hiver 2013-2014



Carnet du skieur

Principales activités proposées en station → 6

Montagne et handicaps → 17

Informations générales sur les stations → 20

Équipement et matériel → 24

Préparer son séjour → 33

S'informer → 41

Principales activités proposées en station

Descente

Ski alpin

Le ski alpin est bien évidemment la discipline la plus répandue et la plus couramment pratiquée en montagne. Il s'agit de descendre une piste avec deux skis indépendants et de la remonter grâce à des remontées mécaniques. La discipline semble être apparue dès la fin du XIX^e siècle avec des techniques proches du ski nordique, mais les premiers vrais développements du ski alpin sont à situer au XX^e siècle notamment avec la croissance des stations de ski et des infrastructures permettant l'accès aux sommets. En 1904 a lieu la création du Ski-Club des Alpes. Deux figures mythiques sont à l'origine du ski alpin : l'autrichien Hannes Schneider qui inventa l'enseignement d'une méthode culte, dite de l'Arlberg, basée sur le chasse-neige, et Arnold Lunn, un britannique qui s'est battu pour faire reconnaître la dimension sportive du ski alpin incarné par la descente et le slalom. Au cours des années 1930, avec son entrée dans le programme des compétitions, se profile l'avènement de la discipline. En 1924, la fondation de la Fédération internationale de ski voit le jour, donnant un essor considérable à la discipline. Autrefois basée sur le fléchissement des genoux, la technique du ski alpin est rapidement modifiée par un autrichien, Toni Seelos, quatre fois champion du monde, qui offre un nouveau style personnel combinant le parallélisme des skis et une nouvelle position avec rotation du buste, technique approfondie par Émile Allais et Paul Gignoux comme méthode du ski français et adoptée par l'École nationale : une méthode très proche de la technique actuelle.

L'équipement du ski alpin est le plus basique : des skis, des fixations, des chaussures composées d'une coque, d'un chaouson et de crochets, et deux bâtons, normalement un pour chaque main, munis chacun d'une poignée, d'une dragonne, d'un tube et d'une rondelle. Autrefois en bois, la sensibilité des premiers skis avec l'humidité fait orienter le matériel vers une technicité alliant performance, légèreté et plaisir en passant par les étapes du ski métal, du combiné métal-bois, ou du bois lamellé. Puis, c'est la découverte de la fibre de verre, avec renforcement du noyau du ski en métal puis en plastique, jusqu'aux plus récentes améliorations permettant d'éliminer les vibrations nuisibles au comportement du ski. De nos jours, le ski possède un talon et une spatule (l'avant du ski) plus larges que le patin (le milieu du ski). La structure du ski est composée de la semelle au contact de la neige, la carre, de chaque côté du ski, en acier et très résistant qui permet de le contrôler sur la neige, ainsi que le noyau, au cœur du ski, et enfin le dessus de ski, protecteur et décoratif. Le décor du ski est considérable par sa valeur commerciale et un grand soin y est porté. Depuis 2000, les progrès ont permis la conception d'ensembles cohérents d'un point de vue esthétique et technique, associant skis, chaussures et fixations. Les bâtons sont en alliage léger (fibre de carbone) pour permettre un maniement facile. Il existe désormais des bootfitters, spécialisés dans l'adaptation de la chaussure de ski à l'anatomie du pied et auxquels font de plus en plus appel les skieurs. À noter que l'utilisation d'un casque est judicieux pour éviter les impacts. Il est d'ailleurs obligatoire lors des compétitions.

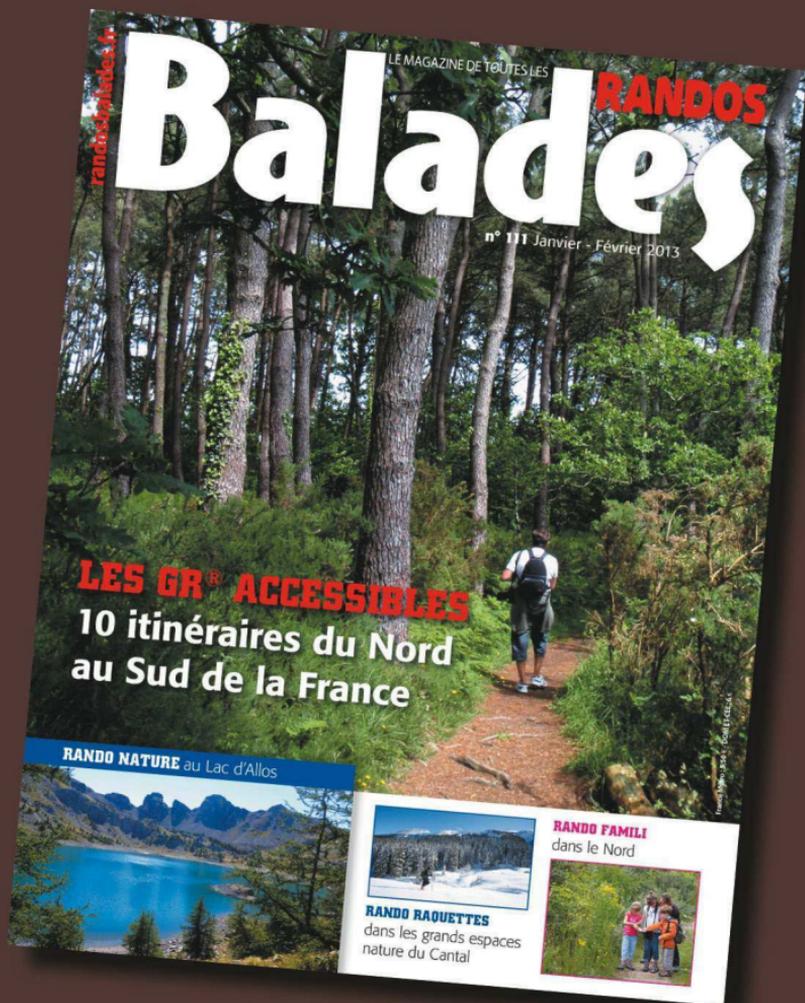
■ ÉCOLE DE SKI FRANÇAIS

www.esf.net

Pour la pratique du ski alpin, un lien utile, celui de l'école du ski français : www.esf.net



- Des **randonnées de rêve** accompagnées d'une **fiche pratique**
- **L'actualité** complète, les **essais** de **matériel** et les **nouveautés**
- Le **cahier du randonneur** avec ses **astuces**, ses **conseils** santé et nutrition
- Les **fiches topos** à découper



Snowboard

Le surf des neiges ou snowboard est une activité récente bien que les premiers essais remontent au début du siècle. Mélange de surf et de ski, cette discipline est le cousin du skateboard. Les deux pieds sont sur la même planche en position latérale et sans bâton, avec une position du surfeur soit «regular», le pied gauche en avant, soit «goofy», le pied droit à l'avant. L'idée d'amener le surf à la montagne est apparue aux États-Unis dans les années 1960. Ainsi n'oublions pas que les premiers snowboarders n'étaient pas des skieurs. C'est à la fin des années 1970 que la discipline arrive en France – premier pays d'Europe – à pratiquer grâce à un moniteur français Régis Rolland – avec depuis lors, un essor remarquable et exceptionnel qui, du fait de la nouveauté de la discipline, attire les jeunes générations en quête de sensations différentes. Le snowboard se pratique souvent dans des snowparks. Entre sauts et figures dans le style freestyle (qui dérive du skate) ou auprès des sommets aux neiges fraîches accompagnés de rochers, avec le free ride, le snowboard possède donc des variantes alliant liberté, plaisir et technique, tout en combinant un côté spectaculaire. Quant au jib, c'est une technique consistant à glisser sur une barre en fer. Le snowboarder peut être en position d'appui *frontside* (sur les orteils) ou *backside* (sur les talons). La discipline du snowboard évoque davantage la notion de style que de performance. Ainsi, il n'existe pas d'école. Le summum du snowboard reste la combinaison du freestyle et du free ride sur des pentes à plus de 45°. La discipline est entrée aux Jeux Olympiques en 1998 avec le slalom, le slalom parallèle, le géant et le géant parallèle et le half-pipe, discipline reine. Le boardercross est une discipline impressionnante où les coureurs s'élancent à plusieurs sur une piste au relief varié.

Concernant le matériel du snowboarder, cela variera en fonction de la pratique et de l'utilisation du snowboard. Un freestyler choisira une planche parfaitement équilibrée entre l'avant et l'arrière afin de se déplacer aussi bien dans un sens que dans l'autre. Ce type de planche est appelée «twin-tip», mais il existe également des planches dites polyvalentes pour les débutants. Il existe aussi des planches en forme de queue d'hirondelle appelée *swallow tail*. Ce sont des planches longues et à la spatule également étirée qui conviennent à la pratique en poudreuse pour leur rapidité et leur contrôle. La variété des modèles est donc conséquente : alpin, freestyle, freeride, boardercross, split board... Les fixations varient aussi selon le type de glisse. Du côté de la chaussure, le choix se jouera au niveau de la rigidité des boots : flexibles pour le freestyle et rigides pour le free ride et l'alpin. Pareillement que pour le ski alpin, le port du casque est fortement recommandé et peut inclure un système audio. Il existe également des dorsales sous forme de gilet ou à scratcher.

L'Association française de snowboard, créée en 1987, a été remplacée par la Fédération française de ski en 2007. En France, il n'existe pas de brevet d'état de snowboard. En général, les moniteurs sont diplômés en ski. Pour autant, depuis 1992, les brevets d'état européen sont valables en France. Depuis 2010, la situation semble évoluer avec l'apparition des premières cartes professionnelles de moniteur de snowboard. Vous pouvez donc depuis apprendre la discipline auprès de véritables professionnels.

Monoski

Le monoski, une variante du snowboard, trouve ses sources dans les années 60 avec le premier monoski connu, inventé par Jacques Marchand. Le Monoski se pratique avec une planche, où les deux pieds se positionnent de façon parallèle, côte à côte, et pointent dans la même direction que la planche. En 1969, le surfeur Mike Doyle est fixé sur l'idée de surfer la neige et il crée son propre single-ski. Au début des années 70, le surfer sera l'un des pionniers de la discipline en équipant ses amis. L'âge d'or du Monoski se sont les années 80 avec Pierre Poncet, un Chamoniard. Le premier monoski de production, nommé le «Pierre Poncet» est réalisé en 1979 par la société française Duret. Les années 90 verront le déclin de cette discipline et il faudra attendre le nouveau millénaire pour voir réapparaître le monoski sur les pistes. Depuis, cette pratique a retrouvé bien des adeptes et en avril 2006, un nouveau record du monde de vitesse en monoski est enregistré par Xavier Cousseau à 212,30 km/h.

■ ASSOCIATION FRANÇAISE DE MONOSKI
<http://monoski-france.com>

Skwal

Le skwal, un autre dérivé proche du snowboard et du monoski, est quant à lui une planche où les deux pieds sont cette fois-ci l'un devant l'autre dans une position frontale similaire à celle du monoski. Il est apparu pour la première fois en 1992 dans les Alpes françaises. Plus proche du plaisir de la glisse que de la performance, le skwal reste une discipline plus confidentielle. Les techniques permettent d'appréhender les virages avec fluidité, dans forcer. Face à la piste, le débutant aura d'abord à cœur de savoir tenir en équilibre sur cette planche.

Ski parabolique ou carving

Le ski parabolique incarne une glisse libre et ludique. Il est également appelé carving. Le ski en lui-même offre des lignes de côtes creusées, des appuis élargis aux extrémités, permettant une meilleure efficacité en courbe, lors de virages perpendiculaires à la pente. On attribue l'invention de ce ski à taille de guêpe à Sondre Nordheim, un norvégien. Pourtant, le principe du ski parabolique semble exister avant cette invention. Le ski, en exerçant une pression suffisante, permet alors au skieur d'épouser la courbe dans le virage en taillant la neige. Le ski gagne ainsi en vitesse puisque le ski ne dérape plus sur la neige pendant le virage. Les premiers skis paraboliques ont été lancés par l'entreprise Elan. Le ski parabolique a la particularité d'être plus court que le ski alpin classique. À l'heure actuelle, tous les skis sont plus ou moins paraboliques. La technique du carving nécessite de ne pas avoir les deux skis serrés afin de rentrer le genou en temps voulu, et d'adopter une attitude plus fléchie. À vous donc de tailler vos virages !

Savoie Mon+Blanc
simplement merveilleux

Vos plus beaux souvenirs
vous attendent **ici**.



RCS Toulouse 513 638 171 • Crédit photo : Laurent Weyl

En contemplant les plus hauts sommets des Alpes. **En voyageant skis aux pieds** d'un domaine skiable à l'autre. En glissant tout en douceur sur des **pistes de velours** ou en suivant la trace d'un lagopède entre les mélèzes... Moments **cosy** ou après-ski de **folie** dans **110 stations** et villages de montagne. Il y a tant à vivre en Savoie Mont Blanc ! Plaisirs simples et émotions pures, vos plus beaux souvenirs vous attendent **ici**.



www.savoieмонтblanc.com

Ski de randonnée

Le ski de randonnée est aussi appelé ski d'alpinisme lorsque celui-ci fait appel à des techniques de montagne. Le but recherché par le skieur de randonnée est à la fois sportif et contemplatif. Mêlant ski alpin lors des descentes et montées des pentes par la force physique, le ski de randonnée s'affranchit des remontées mécaniques et offre une proximité d'autant plus grande avec la nature. À la montée, des peaux de phoques synthétiques sont utilisées et collées sous les spatules de manière à glisser vers l'avant en empêchant les skis de repartir vers l'arrière. Il est impératif de connaître les conditions de la montagne avant de partir randonner à skis. La recherche de la difficulté fait partie du plaisir des skieurs de randonnée. Autrefois, cette discipline était réservée à l'exploration de massifs. Aujourd'hui, sa pratique se diversifie entre raid de plusieurs jours ou demi-journée d'effort. Côté matériel, les chaussures sont plus légères que celles du ski alpin, avec un système modifiant la rigidité de la coque : souples pour l'ascension et rigides pour la descente. Les fixations ont elles aussi plusieurs positions puisque la montée nécessite un talon libre. Les skis offrent un compromis entre ski de fond et ski alpin. Un matériel de sécurité est aussi à prévoir (baisse de repérage, pelle et sonde).

■ FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA MONTAGNE ET DE L'ESCALADE www.ffme.fr

La Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade propose des formations, un calendrier des compétitions et un annuaire des clubs. Sur le site (très bien fait et complet), il y a également des fiches pratiques et toute l'actualité de la pratique.

■ SKI-ALPINISME.COM www.ski-alpinisme.com

Site de la FFME à consulter pour plus d'informations sur les compétitions.

Disciplines nordiques

Ski de fond

Le ski de fond ou ski nordique fait partie des disciplines «scandinaves». Avec l'avènement du ski alpin au début du siècle, le ski de fond est vite éclipsé et demeure en France, dans les années 1960, une activité confidentielle et pratiquée presque exclusivement dans les Vosges et le Jura. Jusqu'en 1970 environ, le ski de fond se pratique suivant la technique classique du pas alternatif. Comme la

marche, cette technique consiste à avancer par une petite impulsion en faisant glisser un ski puis l'autre dans des traces parallèles. Les bras participent également à l'impulsion avec un balancement opposé à celui des pieds. Son aspect saccadé a du mal à s'adapter aux parties descendantes. La poussée simultanée est une technique faisant travailler considérablement le torse, les abdominaux et les bras, puisqu'elle consiste à pousser avec les deux bâtons simultanément en gardant les skis parallèles. Le pas de un est une variante consistant à effectuer une poussée simultanée alternativement par une propulsion avec un pied. Parmi les grandes figures marquantes de l'histoire du ski de fond, citons Jean-Paul Pierrat, le premier français à avoir remporté la célèbre course longue distance de Vasaloppet (Suède) en 1978. Peu à peu, par sa présence aux Jeux et aux compétitions, la popularité de la discipline regagne du terrain et n'est plus l'exclusivité des Scandinaves ou des Soviétiques. Depuis 1985, une nouvelle technique est apparue : le skating ou pas du patineur (pas de Siitonen) qui est un pas plus exigeant et plus rapide, et qui s'apparente au niveau du style au roller ou au patin à glace. Il consiste pour sa part en une alternance de poussées latérales d'un pied à l'autre. Cette technique, plus proche de la glisse, connaît une ascension notable par les nouvelles sensations qu'elle procure. Là encore, il existe différents types de pas (pas diagonal, pas deux temps, pas un temps, pas combiné, pas de patineur sans bâton). Côté compétition, le ski nordique comprend l'épreuve de biathlon, le saut et le combiné nordique qui allie ski de fond et saut. Le ski de fond, réputé comme étant une activité plutôt douce, nécessite pourtant une grande endurance. Cette technique de ski est idéale pour découvrir et profiter des grands espaces qu'offre la montagne, avec des courses toutefois limitées à 1 800 m d'altitude et sans grands dénivelés. Côté matériel, le ski de fond nécessite des skis légers, longs et étroits, sur lesquels le talon est libre et la fixation accrochée à l'avant du pied, permettant de se déplacer sur des terrains plutôt vallonnés. L'apparition du skating a conduit à la création d'un nouveau matériel : des skis plus courts dotés d'une cambrure adaptée au poids du coureur ainsi que de chaussures plus rigides. Le ski est généralement de 3 % à 10 % supérieur à la taille du skieur. Les chaussures de ski ont une semelle rigide et sont, pour la technique du pas alternatif, sous forme de bottines. Pour la technique du skating, la cheville nécessite un maintien supplémentaire d'où le choix d'une bottine qui montera 10 cm environ au-dessus de la cheville et intégrant une coque. Les bâtons sont quant à eux à choisir selon votre budget : en aluminium pour le bas de gamme, avec un poids et une rigidité plus médiocre, en fibre de verre ou en fibre de carbone pour une légèreté optimale, certains fabricants mélangeant les deux matériaux. Il faut alors considérer le poids de répartition de chaque matériau.



Plus de
1 500 livres numériques
au catalogue avec

+ de bons plans, photos, cartes, adresses géolocalisées, avis des lecteurs...



Faites voyager votre tablette numérique !



Skiez comme vous aimez,
3 stations au cœur d'une vallée...

LE BIOT

domaine skiable
Drouzin Le Mont

Jeux, détente
et découverte :
parfait avec de
jeunes enfants

ST-JEAN D'AULPS

domaine skiable
Roc d'Enfer Portes du Soleil

Panorama, itinérance
et convivialité :
idéal pour un séjour
en famille ou entre amis

MONTRIOND

domaine skiable
Avoriaz Portes du Soleil

Pentes, airbag
et tartiflette :
incontournable pour
les accros et les sportifs

**SÉJOUR NOUVEL AN
DROUZIN LE MONT**

à partir de **400€**
location appartement 3 pièces, 4 personnes

Valable du 28 décembre 2013
au 4 janvier 2014

**SÉJOUR SKI DUO
ROC D'ENFER**

390€ Valable du 4/01 au 15/02
et du 15/03 au 5/04/14

la semaine pour 2 personnes

Une semaine en couple ou entre amis à tous
petits prix pour bénéficier des meilleures
conditions de ski de la saison !
Hébergement en appartement
+ forfait ski 6 jours « Roc d'Enfer »

**SÉJOUR SKI DUO
PORTES DU SOLEIL**

700€ Valable du 4/01 au 15/02
et du 15/03 au 5/04/14

la semaine pour 2 personnes

Une semaine en couple ou entre amis à tous
petits prix pour bénéficier des meilleures
conditions de ski de la saison !
Hébergement en appartement
+ forfait ski 6 jours « Portes du Soleil »

Informations et réservations sur
valleedaulps.com



Raquettes

La raquette à neige est un instrument qui permet de se déplacer sur des couches épaisses de neige molle. Autrefois mode de déplacement spécifique aux régions enneigées, puis utilisée par les militaires sur les terrains escarpés en adoptant une forme plus ovoïde et plus compacte, elle ne devient un loisir en France que dans les années 1970. C'est alors le perfectionnement des modèles et une approche plus ludique de la raquette permettant ainsi de profiter pleinement des beautés de la montagne. Mais, il faudra attendre le début des années 1990 pour que cette discipline connaisse un réel essor. L'engouement des adeptes a d'ailleurs pu inquiéter les autorités du fait de sa pratique sur un terrain en méconnaissance du milieu montagnard. Désormais encadrée, la raquette est devenue un mode de déplacement doux et qui convient à tous les âges. Il s'agit alors de le pratiquer sur des neiges poudreuses, faisant des raquettes une activité de hors piste qui ne demeure pas sans risque. Ainsi, il convient souvent de pratiquer ce loisir avec des accompagnateurs de montagne connaisseurs du terrain, dans le cadre de sorties découvertes, de raids de plusieurs jours, ou simplement de sorties nocturnes.

La raquette est un matériel à part. Tout d'abord en bois, le cadre de la raquette évolue vers des matériaux plus légers, en aluminium ou en acier inoxydable, intégrant des crampons accrocheurs. Les fixations ont, quant à elles, une résistance accrue à l'eau afin d'éviter toute distorsion. Son caractère ludique ou performant se traduit au travers de l'emploi de formes et de couleurs diverses contribuant à l'essor et à la popularité de l'activité. Le choix de vos raquettes dépendra de l'usage que vous en ferez : type course (raquette petite et légère, non destinée à la randonnée), loisir (un peu plus large pour des marches modérées de 5 à 8 km), ou alpinisme (la plus large, pour le hors-piste et les pentes raides). Sauf si vous l'utilisez dans un but familial et ludique, la raquette doit vraiment offrir légèreté, solidité et technicité. Des raquettes larges sont en général recommandées. Les raquettes possèdent des fixations de plusieurs types qu'il est préférable de manipuler aisément car à attacher en extérieur. L'utilisation de bâtons est facultative. Aidant toutefois à s'équilibrer, ils peuvent être utiles lors des pentes et des montées raides en assurant une stabilité et une meilleure progression. Ce sont alors des bâtons de randonnée simples ou des bâtons dédiés à la raquette avec des rondelles plus larges pour un meilleur appui dans la neige (des modèles avec rondelles interchangeables existent). Prévoyez, si vous ciblez les terrains de neiges profondes, d'utiliser des guêtres empêchant ainsi la neige de pénétrer dans les chaussures par le haut. Les après-ski sont à proscrire car de faible étanchéité : chaussures de randonnée ou d'alpinisme et bottes sont idéales. Côté accessoires, une housse de transport pour les raquettes peut s'avérer très utile lors des portions effectuées sans elles, et complétée d'une paire de chaussures supplémentaires. De simples sacs à dos

avec des boucles de sangles feront l'affaire. Prévoyez bien sûr un équipement chaud pour parer au froid. Les écarts thermiques avec effet de chaud et de froid doivent vous faire penser à prendre des vêtements superposables et pratiques.

■ FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA MONTAGNE ET DE L'ESCALADE

Voir page 10.

Télémark

Le télémark est la technique ancestrale du ski alpin. La descente se fait le talon libre permettant des virages harmonieux avec fléchissement de la jambe intérieure. Le nom de la discipline provient de la région nordique dont elle est issue : le comté de Telemark en Norvège. Une des grandes figures à l'origine de cette discipline est celle du norvégien Sondre Norheim qui étonna les foules avec ses élégantes courbes au milieu de XIX^e siècle. Avec le développement du ski de masse au début du XX^e siècle, le télémark connut une disparition presque complète dans les années 1930. Plus ardu, le télémark séduit cependant par sa technique de virage très esthétique qui se distingue du virage christiania du ski alpin moderne, plus facile. Le virage de base du télémark s'effectue presque genoux au sol, ce qui rend ce mouvement très esthétique. L'enseignement du télémark accorde une grande importance à la liberté et aux mouvements avec de nombreux exercices d'équilibre, et se différencie de la sorte du ski alpin où les méthodes sont beaucoup plus fastidieuses et rigides. Cette pratique est un bon moyen de tester sa sensibilité à l'espace et à la neige. L'alliance de la liberté et l'indépendance des deux jambes font du télémark une alternative intéressante permettant de remonter les pentes là où le snowboard limite sa manœuvre aux seules descentes. Pouvant être considérée comme désuète ou «rétro», la pratique du télémark n'en reste ainsi pas moins porteuse d'avenir. Signalons que le télémark s'est porté candidat pour être un sport olympique. Affaire à suivre... La chaussure de ski en télémark est nettement plus souple que celle que l'on porte en ski alpin. Elle comporte un bec à l'avant qui permet de fixer la chaussure au ski. Le plastique a pris le pas sur la coque en cuir, même si cette dernière reste prisée pour sa souplesse et son confort. Il existe des skis dédiés au télémark dont certaines ressemblances avec le ski de fond le font s'apparenter à la même famille de sport. Enfin, ce sont aussi des fixations (la fixation est une partie «rétro», une mâchoire dans laquelle se bloque l'avant du pied avec un système à câble qui peut prendre le talon) et des bâtons comme pour les pratiques qui s'y apparentent. Le bâton, à son origine, mesurait 2 mètres, l'alpenstock, mais il est aujourd'hui remplacé par des bâtons de ski alpin voire même des bâtons plus courts, le centre de gravité étant situé nettement plus bas, au niveau des coudes.

■ AFTELEMARK.FREE.FR http://aftemark.free.fr

L'association française pour le télémark n'existant plus, cette adresse vous donnera toutefois de nombreux liens utiles.

renouveau VACANCES

3 formules d'accueil : Village Club, Résidence, Locatif.

Les plus beaux massifs : Jura, Pyrénées, Alpes

Clubs enfants de 3 mois à 17 ans gratuits.

Animations adultes pour tous les goûts.

**Des vacances passion à vivre en famille :
bien-être, sport, découverte, festivités.**



Offre spéciale réservée

aux lecteurs du

Guide Petit Fûté

à découvrir au

04 79 75 75 75

code FUTEH14

**60 ans de vacances
à votre idée !**



*60 ans de vacances,
60 séjours à gagner !
flashez pour jouer :*



Renseignements au : 04 79 75 75 75

www.renouveau-vacances.fr

Jeu : www.renouveau-vacances.fr/60ans

Traîneau à chiens

L'utilisation des chiens pour les déplacements existent depuis la nuit des temps. La lecture des romans de Jack London (*l'Appel de la forêt* ou *Croc-Blanc*) donne une bonne représentation de ces chiens qui parcouraient des contrées sauvages, associant l'exploit à l'aventure. Autrefois, pour parcourir les étendues balayées par le froid et la neige, les populations des régions septentrionales nécessitaient d'animaux rapides, endurants et résistants. Les mushers entretiennent des relations parfois fusionnelles avec leurs chiens. La majorité des stations fait découvrir cette activité afin de voyager autrement. Chaque chien a sa place et son rôle dans l'équipage. Le musher reste le dominant par sa voix qui fait se diriger la meute. L'échange entre chiens et musher est un élément fondamental et c'est ainsi beaucoup de préparation afin de fixer un langage et d'obtenir des résultats. L'utilisation des chiens de traîneau a fait l'objet de nombreuses aventures humaines. Citons par exemple Paul-Émile Victor qui, en 1938, ramena des chiens du Groënland et traversa les Alpes en trois semaines. Jean-Louis Étienne a quant à lui effectué la première traversée de l'Antarctique en 1990, soit un parcours de 6 000 km. La distance effectuée par un chien de traîneau peut varier, par jour, de 8 à 130 km, avec une vitesse pouvant aller, au plus soutenu et sur de courtes distances, jusqu'à plus de 30 km/h. Les races de chiens de traîneaux les plus connues et autorisées pour les courses sont : les alaskans malamutes (les plus grands et les plus forts), les groenlandais (peu répandus en France et très sauvages), les samoyèdes dont l'origine provient des tribus de Russie septentrionale et de Sibérie (chiens robustes, gracieux et à la queue en panache) et les siberians huskys (de taille moyenne, résistants et à la démarche vive et légère). Certains mushers se consacrent à produire des races toujours plus performantes en effectuant des croisements. L'approche du traîneau à chiens se fait de différentes manières : randonnées, courses de vitesse ou longue distance.

La préparation du matériel d'attelage est impérative lors de balades en traîneaux à chiens. Lors des raids de plusieurs jours, prévoir tente et duvet ainsi que le nécessaire pour s'alimenter. Le froid n'est pas le seul paramètre à prendre en compte lors d'une randonnée en traîneau à chiens. L'humidité est aussi à combattre, voilà pourquoi le choix de vêtements et sous-vêtements adaptés à la randonnée seront les bienvenus. Évitez le coton, pensez à des polaires fines pour dormir et des sacs étanches pour conserver vos autres habits. Gants (évitez les gants de ski fourrés impossibles à sécher et pensez à trois couches de gants : soie, polaire puis sur-mouffles étanches), guêtres et chaussures de randonnée sont à prévoir, ainsi qu'une protection pour la tête.

Signalons la course de chiens de traîneaux la plus difficile au monde, La Grande Odyssée Savoie-Mont-Blanc (du 11 au 22 janvier 2014 en direct de plusieurs stations-étapes. En 2014, La Grande Odyssée Mont-Blanc fêtera son 10^e anniversaire. Les attelages parcourront les pistes du Grand Massif, l'Espace Diamant, Praz de Lys Sommand et Megève, la vallée de Haute Maurienne Vanoise ; www.grandeodysee.com

■ CHIENS-DE-TRAINEAU.COM

www.chiens-de-traîneau.com

Le site de la Fédération française de Pulka et traîneau à chiens.

Luge

La luge reste une activité très accessible où chacun peut trouver son plaisir. On peut la pratiquer à son rythme sur la moindre pente de neige. Toutes les stations possèdent une ou deux pistes réservées à cette pratique qui fait la joie des enfants mais ne leur est bien sûr pas exclusivement réservée. La luge est aussi une discipline de compétition où le lugeur a une position bien spécifique (le lugeur a les pieds en avant, contrairement au skeleton où la tête est à l'avant). La glisse est la sensation unique de la luge. Il existe également de la luge sur rails, peu répandue en France, mais que l'on découvre dans quelques stations. L'apparition de la luge est très ancienne puisque les Vikings l'utilisaient pour se déplacer. Devenue aujourd'hui discipline olympique (depuis 1964 en France), les compétitions internationales de luge étaient déjà attestées en Suisse dès 1883, en faisant l'un des sports d'hiver les plus anciens. En compétition, la technique de la luge consiste à descendre une pente le plus rapidement possible, les pieds devant et allongé sur le dos. En loisir, la donne est toute autre : le lugeur peut contrôler sa vitesse grâce à un frein et peut faire dévier la course de la luge en se penchant d'un côté ou de l'autre. En compétition, le lugeur est équipé d'un matériel adéquat : un casque, une combinaison plastifiée et des gants spéciaux lui permettant de diriger la luge en tenant une double courroie, d'une main. Sachez en outre que le snake-gless, serpent de luges, est désormais à la mode dans de nombreuses stations : venez découvrir cette activité ludique sur www.snake-gless.com.

■ FÉDÉRATION FRANÇAISE DES SPORTS DE GLACE

www.ffsg.org – ffsg@ffsg.org

Sports de l'extrême

Freestyle

Le freestyle ou ski libre est une activité souvent individuelle où le participant est libre de choisir son style. Il s'épanouit dans la réalisation de sauts depuis des structures en neige ou en métal appelées modules. Une fois en l'air le freestyler peut effectuer des figures libres, dites tricks, avant de replaquer (retomber correctement). L'ambition du freestyle est multiple, alliant esthétique, spectacle, prouesse technique, et sensations... Il offre une marge de manœuvre importante et associée à la fois rigueur et liberté. Il donne accès à un espace d'expression considérable, où chacun peut apporter son innovation, d'où une discipline en perpétuelle évolution. Habitué à leurs champs de bosses, les freestylers sont rapidement allés voir du côté des tremplins conçus pour les snowboarders et y ont trouvé matière à réaliser des figures encore plus impressionnantes.

Le freestyle était né. Il découle également d'un autre phénomène : le ski de bosses, qui s'est vu décliner au début des années 1990. De nombreuses compétitions présentent les prouesses stylistiques de ces adeptes de figures en l'air. Ce sport et les spots dédiés à sa pratique ont d'ailleurs généré une véritable usine à champions parmi lesquels figure Edgar Grospron, plusieurs fois champion du monde et champion olympique du ski de bosses. Le freestyle convient également au snowboard et dérive alors du skate. Le freestyle se pratique dans des zones spéciales, les snowparks, ou en hors piste. Sport extrême et liberté dans la recherche des prouesses techniques ne sont pas sans risque, voilà pourquoi le freestyler doit vraiment penser sa tenue. Évitez les lunettes et prévoyez masque, dorsale et casque – indispensable – pour vous protéger des chocs violents et des mauvaises réceptions. Enfin, des planches sont dorénavant spécialement conçues pour le freestyle mais des skis ou un snowboard sont aussi couramment utilisés. Quasiment toutes les stations sont équipées d'un snowpark avec modules, certaines même poussant à la limite en développant des structures similaires pour les enfants.

Freeride et freeride touring

Le freeride est une discipline qui se dissocie à la base par son absence de compétitions, même si elles existent ! C'est ce que l'on appelle en France le ski hors piste. Le freeride se pratique dans de grands espaces. Il évoque une extrême liberté et un dépassement de soi dans la conquête d'une nature vierge et sans traces et ce sur de longues distances. Les freeriders cherchent des terrains avec de la poudreuse, en hors piste, et souvent avec des sauts de barres rocheuses et des lignes pentues. Les freeriders sont en quête de sensations fortes et d'adrénaline et s'aventurent ainsi sur ces terrains sauvages. Une extrême connaissance des risques, des lieux et de ses propres limites, est indispensable pour pratiquer ce sport. Facile est la tentation de sortir des chemins balisés des pistes, mais plus ardu est le rapport à la neige une fois la liberté acquise ! Pour découvrir cette pratique, il convient ainsi de vous faire accompagner par un moniteur expérimenté ou un guide de montagne afin de connaître votre niveau et de considérer les risques d'avalanche. Pour les adeptes et les passionnés, Le Freeride World Tour fait partie des compétitions mesurant la vitesse, la fluidité, le contrôle, la technique et l'agressivité des freeriders... Tout un programme ! Contrairement au freestyle où le saut est l'élément recherché, le freeride reste avant tout une pratique qui privilégie la descente, la recherche de la neige parfaite, et une symbiose totale avec la nature environnante.

Le matériel a connu un progrès considérable dans le domaine de ces sports de l'extrême et des nouvelles glisses. Les skis sont ainsi aujourd'hui très larges et portent mieux dans la neige profonde. Outre l'attention portée à votre équipement, pensez aussi à regarder les prévisions météorologiques avant de partir rider. Il convient de savoir où l'on va et de connaître le spot. L'équipement est celui du hors piste : une balise de repérage de type Arva, une sonde et une pelle assurent d'une sécurité optimale et impérative.

Ski de pentes raides

Cette discipline est pratiquée en haute montagne, en milieu naturel non aménagé. Elle allie les techniques de l'alpinisme et du ski. Ce sport combine un effort d'endurance avec une prise de risque importante. On parle de pente raide lorsque celle-ci possède des passages à 45° ou une inclinaison moyenne supérieure à 40° sur des dénivellations importantes. Le ski de pentes raides est un sport paradoxal car il s'agit de contrôler un instrument normalement conçu pour glisser. Cette technique de ski se diffuse peu à peu, tout d'abord, dans les années 1980, par l'ouverture d'itinéraires toujours plus complexes, puis, en haute altitude, où l'on note de remarquables réalisations de descente depuis les plus grands sommets. Le virage peut s'effectuer de diverses manières, comme un pivotement simultané sur deux pieds (saut classique), mais le buste doit rester face à la pente de manière à garder le contrôle. Plus la neige sera dure, plus la difficulté sera accrue pour le skieur de pentes raides. La neige poudreuse constitue ainsi le premier degré de difficulté et la neige glacée, le summum à ce niveau envisageable. La connaissance du terrain est elle aussi primordiale dans l'approche de la descente. Le skieur doit penser son terrain avant toute manœuvre. Côté matériel, les grands itinéraires en haute montagne nécessitent l'emploi d'un équipement de ski de randonnée classique. Optez pour la légèreté, la fiabilité et la technicité. Comme les vitesses sont réduites, les chaussures de ski de randonnée ne sont pas contre-indiquées. Le ski demeure l'élément essentiel et se doit d'être très rigide en torsion pour ne pas se déformer. Il existe des skis de randonnée assez larges et offrant une bonne rigidité. N'oubliez pas le matériel d'alpinisme (crampons, piolet, corde, et de qui poser un rappel), avec les incontournables : pelle, sonde et Arva.



Speed riding

Le speed riding, également appelé speed flying, est une discipline associant ski, parapente et parachutisme. De quoi ravir les amateurs de sensations fortes ! Son principe réside dans la descente de pentes sur une sellette avec une alternance de passages skiés ou en vol. Ainsi, mêlant glisse et voile, il séduit un bon nombre d'adeptes par la vitesse qu'il procure (jusqu'à 80 voire 100 km/h). Lors de déplacements rapides en vol à proximité du sol, on parle alors de speed flying. L'objectif du speed riding n'est pas de voler le plus longtemps possible mais bien de jouer avec le relief afin de contourner les pièges et les zones dangereuses en alternant les deux techniques. Il s'agit d'une discipline jeune et en plein essor permettant de s'affranchir d'obstacles qui arrêtent les skieurs comme par exemple les barrières rocheuses trop hautes pour être sautées. L'équipement se compose ainsi : une sellette de parapente, un masque, un casque, une protection dorsale, et une voile de faible dimension (entre 10 m² et 14 m²). Plus la voile sera réduite, plus le rider aura acquis de la technique. Pour plus de renseignements, consulter le site de la Fédération française de vol libre : http://parapente.ffvl.fr/pratique_speed_riding.

Snowkite

Le snowkite est une planche à neige aérotractée par un kite (un cerf-volant). Le kitesurf, une variante, consiste quant à lui à remplacer la planche par un snowboard ou des skis. Il se pratique dans des endroits vierges et dégagés de type champs, plateaux, cols ou vallons, voire même lacs ou mers gelés, et nécessite une bonne condition physique associée à une connaissance technique du maniement de la voile. Le snowkite est apparu pour la première fois au Canada en 1990 où sa pratique est très répandue du fait de la topologie des lieux. Il séduit par la grande liberté qu'il offre en affranchissant le pilote de la nécessité de prendre les remontées mécaniques.

Le matériel d'équipement se résume à celui du snowboarder. N'oubliez pas le port du casque ! La variante en snowkite se situera au niveau de l'aile : une aile de kitesurf marine peut faire l'affaire, mais il est recommandé d'utiliser une aile à caissons terrestre, autonome en décollage et atterrissage, ou une aile à boudins (plus rapide, mais plus lourde car constituée d'une seule «peau» avec armature).

Skimbat

Le skimbat ou kiting est une discipline qui se différencie par son aile delta ultra-légère inspirée de celle de la planche à voile. Son avantage réside dans une manipulation ouverte à toutes les surfaces et la proximité de l'aile – que l'on tient dans les mains – permet une pratique sur de petits terrains. Son invention par un finlandais remonte à 1987. La vitesse peut atteindre parfois 90 km/h, permettant l'accomplissement de sauts spectaculaires faisant du skimbat un sport de l'extrême, même si son apprentissage demeure très facile et rapide. Casque et protections aux genoux peuvent ainsi s'avérer très utiles !

Héliski

L'héliski est apparu afin de faciliter l'accès des hauts sommets aux skieurs. Un hélicoptère se charge alors de déposer le skieur en haute montagne afin qu'il bénéficie d'itinéraires hors pistes totalement vierges et sauvages. Accéder aux plus beaux sommets, avoir des caprices d'exotisme, avec des configurations de pentes spéciales, sont désormais choses possibles. Le skieur profite alors d'une poudreuse à l'état pur – inconcevable en station auprès des remontées mécaniques – et peut effectuer des descentes à loisir. L'héliski est le summum du luxe en ski : s'offrir les plus belles descentes d'une manière unique et originale. L'héliski demeure interdit dans les Alpes françaises mais de nombreuses stations effectuent des liaisons avec la Suisse.

Skicross et boardercross

Le skicross est une discipline sportive du ski acrobatique. Son origine doit se regarder du côté du snowboard où le saut fut rapidement introduit. Le boardercross est un parcours d'obstacles comprenant bosses, portes et virages relevés... De nombreuses stations possèdent un espace réservé à cette pratique (zone de snowpark ou boardercross) où skieurs et snowboarders découvrent la liberté et le plaisir du jeu. Le boardercross est une discipline introduite en 2006 aux Jeux Olympiques d'hiver (contre 2010 pour l'introduction du skicross). Le principe du skicross s'apparente à celui du moto cross, avec un parcours composé de différents éléments naturels ou artificiels. Son invention remonte aux années 1990, aux États-Unis, où furent créés les premiers Winter X Games. Il s'agit d'un sport de rapidité et d'agilité parfois très spectaculaire et donnant lieu à de belles courses.

Escalade sur glace

On parle ici d'escalade glacière ou de cascade de glace. Il s'agit d'une activité dérivée de l'escalade. La discipline consiste à grimper le long de murs de glace (couloirs, goulottes de glace, ou cascades gelées) à l'aide de piolets-traction et de crampons à pointe-avant. L'assurage se fait dans la glace elle-même à l'aide de broches à glace. Les précurseurs de cette activité ont commencé à apparaître dans les années 1970. Le grimpeur doit absolument évaluer l'état de la glace avant toute montée. De nombreuses stations proposent de s'initier à ce loisir.

Snowscoot

Le snowscoot est un sport d'hiver apparu dans les années 1990. Il s'agit d'un sport de descente qui se pratique dans un environnement de ski alpin ou en hors piste, et ce dans toutes les conditions de neige. Le snowscoot se compose d'un cadre et de deux planches similaires à des snowboards mais de longueur et de largeur différentes, ainsi que d'une fourche et d'un guidon. Il peut s'utiliser sur les remontées mécaniques. Spectaculaire et facile, il permet une glisse ludique.

Montagne et handicaps

Les activités

Ski alpin

Le ski est sans doute l'un des sports attirant le plus de personnes handicapées, car il offre des sensations uniques, et les matériels disponibles sont à la fois variés et efficaces. Appelé ski alpin handisport, sa pratique est apparue dans les années 1950 et est en plein essor grâce à l'évolution du matériel. Le ski alpin peut se pratiquer debout ou assis dans une coque fixée sur un ou deux skis. Signalons la brochure intitulée «Skiez avec votre handicap», qui est une mine d'informations pour les skieurs handicapés. 32 stations de Savoie et Haute-Savoie mettent en commun adresses et informations sur l'accessibilité de leur domaine skiable, à quoi s'ajoutent des infos sur le matériel ou la réglementation... À télécharger sur www.apf73.fr ou à commander par e-mail : info@savoie-mont-blanc.com. La brochure date de 2009 mais elle est toujours d'actualité.

Ski nordique

Le ski nordique peut se pratiquer debout par des personnes handicapées des membres inférieurs en adaptant leur appareillage et en le rendant plus spécifique pour la pratique du ski de fond. Les personnes non ou mal voyantes peuvent pratiquer cette discipline avec le matériel classique mais seront aidées d'un guidage par la voix du guide depuis un petit haut-parleur. Cette méthode est de plus en plus courante et adoptée. La pratique du style libre ou classique est possible, notamment dans le cadre de compétitions.

Luge nordique

Destinée à la pratique assise du ski de fond, elle est adaptée aux personnes handicapées des membres inférieurs. Le siège se situe environ à 30 cm au-dessus de skis de type skating. Le skieur évolue avec des bâtons dans les traces à la seule force de ses bras. La luge nordique permet donc de glisser et de faire fonctionner son corps. Avec cet ensemble coque, châssis, skis, propulsé donc grâce à deux bâtons tenus en main, un accompagnateur s'avère souvent indispensable, sauf pour les champions. Celui-ci peut alors pousser la luge à l'aide de son bâton, la retenir dans certaines descentes ou aider dans les dévers.

Traineau à chiens

Voici un loisir que rien ne distingue du traîneau utilisé par les valides. L'utilisateur sera confortablement installé

à bord d'un traîneau entièrement équipé pour son confort (bâche étanche, mousse et couverture). Il suffit alors d'adapter le châssis du traîneau au maintien de personnes handicapées, et en route pour des sensations dignes des romans de Jack London !

Ski-joëring

Activité réservée à tous, le ski-joëring permet toutefois aux personnes handicapées de profiter de balades dans la neige. La personne est alors tractée par un cheval ou un poney attelé.

Taxi-ski

À l'usage de tout public, le taxi-ski fait fureur auprès des personnes handicapées. Cette pratique pilotée permet d'apprécier le cadre alpin sans effort. Il accompagne ainsi les personnes déficientes mais aussi les personnes âgées ou les moins sportifs.

Quel type d'équipement ?

Tout matériel de ski assis utilisé en station doit avoir été homologué.

Bass Board

Il s'agit d'un nouvel engin permettant aux personnes handicapées de faire du snowboard. Le Bass Board est adapté à différentes sortes de pathologies : IMC, autisme, paraplégie (même si l'autonomie reste limitée).

Biski

Le biski est adapté aux personnes handicapées des membres inférieurs ayant aussi une atteinte des membres supérieurs. C'est un matériel proche de la luge, composé d'un siège monté sur châssis relié à deux skis écartés. Il se dirige en actionnant deux manettes avec les mains. Sa pratique demeure limitée aux pistes vertes et bleues.

Biski FMS

Matériel d'apprentissage du ski assis. Il s'utilise également pour de nombreux handicaps avec un moniteur à ski compensant les fonctions manquantes. C'est un fauteuil équipé de skis paraboliques. L'utilisateur le plus expert peut aussi participer au pilotage.

Dualski

Destiné aux personnes handicapées des membres inférieurs et particulièrement novateur, le dualski chausse deux skis grâce à son châssis totalement articulé et permet ainsi une très bonne stabilité. Le châssis se termine dans sa partie basse par deux sabots articulés distants d'environ 10 cm qui le différencient ainsi du monoski. Les deux skis sont toujours parallèles mais peuvent se soulever en permanence l'un par rapport à l'autre. La qualité de glisse permet alors des sensations encore plus proches de celles du skieur valide. Le dualski est la propriété technologique de la société Tessier.

GMS

Le GMS est un fauteuil bi-ski très stable et extrêmement maniable. Il est adapté à tous les types de handicaps, à tous les types de pistes et à toutes les remontées mécaniques. Il permet la pratique du ski en solo ou à deux. Un système de réglage et d'adaptation permet un usage varié. Le GMS est conçu pour transmettre le moindre mouvement du skieur aux skis même si ces derniers ont une faible amplitude. L'utilisateur peut donc être actif à hauteur de son handicap et développe ainsi confiance et autonomie.

Kartski

Le Kartski est un engin très pratique car les commandes sont ramenées à la main de la personne handicapée. Il est destiné aux personnes désirant skier de façon autonome, ayant l'usage de leurs membres supérieurs, mais pas assez d'équilibre pour skier en uniski ou dualski. Grâce aux manettes, l'utilisateur peut opter pour la technique du chasse-neige ou des skis parallèles. Un skieur valide assure la sécurité grâce à une ligne de vie attachée au Kartski.

Lugicap ou lugiglace

La lugicap est un appareil qui permet le déplacement d'une personne en fauteuil sur la neige. Une version glace existe également : la lugiglace. Cette dernière procure un véritable moment de plaisir de glisse et de liberté, en patinoire par exemple. Les accompagnateurs de lugicap peuvent être équipés de skis de fond, de raquettes, de patins à glace ou être tout simplement à pieds. La lugicap facilite l'accès des personnes handicapées aux établissements des stations de sports d'hiver (magasins, restaurants, etc.) ainsi qu'au pied des pistes.

Pulka

La pulka permet l'accès aux grands espaces pour tous. C'est un terme qui, en suédois, signifie traîneau de transport, mais son origine est norvégienne. Utilisée pour le rangement du matériel lors des raids en montagne, le terme s'est généralisé afin désigner ce moyen de véhiculer des personnes handicapées. La pulka nécessite une contribution extérieure pour se mouvoir puisqu'elle est tractée au choix par un skieur valide et en bonne condition physique, un chien ou un scooter des

neiges équipé. Un accompagnateur supplémentaire est toutefois vivement conseillé. Les pulkas sont réservées à l'usage des personnes ayant un handicap au niveau des membres inférieurs leur empêchant une marche aisée sur de longues durées et sur des terrains variés. Elles sont équipées d'un dossier et d'un appui-tête et sont conçues pour le confort et la sécurité de l'utilisateur. Les personnes y sont assises assez bas, protégées du froid et du vent. Les handicapés amateurs de plein air et de montagne ont ainsi le choix entre différents modèles de pulka. La pulka permet de partager un moment convivial avec son accompagnateur, en pleine nature et sur de doux reliefs. Des balades en pulka sont proposées par certaines stations comme une activité et un loisir à part entière pour tous.

Snowwheel

Le snowwheel, un châssis sur roues avec plateau pivotant, permet à tout skieur assis utilisant un matériel de ski pour paraplégiques d'atteindre les télécabines sans avoir à sortir de son matériel ou à se transférer sur un fauteuil roulant. Le skieur, sanglé sur son appareil de ski, peut se glisser sans aide sur la plateforme pivotante, passer en mode roulant et s'engager ainsi vers les télécabines.

Stabilo

Le stabilo fait partie des accessoires complémentaires d'un équipement adapté en montagne. Il s'avère très utile pour le ski assis ou le ski debout chez les personnes handicapées. Il s'agit d'une canne anglaise montée sur un petit ski afin que l'utilisateur s'équilibre et puisse déclencher des virages. Les stabilos peuvent s'utiliser par paire.

Tandemski

Le Tandemski, autrefois appelé fauteuil ski articulé (FSA), permet aux personnes même lourdement handicapées et sans autonomie, qui ne pourraient se maintenir seules en équilibre sur un monoski ou un dualski, de glisser en toute sécurité et de profiter des joies des sports d'hiver. Installé sur des palettes articulées servant de freins réglables à la taille de ses chaussures, le pilote peut prendre des carres par inclinaison du guidon. La conduite du Tandemski nécessite une formation spécifique ouverte à tous.

Trotti-ski

Le trotti-ski a été conçu pour les personnes en situation de handicap mais pouvant se maintenir debout. Il permet ainsi la pratique du ski alpin pour de nombreuses personnes handicapées. L'appareil dispose d'un guidon télescopique qui rend solidaire un mécanisme de deux skis (ou un snowboard) recréant les huit mouvements effectués par un skieur de haut niveau sur des skis. On peut alors avancer un ski devant l'autre avec un battement d'une dizaine de centimètres. Il permet aux personnes se fatiguant rapidement debout de skier en toute sécurité et avec un maximum de plaisir.

Uniski

L'autre appellation de l'uniski est le monoski. Ce matériel est utilisé en priorité par des personnes handicapées des membre inférieurs. Il s'agit d'une coque d'assise moulée en composite et fixée sur un châssis muni d'un amortisseur. L'ensemble se termine par un sabot en aluminium reproduisant la semelle d'une chaussure de ski. L'ensemble est «chaussé» sur un seul ski. C'est un engin facile à comprendre et à prendre en main. Lorsque la vitesse augmente, il demande toutefois une plus grande aisance et technicité de la part de l'utilisateur : n'utilisant qu'un seul ski, il n'offre pas les sensations de skiabilité du ski valide. Il s'utilise avec des stabilos. Sa pratique est largement répandue, notamment en compétition. Le scarver désigne quant à lui le matériel de compétition propre à ce type de pratique.

Vertiski

Antenne Handicap révolutionne l'accès au ski avec le Vertiski, issu du fauteuil verticalisateur, qui permet de skier debout. Les paraplégiques peuvent ainsi se mettre debout pour assurer la circulation du sang.

X-bifree

Il s'agit d'un fauteuil compatible avec la haute technologie sur des skis de nouvelle génération. Le mécanisme intérieur aux deux skis respecte tous les mouvements d'un skieur debout (fente, prise de carre, glisse et changement d'appui). Il possède un mécanisme de suspension et des qualités techniques qui en font le meilleur appareil de sa génération. Ces qualités permettent aux skieurs assis de pratiquer leur sport favori avec des bâtons. Ce fauteuil peut être utilisé en compétition comme en loisir, avec une assise standard ou sur mesure.

Trouver le matériel

■ **FERRIOL-MATRAT CDRD – USINE**
22, rue Croix-de-Mission
SAINT-ETIENNE
☎ 04 77 32 35 75
www.ferriol-matrat.com
info@ferriol-matrat.com

Cette entreprise a choisi de mettre ses compétences de fabricant industriel spécialisé dans le travail du tube au service d'un seul objectif : promouvoir le sport-loisir pour les personnes à mobilité réduite en favorisant une pratique ouverte des activités, dans une démarche d'intégration.

Elle propose avec sa gamme randonnée : la Joëlette (un fauteuil mono-roue tout terrain), sa motorisation électrique e-Joëlette et sa version 2 roues TWIN ; pour sa gamme d'accès à l'eau et baignade : le SOFAO (fauteuil de baignade) ; et avec sa gamme neige : le BISKI FMS, un fauteuil monté sur deux skis. Le BISKI FMS est un appareil spécialement conçu pour les skieurs paraplé-

giques désireux de connaître toutes les sensations du ski. Grâce à la présence d'un accompagnateur, le BISKI FMS est ouvert à tous, quel que soit le handicap (ou le niveau de ski). Vous trouverez également une pulka (traîneau) pour le plaisir du ski nordique ou de la balade en raquettes...

■ **SOCIÉTÉ TESSIER**
SAINT-RÉMY-DE-MAURIENNE
☎ 04 79 83 51 52
www.dualski.com
info@dualski.com

La société Tessier est spécialisée dans les sports d'hiver, et notamment dans la conception, la fabrication et la commercialisation de matériel de ski assis pour une pratique handiski ou handisport. Elle a créé le dualski qui donne son nom à son site Internet. La recherche du plaisir, de la performance et de l'autonomie chez les personnes à mobilité réduite fait partie des préoccupations majeures de cette entreprise dont on doit la création à Pierre Tessier. Vous trouverez là une gamme étendue de matériel, que ce soit pour la compétition, l'aventure ou le loisir. Sachez que le matériel Tessier est aujourd'hui utilisé dans plus de 70 écoles de ski en France et gagne le territoire européen et international.

Les associations

■ **UMEN (UNIVERS MONTAGNE**
ESPRIT NATURE)
Maison des sports
190, rue Isatis
LABÈGE ☎ 05 62 24 18 18
www.umen.fr
contact@umen.fr

UMEN propose le partage d'activités en montagne et à la campagne entre personnes handicapées et valides, et organise des journées, des week ends, ou des séjours adaptés à chacun (par exemple, l'association dispose de Joëlettes pour randonner avec des personnes à mobilité réduite, et propose aussi des randonnées adaptées à des personnes déficientes intellectuelles).

■ **HANDISKI CLUB LOISIRS**
La Mulaterie Chinailon
LE GRAND-BORNAND
☎ 04 50 27 00 15 / 06 75 03 32 50 (de 18 heures à 19 heures)
handiskiclubloisirs.free.fr
handiskiclubloisirs@free.fr

L'association a été créée en 1998 afin de rendre le ski le plus accessible possible à tous les handicapés. Elle a pour but de promouvoir et de développer le ski assis pour tous, en tant que loisirs (location de matériel, cours individuels). Un large choix de matériel de différentes tailles y permet de couvrir le plus grand nombre de handicaps. Une section compétition permet aux skieurs de différents clubs de s'entraîner sous la houlette de moniteurs. Le club propose également des sorties exceptionnelles dans la Vallée Blanche.

■ **ASSLA (ASSOCIATION SPORTS ET LOISIRS POUR AVEUGLES ET AMBLYOPES)**
7 bis, rue du Loing (14°)
PARIS

☎ 01 43 20 73 08

www.aslaa.org

secretariat.aslaa@wanadoo.fr

Créée en 1976 par un petit groupe de personnes voyantes et de non-voyants responsables et participants des séjours de ski organisés par l'ANAE, l'Association Nationale des Amis de l'Extension (la branche «handicapée» du scoutisme dans les années 1960), l'ASSLA organise des séjours de ski alpin pour les jeunes de 12 à 17 ans, ainsi que pour les personnes adultes autonomes atteintes de déficience visuelle.

■ **TOURISME ET HANDICAPS**
Association Tourisme et Handicaps

43, rue Marx-Dormoy (18°)

PARIS

☎ 01 44 11 10 41

www.tourisme-handicaps.org

tourisme.handicaps@club-internet.fr

Cette association vous fournira tous les renseignements utiles et nécessaires concernant l'accueil et l'accessibilité des stations aux personnes en situation de handicap

moteur, visuel, auditif ou mental. Il est à noter que se développent depuis quelques années des activités handiski permettant à ces personnes de pratiquer des sports d'hiver avec du matériel adapté. La montagne est dorénavant accessible à tous.

■ **LOISIRS SKI ASSIS ÉVASION**
226, impasse Boesna
PASSY

☎ 06 73 39 81 78

www.loisirs-assis-evasion.com

muriellandsmann-lae@yahoo.fr

Encadrée par des professionnels diplômés d'Etat, LSA est installée en Haute-Savoie, au pays du mont Blanc. C'est une association que l'on ne présente plus puisque cela fait plus de dix ans qu'elle propose ses prestations de loisirs en plein air (ski, parapente ou FTT) aux personnes handicapées afin de leur permettre de pratiquer des activités de pleine nature en montagne. Les activités d'hiver se partagent entre ski assis, ski hors piste et luge de hockey (toute l'année en patinoire équipée) et les prestations s'orientent aussi bien vers des stages que des cours particuliers ou un ski à la carte afin d'organiser un séjour sur mesure. Des sorties héliski sont aussi réservées aux skieurs assis confirmés.

Informations générales sur les stations

Sites Internet futés

N'hésitez pas à consulter les sites d'associations (voir rubrique concernée) où vous trouverez également d'autres informations intéressantes.

■ **ANNUAIRE-SKI.COM**

www.annuaire-ski.com

Accès direct à la station de ski qui vous intéresse, réservation de séjours, présentation des stations, guide du matériel (skis, snowboards, chaussures de ski), notamment par marques, bulletins neige, accès aux stations : ce site vous réserve une quantité de bonnes infos pour que rien n'échappe à la préparation et au bon déroulement de votre séjour. En somme, un site qui part à la chasse des bonnes combines.

■ **GUIDES LA BALISE.COM**

www.guideslabalise.com

Dans la rubrique stations de ski, vous trouverez des fiches pratiques sur toutes les stations françaises classées par grand massif. Une échelle de points attribués en fonction de la qualité des pistes selon la discipline (ski alpin, ski de fond ou snowboard) ou l'animation et les prestations

réservées aux enfants, permet de se faire une idée rapide des atouts ou des points faibles de telle ou telle station. Des photos, une bonne présentation générale des stations, ainsi que des services et prestations fournis en activités d'après-ski, donnent une vision claire et agréable de la destination choisie. En outre, ce site met un accent particulier sur le patrimoine local de chaque station.

■ **PISTES DE SKI.COM**

www.pistes-de-ski.com

Voilà un site intéressant, bien fait, qui répertorie chaque station en indiquant sa situation géographique, son altitude, mais également les infrastructures présentes. Nombre de pistes par niveau, parc de remontées mécaniques, activités sportives proposées dans la station, points forts et patrimoine local : tout est analysé au peigne fin ! Une mine d'informations pour qui veut une vue d'ensemble toutefois précise sur son lieu de séjour.

■ **SKIINFO**

www.skiinfo.fr

Agenda des stations, bulletins météo, hébergement, bons plans... toutes les infos sont sur skiinfo.fr ! C'est aussi une tonne de conseils et de dossiers thématiques : recettes, portraits, enfants et famille, etc. ainsi que la

possibilité de rechercher votre station idéale en rentrant vos critères de sélection. Vous pouvez même réserver votre séjour en ligne, en toute simplicité, grâce aux nombreuses offres proposées.

■ SKISTORY

www.skistory.com

Né de la rencontre d'anciens exploitants de remontées mécaniques et autres personnalités qui ont contribué au développement du ski et des stations, skistory.com offre une présentation unique de l'histoire du ski, des origines à nos jours. Un puits d'informations pour les amoureux d'Histoire, avec une classification intéressante entre histoire du ski (milieu, matériel, hommes), organisation des domaines skiables, et les réalisations en matière de transports de montagne ainsi que les hommes qui ont participé à ce développement. Des illustrations et des textes très fournis vous y attendent...

■ TOUTLESKI.COM

www.toutleski.com
news@toutleski.com

Toutleski.com c'est, comme son nom l'indique, un site qui englobe toutes les activités d'hiver, avec les rubriques traditionnelles (stations, ski, météo, etc.) mais aussi un aperçu sur les Jeux Olympiques en prévision, avec de nombreux articles intéressants. Des interviews et des vidéos viennent agrémenter le site déjà très complet afin de vous présenter une actualité globale sur monde de la glisse, entre une pratique loisir ou compétition.

■ SKIPASS.COM

GRENOBLE
www.skipass.com

La communauté incontournable pour tous les amoureux de la glisse sur la pow pow (si tu comprends pas, glisse ailleurs !). Le site Internet est enregistré parmi nos meilleures adresses pour voir toutes les infos concernant les stations, le matos et les bons plans des riders en ligne. Pour la boutique, on ne peut manquer d'arborer fièrement la ligne In Tartiflette, We Trust à la plage ou sur les pistes (on est totalement fan). Vidéos, tests skis, forum et news, feront de vous le dernier averti en matière de glisse.

Labels

Outre les grands labels cités ci-dessous, certaines stations proposent une labellisation interne, de type «Label Qualité» des résidences et hôtels de tourisme avec une attribution de bouquets noirs selon le standing des établissements ou rouges pour les résidences de charme (c'est par exemple le cas des Menuires). D'autres stations sont aussi labellisées «Grand Domaine», ou plus spécialisées en «Nouvelles Glisses»...

■ LES ÉCOLES DU SKI FRANÇAIS

www.esf.net

Vous trouverez en station divers structures professionnelles, y compris des indépendants, vous offrant des cours de ski ou des formations à d'autres pratiques sportives. Vous pourrez aussi vous adresser à l'une

des 250 Écoles du Ski Français au sein desquelles interviennent 17 000 monitrices et moniteurs. Du bambin au senior, chacun peut y trouver ski à son pied. Les ESF proposent des clubs Piou-piou où, à partir de 3 ans, les petits apprennent à skier dans une zone protégée. Les grands enfants et les adultes y suivent des cours collectifs ou particuliers afin d'acquies les rudiments de la glisse ou se perfectionner. Toutes les disciplines, alpines ou nordiques, sont enseignées. Des activités de loisirs (par exemple, des sorties en raquettes) sont également au programme dans les écoles de nombreuses stations.

■ HAUTE QUALITE ENVIRONNEMENTALE

De nombreuses stations respectent le label qualité environnementale. Pour se faire, elles sont affublées du sigle HQE (norme de Haute Qualité Environnementale) pour la construction ou la réhabilitation de ses bâtiments. Elles s'engagent ainsi en faveur d'un développement durable (réduction des gaz à effet de serre et intégration des nouvelles technologies afin de diviser nettement la consommation des bâtiments).

■ NORDIQUE FRANCE

www.nordicfrance.fr
contact@nordicfrance.fr

Le label Nordique France se concrétise par l'attribution de «Nordiques», de 1 à 4, à la station. Ce label s'appuie sur une charte de qualité nationale qui prend en compte : l'environnement (atouts naturels et culturels ainsi que gestion et respect de l'environnement), prestation de services, domaine de ski de fond (sécurité, diversité, entretien, damage, balisage, espaces ludiques), et diversité des activités nordiques proposées (ski de fond, raquettes à neige, luge, chiens de traîneaux, ski-joëring...).

■ PERLES DES ALPES

www.alpine-pearls.com
info@alpine-pearls.com

En partenariat avec l'Allemagne, l'Autriche, l'Italie, la Suisse et la Slovénie, Perles des Alpes garantit des vacances douces-mobiles dans plusieurs localités alpines européennes. Les stations bénéficiant de cette appellation ont adopté le principe des vacances climat neutre, où le vacancier est invité à diminuer ses émissions de CO2. Il a alors la possibilité d'arriver et de repartir sans voiture, d'utiliser facilement les transports en commun sur place, et de profiter d'une gamme variée d'offres de loisir respectueuses de l'environnement. Les membres de cette association répondent à des critères de qualité exigeants comme des centres à circulation réduite, des services de transport, des loisirs écologiques (création de nouveaux espaces de marche ou raquettes), la garantie de mobilité sans voiture, et un standard écologique minimal (transports publics non polluants ou présence d'une réserve naturelle dans la région). La qualité des services proposés en station est aussi un critère à remplir (traitement des réservations rapide, zone piétonne en centre-ville, bureau d'informations), ainsi que la préservation de la physionomie typiquement régionale et esthétique des localités.

■ LES P'TITS MONTAGNARDS

Ce label est décerné à toutes les stations susceptibles de proposer une palette importante de services à destination des familles et des enfants depuis 18 mois jusqu'à 12 ans. Ce label garantit de véritables structures d'accueil et de loisirs adaptées à vos chers petits montagnards ! Bien au-delà des haltes-gardiennes traditionnelles ou des écoles de ski pour les plus petits, la station labellisée «P'tits Montagnards» témoigne d'une qualité de services et d'une diversité de loisirs. Sécurité au sein de la station, gratuité ou réduction des tarifs des remontées mécaniques, enseignement et équipements adaptés et enfin accueil privilégié des enfants, font ainsi partie des points de la charte à respecter par la station. Dans les stations labellisées «P'tits Montagnards» l'enfant est roi et les grands n'ont plus qu'à bien se tenir !

■ FAMILLE PLUS MONTAGNE

www.familleplus.fr – contact@familleplus.fr
Les stations labellisées Famille Plus Montagne s'engagent à offrir un accueil adapté aux familles sur le plan de l'information, l'hébergement, la restauration, les commerces et services, les équipements, les transports et la sécurité. Cela comprend notamment la présence d'un service médical de proximité. On doit aussi trouver sur place des animations et activités pour tous les âges – entre autres en ce qui concerne la découverte et la sensibilisation à l'environnement et aux patrimoines –, ainsi que des tarifs différenciés selon l'âge. Il s'agit d'un label national fondé par trois associations de communes touristiques : l'Association Nationale des Stations Classées et des Communes Touristiques, 47, quai d'Orsay 75007 Paris, ☎ 01 45 51 11 91 - www.communes-touristiques.net ; l'Association Nationale

des Maires des Stations de Montagne, 9, rue de Madrid 75008 Paris, ☎ 01 47 42 23 32 - www.skifrance.org ; et la Fédération Française des Stations Vertes de Vacances et des Villages de Neige, 6, rue Ranfer-de-Bretenières BP 71698 - 21016 Dijon Cedex, ☎ 03 80 54 10 50 - www.stationsvertes.com

■ STATION VERTE

Fédération française des stations vertes de vacances et des villages de neige

6, rue Ranfer-de-Bretenières

BP 71698, DIJON

☎ 03 80 54 10 50 – www.stationverte.com

webmestre@stationverte.com

Une station peut être à la fois blanche comme neige et verte ! Le label Station Verte est accordé à une destination touristique de loisirs et de vacances proposant une offre permanente et organisée de loisirs, des hébergements variés, des services, des commerces, des aires de jeux et des espaces entretenus, des activités de découverte (nature, visites, produits à déguster). Et bien sûr, elle doit être respectueuse de l'environnement. Ce label a été créé en 1964. Il vous assure une destination nature, avec des infrastructures de qualité, idéale pour partir à la découverte des terroirs.

Météo

■ MÉTÉO DES NEIGES

www.meteo-des-neiges.com

Voilà un site entièrement consacré à la météo des neiges. Une sélection à faire par grand massif puis par station selon un menu déroulant. Avec l'enneigement de la station et l'évolution de la hauteur de neige en haut et en bas des pistes, vous aurez ainsi un aperçu très large des conditions météo de la station que vous aurez choisie. Ce site permet ainsi d'adapter et de bien préparer son séjour en conséquence.

La trousse d'urgence, une alliée !

Indispensable et à placer au fond de son sac, la trousse d'urgence doit pouvoir pallier aux petits tracas comme aux problèmes plus graves, que ce soit pour vous, ou éventuellement en cas d'assistance à une tierce personne. Prévoyez ainsi des mouchoirs en papier et des compresses stériles, une bande de maintien pour les entorses (Nylex), des pansements classiques et d'autres pour les ampoules (compeed), du sérum physiologique (plusieurs unidoses) pour nettoyer les plaies et les yeux, une paire de gants en latex, une paire de petits ciseaux, un rouleau de bande adhésive, et une couverture de survie. Vous pouvez également y ajouter un briquet, une bougie, et un sifflet pour appeler au secours si besoin. D'autres médicaments non spécifiques peuvent être rajouter à la liste et à soumettre à votre médecin traitant afin de combattre les douleurs et fièvres, les douleurs abdominales, les coups de soleil (biafine), les courbatures ou entorses (anti-inflammatoire), les saignements de nez (coalgan), ainsi que des antibiotiques à large spectre pour les infections si vous partez en rando. N'oubliez bien sûr pas la crème de protection solaire pour la peau et les lèvres.

Sécurité

Il y a des évidences que l'on doit rappeler : on ne doit se lancer dans une activité que si l'on jouit des conditions physiques appropriées. Quel que soit votre âge – cela vaut évidemment pour les enfants –, une visite chez son médecin généraliste avant de préparer un séjour à la neige n'est pas superflue si vous n'avez jamais pratiqué de sport d'hiver. De plus, ne vous lancez pas de défi inconsidéré. Si une balade en raquettes de neige ne demande pas d'efforts exceptionnels, les acrobaties en snowboard nécessitent une certaine initiation... Les principaux risques encourus sur les pistes sont les chutes et les collisions avec des personnes ou des obstacles naturels. Fractures diverses et traumatismes crâniens sont fréquents. Pour éviter cela autant que possible, il convient d'abord d'être certain que l'on est apte à se lancer dans une descente sans se mettre en danger soi-même ni pour les autres. Ensuite, il faut s'assurer que son matériel est en bon état, que ses fixations sont correctement réglées. Sachez aussi que porter un casque de protection n'est pas un luxe. Ayez l'œil sur vos enfants

et rappelez-leur les règles de sécurité. . . que vous respecterez vous-même : ne pas se stationner en plein milieu de la piste, être attentif aux signalisations, emprunter correctement les remontées telles que le téléski. . . Concernant la pratique du hors piste, soyez raisonnables. Elle nécessite un matériel spécifique et une formation que vous délivreront des professionnels. Souvenez-vous que l'on dénombre chaque année une quarantaine de décès en France, dus notamment à des avalanches.

Matériel de sécurité en hors piste et en randonnée

N'oublions pas qu'outre les consignes de sécurité habituelles, le randonneur et le skieur hors piste doivent posséder un matériel de sécurité à portée de main. Celui-ci se compose d'un trio indissociable et impératif : l'ARVA (Appareil de recherche des victimes en avalanche), une pelle et une sonde. L'ARVA, équipé d'un émetteur-récepteur permettra de localiser rapidement une personne ensevelie. Avant toute randonnée, celui-ci doit être mis en place sous ses vêtements en position émission, avant d'avoir bien pris soin de vérifier son bon fonctionnement. Ne le mettez pas dans votre sac ! Même si ce dernier vous est sans doute très précieux, il se peut qu'il soit arraché, et l'appareil s'y trouvant ne vous serait alors plus de grand secours... L'utilisation de l'ARVA demande toutefois un entraînement et les professionnels de la montagne sont là pour vous informer (stages). Sachez en outre qu'une gestuelle corporelle pourra permettre de vous venir en assistance ou non : en levant les deux bras sans bouger un Y (Yes) sera ainsi formé indiquant que vous avez besoin d'aide, tandis qu'un seul bras levé laissant l'autre dans la médiane en position baissée indiquera un N (No). Ces signaux sont communément réservés aux secours hélicoptérés. Notons par ailleurs que le froid peut être un allié en cas d'incident car il ralentit le métabolisme et donne un plus grand laps de temps de survie aux victimes d'avalanche par exemple. Celles-ci devront alors être réchauffées progressivement.

Zoom sur les avalanches

Les avalanches sont votre pire ennemie en montagne, voilà pourquoi il convient de les appréhender et d'en connaître le fonctionnement. Il existe trois grands types d'avalanche : avalanche de neige pulvérulente (la plus impressionnante, les nuages de neige pouvant atteindre jusqu'à 400 km/h), l'avalanche de plaque (la moins prévisible et la plus dangereuse) et l'avalanche de neige humide. Le vent est le principal facteur de formation des plaques puisqu'il dépose la neige ailleurs sur des combes ou des versants en y entraînant des risques de dislocation accrue. Plus de la moitié des avalanches sont ainsi déclenchées accidentellement par les skieurs eux-mêmes. Une distance de sécurité est en outre primordiale entre skieurs ou randonneurs afin que le secours soit possible par ceux écartés de la zone d'avalanche. Attention ! La présence de traces sur une pente ne signifie pas forcément que celle-ci est stable. Fiez-vous à vos propres informations. Le Bulletin d'estimation des risques d'avalanches de Météo France (BRA) vous sera à ce titre très utile. Consultez le impérativement

avant tout départ en hors piste ou en randonnée. Ces bulletins sont mis à jour quotidiennement en période d'hiver gratuitement sur Internet ou par téléphone. Ces indications chiffrées, notamment sur la stabilité du manteau neigeux, doivent vous aider à décider d'un parcours ou choisir d'y renoncer. N'oubliez également pas que les avalanches hors saison (avant Noël et après le 30 avril) constituent un phénomène particulièrement dangereux et souvent ignoré. Soyez donc vigilant !

■ ASSOCIATION NATIONALE POUR L'ÉTUDE DE LA NEIGE ET DES AVALANCHES

15, rue Ernest-Calvat
GRENOBLE ☎ 04 76 51 39 39

www.arena.org – info@arena.org

Pensez à la prévention...

La trousse d'urgence doit bien évidemment être une alliée mais tentez au maximum de l'oublier... Comme dit l'adage : prévenir vaut mieux que guérir, donc plutôt que d'y avoir recours, essayez de vous protéger en ajoutant à vos affaires une paire de gants, un bonnet et une paire de lunettes de rechange. Des lunettes filtrantes et à protection latérale de bonne qualité sont impératives pour lutter contre les effets des ultraviolets démultipliés en montagne. Pensez à emporter de quoi vous alimenter et vous hydrater pour éviter une baisse du rendement musculaire ou d'éventuelles crampes, ainsi que des vêtements adaptés à la météo qui peut changer (être trop couvert ou pas assez pourra vous causer bien des désagréments en montagne...). Selon l'état de conditions météorologiques, il vous faudra avant tout lutter contre le vent, le froid et l'humidité. Sachez que les gelures sont causées par l'humidité ou le vent, facteurs pouvant multiplier par dix les effets du froid. Choisissez donc un équipement qui vous isole bien et ne prend pas l'eau. Pour éviter toute inhalation de neige en cas d'avalanche de poudreuse, couvrez-vous le nez et la bouche avec un foulard. Téléphone portable chargé, cartes, boussole et lampe torche pourront également vous être utiles. Le port du casque peut aussi s'avérer nécessaire pour certaines pratiques.

Respectez les horaires !

L'hiver est propice aux nuits glaciales et aux périodes de redoux qui influent sur le manteau neigeux provoquant l'éclatement des roches et causant : avalanche de fonte, chutes de pierres, pentes vitrifiées par le gel. Prévoyez donc d'anticiper votre retour par une bonne marge de sécurité sur votre horaire. Vous éviterez ainsi d'être pris par la nuit ou d'avoir à faire face à une trop grande fatigue ou des incidents pouvant vous retarder. En fin de saison, le réchauffement de la neige peut provoquer des coulées de neige humides et un départ très matinal (avant le lever du jour) est ainsi fortement conseillé. Les chutes de pierres libérées par le dégel sont fréquentes sur les versants de montagne ensoleillés (évités de longer la falaise), tandis que les versants ombragés sont moins propices à ce type de chute avec la présence d'une neige plus légère et d'une température restant froide (vérifier toutefois la stabilité du manteau neigeux). Les passages à franchir en montagne évoluent nettement avec le temps dans une même journée et il convient de les appréhender au mieux afin d'éviter toute mauvaise surprise.

Équipement et matériel

Dans toutes les stations vous trouverez des boutiques où acheter ou louer des équipements et du matériel pour profiter de votre séjour à la neige. Pour vous faire une idée des marques incontournables présentes sur le marché et des offres du moment, consultez les quelques sites Internet indiqués ci-après.

Cartes et boussoles

Une connaissance parfaite du milieu qui nous entoure est souvent gage de meilleure sécurité. Il existe maintenant des GPS pointus et capables de renseigner le skieur sur sa position et son altitude, mais ce type d'appareil ne prévient malheureusement pas les égarements possibles, de même que l'utilisateur se trouve alors dépendant d'un appareil chargé par batterie et donc soumis à d'éventuelles pannes. La connaissance et l'apprentissage du maniement des cartes et d'une boussole s'avèrent alors indispensables pour partir l'esprit serein en randonnée à ski ou en hors piste. Savoir lire une carte et manipuler une boussole sont donc deux étapes à travailler un minimum avant de partir : ce n'est en effet pas dans un cadre brumeux à la visibilité réduite qu'il faudra espérer un quelconque signe d'orientation ! Comptez toujours sur votre savoir... Le skieur de randonnée utilisera ainsi des cartes de préférence au 1/25 000 (c'est à dire qu'un 1 millimètre sur la carte correspondra à 25 mètres sur le terrain). Le relief y est alors représenté en détail. Plus les courbes de niveau seront rapprochées, plus vous aurez affaire à un terrain en pente. Par exemple, pour une pente de 15°, deux courbes de niveau distantes de 100 mètres en altitude seront séparées par 15 millimètres sur la carte. Vous pouvez ensuite facilement repérer la ligne de crête (courbe joignant les sommets) ou le thalweg

(courbe joignant le fond des vallées), mais aussi les combes, cols et couloirs... Il vous faudra toujours lire votre carte nord en haut. Exercez-vous, par exemple, un jour de bonne visibilité, à repérer sur le terrain un point aisément identifiable sur la carte, puis procédez à la lecture du relief et à l'identification des points et des lignes remarquables depuis le site d'observation. La boussole vous servira quant à elle pour mesurer l'azimut déterminant l'angle de marche. Il vous faudra alors sur le terrain prendre deux points de repères marquants dans une même direction, viser le repère de la boussole pour chaque point puis porter la boussole sur la carte pour l'un et pour l'autre (un apprentissage précis et clair doit se faire à ce point). La carte devra être orientée selon le nord magnétique de la boussole. La boussole comprend trois parties : une plaquette graduée avec une flèche de visée permettant d'indiquer la direction de la marche, une aiguille intérieure mobile dont la partie rouge indique le nord magnétique, et un cadran mobile gradué de 0° à 360°.

Outre la carte et la boussole, un altimètre peut aussi être utile. Il permet de mesurer l'altitude en se basant sur la pression atmosphérique qui varie constamment selon la hauteur où l'on se trouve.

Autre conseil : prévoyez votre chemin par temps clair et de manière posée sans attendre d'être surpris par le brouillard. En chemin, tournez-vous de temps à autre pour voir le paysage dans l'autre sens ! En cas de raids, préparer le chemin chez soi et, sur place, fractionner autant que possible le parcours pour se resituer régulièrement.

Notez que des formations et des stages avec exercices et mises en pratique existent afin d'apprendre à s'orienter avec une carte et une boussole. En cas de doute, demandez conseil à un accompagnateur de montagne local, normalement bien avisé du terrain.

L'essentiel dans votre valise

En montagne, il faut être prévoyant quant à son équipement ! Des changements soudains de températures ou des pratiques soumises à l'humidité doivent vous faire penser à privilégier des vêtements qui protègent un maximum du froid, de la neige, mais aussi du vent. Des sous-vêtements permettant une bonne régularisation de la température et qui impliquent un séchage rapide peuvent être un choix judicieux. Pour éviter les coups de soleil, pensez à adopter des manches longues (sous-pulls), à quoi s'ajoutent pulls, sweats, polaires, un coupe-vent imperméable bien sûr (type K-way), sans oublier une combinaison et des lunettes de soleil avec cordon. Portez une attention particulière au choix de vos chaussures : elles devront être confortables et imperméabilisées. Inutile de vous rappeler l'utilité des bonnet, écharpe, collants et gants (prévoyez deux paires pour ces derniers). Optez pour un pantalon de trekking, plus un autre pantalon, et misez sur le confort avant tout. N'oubliez pas non plus de prévoir une tenue pour vos soirées hors des pistes. Sac à dos, écran total, après-soleil, masque de ski et lampe frontale (pour les raids) s'ajouteront à votre liste. Si vous partez en famille, pensez également aux carnets de santé de vos enfants utiles pour les garderies de même que livret de famille et photos d'identité pour les forfaits. Vous devriez être ainsi préparé pour affronter les cimes !

Skimium.com
LOCATION DE SKIS SUR INTERNET

Skiez futé !

Économisez de
25 à 55%**
sur votre
LOCATION DE SKIS
en réservant sur
Skimium.com

Flashez et naviguez
sur votre mobile



Offre spéciale
5% de remise en +
avec le code : **SKIPETITFUTE14***

Recommandé par

DECATHLON

Wred'ze

www.skimium.com

Vos skis vous attendent au pied des pistes dans un des 350 magasins du réseau Skimium

* Code promotionnel de 5% à renseigner sur skimium.com en fin de réservation et valable pour toute réservation enregistrée du 01/09/2013 au 30/04/14, quelle que soit la durée ou la période de location.

** Réduction de 20 à 40% appliquée sur les tarifs en vigueur dans les magasins affiliés au réseau Skimium, la réduction varie suivant le lieu et la période de location. Remises supplémentaires de 5% pour les détenteurs de la carte de fidélité DECATHLON et de 5% en plus pour toute réservation d'au moins 4 équipements. Remises supplémentaires appliquées sur le tarif magasin en station.

Les incontournables

■ BLIZZARD

www.blizzard-ski.com

Site internet en allemand, anglais ou italien.

Cette marque autrichienne, dont la fabrique est fondée en 1945 (sa marque est enregistrée en 1953), apporte des nouveautés dans ses gammes afin d'améliorer le comportement du ski, notamment avec un ski plus accrocheur sur la neige par une inversion du noyau bois à l'intérieur de la structure du ski. Citons, parmi la gamme freeride, les modèles Bushwhacker, Cochise, Bona Fide. Le ski est lourd et solide. Magnum 8.1 correspond au modèle all-mountain tandis que les amateurs de freestyle pourront se tourner vers deux modèles connus : Answer et One. Cette marque propose un très bon ski pour le freeride.

■ FISCHER

Fischerstr. 8

A-4910 Ried im Innkreis

www.fischersports.com

La marque autrichienne confirme sa présence sur la scène internationale dans la production de matériel et d'équipement en skis alpin et nordique. Elle vient de développer une nouvelle gamme freeride Watea élargie et propose une chaussure de ski à la coque entièrement thermoformable. Citons les gammes Motiv, racing, C-Line, le Guru et le Maven (en freestyle), ainsi que la nouvelle chaussure Vacuum, qui permet, avec un four spécifique chauffé à 80°, de mouler, en faisant un vide d'air, la coque entière autour du pied du skieur... Quelle révolution ! La marque a été créée en 1925 par l'autrichien Josef Fischer. Notez que le fabriquant occupe la position de leader mondial dans la production de skis de fond.

■ HEAD

www.head.com

Voici un nom qui a incontestablement marqué l'industrie du ski. Cette marque a pris le nom de son créateur, Howard Head, ingénieur américain qui a lancé, en 1950, la fabrication des skis métalliques. Il démontre ainsi les qualités de ce type de nouveaux skis, plus flexibles et plus souples que les skis rigides en bois. Aujourd'hui Head développe un large portefeuille de produits et de marques : Head (skis alpins, chaussures de skis, snowboards...), Tyrolia (fixations de skis), etc. La production de Head est considérable et l'entreprise est implantée en Autriche et aux Pays-Bas.

■ K2 SKIS

www.k2skis.com

K2 a été créée en 1962 par les frères Bill et Don Kirschner dans l'Etat de Washington aux Etats-Unis, persuadés que l'utilisation de la fibre de verre permettrait de réaliser des skis plus légers, plus résistants et plus nerveux que ceux en structure de bois ou de métal. Ils adoptent alors le nom de la marque qui évoque un des plus hauts sommets du monde (8 611 mètres), le K2, sommet du massif du Karakoram sur la frontière sino-pakistanaise et dont l'ascension est réputée plus difficile que celle de l'Everest. Le chiffre 2 rappelle pour sa part l'association

des deux frères. En 1970, la marque se positionne devant Head et, en 1988, elle réalise son premier snowboard. Par ailleurs, elle possède la marque de skis Völkl. Reconnue dans le monde de la compétition, elle offre des skis de grande qualité et utilisés par les plus grands athlètes.

■ SALOMON

☎ **0800 90 44 03**

www.salomon.com

C'est dans un petit atelier du Vieil Anney que démarre l'histoire de l'entreprise Salomon en 1947. Les fixations innovantes que Georges Salomon, le fondateur, y fabrique obtiennent un tel succès que, peu à peu, l'entreprise va s'agrandir, au point de devenir le leader mondial de son domaine dans les années 1970. A cette époque, elle lance des collections de vêtements et de chaussures de ski, des sacs, des accessoires et des skis. Acquis par Adidas en 1997, puis revendue à Amer Sports en 2005, Salomon propose aujourd'hui ces mêmes produits, ainsi que des casques, des bâtons, ou encore des chaussures de sport et de randonnée. En ce qui concerne les skis, vous trouverez une vaste gamme dans son catalogue : alpin (big mountain, park & pipe, all mountain, racing, piste performance), nordique (skating, classic, touring, back-country), et bien évidemment des snowboards. Salomon véhicule une image jeune et dynamique : véritable mode de vie, Salomon regroupe une communauté d'adeptes avec un blog, une freeski tv, une jib academy, dont vous retrouverez d'ailleurs toutes les actualités sur le site www.salomonfreeski.com. Salomonracing.com s'intéresse quant à lui au monde de la compétition.

■ VÖKL

www.voelkl.com

info@tecnica.fr

Marque allemande, Völkl apporte également son lot d'innovations avec des gammes de skis toujours plus performantes. C'est un investisseur suisse qui a racheté cette société familiale dont l'origine remonte au début du XX^e siècle, lorsque George Völkl, un apprenti charron, réalise des skis. D'abord spécialisée dans les skis en métal, l'entreprise s'oriente vers les fibres synthétiques, puis commercialise un premier snowboard en 1997. Citons quatre stars parmi les skis de la marque : Le Mantra, ski de référence, Le Code, Le Shiro, et le RTM 84... Faites votre choix ! Pour contacter le siège français de l'entreprise, se référer à celui de Tecnica.

■ ARMADA

armadaskis.com

infoeurope@armadaskis.com

Armada est une marque de skis américaine dont l'obsession première est le design et la qualité technique de ses skis. La marque est distribuée dans une quarantaine de pays. Elle rassemble une équipe d'athlètes, d'artistes, de designers et d'ingénieurs se réunissant pour offrir aux skieurs toujours plus de plaisir et de sensations sur les pistes. Freestyle, freeride, skis de randonnée, modèles féminins : le choix est vaste avec des gammes diversifiées. Notons dans les nouveautés : le ARW et le ARWV, plus léger (modèle femme), le Cantika (femme) et El Rey (homme), des all-mountain typés freestyle. Le Triumph offre quant à lui un modèle plus sobre que les autres. Le

Halo est pour sa part un modèle freestyle polyvalent haut de gamme. Les juniors ont aussi leur rayon avec deux modèles dont le Coda. La marque offre un vrai ski de piste au design très plaisant. Vous trouverez également tout l'équipement et les accessoires nécessaires dont les motifs sont à assortir à vos skis !

■ BURTON SNOWBOARDS EUROPE

www.burton.com

Jack Burton Carpenter : voilà un des pionniers du snowboard. Né en avril 1954 à New York City, pratiquant le ski depuis l'âge de 7 ans, Burton a imaginé porter les sensations du surf d'eau à la neige et donner ainsi à cette pratique une autre existence. En 1977, il fonde son entreprise américaine où il se fait remarquer par la création de son premier modèle de snowboard, le «Blackhill». En 1985, il poursuit son développement en Europe. L'image de Burton s'impose peu à peu auprès d'un large public ainsi qu'au niveau mondial en devenant le leader de ce marché de la glisse. La marque développe un panel varié de produits allant du snowboard à l'équipement, jusqu'à la housse de transport. Les adeptes de cette discipline trouveront là assurément leur bonheur. Avis aux amateurs !

■ ELAN SKIS

www.elanskis.com
info@elan.si

Elan a vu le jour en Slovénie peu avant la fin de la Seconde Guerre mondiale puisque ses premiers skis ont été fabriqués pour les résistants. La société est formellement créée en 1945 par un ancien pratiquant du saut à ski, Rudi Finzgar. La société fabrique des skis et des snowboards sur deux sites de production, en Slovénie et en Autriche, et sous-traite diverses marques (Salomon, Head, Völkl, etc.). En 2004, le fabricant a proposé un premier ski réalisé à partir d'un concept de fixation intégrée selon un système de fusion. Cela est expliqué en détail sur le site de l'entreprise. Vous trouverez chez Elan différents produits, notamment une gamme freestyle basée sur le «game on», un concept graphique sur le thème du jeu et développé par l'artiste underground californien «The Pizz». Le design des skis est ainsi très important chez cette marque qui propose également une édition spéciale. Des modèles polyvalents et légers conviendront par exemple aux skieuses débutantes ou intermédiaires, dans la série fun ou la gamme loisir. Les amateurs de réactivité et de performance trouveront aussi leur bonheur avec des gammes plus adaptées.

■ NORDICA

www.nordica.com
info@nordica.com

C'est dans le domaine de la chaussure que l'industrie italienne s'est montrée la plus performante. À partir des années 1920 émergent un grand nombre de fabricants qui vont occuper le cœur du marché mondial de

la chaussure de ski dans les années 1950. Nordica, au même titre que Caber, Dolomite ou Technica, pour ne citer qu'eux, fait partie de ces marques incontournables. Nordica a pour sa part vu le jour en 1928 et l'entreprise est fondée par la famille Vaccari. Depuis, la marque a parcouru bien du chemin et propose aujourd'hui une gamme extrêmement colorée dans l'esprit du freeski. Elle partage avec Blizzard son usine de fabrication. En freeride rando, jetez un œil à la gamme Sidecountry avec des skis légers. En freeski, le Patron est un modèle encore plus large. L'enforcer et le Girish restent deux armes de pur freeride. Les femmes ont aussi leur gamme all-mountain, avec le Unknown Legend et le Cinnamon. Vous trouverez également des accessoires et un équipement complet pour skier.

■ STÖCKLI

fr.stoeckli.ch/main/ski – wolhusen@stoeckli.ch

Les premiers skis construits par Josef Stöckli dans les années 1940 étaient destinés à son usage personnel. Mais, pour répondre à la demande de son proche entourage, il fonde alors la fabrique qui porte son nom. Ses skis se démarquent par leur présence aux compétitions des Jeux Olympiques et permettent souvent l'accession au podium. Distribués uniquement sur des points de vente triés sur le volet, la marque affiche un credo constant : la qualité avant la quantité. Stöckli offre toutefois une collection de ski diversifiée. Notons la présence de la série «Laser» qui a été renouvelée : c'est la gamme piste de Coupe du monde adoptée par les plus grands athlètes avec des victoires assurées depuis 1994. Signalons encore la série «Spirit Owto» au design très classe. Les kids possèdent aussi leur ligne en compétition ou pour un usage plus fun.

■ TECNICA FRANCE

20, rue du Pré-Faucon
ANNÉCY-LE-VIEUX ☎ 04 50 64 10 00
www.tecnica.fr

L'histoire de Tecnica remonte au début des années 1960, lorsque les deux frères Zanatta créent une petite entreprise spécialisée dans la fabrication de chaussures de montagne et de travail. En 1970, Tecnica crée l'événement avec la fameuse Moonboot dont l'entreprise devait vendre, en un temps record, plus de 20 millions de paires ! La marque se diversifie progressivement, avec le vêtement sportif et la chaussure de trekking. En 1998, Tecnica rachète Dolomite et Nordica, numéro un mondial de la chaussure de ski pendant plus de deux décennies. Tecnica propose des collections variées (voir leur site Internet). La marque figure aujourd'hui parmi les leaders en matériel de haute performance (chaussures de ski). Un système de filtrage vous permettra sur Internet de choisir le matériel dont vous avez besoin selon votre niveau et votre pratique, à moins que vous ne préfériez jeter un œil sur les derniers modèles de Moonboot !

■ MOVEMENT**Cristalp
BOGEVE**

www.movementskis.com
cristalp@cristalp.net

Cette entreprise suisse dédiée à la fabrication de skis a été créée en 1999 mais n'a pris officiellement sa place qu'en 2002 après trois ans de recherche et de développement. Movement a rapidement fait sa place sur le marché de l'équipement de ski en proposant une gamme complète de produits répondant aux besoins actuels des skieurs dans toutes les disciplines de glisse. Ski libre, ski de randonnée, télémark ou freestyle : Movement couvre de larges ambitions et modernise ses géométries dans toutes les gammes. Citons le Trust, le Blaster (gamme Adventure), le Scoop parmi les nouveaux modèles proposés par la marque. Movement dispose également d'une gamme free-rando très légère : XSeries. Les amateurs de freestyle se tourneront quant à eux vers une star en la matière : le modèle Super Turbo. Les designs sont en général colorés et sympathiques, ce qui ne gâche rien !

■ LACROIX**ZAC du Charpenay
LENTILLY**

☎ 04 78 33 21 28
www.lacroix-skis.com
info@lacroix-skis.com

À l'origine de la marque se trouve un athlète, Léo Lacroix, qui décide de réaliser ses courses avec ses propres skis. Soucieux de la technologie et ayant le sens du progrès, il crée les premiers skis technologiques en leur intégrant la fibre de verre. Ce développement se fait avec son cousin Daniel Lacroix dans leur village natal du Jura. Ces skis lui permettent de remporter de nombreux titres et la société, forte de ce succès, voit ainsi le jour en 1967. Maniabilité et légèreté des skis figurent parmi les priorités du fabricant. Son ski possède un caractère élitiste et sa production reste limitée mais, en raison de sa qualité et de son originalité, la marque bénéficie d'une image exceptionnelle. Alliage de haute résistance ou fibres techniques sont choisies pour la fabrication de ces skis. Confort, résistance et dynamisme s'ajoutent ainsi aux diverses qualités pouvant définir les skis Lacroix. Vous trouverez là une gamme de produits en ski alpin, snowboard, mais aussi équipements et accessoires.

■ SKIS ROSSIGNOL SAS

☎ 04 38 03 80 38
www.rossignol.com

Voilà une entreprise de fabrication de matériels de sports d'hiver qui a acquis bien des lettres de noblesse depuis sa création. Matériel pour le ski alpin, le snowboard, le ski nordique (ski, board, bâton, fixation, chaussures, masques et protections, mais aussi collections de vêtements pour homme, femme et enfant),

Rossignol propose une gamme complète de produits pour toute la famille, du skieur débutant au skieur expérimenté. On doit la création de cette enseigne à Abel Rossignol, un artisan menuisier, né en 1882, alors installé près de Grenoble. Pris de passion pour le ski, il se mit à confectionner son propre matériel qu'il proposa à quelques amateurs et pionniers du ski alpin. Sa production suscita un vif intérêt jamais démenti avec la présence de la marque à tous les Jeux Olympiques d'hiver. On note d'ailleurs une longue collaboration avec le champion de ski Émile Allais. L'entreprise deviendra numéro un mondial du ski en 1972. Après un rachat par Quiksilver, c'est désormais à Macquarie que revient le groupe. En 2006, plus de 85 % du chiffre d'affaire était concentré sur la vente de matériel de ski alpin avec les marques Rossignol, Dynastar, Lange, Look et Kerma.

■ SKIS DYNASTAR SAS

☎ 04 50 91 29 30
www.dynastar.com

Dynastar voit le jour au pied du mont Blanc un beau jour de 1962 et gagne sa réputation avec une idée originale : la structure sandwich aluminium/bois baptisée Omega. Marque parmi les pionnières de l'histoire du ski, Dynastar est donc née dans la vallée de Chamonix qui a ainsi servi de laboratoire naturel, mais aussi de source d'inspiration et de terrain de jeux pour la fabrication de ses skis. Dynastar est la contraction de Dynamic et de Starflex qui ont collaboré au début des années 1960. Dynastar affiche l'image d'une entreprise spécialisée, résolument tournée vers l'innovation. La compagnie crée, teste et produit ses skis au pied du Mont-Blanc depuis 1963. La société est rachetée par les skis Rossignol en 1967. La marque signe le ski carving et la première ligne de skis conçus pour le marché féminin. Elle revendique l'image d'un ski unique, performant, et développe le ski comme mode de vie, par une façon dynamique et passionnée de vivre la montagne. Dynastar propose des ensembles techniques complets en partenariat avec les fixations Look et les chaussures Lange, deux marques du groupe Rossignol. Vous trouverez là une large gamme de skis et d'équipements pour homme, femme et junior. La spécialité de la marque est aujourd'hui la personnalisation des skis, mais aussi une expertise en matériel de compétition et dans les domaines du freeride, du freestyle et dans le ski féminin.

■ COREUPT

CoreUPT.com
 Très

SÉEZ

www.coreupt.com

CoreUPT est situé à Tignes et emploie environ vingt personnes qui sont chargées du développement, des ventes, de la logistique, ainsi que du marketing et de l'administration de la marque. Technicité, innovation,



Plus de 1500 livres numériques
 au catalogue avec + de bons plans, photos, cartes,
 adresses géolocalisées, avis des lecteurs...



Faites
 voyager
 votre tablette
 numérique !

visuels tendances, les skis CoreUPT étonnent les jurys les plus avertis. Venez découvrir leur gamme sur le site Internet de l'entreprise qui vous donnera un bon aperçu du design et des modèles proposés par la marque. Que ce soit pour le freeride (modèle Aseption), le freestyle (citons Le Lunatic, Le Dirty Bastard, Le Caspers et Le Yard ou encore Le Banger), un modèle en gamme féminine, ou le freestyle enfants, vous saurez dénicher la perle rare. Ce sont en général des skis pro de qualité. Une collection de vêtements et des accessoires pourront également vous séduire : de quoi avoir un look tendance sur les pistes cet hiver !

■ FACTION

**The Faction Collective SA Chalet
Les Hesperides
18 rue de la Berarde
VERBIER**

**www.factionskis.com
stickers@factionskis.com**

Amener la passion à la réalité : tel est le credo de Faction. L'entreprise est basée en Suisse mais on doit faire remonter ses origines du côté de l'Australie où, en 2003, Tony McWilliam, designer et producteur, après avoir passé huit ans à arpenter les pistes du monde sans trouver de skis reflétant son état d'esprit et celui de ses camarades, se trouve frustré. En 2006, il s'associe à Alex Hoyeen et fonde alors en Suisse une entreprise de sports basée sur le design, la qualité et la passion. Le nom de Faction choisi pour son entreprise désigne bien une petite unité s'opposant à un groupe majoritaire. Faction propose des skis pour tous les types de glisse et tous les sexes, avec un design coloré. La marque présente également un beau monoski, clin d'œil à une discipline qui se perd un peu de vue...

■ ATOMIC

**AMER SPORTS FRANCE
63, rue Condorcet
VILLEFONTAINE
☎ 04 74 99 15 15**

**www.atomicsnow.com
atomicski.france@amersports.com**

Créée en 1950 par l'autrichien Alois Rohrmoser et après quarante ans d'indépendance, Atomic fait aujourd'hui partie du groupe Amer, une marque importante dans le monde du ski. Son fondateur a appris à travailler le bois depuis son enfance, lançant ainsi la production de skis «encollés». La marque propose une gamme complète en ski alpin, ski de fond, ski de saut, et a développé un engagement marqué dans la compétition de haut niveau. Chaussures, skis, fixations, casques, équipements et protections, bâtons, bagagerie, rien n'échappe au fabricant qui propose ainsi des collections à la pointe de l'innovation. Le site Internet de l'entreprise vous donnera une bonne idée de l'univers Atomic, avec

également des actualités sur les athlètes et des vidéos à télécharger.

Magasins spécialisés

■ DÉCATHLON

www.decathlon.fr

Rendez-vous aux rayons ski, ski nordique, ski de randonnée et snowboard de cette grande enseigne généraliste en équipements pour les sportifs. Matériel homme, femme ou enfant, en passant par les vêtements et les accessoires : Décathlon abrite une mine de produits à des prix intéressants. De l'après-ski à la luge, des doudounes aux polaires, sans oublier gants et chaussettes, vous trouverez chez Décathlon tout le matériel adapté à votre pratique, de même que des produits ciblés pouvant couvrir tous les types de budget. Le site Internet de la marque dispose en outre d'un coin bonnes affaires web ski où vous dénicheriez peut-être votre bonheur... Rendez-vous également aux rayons patins à glace ou hockey sur glace si vous êtes adepte de ce type de loisir et de glisse. Enfin, n'oublions pas le fameux credo de l'enseigne : Décathlon est là pour vous assurer un hiver à fond la forme !

■ DEGRÉ7

www.degre7.com

contactd7@avancediffusion.com

Degré7 a été créée à Chamonix en 1983 par Patrick Vallençant, skieur de l'extrême. Avec de nouveaux concepts techniques, une innovation permanente dans les matières et les coupes, Degré7 propose à tous les sportifs exigeants une gamme de vêtements élaborés pour affronter les conditions extrêmes : développement des lignes stretch pour une liberté de mouvement incomparable, poches coupées au laser et thermocollées, capuches amovibles, zips étanches... Avec 4 lignes spécifiques, Technical Homme, Femme, Crossover et Kids, Duvallard, Degré7 s'adresse aux skieurs en quête de poudreuse, de plaisir, de sensations.

■ INTERSPORT

www.intersport.fr

Réseau n°1 de la location de matériel de ski et d'équipement snowboard, Intersport vous propose un vaste choix d'articles de grandes marques (parmi lesquelles Salomon, Rossignol, Atomic, Dynastar, Tecno Pro, Burton, Tecnica...), en ligne ou dans un de leurs magasins de montagne. Présents dans plus de 100 stations de sports d'hiver françaises, mais également dans 37 pays dans le monde, Intersport vous garantit un matériel en parfait état, sélectionné chaque année par des experts qualifiés et régulièrement renouvelé afin de tenir compte des dernières évolutions techniques. La réservation en ligne vous garantira la disponibilité de votre matériel dès votre arrivée.

■ PEAK PERFORMANCE**www.peakperformance.com**

Une marque à découvrir, née en 1986, et qui propose des vêtements dédiés aux sports de plein air. Peak Performance (Performance Maximale) est la grande étiquette de vêtements de la Scandinavie dans le secteur de vêtement de sport fonctionnel, avec des produits haut de gamme développés tant pour des activités comme le ski que pour se détendre dans des stations de sport d'hiver. Distribuée dans plus de vingt pays, vous trouverez cette marque sur certains points de vente à repérer sur leur site Internet.

■ PRECISIONSKI.FR**www.precisionski.fr**
reservation@danisports.fr

Precisionski.fr est une chaîne de magasins proposant de la vente et de la location de matériel de ski alpin et de snowboard. Les magasins sont présents sur les sites suivants : Bourg-Saint-Maurice, Brides-les-Bains, Les Arcs, Méribel, Tignes et Val d'Isère. Vous pourrez même y personnaliser vos chaussures de ski en leur apportant performance et confort avec un espace bootfitting. Le Centre Ski test permet d'essayer les skis qui vous conviennent le mieux avec une journée d'essai sur les pistes.

■ SKIMIUM**www.skimium.com**

Skimium est un réseau de 350 magasins indépendants localisés au cœur des stations de ski en France, Andorre et Italie. Membre du groupe Oxyrane, au même titre que Décatathlon, le site skimium.com vous propose une large sélection de matériel de qualité adapté à l'ensemble des pratiques, des niveaux et des envies. Economisez de 20 à 50% sur votre location de skis en réservant sur Skimium.com. Votre matériel vous attend au pied des pistes où des professionnels de la montagne vous accueillent chaleureusement. Ils vous mettent à disposition votre matériel après essais et réglages pour vous faire passer un séjour inoubliable avec un maximum de confort et de sécurité.

■ SKI REPUBLIC**www.ski-republic.com**

Assurez-vous un service d'experts et des conseils personnalisés chez SKI REPUBLIC, spécialiste reconnu de la location du matériel de ski et de snowboard dans les stations de sports d'hiver. Réservez sur le site Internet www.ski-republic.com, simple et pratique, en découvrant chaque année des gammes adaptées à l'ensemble des pratiques, des niveaux et des envies... et sélectionnées par une commission de référents (moniteur de ski, pisteur, sportif professionnel, etc.) ! Vous retrouvez SKI REPUBLIC et son accueil convivial dans les plus grandes stations françaises tout comme dans les stations familiales. Chez SKI REPUBLIC, l'offre « 2 pour 1 » : 1 pack loué = 1 pack offert + le prêt du casque offert, c'est 2 fois plus de plaisir, de sécurité et de nouveauté ! 94 % des clients SKI REPUBLIC sont satisfaits du service et de la qualité.

■ SKI SET**www.skiset.com – service_clients@skiset.com**

Avec ses 700 magasins dans plus de 300 stations de ski en Europe (France, Italie, Autriche, Suisse, Bulgarie...), Skiset constitue un réseau important de location et de vente de matériel de ski. Pour le simple loisir ou pour une pratique sportive sans concession, venez découvrir une vaste gamme de produits qui saura satisfaire les skieurs

débutants comme les plus expérimentés. Au cœur des stations ou sur son site en ligne, Skiset vous permet de préparer au mieux votre séjour à la montagne. Bénéficiez de matériel récent, parmi les plus grandes marques, et de remises pouvant aller jusqu'à 40 %.

■ SPORT 2000**www.sport2000.fr – contact@sport2000.fr**

Démarrez vos vacances en toute sérénité ! Avec Sport 2000, réservez votre matériel de chez vous et récupérez-le sur place, dès votre arrivée. Grâce aux conseils en ligne de professionnels, déterminez le matériel qui vous correspond : adulte, enfant, confirmé ou débutant... et bénéficiez d'une remise de 40 % sur votre commande. Sport 2000 est également présent dans de nombreuses stations françaises, ainsi qu'en Suisse ou en Italie. La location de skis n'aura jamais été aussi simple !

■ TWINNER**www.twinner-sports.com**
inforesa@twinner.org

Le réseau Twinner, c'est 175 magasins spécialisés dans la location de matériel de ski, snowboard, skiboard... sur la plupart des grandes stations de ski françaises. Pendant tout l'hiver, le site vous permet de réserver votre équipement en ligne afin de vous garantir la disponibilité de votre matériel le jour de votre arrivée. S'adaptant parfaitement à vos besoins, grâce aux conseils de véritables spécialistes, il vous garantira un service de qualité. Bénéficiez en plus d'un tarif Internet jusqu'à moins 40 % !

■ TSL OUTDOOR**9, rue du Pré Faucon**
Anney-le-Vieux ☎ 04 50 10 28 28**www.tsloutdoor.com – tsl@tsloutdoor.com**

L'entreprise savoyarde TSL Outdoor, leader mondial de la raquette à neige Made in France, conçoit et commercialise également toute une gamme de produits Outdoor tels que des bâtons de randonnée, de marche nordique, des sacs à dos, des chaussures, des luges et même du yoener (petit kart des neiges à mi-chemin entre la luge et le ski) ! Elle est installée dans les Alpes depuis 1981 et y a créé la JCB, une raquette en plastique destinée à la pratique sportive et de loisirs. Elle crée, dans les années 1990, la 225 Rando, la première raquette technique avec fixation articulée pour une bonne accroche et un bon maintien du pied reconnaissable par sa forme en taille de guêpe. Elle est à ce jour le modèle qui a été le plus vendu dans le monde. Son essor sur le marché américain et la création d'une coupe d'Europe de raquettes à neige préfigurent le développement de cette entreprise innovante. Dans les années 2000, TSL Outdoor lance toute une gamme de raquettes aluminium fabriquées dans le Vermont (USA) qui sont parfaitement adaptées aux grandes étendues plates ou vallonnées. Depuis 2010, l'entreprise développe un concept nouveau : la technique doit être capable de mettre en symbiose l'homme et la nature pendant sa pratique sportive. En 2013, TSL SYMBIOZ est née ! Une technologie qui bouleverse les codes pour être au plus près du pas naturel du randonneur sur la neige : déroulé du pied, appuis, souplesse, légèreté et accroche. Une raquette composite, s'adaptant parfaitement au profil du terrain, qui devrait séduire les marcheurs nordiques en régions montagneuses, à climat tempéré, avec sa forte technicité et sa précision optimale.



TSL OUTDOOR

SYMBIOZ

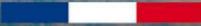
La raquette à neige du futur est née



HYPERflex
concept




label
observateur design
2014


Raquettes à neige
fabriquées en France

tsloutdoor.com

■ **LA GLISSE**
28, boulevard Gambetta
GRENOBLE

☎ **04 76 18 04 08**

www.laglisse.com

contact@laglisse.com

ouvert le lundi de 14h à 19h ; du mardi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 19h ; le samedi de 10h à 19h.

Plus de 20 ans de snowboard, de skate, de ski, de wake, La Glisse officie comme l'un des meilleurs spécialistes des nouvelles glisses sur neige. Pour notre plus grand plaisir, La Glisse s'est installée en plein cœur de Grenoble. Sur une surface de 350 m², les surfeurs et les skieurs sont rois ! Précurseur dans le snowboard, cet établissement bénéficie d'une grande notoriété. On y trouve l'un des plus grands choix. Un spécialiste qui offre des produits de qualité, même en entrée de gamme. Là où les grandes surfaces choisissent le prix bas au détriment de la qualité, à La Glisse les prix bas n'enlèvent rien à la qualité. De véritables conseils de spécialistes dévoués aux sports de glisse. Ici, on rentre et en attendant de glisser, on se laisse guider ! Chez ce spécialiste du matériel nouvelle glisse, on trouvera un large choix de grandes marques : plus de 350 références en snowboard, plus de 200 en ski et 130m² dédiés au sportswear. On parle de glisse, de ses expériences, on échange ses idées tout en suivant les conseils de l'équipe. Pour ces spécialistes, il y a aussi un atelier d'entretien ski et snowboard, mais aussi location de snowboard et boots, location ski freeride et freestyle... Magasin bien disposé, un coup de chapeau pour toute l'équipe, courtoise, qui sait réserver un excellent accueil à toute heure ! C'est la référence à Grenoble et notre adresse coup de cœur ! Futé : pour faciliter son choix, des tests sont proposés sur certains modèles !

■ **QUIKSILVER EUROPE**

162, rue Belharra
SAINT-JEAN-DE-LUZ

quiksilver.fr

webmaster@quiksilver-europe.com

Bienvenue dans cette enseigne dédiée aux sports de glisse et donc également au snow... Quiksilver est une société fondée à Torquay en Australie en 1970. Son logo, inspiré de l'estampe d'Hokusai, La Grande Vague de Kanagawa, figure une vague avec une montagne en arrière-plan. Vous y trouverez des collections de vêtements sympathiques pour homme ou femme. Bonnets, parkas, pantalons, gants, mais aussi lunettes de ski, ou encore sacs : les produits proposés sont nombreux et de qualité. N'hésitez pas à jeter un œil à leur vitrine dès l'approche de la saison hivernale.

■ **GO SPORT**

17, avenue de la Falaise

SASSENAGE – www.go-sport.com

Rendez-vous immanquable dans cette Mecque de l'équipement sportif... et notamment au rayon matériel outdoor : de quoi vous approvisionner copieusement en vêtements et accessoires pour un séjour de tout confort à la montagne. Impossible de repartir les mains vides de cette enseigne bien connue des sportifs en tout genre. Vous trouverez là des chaussures de randonnée ou des polaires par exemple, bien pratiques lors de vos excursions et balades dans les contrées blanches ! Textiles de protection et de randonnée sauront ainsi parer aux intempéries possibles. Divers rayons : nutrition, mesure de la performance, soins, ou encore bagagerie, pourront aussi vous intéresser. Homme, femme ou enfant : toute la famille s'équipe ici !

■ **RIP CURL**

407, route de la Tuilerie

SOORTS-HOSSEGOR – www.ripcurl.com

À l'origine, Rip Curl est une marque australienne de vêtements, d'accessoires et d'équipements de surf. Rip Curl a su se développer et est maintenant présent dans plusieurs domaines des sports de glisse, notamment dans le skateboard, le Ski Freestyle, le Snowboard et le Wakeboard. Vous y trouverez donc des vêtements intéressants de type parkas à capuche, pantalons, gilets imperméables, bonnets et lunettes.

petit futé



Plus de **550 000** adresses,
 réservation d'hôtels au meilleur prix,
 jeux concours, avis des internautes...

www.petitfute.com



Préparer son séjour

Un séjour à la neige, cela se prépare ! Les offices de tourisme des stations de votre choix vous indiqueront toutes les offres existantes en matière d'hébergement. En général, vous trouverez un large choix : résidence, hôtel, gîte, chambre d'hôtes, location de meublé et même camping caravaneige. Notez que des établissements, ainsi que des tour opérateurs vous proposent des formules comprenant l'hébergement et les forfaits ski. Elles sont à étudier de près ! Les sites Internet dont les adresses suivent vous permettront de commencer votre enquête...

Transport

Si quelques stations sont un peu isolées, la plupart sont très accessibles. Les réseaux autoroutiers et ferroviaires vous conduisent souvent au plus près des pistes ! Évidemment, il reste toujours des kilomètres de route à faire lorsque ces dernières se situent en haute montagne. Des lignes de bus ou des taxis assurent cependant généralement la connexion avec les grandes villes les plus proches. Dans de nombreuses stations, dont certaines sont uniquement piétonnes, des systèmes de navettes gratuites vous permettent de circuler agréablement entre les différents sites de leur domaine.

■ BSP AUTO

☎ 01 43 46 20 74

www.bsp-auto.com

Ouvert tous les jours de 9h à 22h. Devis gratuit. À partir de 28 € par jour pour une durée de 7 jours en catégorie A. La plus importante sélection de grands loueurs dans les gares, aéroports et centres-villes. Les prix proposés sont les plus compétitifs du marché. Les tarifs comprennent toujours le kilométrage illimité et les assurances. Les bonus BSP : réservez dès maintenant et payez seulement 5 jours avant la prise de votre véhicule, pas de frais de dossier ni d'annulation, la moins chère des options zéro franchise. Réduction spéciale aux lecteurs de ce guide avec le code « petit futé ».

■ ALTIBUS.COM

926, avenue de la Houille-Blanche
CHAMBÉRY

☎ 0820 320 368 – 00 33 479 68 32 96

www.altibus.com

Liaisons régulières entre l'aéroport de Lyon Saint-Exupéry et Chambéry – Aix les Bains et Annecy (de 4 à 6 allers retours / jour). Informations et réservations www.altibus.com. Et liaisons saisonnières vers les stations au départ de Lyon Saint-Exupéry, Chambéry et Genève. Depuis l'aéroport de Lyon Saint-Exupéry, vous pouvez vous rendre à Chambéry, Aix-les-Bains ou Annecy, grâce à des navettes régulières. Six navettes aller-retour du lundi au vendredi et quatre

le week-end rejoignent l'aéroport de Lyon. Vous pouvez acheter votre billet à l'avance sur le site internet www.altibus.com et imprimer en PDF à domicile, ou recevoir par la poste, ou acheter directement soit à la gare routière de Chambéry ou Annecy, soit directement auprès du conducteur. Il faut compter à peu près une heure de trajet si la circulation est fluide. En hiver, il existe des liaisons hebdomadaires en autocars depuis l'aéroport international de Genève, ainsi que vendredi, samedi et dimanche depuis l'aéroport de Chambéry pour se rendre dans les principales gares routières de la Savoie (Aime, Moutiers, Bourg Saint Maurice) et des stations de ski savoyardes.

■ IDTGV

www.idtgv.com

IDTGV est un service mis en place exclusivement sur Internet. Les réservations sont ouvertes tous les 3 mois pour les 6 mois suivants. On peut partir à partir de 19 € ; les prix des billets les plus attractifs sont ouverts à tous et sans contrainte : il est inutile de passer le week-end sur place ni de prendre un aller-retour pour en bénéficier. Les prix sont valables à tout âge et à toutes les périodes de l'année. Les billets doivent être obligatoirement imprimés ou embarqués sur un smartphone via l'application IDTGV. Si vous souhaitez modifier vos jours et/ou horaires de départ, vous devrez payer des frais en sus pour une modification en ligne ou par téléphone avec l'aide d'un conseiller et ce, par passager et par trajet. Ajouter à cela l'éventuelle différence de prix entre l'ancien et le nouveau billet. On peut également choisir son ambiance : iDZen (au calme), iDZap (on peut passer des coups de fil) ou iDZinc, la voiture bar qui propose une variété d'animations (concerts, location de tablettes tactiles, grignotages...)

■ MOBI'SAVOIE BY ALTIBUS

☎ 0 820 205 330

www.mobisavoie.fr

Centrale de mobilité du Conseil Général de la Savoie. Informations, réservations sur les liaisons entre les gares SNCF et les stations de sports d'hiver. Sous l'égide du Conseil Général de la Savoie, les bus siglés Belle Savoie Express sillonnent de plus en plus le département. Offres renforcées et plus adaptées au besoin des usagers, comme la réservation et la vente de billets et abonnement (combiné possible avec STAC ou ONDEA) en ligne. L'agglomération chambérienne est mieux desservie mais aussi les stations de ski et vallées et ce à partir des 9 gares routières savoyardes qui sont situées à proximité des gares SNCF. En été et intersaison, certaines lignes sont à la réservation préalable obligatoire. Les tarifs sont différents selon si vous achetez en ligne ou sur place. Il existe des tarifs préférentiels pour les moins de 26 ans et les employés saisonniers. Désormais, vous pouvez réserver votre e-billet à la dernière minute avec appli « Altibus » pour les Iphone et Android. Sur le site internet, vous pouvez même organiser votre covoiturage.



LAGRANGE

SÉJOURS EN RÉSIDENCES ET HÔTELS

- Plus de 110 stations à la neige...
- Toutes les envies, tous les budgets : résidences de tourisme, chalets, hôtels clubs avec formule tout compris...
- Sélection Prestige : appartements spacieux, piscine couverte, sauna, hammam, espaces spa...
- De nombreuses prestations : forfaits, location de matériel, services hôteliers, livraison de repas frais, parking couvert...



RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

0892 160 500
[0,34 € / mn]

www.vacances-lagrange.com

■ **SNCF**
☎ **36 35 (0,34 € par minute TTC hors éventuel surcoût d'un opérateur)**
www.voyages-sncf.com

■ **SOCIÉTÉS D'AUTOROUTES FRANÇAISES**
www.autoroutes.fr

■ **UNION DES AÉROPORTS FRANÇAIS**
28, rue Desaix
PARIS

www.aeroport.fr – contact@uaf.aeroport.fr
Dans le ciel, on peut croiser des nuages ou des oiseaux migrateurs, éventuellement le Père Noël, mais le plus souvent ce sont ces engins d'acier que l'on entend vrombir au-dessus de nos têtes... Ce site recense tous les aéroports français. Vous y trouverez également une rubrique pour les passagers où vous trouverez tous vos droits et devoirs vis-à-vis des compagnies aériennes mais aussi toutes la législation en vigueur. Un site très utile quand on se sent parfois pris au dépourvu et qu'on souhaite des informations claires.

Hébergement

■ **CHALET-MONTAGNE**
www.chalet-montagne.com

Chalet-Montagne est l'annuaire des locations saisonnières en montagne. Vous trouverez sur ce site toutes sortes d'hébergements en location à la montagne : meublés, chalets, appartements, studios et chambres d'hôtes à la montagne pour vos séjours d'hiver dans les Alpes, les Pyrénées, les Vosges, le Jura, le Massif Central en France. Rentrez vos critères de sélection (durée du séjour, date d'arrivée, secteur, et capacité d'accueil envisagée)... et le tour est joué ! Jetez également un oeil à la rubrique dernière minute et bons plans... on ne sait jamais, vous allez peut-être dénicher une opportunité en or.

■ **LAGRANGE VACANCES**
☎ **0892 160 500**
www.vacances-lagrange.com

Coût de l'appel : 0,34€/min.

Lagrange Vacances est le spécialiste des séjours à la neige avec une offre complète au cœur des plus beaux massifs français, ainsi qu'en Suisse et en Autriche. Lagrange propose plus de 100 stations, pour des séjours à la semaine ou le temps d'un week-end, en résidence, chalet, hôtel ou hôtel-club. Il dispose d'une gamme étendue d'hébergements et de formules pour tous les budgets et toutes les envies et se distingue comme le leader de la résidence de tourisme haut de gamme grâce à ses établissements « Prestige », réputés notamment pour leurs appartements particulièrement spacieux. Bon plan : Lagrange propose des réductions sur de nombreuses prestations (à réserver en même temps que le logement). Location de matériel, forfaits remontées mécaniques, service hôtelier (lits faits à l'arrivée + ménage final), programmes de soins « Spa & Bien-être by Lagrange », parking, cours de ski, livraison de repas frais. Tous les détails dans la brochure hiver Lagrange « Neige & Evasion » ou sur le site Internet : vacances-lagrange.com

® **iDNEIGE** SUR **iDTGV.COM**

VOUS EMMÈNE JUSQU'ÀUX
PIEDS DES PISTES.



UN BUS QUI PROLONGE VOTRE VOYAGE DANS LE CONFORT D'iDTGV
JUSQU'EN BAS DES PISTES : **ALPE D'HUEZ, BRIANÇON, CHAMROUSSE,
LA GRAVE, LES 2 ALPES ET SERRE CHEVALIER.**

TOUTES LES DESTINATIONS, INFOS ET TARIFS SUR iDTGV.COM.

iDTGV, société par actions simplifiée, RCS Nanterre B 478.221.021. 2, place de la Défense, CNIT 1, 92 053 Paris La Défense Cedex.

* Catégorie Transport de personnes - Étude Inférence Opérations - Viséo Conseil réalisée de mai à juillet 2012 sur le principe du client mystère au moyen de 215 contacts répartis entre appels téléphoniques, e-mails et navigations Internet.



■ LOCATIONS MONTAGNE.COM

www.locationsmontagne.com

Voilà un site qui propose 100 % d'offres de particuliers ! Une bonne manière d'économiser les frais d'agence et d'intermédiaires avec des appartements et chalets mieux équipés. Vous trouverez là 6090 locations à la montagne (chalets, appartements, studios ou même gîte rural) avec également des promotions à ne pas manquer. Un moteur de recherche rapide vous permettra de mettre la main sur la perle rare...

■ SARA RÉSIDENCES

www.sara-residences.com

info.sara@sara-residences.com

Pour des vacances au pied des pistes des Hautes Alpes et de Savoie (à destination de Risoul, Vars, Orres, Puy-Saint-Vincent, Serre Chevalier et Termignon), Sara Résidences vous propose un vaste choix de résidences (deux à quatre étoiles) tout confort au cœur d'un des plus beaux domaines skiables d'Europe ou du magnifique Parc de la Vanoise. Faites votre choix parmi la gamme d'appartements entièrement équipés proposée par ce site.

■ SKI.FR

www.ski.fr

Ski.fr vous propose une sélection de logements disponibles à la montagne. Choisissez selon un menu déroulant vos critères de sélection (date d'arrivée,

type de formule choisie – par exemple hébergement plus forfaits ou tout compris – durée du séjour et fourchette de prix) : le moteur de recherche se charge alors de vous proposer une sélection de logements adaptés à vos désirs. De nombreuses photos pourront vous donner une idée du type de standing des locations.

■ SKI HORIZON

☎ 0826 46 26 46 (0,15 €/min)

www.skihorizon.fr

Toutes les informations sur les stations, les hébergements, les forfaits de ski sont disponibles sur Ski Horizon. Grâce à un système de réservation en ligne simple et sécurisé, trouvez la location dont vous rêvez dans toutes les Alpes françaises, italiennes, autrichiennes, suisses et allemandes.

■ SKIII.COM

www.skiiii.com

Skiiii.com est le site dédié à la location au ski de particulier à particulier. Une mine d'offres privilégiant le contact entre locataire et propriétaire vous y attend. Un descriptif précis des locations et de leurs équipements permet de se faire une idée rapide des offres proposées. Avec des logements dans des habitats moins standardisés que les habituelles résidences de montagne, vous pourrez sans doute y trouver un nid douillet, par exemple dans un chalet typique de la région où vous souhaitez vous rendre... De nombreux

Une appli futée
pour partager
tous ses **bons plans**
et **gagner des guides**

pour télécharger l'appli

petit reporter futé
Les reportages du bout de la rue au bout du monde...

j'aime

© Fotolia

appartements sont en ligne pour chaque station : de quoi vous loger de la France à la Suisse en passant par l'Autriche et l'Italie !

■ **URBANIA VACANCES**
www.urbania-vacances.fr
contact.vacances@urbania.fr

« Des vacances qui vous ressemblent », telle est la devise du réseau Urbania Vacances. A la montagne ou à la mer, Urbania commercialise des appartements, maisons ou chalets de ses clients propriétaires. Rendez-vous à la rubrique Vacances d'hiver où des menus permettront d'affiner votre recherche. Un accès facile en bas de page vous permet de sélectionner directement la station de votre choix. Voici quelques destinations traitées : Le Corbier, Courchevel, Val Thorens, Les Menuires, La Plagne Montalbert, La Plagne, La Rosière, Tignes, Châtel, Morillon, Samoëns, Serre-Chevalier Vallée, Montgenèvre, Puy-Saint-Vincent, Vallouise, Pelvoux, Risoul, Vars, Ancelle, Saint-Léger, Orcières 1850, Embrun...

■ **ANYRESA**
www.anyresa.com

Portail spécialisé dans la location de résidences de vacances, Anyresa s'entoure des professionnels les plus qualifiés du secteur de la location de vacances pour vous offrir un choix de plus de 150 000 annonces de location.

■ **ABRITEL**
2, rue Grignan (1^{er})
MARSEILLE ☎ 04 83 53 01 30
www.abritel.fr

Abritel est le groupe numéro un des locations de vacances sur Internet. De nombreux propriétaires donnent accès à leur résidence principale ou secondaire dans le monde entier pour satisfaire une clientèle nombreuse et exigeante. Le mode de sélection en locations disponibles à la montagne vous donnera un aperçu de l'offre proposée avec un descriptif précis du produit mais également un système d'appréciation bien utile pour s'aider dans son choix.

Agences de voyages

Agences généralistes

■ **SKI PLANET**
www.ski-planet.com

Envie d'un week-end à la montagne, d'une semaine aux sports d'hiver, ou d'un Nouvel An sous la neige... Ski Planet vous propose d'organiser votre séjour dans un des six massifs français. De l'hébergement à la location du matériel, en passant par les forfaits, réservez à l'avance pour des vacances sereines et réussies ! Vous y découvrirez en outre les

domaines skiables, les plans des pistes, moyens d'accès, activités, nouveautés, tarifs des forfaits, commerces, et avis station...

■ **TOUREA SKI**
www.tourea-ski.com

Spécialiste des vacances aux sports d'hiver et des séjours au ski, Tourea Ski a sélectionné pour vous les plus beaux hôtels à la neige, pour des vacances ski tout simplement inoubliables... Que vous soyez débutant ou confirmé, amateur de pistes noires ou recherchant plutôt un accueil pour les tout petits, Tourea Ski saura vous conseiller une formule de séjour aux sports d'hiver sur mesure.

■ **BSP TRAVEL**
38, avenue du Général-Bizot (12^e)
PARIS

☎ 01 53 44 76 64 / 01 43 46 20 70 (conseiller 7j/7)

www.voyages-reduc.com

Bsp-travel.com est une agence de voyages spécialisée dans la vente de séjours à prix discount sur Internet depuis 1998. Elle propose une large gamme de résidences et de chalets de toutes catégories pour vos week-end ou semaines à la montagne. Des prix très intéressants, des offres exclusives allant jusqu'à 50 % de réduction, une offre sur la location des skis et les forfaits s'ajoutent aux nombreux avantages proposés par cette agence.

Agences spécialisées

■ **ÉVASIONS NORDIQUES**
11, grande rue
CHAUX-NEUVE

☎ 06 99 03 42 78

www.evasionsnordiques.com
contact@evasionsnordiques.com

L'équipe d'Evasions Nordiques regroupe des moniteurs de ski indépendants qui ont en commun une irrésistible envie de vous faire partager le meilleur du backcountry (ski de randonnée) dans les plus beaux coins du massif jurassien. D'un versant à l'autre, venez découvrir la beauté des massifs : des plus débutants aux plus expérimentés, chacun trouvera le temps de se laisser séduire par la montagne. Liberté, évasion et nature sont au cœur des balades, avec également une pointe de free ride. Dans un dédale de perspectives, la convivialité, la bonne humeur et le partage du patrimoine jurassien agrémenteront les ascensions.

Evasions nordiques proposent ainsi des montagnes de trésors de combes et de crêtes à vous faire partager, loin des sentiers damés. Des séjours «week-end en immersion» sont proposés de même que des balades à la journée ou demi-journée. Un bus 9 places est à disposition pour les déplacements. Une petite vidéo sur le site vous donnera un premier aperçu de ce qui vous attend. Avis aux amateurs !

■ GRAND ANGLE

Zone Artisanale

MÉAUDRE

☎ 04 76 95 23 00

www.grandangle.fr

info@grandangle.fr

Grand Angle, agence de voyage et tour operator installé depuis 1985 dans le Vercors, vous accueille dans ses bureaux à la montagne, à Méaudre, au cœur du Parc Naturel. L'équipe de Grand Angle est formée de professionnels (accompagnateurs en montagne, moniteurs de ski, moniteurs de kayak, guides de haute montagne), tous passionnés de nature et de voyage, de randonnée pédestre et de ski, au bureau comme sur le terrain ! Riches d'une forte expérience dans l'organisation de séjours, cette agence propose des treks, des randonnées et des raids, en France et dans le monde. Ses spécialités sont bien sûr le voyage à pied, le trekking et la randonnée, mais également les raids nordiques en ski de fond, la raquette à neige, le vélo et les chiens de traîneaux. Que vous aimiez les randonnées guidées ou en liberté, vous trouverez forcément, chez Grand Angle, le voyage qui vous plaira ! Des voyages à la carte sont également possibles. Ainsi, quelle que soit la destination voulue, qu'elle figure ou non au catalogue, Grand Angle construit avec vous votre voyage.

■ MONTÉ MÉDIO

Angon

TALLOIRES

☎ 04 50 27 76 85

☎ 06 12 13 05 30

www.montemedio.com

contact@montemedio.com

Monté Médio est une agence de voyages spécialisée dans la conception de voyages et séjours « destination Montagne ». Passionnés de montagne et de voyages, les guides de Monté Médio mettent leur expérience à votre service. Des itinéraires bien étudiés et adaptés à votre niveau, des hébergements soigneusement sélectionnés, une logistique rigoureuse... tous les produits sont composés avec le plus grand soin. Alpes françaises, suisses, italiennes, Maroc, Groënland... en randonnées, ski touring, raids, challenges, multi-activités... Les services de cette agence s'adressent aux particuliers, mais aussi aux groupes, et également aux entreprises, pour des séminaires par exemple. La neige et la glisse sont proposées sous toutes leurs formes : ski safari, hors piste, héliski, randonnées à ski, ski joëring, chiens de traîneaux... Des séjours tout-compris (activités + hébergement) pour des week-ends sportifs, des stages, des circuits... de la solution économique au séjour de prestige.

Les tours opérateurs

■ SKIBED

TRAVELBED

22-24, rue du Président-Wilson

LEVALLOIS-PERRET

☎ 0892 23 26 27 (0,34€/min)

www.skibed.com

service-clientele@travelbed.fr

Skibed est un tour opérateur qui met à votre disposition tout son savoir-faire pour vous permettre de partir en vacances au ski dans des conditions optimales. Société de services, elle propose : plus de 150 stations au choix (couvrant la quasi-totalité du domaine français), une sélection et réservation simplifiées sur le site Internet sécurisé, un descriptif complet et précis des stations et des hébergements, ainsi qu'une équipe qualifiée toujours à l'écoute pour vous guider, vous renseigner ou vous aider dans le choix de votre destination. Skibed propose également du matériel et des formules d'assurance, ne laissant ainsi rien au hasard dans la préparation de votre séjour au ski.

■ MONDO FUTÉ

2, Avenue Elsa Triolet (8°)

MARSEILLE

☎ 09 72 22 13 74

www.skifute.com

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 19h ; le samedi de 10h à 18h30.

Laissez-vous guider par Ski Futé.com, le must des tours opérateurs en ligne qui offre une remise supplémentaire de 5 % à tous les lecteurs du Petit Futé ! Il vous dénichera votre location de vacances sur les pistes aux meilleurs prix du marché, sans oublier la location des skis et les skipass toujours à prix canons ! Le principe est simple : vous tapez vos disponibilités et en quelques clics votre séjour est accordé à votre profil et vos exigences afin de vous convenir au mieux. Si vous avez besoin d'aide, une équipe très sympathique qui connaît toutes les stations proposées prendra le temps de vous aider par téléphone tout au long de votre recherche, sans supplément de prix. N'exigez que la meilleure qualité au plus petit prix !

Formules à la carte

Formule tout compris, plein ski, ou juste hébergement : la plupart des agences de voyage proposent des vacances à moduler selon ses besoins et ses envies. À vous donc de faire le choix entre un séjour tout inclus, gage de sérénité, ou de vous octroyer un maximum de liberté une fois sur place.

Assurances

Vitesse, fréquentation des pistes, manque d'expérience : la pratique des sports d'hiver n'est pas sans risques. Avant de partir à la neige, vérifiez vos contrats d'assurance et éventuellement pensez à souscrire une nouvelle garantie, à moins que vous ne

soyez déjà couvert... Il est possible que la garantie de responsabilité civile incluse dans votre contrat d'assurance habitation vous couvre déjà contre les dommages corporels que vous causez ou dont vous êtes la victime. Relisez les conditions générales pour savoir si la vôtre vous couvre en cas d'accident pendant la pratique du ski alpin, du ski de fond, du snowboard ou de toute autre activité que vous comptez effectuer pendant votre séjour à la neige. Si ce n'est pas le cas, des solutions adaptées s'offrent à vous. Sachez que chaque carte bancaire est associée à des assurances qui peuvent suffire à assurer la pratique d'activités à la montagne. C'est vrai notamment pour les cartes haut de gamme comme la Gold Mastercard ou la Visa Premier qui disposent de garanties spécifiques (renseignez-vous auprès de votre banque). Attention toutefois à avoir payé le forfait avec votre carte bancaire pour que la garantie fonctionne...

Si vous souhaitez souscrire à une assurance indépendante, prévoyez une cotisation comprise entre 10 € et 20 € pour une semaine, vous couvrant pour les dommages accidentels, pour le remboursement des frais médicaux et pour les prestations d'assistance telles que le remboursement des frais de secours sur piste, le matériel brisé, le rapatriement, etc. Vous trouverez ci-dessous quelques adresses d'assurances auxquelles vous pouvez faire appel.

Enfin, si vous avez omis de penser à l'étape «assurance» avant votre départ, sachez que des solutions sont possibles directement sur les pistes. À chaque stand de remontées mécaniques, vous pouvez souscrire l'assurance «Carré neige» pour une modique somme journalière. Elle vous offre une couverture minimale incluant le remboursement des frais de recherche, de secours, de transport, de soins, de rapatriement, des cours de ski non utilisés ou des forfaits non utilisés en cas de perte, de vol, de maladie grave ou d'intempéries. Si vous êtes un skieur régulier, optez plutôt pour la Carte Neige, une adhésion annuelle offrant une bonne couverture.

Attention ! Vérifiez bien quels types de pratiques couvre votre assurance : si le ski alpin, nordique ou le snowboard sont habituellement listés dans les contrats, certaines compagnies d'assurance ne couvrent pas le hors-piste, par exemple. Relisez bien ce que l'on vous propose ou ce dont vous disposez déjà... Enfin, ne pensez pas qu'une pratique douce telle que des randonnées en raquettes ou du patinage vous épargne d'éventuels risques...

■ **CARRÉ NEIGE**
1, promenade de la Bonnette
GENNEVILLIERS

☎ 01 41 85 85 85

www.carreneige.com

Carré Neige, c'est une chaîne de compétences, des professionnels qui partagent tous la même passion pour la montagne et la même éthique : réduire au maximum le nombre d'accidents, limiter leur gravité, leur assurer le meilleur traitement possible. De nombreuses écoles

de ski se sont jointes à Carré Neige ces dernières années et contribuent efficacement à son succès en le proposant à ses clients.

Carré Neige propose trois offres : alpin, nordique et annulation, une assurance ski 2 en 1 qui vous protège également de tout souci de dernière minute vous obligeant à annuler votre séjour. À vous de choisir la formule qui vous convient le mieux. Jetez un œil sur leur site Internet où chaque offre est détaillée dans ses conditions particulières.

■ **AXA ASSISTANCE**
6, rue André-Gide
CHÂTILLON
 ☎ 01 55 92 40 00
www.axa-assistance.fr
info@axa-assistance.com

Axa Assistance propose une Formule Glisse prévoyant une assistance en cas d'accident à la montagne. Individuel, familial ou de groupe, le contrat Formule Glisse peut être souscrit pour 1 à 16 jours ou pour une saison.

Cette formule vous offre une prise en charge optimale : frais de secours sur piste, skis de remplacement en cas de bris accidentel en station, remboursement du forfait de remontées mécaniques en cas d'intempéries, rapatriement médical... Voilà une protection complète, pour vos sports de neige ou de glace, avec une couverture en France et dans toute l'Europe. Renseignez-vous auprès d'un conseiller pour de plus amples informations.

■ **EUROP ASSISTANCE**
1, promenade de la Bonnette
GENNEVILLIERS

☎ 01 41 85 93 65

www.europ-assistance-voyages.com

Europ assistance propose des solutions Voyage, avec une assurance et une assistance pour vos déplacements et vos loisirs. Signalons l'offre EVASIO Sports et Loisirs qui permet une couverture en cas d'accident, et un remboursement en cas d'interruption de l'activité ou de vol de matériel. Vous trouverez sur leur site de nombreuses offres possibles avec des formules adaptées à chaque cas particulier.

■ **MONDIAL ASSISTANCE**
54, rue de Londres (8^e)
PARIS

☎ 01 53 05 86 00

www.mondial-assistance.fr

Leader en matière d'assurances, Mondial Assistance vous propose une offre «Voyages, Loisirs, Mobilité» pour vous assurer et vous assister partout dans le monde pendant vos vacances, vos déplacements professionnels et vos loisirs. Son objectif est de faire que chacun puisse bouger l'esprit tranquille. Une assurance Solution Montagne permet ainsi de couvrir toute la famille pendant les séjours à la montagne (à partir de 9 €).

■ SWISS LIFE

86, boulevard Haussmann (8^e)

PARIS

☎ 01 40 82 38 38

www.swisslife-direct.fr

Pour profiter des joies de la glisse en toute quiétude, offrez-vous la sécurité d'une solide assurance Neige ! Avec Swiss Loisirs Sports d'hiver, vous bénéficiez d'une couverture complète pour toutes vos activités de montagne dans toutes les stations d'Europe, pour les amateurs de ski alpin, de surf, de ski de fond, de raquettes ou simplement de promenade. Les forfaits sont à souscrire en individuel ou en famille, jusqu'à 9 jours ou à l'année. À voir selon vos besoins... Cette formule vous couvre en outre pour : frais d'intervention, frais de recherche et de secours, frais médicaux, pharmaceutiques, chirurgicaux et d'hospitalisation, rapatriement – déplacement d'un parent, rapatriement sanitaire, rapatriement des membres de votre famille, frais de transport d'un proche auprès de l'assuré accidenté, privation de jouissance, indemnités journalières, équipement de ski (casque, détérioration, vol de votre matériel), location de matériel de remplacement, dommages causés aux tiers... De quoi partir l'esprit tranquille !

■ MAE

62, rue Louis-Bouilhet

ROUEN

☎ 02 35 14 25 25

☎ 08 20 00 00 70

www.mae.fr

Au fil des années, la MAE (Mutuelle Assurance de l'Education) s'est imposée comme le spécialiste de la protection de l'enfant et a su étendre et adapter ses protections pour offrir à tous les meilleures garanties au meilleur prix. Les protections 24/24 Plus, MAE Étudiant et MAE Famille (enfant) permettent de bénéficier gratuitement de la carte MAE Neige. Cette carte couvre la pratique du ski et des sports de glisse en général et permet, selon les besoins de chacun, de faire l'économie de l'assurance proposée au moment de l'achat du forfait des remontées mécaniques. Les garanties sont acquises pour un séjour en France où à l'étranger n'excédant pas 30 jours. Renseignez-vous auprès d'un conseiller pour plus de détails sur cette offre.

Préparation physique

Avant tout départ à la montagne et afin que la pratique sportive choisie ne vous réserve pas de mauvaises surprises, il convient vous entraîner physiquement, un ou deux mois à l'avance. Les sports de neige doivent se pratiquer dans un bon état général et vous allez devoir mettre l'accent sur votre capacité d'endurance. Il vous faut la cultiver avant votre départ en pratiquant un sport à même de la mettre à l'épreuve et d'effectuer un travail musculaire : course à pied, vélo, sports d'équipe, natation... Un entraînement spécifique est

aussi souhaitable afin de vous préparer au terrain pentu de la montagne : des séances d'assouplissement et de gymnastique quotidiennes ainsi que des courses en pentes dès l'automne seront une très bonne préparation pour fortifier vos membres et votre équilibre. Focalisez-vous sur les épaules, les genoux, les cuisses, les abdos, et les bras... Souplesse, tonicité et force seront vos atouts. Pour les sports intenses, prévoyez deux à trois séances hebdomadaires, même de courtes durées, afin que ce travail soit efficace. Augmentez le rythme au fur et à mesure de votre entraînement. Des séances de marche quotidienne seront aussi la bienvenue. Et, comme la préparation physique ne va pas sans une bonne alimentation, il convient également de se soucier de son assiette ! Dépense énergétique accrue, froid, stress : votre corps va devoir affronter des éléments auxquels il n'est pas habitué. L'organisme va avoir besoin de carburant. Pensez alors aux glucides !

Glucides lents au repas (pain, riz, pâtes, céréales), glucides rapides pendant l'effort (des barres de céréales par exemple), sans oublier légumes et fruits. Buvez beaucoup d'eau et, une fois à la montagne, pensez à privilégier un petit déjeuner à l'anglaise (jambon, œufs, fromage...). Une pratique physique intense nécessitera de s'alimenter et de s'hydrater toutes les deux heures environ. Pensez-y ! Enfin, votre corps va être constamment soumis au froid... Ne surchauffez donc pas vos lieux d'habitation avant de partir : baisser de quelques degrés le thermostat peut être une bonne solution afin de vous acclimater. Votre environnement n'en sera que plus assaini et votre santé vous remerciera !

La montagne avec les enfants

Première recommandation lorsque vous partez en vacances à la montagne avec vos enfants : choisissez une station labellisée Famille Plus Montagne. Orientez ainsi votre choix vers une station privilégiant les structures d'accueil dédiées aux enfants et proposant une palette variée d'activités et d'infrastructures adaptées. Autre option judicieuse : opter pour une station entièrement piétonne. Vos enfants seront ravis de pouvoir évoluer dans un total espace de liberté et le problème de sécurité sera pour vous un souci de moins à régler...

Si vous partez avec un enfant en très bas âge, veillez à choisir une station à l'altitude modérée afin qu'il s'acclimate progressivement au changement d'altitude. Pensez également à humidifier les pièces de votre logement une fois sur place afin d'améliorer sa respiration. Surtout, protégez les petits du froid aux extrémités et des rayons du soleil... De plus, investissez dans l'achat d'un casque dès que votre enfant est en âge de dévaler les pistes bleues.

S'informer

Presse

■ FLUID

Free Press – Savoie Technolac
18, allée du Lac-Saint-André
LE BOURGET-DU-LAC CEDEX

☎ 04 79 65 46 10 – www.freepresse.com

Fluid est un magazine haut de gamme sur le ski orienté freeride. Ce sont 3 numéros ski et un numéro snowboard. Fluid, c'est le luxe du vernis sélectif pour mettre en valeur les plus belles photos de ski et la qualité des reportages qui racontent la culture du ski. Voilà un photomagazine unique au monde, avec une sélection des meilleurs photographes de ski et de snowboard. La qualité des articles, des enquêtes, des reportages, lui donne une place de référent dans la culture ski. N'hésitez pas à vous le procurer ! Notez que le magazine est également disponible en version numérique...

■ SKI CHRONO

Le Dauphiné Libéré
VEUREY CEDEX. ☎ 04 76 88 71 00
www.skichrono.com
skichrono@ledl.com

Ski chrono est un magazine de ski couvrant l'actualité du ski alpin, du nordique, du freestyle et du snowboard en passant par le freeride ou le biathlon. Ski Chrono «se veut le trait d'union entre les différentes disciplines de la glisse, des espoirs au plus haut niveau». La rédaction en chef est assurée par Yves Perret, le chef des sports du Dauphiné Libéré. Le 1^{er} numéro est sorti en novembre 2006. Ce sont sept numéros publiés par an. Consultez également le site Internet, très complet.

■ SKI MAGAZINE

3, rue Paul Valérien Perrin
SEYSSINET PARISET ☎ 04 76 70 54 11
www.skimagazine.fr

Ski magazine est le magazine spécialisé dédié au ski et à son univers. Vous trouverez dans chacun des numéros des tests, des conseils et des infos pratiques sur le ski. Cinq numéros vous attendent à l'année, plus deux hors-séries : de quoi vivre l'actualité du ski de près ! Ce sont des contenus de référence (enquêtes, interview), des informations pratiques avec des reportages sur les stations axés sur la pratique du ski, du rêve grâce aux reportages et trips aux quatre coins du monde, un apprentissage de la montagne notamment au travers de sujets pédagogiques et de présentations techniques du milieu. Rendez-vous sans plus attendre pour découvrir les montagnes de trésors que vous réserve cette revue !

■ SKIEUR FREESTYLE

☎ 04 76 70 54 11

www.skieur.com – info@skieur.com

Supplément bimestriel de *Skieur Magazine* destiné aux passionnés du ski Freestyle. On y retrouve des portraits de professionnels du Freestyle en ski, des techniques de ski, des tests et des pages équipements.

■ SKIEUR MAGAZINE

☎ 04 76 70 54 11

www.skieur.com – info@skieur.com

Prix au numéro : 6,90 €.

Avec *Skieur Magazine*, retrouvez un magazine unique pour partager votre passion du ski freeride et du freestyle. Evadez-vous sur les plus beaux spots de la planète ski au fil de superbes reportages photos ! La revue vous propose cinq numéros par an, à quoi s'ajoutent deux numéros hors-série et DVD. Vous pourrez y faire les bons choix pour votre équipement grâce aux tests matériel exclusifs réalisés par les journalistes (numéro annuel «spécial tests ski» et rubriques «nouvelautés matériel» à paraître dans chaque numéro). Vous pourrez en outre partager votre passion du ski avec les interviews des riders et toute l'actualité du milieu !

■ SNOWSURF

www.snowsurf.com

Snowsurf est le magazine de référence du snowboard. Chaque numéro vous offre 120 pages exclusivement dédiées à cette pratique. Ce sont sept numéros par an, plus un numéro hors-série et DVD. Vous y attendent : de superbes reportages photos pour vous évader sur les plus beaux spots de la planète glisse, des séquences photos d'entraînement, des conseils et tous les tuyaux des pros-riders pour apprendre, progresser et réussir vos tricks et vos figures, avec également un numéro spécial tests, des dossiers matos dans chaque numéro pour vous guider dans vos achats, les bons plans stations, les contests, l'actualité du milieu, des jeux, des posters et des stickers... Un magazine incontournable si vous êtes fan de la discipline ! La revue vient par ailleurs de fêter ses 20 ans.

■ VERTICAL MAGAZINE

www.vertical-magazine.com

Vertical Magazine pourra intéresser les amateurs ou professionnels d'alpinisme et d'escalade. Le magazine propose des reportages sur les plus beaux endroits où pratiquer, des idées vacances originales, aux sommets des crêtes, sur les plus beaux toits du globe. Ce sont en tout six numéros annuels pour partager l'actualité du milieu. Voilà une revue pointue et spécialisée qui ne fait pas oublier que montagne rime aussi avec grimpe !

■ ESCAPE

☎ 04 79 65 46 10

www.freepresse.com
claud@freepresse.com

Depuis 2003, ce magazine gratuit se consacre à l'ensemble de l'actualité de la montagne et de la marche. Escalade, évasion, randonnée, etc. sont donc au rendez-vous avec de nombreux reportages découverte, des portraits de sportifs et d'aventuriers, des pages équipement et des dossiers spéciaux (écologie, nature, etc.). 2 hors série Voyage et Equipement viennent compléter les parutions de ce magazine gratuit.

■ SKI TIME

☎ 04 79 65 46 10

www.freepresse.com
 Gratuit.

Depuis 1998, *Ski Time* est le gratuit consacré au ski. Ciblant avant tout les 15/30 ans, il propose actualité sportive, shopping mais aussi des reportages sur les pistes du monde, des portraits de grands skieurs et freeriders sans oublier de vous guider sur les meilleures descentes et les toutes dernières tendances en équipement et mode ski style. Consultable en ligne et disponible dans les magasins spécialisés et dans les stations dès décembre. A noter : *Ski Time* propose également un hors-série, «Ski Labo», en hiver, sur les tests matériel.

■ SKI RANDO MAGAZINE

16, clos du Stade
 OSSUN

☎ 09 53 45 65 35

www.skirandomag.com
redaction@skirandomag.com

Ski rando magazine est une revue trimestrielle offrant quatre numéros par an. Ce magazine est dédié au ski de randonnée, que ce soit en skis, snowboard ou télémark... Les reportages couvrent la France mais aussi le monde entier permettant d'avoir un vaste aperçu sur la discipline. La revue peut intéresser les pratiquants de tous les niveaux et tous les goûts (de la pente douce à la pente raide en passant par le ski en forêt), mais aussi les amateurs d'itinéraires à la journée, de raids de plusieurs jours à plusieurs semaines, et des expéditions. Une partie «dossier» avec de nombreux sujets qui touchent au ski de rando (matériel, histoire, technique...), ainsi qu'une rubrique actualités et agenda permettent de rester informé. Rendez-vous sur leur site Internet où vous pourrez entre autres rechercher les dossiers ou les numéros sur les sujets qui vous intéressent.

■ RESPYR

125, avenue Jules Julien
 TOULOUSE

☎ 05 62 26 14 88

www.respyr.com
v.o@respyr.com

Bimestriel. Prix au numéro : 5,90 €.

Magazine bimestriel grand public consacré aux sports pyrénéens de plein air et aux sports de montagne : randonnée, balades, alpinisme, escalade, VTT, ski, snowboard... Destiné aux passionnés de montagne et de sports de plein air.

TV

■ MONTAGNE TV

18, rue Bourgelat (2^e)
 LYON

www.montagnetv.com

patricia.carnevale@montagnetv.com

Montagne TV est une chaîne de télévision française qui a été lancée le 12 octobre 2010. C'est, comme son nom l'indique, la chaîne de toutes les montagnes. Elle est accessible par Canalsat (chaîne n°177), ADSL Freebox TV (chaîne n°156), Orange TV (chaîne n°125) et SFR (chaîne n°203). Ses émissions sont axées sur la vie montagnarde, le ski, l'alpinisme, le surf extrême, l'agriculture de montagne, la culture et la gastronomie. La chaîne propose des vues panoramiques en direct obtenues par des caméras motorisées placées sur des points hauts des Alpes françaises, permettant de voir la météo régnante et les données associées. Entre nature, découverte, territoire, art de vivre et plaisir, la chaîne s'adresse ainsi à tout type de public, qu'il soit sportif ou non.

Radio

■ OXYGÈNE

www.oxygeneradio.fr

Radio Oxygene, c'est la radio 100 % Alpes ! (Rhône Alpes). Radio musicale et d'infos, vous pouvez écouter Oxygène à Grenoble, Chambéry et Albertville sur 93.0 FM. Retrouvez-y les vendredis et samedis soirs de 23h à 2h la plus grande boîte de la région avec le Oxy'Club et Rémy. Sports, cultures, infos, météo, émission pirate, Radio Oxygène est la radio qui vous fera vivre au rythme des grands massifs...

■ RADIO MONTAGNE FM

86, rue René-Cassin
 SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE

☎ 04 79 59 90 90

www.montagnefm.com

Radio Montagne FM est une station radio émettant sur l'ensemble de la Savoie grâce à 14 émetteurs. On trouve au sein de cette radio neuf amateurs ainsi que de nombreux DJ résidents. Radio libre fondée dans les années 1980, elle fut la première radio libre commerciale créée en Maurienne. Citons quelques fréquences FM qui vous permettront de la retrouver aisément : 91.6 (Basse Maurienne, Saint-Michel, La Chambre) – 92.5 (Valloire) – 93 (Bourg-Saint-Maurice) – 95.8 (Haute Maurienne) – 97 (Moûtiers) – 100.7 (Modane) – 100.8 (Albertville) – 101.5 (Haute Maurienne) – 103.2 (St Jean de Maurienne) – 104.5 (Ugine) – 106.6 (Maurienne) – 106.8 (Chambéry et Aix-les-Bains). Parmi les émissions diffusées sur ces ondes, on retrouve : Le Radio-Réveil, La Grasse Matinée, Les Rois du Rire, L'Après-Midi 100 % Tubes, La Nocturne, Les Coloc's, Le Warm up des Coloc's, Une Montagne d'Accordéon et La Voyance avec Sevan.

■ RADIO MONT BLANC www.radiomontblanc.fr

La radio locale s'appelle Radio Mont-Blanc. Étonnant, non ? Diffusée depuis son siège à la sortie de Sallanches, la radio s'est depuis établie au deuxième étage de l'office du tourisme de Chamonix, d'où elle diffuse ses programmes dans la haute vallée de l'Arve. De la musique principalement, mais aussi des quotidiennes et l'éternelle matinale de 6h-9h. Les flash infos font la part belle à l'actualité locale et les conditions météorologiques dans la vallée et en montagne. Très écoutée dans la vallée sur 96.5FM et 94.6FM, Radio Mont-Blanc se capte bien au-delà, jusqu'à Bonneville sur 95.9FM et Albertville, sur 89.2FM.

■ LA RADIO PLUS 1, rue Hôtel-Dieu THONON-LES-BAINS www.laradioplus.com

La Radio Plus est une station de radio Franco/Suisse appartenant à Espace Group depuis les années 2000. Il s'agit d'une radio locale créée à Thollon les Mémises en février 1982. Citons quelques fréquences FM : Val d'Isère 87.6, Tignes / Moutiers 88.7, Megève / Sallanches / Combloux / Plateau d'Assy 89.4, Aime / La Plagne 89.6, Chamonix / Argentières / Les Houches 90, Bourg-Saint-Maurice / Les Arcs 90.3, Thônes / La Clusaz / Le Grand Bornand 90.7, Samoëns 91.6, Morzine / Avoriaz / Les Gets / Saint-Jean-d'Aulps 92.6, Thonon / Evian / Vinzier / Thollon-les-Mémises / Lausanne / Neuchâtel / Montreux / Bernex : 93, Annecy / Faverges / Saint-Jorioz 94, Châtel / Abondance 95.8... Les émissions Plus de Caféine, Plus d'afternoon, Les Dédipus, Plus de Playlist, vous accompagnent ainsi tout au long de la journée.

Sites Internet

■ FREEPRESSE.COM Savoie Technolac 18, allée du Lac-Saint-André LE BOURGET DU LAC CEDEX

☎ 04 79 65 46 10 – <http://ski.freepresse.com>
Voilà un site d'info 100 % glisse ! Vous y trouverez toute l'actualité ski et snowboard. News, articles, matos, freetv, publications numériques, ce site brasse le monde de la glisse et ses grands événements. Une navigation agréable et des articles intéressants pour qui se passionne par le milieu sauront satisfaire les curieux. Besoin d'un conseil en matériel ? Des tests ont été réalisés pour vous... Outre le site, Freepresse édite un certain nombre de magazines. En effet, à l'initiative du journaliste Claude Borroni la société d'édition Freepresse, spécialiste des sports de glisse et outdoor édite des magazines depuis 1996. Dans Ski Time Magazine, on trouve des interviews et portraits de *riders*, des sélections de matériel de ski, des portfolios et reportages, les retours sur les événements comme si l'on y était... On peut aussi consulter le magazine en ligne ou en PDF. Il y a 4 numéros par an. Le magazine est diffusé par les boutiques de ski et dans les stations de ski. Fluid est un magazine haut de gamme sur le ski orienté *freeride* avec de très belles photos. Ce sont 3 numéros ski et un numéro snowboard.

■ SKITOUR.FR www.skitour.fr

Skitour est le premier site entièrement dédié au ski de randonnée. Skitour est une communauté de skirandonneurs qui s'exprime à travers des comptes rendus de sorties avec photos et commentaires. Topos, photos, dernières conditions d'enneigement, forums, fiches matériel et petites annonces, de même qu'une librairie, des articles et enfin une plateforme de blogs, permettent aux amoureux du ski de randonnée d'échanger sur leur passion et de se donner des conseils et tuyaux.

■ SNAKE GLISS.COM www.snake-gliss.com

Snake gliss.com vous permet d'accéder aux informations essentielles de la pratique du snake dans votre station de ski habituelle. Activité d'après-ski qui touche toutes les générations, le Snake-Gliss, luge collective ou Rando luge fait à présent partie des activités incontournables de la montagne. Vous trouverez là une présentation de l'activité ainsi que le top des stations qui pratiquent cette discipline, sans oublier l'ensemble des stations qui en bénéficient : vous connaîtrez ainsi par exemple, sur chaque station, le nombre de places disponibles par soir pour pratiquer cette activité.

■ EXTREME CARVING SWORD S.à.r.l. 47 chemin des Fleurettes LAUSANNE

www.extremecarving.com info@extremecarving.com

Au début des années 1990, Jacques Rilliet et Patrice Fivat se mirent à développer la technique et le style connus maintenant sous le nom d'*extremecarving*. Ils lancèrent ce site web, basé sur leur concept « *extremecarving* », en 2002. Une année plus tard, en 2003, ils créèrent la marque de snowboard SWORD avec un troisième *snowboarder*, Nils Degremont. Cette technique s'adresse à tout *snowboarder* confirmé désirant goûter aux fantastiques sensations procurées par le *carving* extrême, basé sur la rotation du corps.

Associations

■ SNAM Maison des Parcs et de la Montagne 256, rue de la République CHAMBÉRY ☎ 04 79 70 20 42

www.lesaem.org – contact@lesaem.org

Le Syndicat National des Accompagnateurs en montagne vous permettra de trouver votre accompagnateur et de bénéficier ainsi d'un précieux soutien ! Un moteur de recherche permet, sur le site Internet de l'association, de dénicher des professionnels qui vous accompagneront sur votre lieu de séjour selon l'activité que vous aurez choisie. Cette adresse est également celle du centre de formation des accompagnateurs de montagne (un espace pro est consultable sur le site). Voilà une adresse incontournable pour découvrir la montagne et cette profession tout en recevant des conseils avisés.

■ FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SKI

BP 2451

50, rue des Marquisats

ANNECY

☎ 04 50 51 40 34

www.ffs.fr

ski@ffs.fr

Horaires d'ouverture au standard : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h30. Heures d'ouverture au public : du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30, le vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.

La Fédération Française de Ski, développe et promeut le ski en France ainsi que le snowboard. En outre, la FFS régit les diverses réglementations d'événements et apporte son aide à la création d'associations sportives liées au ski et au snowboard. Vous voulez vous tenir au courant de ce qui se passe dans le monde du ski de haut niveau, si vous cherchez des contacts pour vous inscrire dans un club : la Fédération Française de Ski et ses comités régionaux vous informeront sans problème. Une vue claire par discipline, un calendrier des résultats, ainsi que le règlement propre à chaque pratique, vous laisseront des données claires et pointues sur le monde de la glisse en compétition.

■ ESPACE NORDIQUE JURASSIEN

26, rue Baronne-Delort

BP 132

CHAMPAGNOLE ☎ 03 84 52 58 10

www.espacenordiquejurassien.com

e.n.j@wanadoo.fr

Ain, Doubs ou Jura, l'Espace Nordique Jurassien vous dresse le tableau de toutes les possibilités d'activités nordiques dans le Jura de même que tous les domaines nordiques de la région. Sur les montagnes du Jura, les trois associations de ski de fond, Ain Ski de Fond, Haut Doubs Ski de Fond et Jura Ski de Fond, ont mis leurs efforts en commun afin d'assurer la coordination du ski de fond à l'échelle des trois départements et créent l'Espace Nordique Jurassien en 1985. Vous y trouverez également la liste de toutes les manifestations et les événements prévus dans la discipline : de quoi intéresser les passionnés !

■ FRANCE MONTAGNES

24, rue Saint-Exupéry

FRANCIN

☎ 04 79 65 06 75

www.france-montagnes.com

info@france-montagnes.com

Association regroupant les principaux acteurs français du tourisme en montagne, France Montagnes a pour but de promouvoir les montagnes françaises en France et à l'international. Rendez-vous sur le site Internet France Montagnes.com où vous trouverez

une mine d'informations sur les régions, les plus beaux villages à découvrir, les sites incontournables, les labels ou encore de nombreux articles notamment à l'usage des familles, mais aussi pour tous. Activités de montagne, art de vivre, bons plans : le site couvre un nombre infini de sujets comme un portfolio sur les plus beaux chalets de montagne par exemple. À découvrir d'urgence !

■ SNGM

Parc d'activités Alpespace – Le Neptune

50, voie Albert-Einstein

FRANCIN

☎ 04 79 68 51 05

www.sngm.com

accueil@sngm.com

Le Syndicat National des Guides de montagne a été créé en 1946. Vous disposerez à cette adresse de toutes les coordonnées des bureaux de guides ou des guides en particulier, par ville ou département. Les guides sont titulaires d'un diplôme d'état spécifique mis en place par le ministère des sports. Ainsi, près de 3 000 guides ont été formés à l'ENSA (école nationale de ski et d'alpinisme) à Chamonix. Les vacanciers trouveront là une mine de bonnes adresses, tandis que d'autres pourront se renseigner sur les formations et le métier de guide de haute montagne. En outre, le site Internet de l'association offre en téléchargement gratuit la revue Guides, avec de nombreux articles et sujets intéressants sur la montagne et la profession (portfolio, voyage, entretien, dossier environnement, information sur les colloques...).

■ ATC – ROUTES DU MONDE

9, rue du Château-Landon (10°)

PARIS

☎ 01 55 26 93 70

www.atc-routesdumonde.com

Des vacances et des loisirs pour tous...

Forte de ses 80 ans d'expérience, l'Association propose des séjours en France dans ses Résidences de vacances (2* et 3*) à la montagne et au bord de la mer : différentes formules possibles de la location à la pension complète.

Mais aussi dans ses gîtes et ses campings (classés 2*) en France ; des activités de proximité : sorties journalières et de week-end, visites de musées et monuments, randonnées pédestres et cyclotourisme mais aussi des sessions de formations BAFA et BAFD. Enfin, agréée IATA pour l'émission de billets d'avion à tarifs préférentiels, ATC ROUTES DU MONDE est productrice de circuits touristiques en France et à l'étranger. Elle réalise de nombreux voyages clés en main, avec le meilleur rapport qualité-prix en groupe ou en individuel.

Alpes du Nord



Haute-Savoie → 46
Savoie → 112
Isère → 200

Haute-Savoie

Avoriaz

Unique en Haute-Savoie, Avoriaz fait partie des stations de sports d'hiver « intégrées » des Alpes du Nord, construites dans les années 1960 : une station fonctionnelle qui révèle le paysage !

► **Une création visionnaire.** Posée sur un plateau exposé plein sud à 1 800 mètres d'altitude, dominé par les Hauts Forts (2 466 m), la station d'Avoriaz est construite sur un site exceptionnel – à l'origine vierge de toute construction, hors quelques chalets rudimentaires de bergers – au sommet d'une falaise qui domine la vallée de Morzine. Elle inspira le champion olympique de ski (Squaw Valley, 1960) Jean Vuarnet qui en décela le fort potentiel et en dessina par la suite les tracés des pistes des pentes des Hauts Forts. Elle a été conçue comme une extension du domaine skiable de la commune de Morzine (pionnière dans le développement du ski alpin) ; lui permettant ainsi de développer une pratique des sports d'hiver dans un environnement adapté. L'aménagement de la station (1962) sera alors confiée au jeune promoteur Gérard Brémond qui y développa le concept de station « intégrée » – avec le cabinet d'architecte Jacques Labro – et créa en 1967 le concept original de résidence de tourisme qui donna naissance en 1978 à la société Pierre et Vacances. Aujourd'hui, Avoriaz possède un seul hôtel

mais de nombreuses résidences de tourisme ainsi que des chalets et appartements de location, réparties dans les trois villages historiques (Dromonts, Falaise et Crozat), à l'architecture inspirée, et le centre de la station. Depuis 2009, celle-ci a entrepris une rénovation de ses équipements et trois nouvelles résidences de grand confort ont vu le jour depuis 2012 (notamment l'Amara).

► **Une architecture avant-gardiste sur un site « Fantastique ».** Directement accessible depuis Morzine par le téléphérique des Prodains (le nouveau 3 S parcourt la distance en 4 min), la station est sans voiture et les logements accessibles skis aux pieds : selon le concept de station intégrée. Un choix délibéré des architectes Jacques Labro et Jean-Jacques Orzonn, assistés de Jean-Marc Roques, qui s'affranchissent des codes habituels et tissent des parcours entrelacés de « pistes chemins » à travers les résidences et les équipements. Le village des Dromonts reste la réalisation la plus emblématique de cette architecture avant-gardiste : sculptures pyramidales et toitures façades recouvertes de bois. Un style organique qui utilise des matériaux naturels (pierre et tavaillon de cèdre rouge ou d'épicéa) dans le respect des pentes et la recherche du meilleur ensoleillement ainsi que des plus belles vues. Une station « nature », cohérente, qui ne défigure pas le patrimoine montagnard : une réussite ! Avoriaz a reçu le label patrimoine du XX^e siècle. en Rhône-Alpes.

Festival Rock The Pistes aux Portes du Soleil et Avoriaz Jazz'Up

Avoriaz est au cœur du domaine franco-suisse des Portes du Soleil et, du 26 au 30 mars 2014, les pistes des 12 stations (Abondance, Avoriaz, Châtel, La Chapelle d'Abondance, Les Gets, Montriond, Morzine, St Jean d'Aulps, Champéry, Morgins, Torgon, Val d'Illeiez-Les Crozets-Champoussin) sont envahies par la scène Pop Rock francophone et internationale ! Des scènes éphémères, accessibles, skis aux pieds ; des concerts gratuits, en journée, avec le forfait Portes du Soleil. On se rend chaque jour dans une station différente pour un concert unique dès 12h : une véritable odyssée musicale à travers le domaine skiable ! En 2013, les têtes d'affiches s'appelaient BB Brunes, Cali, Skip the use, Caravan Palace et Superbus. En fin de journée, dès 17h, les stations proposent in situ des concerts Off the Pistes de la scène émergente : une superbe occasion de découvrir les artistes de demain !

Bon plan Futé : les moniteurs de l'Ecole du Ski Français (ESF) d'Avoriaz proposent des circuits accompagnés, des itinéraires pour se rendre sur les sites des concerts qui privilégient les beaux paysages et le grand ski.

Renseignements et réservation en ligne : www.rockthepistes.com – www.avoriaz-events.com

Du 17 au 20 avril 2014, la station vit au rythme du jazz avec l'Avoriaz Jazz'Up Festival qui se déroulera à la fois dans la salle des festivals pour 4 concerts exceptionnels et dans les restaurants de la station pour des diners-concerts à l'ambiance swing, jazz manouche... Ce festival s'inscrit depuis 2007 comme un des grands festivals de jazz en France. Sa programmation est internationale et chaque année est signée par un parrain prestigieux (en 2013, Didier Lockwood). Depuis 2013, Avoriaz Jazz'Up Ete s'installe en plein air, au centre de la station pour des concerts gratuits. La deuxième édition se déroulera du 10 au 15 août 2014.

Renseignements : Office de tourisme d'Avoriaz – ☎ + 33 (0) 4 50 74 02 11 - www.avoriaz.com.

Son style architectural unique prend toute son ampleur lors de la saison d'hiver quand les chutes de neige successives ont habillé les pans inclinés jusqu'au sol et que la station se fond discrètement dans le paysage en journée. C'est avec les illuminations, à la nuit tombée, que les sculptures organiques se révèlent au sommet de la falaise, sublimant un décor devenu proprement fantastique ! Cela n'échappera pas à Lionel Chouchan, le créateur du Festival International du Film Fantastique (1973-1993). Un festival qui révélera de nombreux réalisateurs – comme Steven Spielberg avec *Duel*, Brian de Palma pour *Phantom of The Paradise* et *Carrie*, David Lynch avec *Elephant Man* ou *Blue Velvet*, mais aussi David Cronenberg pour *Faux-semblants*, ainsi que le tout jeune Luc Besson avec son premier court métrage... – et fera connaître Avoriaz dans le monde entier. Depuis, le festival a rejoint le site de Gerardmer sous le nom de Fantastic's Arts. Aujourd'hui les événements phares d'Avoriaz sont les compétitions sportives et les festivals musicaux.

► **Un domaine skiable au centre du domaine franco-suisse des Portes du Soleil.** Inaugurée en 1966, la station d'Avoriaz innove par son aspect fonctionnel : elle est organisée autour des pratiques sportives avec priorité au ski. Au centre du plateau, le Village des Enfants imaginé par les championnes Annie Famose et Isabelle Mir, comme une nouvelle forme de pédagogie du ski, voit le jour en 1975. La station intègre en 1974 l'association du domaine skiable franco-suisse des Portes du Soleil et prend de l'ampleur : aujourd'hui, 12 stations (4 en Suisse) reliées entre elles par 197 km de remontées mécaniques sur 650 km avec 280 pistes. Il faut bien plus d'une journée pour parcourir la totalité du domaine. Avoriaz est elle-même au centre des Portes du Soleil, reliée à Super Morzine, à Châtel (depuis Les Lindarets) et à Champéry en Suisse (par Mosette). Son domaine comprend 49 pistes, desservies par 36 remontées mécaniques. Il bénéficie d'un enneigement exceptionnel de décembre à avril (8 mètres en moyenne) et se revendique comme un paradis du ski nature en famille sur ses larges vallées et celui des nouvelles glisses avec ses pistes tracées à travers les sapins. The Stash (créé par le snowboarder Jake Burton en 2008) est le premier snowpark 100 % nature en Europe où se côtoient dans le même espace deux formes de glisse : free ride et freestyle. A découvrir absolument ! On y pratique également le ski de fond sur huit boucles, soit 40 km de pistes balisées à travers les plateaux et les forêts de conifères et d'épicéas : les points de vue sur les Hauts Forts et les monts environnants sont exceptionnels ! Pour les non-skieurs (ou pour ceux qui souhaitent diversifier leurs centres d'intérêt) les activités hors pistes sont variées : balades en raquettes (ou à pied), attelage de chiens de traîneaux ou de chevaux, scooter des neiges, et même VTT sur neige... mais aussi pratique du parapente, de la luge (nocturne), du ski-joëring (tiré par un attelage), du speed-riding (ski en parapente) ou même de l'héli-ski et du saut en chute libre !

► **Une station entièrement piétonne et très animée.** Avoriaz est une station dynamique et conviviale où l'on séjourne sur place, si possible, pour bénéficier de cet environnement préservé. On y vient en téléphérique ou en voiture jusqu'aux parkings du centre d'accueil, et

l'on débarque ses bagages sur les quais où se pressent les traîneaux qui conduisent les vacanciers à leur résidence. Bercé par le tintinnablement des clochettes qui ornent le cou des chevaux on se rend dans les différents quartiers de la station où l'on ne se déplace qu'en ski, à pied ou en traîneau. Les rues se transforment même en piste de luge en fin de journée ! La station s'anime plus encore sous les lumières nocturnes avec ses sympathiques cafés, pubs et restaurants de cuisine transalpine.

On ne manquera pas les différents événements qui animent Avoriaz tout au long de la saison d'hiver car Avoriaz est un véritable club de loisirs de montagne ! Les activités après-ski sont nombreuses et depuis 2012, le centre d'Avoriaz a ouvert son paradis tropical de 260 espèces d'arbres exotiques sur 2 400 m² de rochers, cascades, lagons... Un défi technologique et écologique pour la station ! Les Rendez-vous d'Avoriaz : la station ouvrira ses portes d'hiver du 14 décembre 2013 au 20 avril 2014. En famille, on appréciera la semaine de Féerie des Lumières (du 22 décembre 2013 au 3 janvier 2014) : un spectacle son et lumière, des descentes aux flambeaux et lâchers de lanternes célestes, le village de Lumière, des feux d'artifices, un show de sculpture sur neige et un concert de musique classique. Le Carnaval des neiges (mi-février à mi-mars 2013) se déroule sur cinq semaines pour le plaisir de tous : parades, animations, spectacles de rue... Les contests sportifs rythment la saison de ski : la Fête de la Glisse, Rock On Snowboard Tour et Come on for ski (10^e édition du 13 au 15 décembre 2013) mêle glisse et musique, le Stash Gathering (6 mars 2014) est une compétition de snowboard qui s'adresse aux amateurs, tandis que le Snowclash (du 28 mars au 6 avril 2014) s'adresse aux riders... Sans oublier les événements festifs et musicaux qui envahissent joyeusement la station : le Cabaret d'Avoriaz (du 5 au 10 janvier 2014) avec 6 diners-cabarets d'une grande diversité de style ; les deux grands festivals de musique avec Rock The Pistes aux Portes du Soleil (26 au 30 mars 2014) et Avoriaz Jazz'Up (17 au 20 avril 2014). Des rendez-vous festifs de grande qualité ! Avoriaz est une station préservée, hors du temps et pourtant bien ancrée dans son époque contemporaine !

■ OFFICE DE TOURISME AVORIAZ

Avoriaz 1800

44, promenade des Festivals ☎ 04 50 74 02 11

www.avoriaz.com – info@avoriaz.com

Haute saison : ouvert tous les jours. Hiver : 8h30 à 19h.

Été : 10h à 12h et 14h à 18h.

Tous les événements programmés pour les dates de son séjour ainsi que les nouveautés de l'année et les informations actualisées de la station sont diffusés par l'office de tourisme. Sur leur site Internet, un calendrier interactif permet de visualiser les offres et les événements à ces dates. A ne pas manquer, le Rock The Pistes Festival (fin mars), unique en Europe, avec ses concerts en journée sur les pistes, et le Festival Jazzup (début avril), un des grands festivals de jazz en France, mais aussi le Festival de danse latine (fin août) et la grande randonnée Mountain Bike entre France et Suisse, Pass'Portes du Soleil (28, 29, 30 juin 2013). Pour les familles, la période de Noël est féérique ! Pour tout savoir sur la station, ses hébergements, son domaine skiable et son programme d'activités hiver comme été.

Le quartier des Dromonts

Cœur historique de la station, le village des Dromonts, résidences Séquoia et Mélèze) a été le premier quartier construit par les architectes Jacques Labro, Jean-Marc Orzoni et Jean-Marques Roques : une architecture révolutionnaire (prix de l'Équerre d'Argent en 1968) qui signe à tout jamais le site d'Avoriaz. Une station parfaitement intégrée au site naturel avec ses matériaux de bois et de pierres, des toitures en façades inclinées jusqu'au sol et une implantation qui recherche le meilleur ensoleillement et les plus belles vues sur les Hautforts, la pointe de Verlaz, la pointe de Ressaux et la vallée de Morzine !

L'Hôtel des Dromonts (inauguré en 1966) sera la première construction finalisée ; il illustre parfaitement le style inspiré du site d'Avoriaz avec sa forme de pomme de pin (une pyramide inversée au sommet arrondi) recouverte d'écaillés de séquoia. Construit en gradins, sur sept niveaux, avec des alvéoles nichées dans les façades toitures, il est conçu comme une sculpture ! Son architecture intérieure est tout aussi étonnante avec ses découpes arrondies et ses dénivelés audacieux où s'entrecroisent de nombreux passages comme autant de vues multiples sur des espaces labyrinthiques ; créant ainsi des alcôves intimes et conviviales. Un établissement de charme, inscrit comme toute la station, à l'Inventaire Général du Patrimoine Culturel de Rhône-Alpes !

Le couvert

■ LE BISTRO

Place centrale

100, promenade du Festival ☎ 04 50 74 14 08

Haute saison : ouvert tous les jours de 8h à 22h. Menus de 26 € à 36 € (savoyard à 26 €, Bistrot à 36 €). Carte : 45 € environ. Menu enfant : 12,50 €. Plat du jour : 12,50 € (entrée, plat, dessert : 30 €). Fondue nature : 20 €. Terrasse.

Face à l'office de tourisme, sur la place centrale, le Bistro est un des restaurants de la multipropriétaire Annie Famose. Situé, à l'origine, au rez-de chaussée seulement, il comprend, depuis, un étage supplémentaire et possède une grande terrasse extérieure ensoleillée donnant directement sur les pistes du centre de la station. L'intérieur a été joliment rénové et la salle du haut est particulièrement agréable avec ses grandes baies vitrées qui donnent sur le centre de la station et les grands sapins illuminés en soirée. La vue est splendide ! Le style bistro chic de la carte n'oublie pas de faire la place aux spécialités savoyardes. Ainsi, on oscille entre fondue nature, aux cèpes ou aux truffes, ou encore un tartare ou une entrecôte servie à la planche – beau coin du boucher. Quant aux plats plus « gastronomiques », ils ne se montrent pas toujours à la hauteur de l'annonce et les desserts sont sans surprise. On peut s'y restaurer à toute heure, entre deux descentes, et à midi avec une carte réduite : sushis et rôtisserie extérieure. Bref, un Bistro que l'on choisit pour ses spécialités, sa convivialité, son décor et sa vue privilégiée !

■ LE CHALET D'AVORIAZ

Chez Lenvers

560, route de l'Alpage

Le Plateau ☎ 04 50 74 01 30

Ouvert en saison d'hiver seulement. Haute saison : ouvert tous les jours de 9h à 0h. Carte : 35 € environ. Fondue nature : 22 €. Terrasse.

Le chalet d'Avoriaz (Chez Lenvers) s'appelait à l'origine – il a été créé en 1960 – simplement Chez Lenvers, du nom de la famille qui – bien avant la naissance de la station en 1962 – recevait dans leur chalet d'alpage les bergers et les promeneurs, puis les ouvriers du chantier

lors de la création de la station. Depuis trois générations maintenant, les Lenvers accueillent les skieurs sur Le Plateau, dans l'établissement historique devenu Le Chalet d'Avoriaz, et perpétuent la tradition. Situé au pied des pistes des Lindarets qui dominent la station, on vient se restaurer le midi, skis aux pieds ou à pied depuis le centre (5 min), et l'on vient s'y réchauffer, autour d'un chocolat chaud (ou d'un vin chaud), pour l'après-ski. Le soir on vient découvrir, dans un cadre chaleureux au décor mêlant bois et objets contemporains, la magie d'une authentique fondue, d'un trio de fondues, d'une raclette copieuse ou des spécialités montagnardes cuisinées comme autrefois, avec de bons produits. Incontournable !

Le gîte

■ PIERRE & VACANCES*****

Quartier de la Falaise ☎ 04 50 74 35 35

www.pierreetvacances.com

contact.pvci@pierre-vacances.fr

Gérard Brémond, fondateur et président de Pierre & Vacances, fut avec Jean Vuarnet à l'origine même de la création d'Avoriaz. Rien d'étonnant que l'on découvre pour la première fois en montant à la station une voie entière dédiée aux arrivants dans les résidences Pierre & Vacances. Des résidences à différents niveaux de confort : 4 Soleils (Epicéa, Sépia constructions récentes et les Balcons du Soleil rénovés) et 3 soleils (la Falaise située à l'entrée de la station).

■ RÉSIDENCE MAEVA

Place Centrale

☎ 04 50 74 35 35 / 04 50 74 28 32

☎ 04 50 74 58 58

www.maeva.com

Ouvert toute l'année.

Avoriaz 1800 bénéficie d'un panorama exceptionnel où l'enneigement est exceptionnel. Le vaste domaine skiable des Portes du Soleil, relié à la Suisse, est un véritable atout en hiver. L'été, cette station piétonne, familiale par excellence, propose un vaste choix d'activités : une situation exceptionnelle pour de très belles randonnées. Au cœur de la station, près du Village des Enfants Annie Famose,

les résidences Les Portes du Soleil, habillées de bois, se situent à proximité immédiate de tous les commerces et de l'animation de la station. Tous les appartements de la résidence Les Fontaines Blanches sont orientés plein sud. Les résidences Les Alpages et L'Hermine (qui possèdent un sauna et une piscine extérieure) sont situées dans le haut de la station (quartier des Crozats). Le panorama sur les pistes et le village est exceptionnel. Des équipements fonctionnels, de qualité, caractérisent ces résidences de tourisme. Toutes les conditions sont donc réunies pour passer un séjour épanouissant en famille ou entre amis.

Loisirs

■ **AQUARIAZ**
142, route des Rennes
 ☎ 04 50 74 24 42
 www.avoriaz.com

Fermé du 19 avril au 1^{er} juillet et du 31 août au 15 décembre. Haute saison : ouvert du dimanche au vendredi de 14h à 20h. Entrée : 8 € (avant 16h). Enfant : 5 €. Tarif réduit après 16h. Jacuzzi extérieur. Aquagym. Un paradis tropical à la montagne ! Aquariaz est en effet un espace « aqualudique » de 2 400 m² dans une véritable serre tropicale : une eau à 29 °C, grâce à une chaufferie à bois qui en assure une température constante. Cette construction, unique en France et à la montagne, a fait l'objet de soins attentifs : un équipement en structure bois totalement intégré à la station. Une innovation majeure ! 1 570 plantes (260 espèces) provenant du Cambodge théâtralisent cette bulle tropicale ; nombre de ces plantes ont trouvé refuge ici au lieu d'être détruites, comme cet acajou vieux de trois cent cinquante ans ou ces trois gigantesques ficus. Cette végétation luxuriante est la véritable originalité de cet espace incroyable, avec vue sur les pistes, la station et les forêts de sapins au loin. Plusieurs bassins – entre lianes, rochers et bois sculptés – permettent de nager, que l'on soit barboteur ou aventurier ; des jeux pour tous âges, des plus simples, avec l'Arbre à eau, aux plus sensationnels, comme le Slidewinder – un half-pipe pour surfer en bouée ; mais aussi une rivière, deux salons à bulles, un mur d'escalade avec des lianes et une cascade... Une expérience inoubliable !

Sorties

■ **SHOOTERS**
73, place du Snow
 ☎ 04 50 74 07 22 / 06 69 51 04 14

Ouvert en hiver seulement. Haute saison : ouvert tous les jours de 16h à 2h. Happy hours (de 16h à 18h). Bière demi : 3,50 €. Cocktail : 8,50 €. Soda : 3,50 €. Vin chaud : 3 €. Shooters : 3 € à 5 €. Chèques non acceptés. Shooters est, à l'image de son nom – le shot ou shooter est un cocktail d'alcools forts, dont le rituel d'origine scandinave est de boire cul sec en regardant son compagnon ou sa compagne dans les yeux –, un endroit incontournable pour tous les fêtards de la station ! Riders et autres amateurs de sensations fortes viennent profiter de l'ambiance festive de ces lieux et

s'enflammer rapidement. Avec plus de 50 boissons (une quarantaine de shooters) proposées à la carte, on ne sait plus où donner de la tête ! Avec modération, on peut profiter pleinement de l'Happy hours en fin d'après-midi, animé chaque jour par un groupe de musique live (17h à 18h30) qui reprend pour le before (22h30 à minuit), tandis que les sessions de DJ façonnent l'ambiance selon le thème du moment. Electro, rock, soirées à thèmes... il y en a pour tous les goûts (programme à consulter sur les réseaux sociaux). Et si la fermeture officielle est à 2h du matin, la fête se poursuit dehors, jusqu'aux aurores... ou au Yak, le nightclub de la station.

■ **LE YAK**
Centre commercial du Snow
 ☎ 04 50 49 51 66 / 06 18 34 93 19

Haute saison : ouvert tous les jours de 0h à 6h. Sauf nouvel an, vestiaire 2 €. Bière demi : 5 €. Verre d'alcool : 8 €. DJ permanent. 1 salle, 2 bars.

La seule boîte de nuit d'Avoriaz ! Un lieu tendance pour faire la fête jusqu'au bout de la nuit ! Le style est trendy (branché) et la musique est Electro, House, Pop, R&B... Des soirées clubbing, comme la Full Moon Party, sont organisées régulièrement pendant les vacances scolaires. Attention, le Yak privatise quelquefois son club pour des soirées privées, jusqu'à 2h du matin. Heureusement, dans le même périmètre, il y a le bar dansant du Shooters qui, lui... ferme à 2h !

Nouvelles glisses

Le relief naturel d'Avoriaz s'ouvre à toutes les pratiques de ski – alpin et nordique bien sûr – mais aussi et particulièrement, aux nouvelles glisses !

Les snowcross offrent des pistes balisées non damées pour un ski libre mais en toute sécurité, avec un déclenchement contrôlé et artificiel des avalanches : la frontalière Brochoux, la Combe des Marmottes, la mythique Crozats depuis les Hauts Forts, le technique Pschott avec sa succession de canyons naturels.

Les espaces Avoriaz snowzone regroupent tous les espaces « nouvelles glisses ». Des snowpark pour tous les niveaux comme La Chapelle (snowboard et ski de niveaux débutants et confirmés), Arare (freestyle de niveaux confirmés et experts), mais aussi le superbe The Stash. Inspirée de la station californienne North Stash, The Stash est un snow park géant et écologique au cœur de la forêt des Lindarets. Sur un espace sécurisé de neige non damée, ponctuée de passages secrets et d'éléments de bois cachés, adultes et enfants se retrouvent pour une glisse mixte freeride et free style ! A découvrir également : le vertigineux superpiste des Prodains et deux boarder-cross (le bleu pour l'échauffement et le rouge pour le défi) aux virages délicieusement relevés... Les enfants ne sont pas oubliés avec le Lil'Stash (piste du Proclou) et The Burton Kids Parkway (Falaise).

Chamonix-Mont-Blanc

C'est au pied du massif du Mont-Blanc que se niche la commune de Chamonix-Mont-Blanc dont le centre se situe à 1 035 mètres d'altitude. Chamonix – devenue Chamonix-Mont-Blanc – est la première station au monde à avoir accueilli les Jeux olympiques d'hiver, en 1924. C'est une des plus anciennes stations de sports d'hiver des Alpes du Nord, également célèbre pour être le berceau de l'alpinisme avec le plus haut sommet d'Europe occidentale : le mont Blanc (4 810 m).

► **De l'alpinisme aux sports d'hiver.** Le massif du Mont-Blanc est un site mythique ; un site naturel à dimension extraordinaire ! Il concentre un nombre impressionnant de hauts sommets, aux arêtes grandioses et aux neiges éternelles, qui culminent à plus de 3 500 mètres d'altitude. Le mont Blanc en est le point culminant, d'où son surnom de Toit de l'Europe ! Il attire les alpinistes, randonneurs et skieurs du monde entier qui l'ascensionnent par le fameux Dôme du Goûter (4 304 m) ; tandis que l'Aiguille du Midi (3 842 m) et la Mer de glace (1 913 m), accessibles par téléphérique pour l'un ou train à crémaillère (Train de Montenvers) pour l'autre, depuis le centre de Chamonix, reçoivent le plus de visiteurs.

Chamonix-Mont-Blanc s'est développée le long de cette barrière infranchissable des Alpes du Nord qui forme une frontière naturelle avec l'Italie au sud-est (on rejoint le Val d'Aoste par le tunnel du Mont-Blanc). La ville est dominée au nord-ouest, par le massif des Aiguilles Rouges – ses sommets oscillent entre 2 000 et 3 000 mètres – avec ses deux réserves naturelles. Elle s'étend sur seize localités, d'Argentière jusqu'aux Bossons, dans la haute vallée glaciaire en partie creusée par l'Arve, la plus longue rivière de Haute-Savoie (107 km). Celle-ci prend sa source au col de Balme en Suisse, au-dessus de Vallorcine via le col des Montets, à la frontière nord,

La Vallée Blanche, un hors-piste glaciaire !

Un itinéraire merveilleux au départ de l'aiguille du Midi (3 342 m) : sur les glaciers du Géant, du Tacul et de la Mer de Glace. La Vallée Blanche est accessible depuis le téléphérique de l'aiguille du Midi : trois itinéraires sont possibles : la Vallée, le petit envers du Plan ou le grand envers du Plan. Une descente longue d'environ 20 km, d'une durée de 3 à 4 heures, à plus de 3 000 mètres d'altitude (sur 7 km). A mi-chemin, un unique refuge pour se reposer et se restaurer. Cet itinéraire prestigieux nécessite de bonnes conditions climatiques et avec un bon enneigement on peut atteindre Montenvers ou même Chamonix, skis aux pieds !

Attention : cet itinéraire de haute montagne nécessite une bonne condition physique et la présence d'un guide. Il faut prendre toutes les précautions sur le plan de la préparation et de l'équipement.

et traverse la vallée de Chamonix-Mont-Blanc pour rejoindre la vallée de Cluses et enfin se jeter dans le Rhône, au sud de Genève.

Si l'histoire de « Chamouny » débute bien avant l'arrivée des Anglais en ces lieux, il faut pourtant reconnaître que Chamonix est née de la passion de certains sujets de sa gracieuse Majesté pour les montagnes environnantes. C'est en 1741 que Windham et Pococke redécouvrent la vallée de Chamouny, alors occupée par une population rurale vivant essentiellement de l'élevage. Le récit de leur expédition, notamment à la Mer de Glace, sera publié dans toutes les gazettes d'Europe et enflammera les esprits, suscitant un grand engouement pour cette vallée merveilleuse. Pour répondre à ce nouvel afflux, la première auberge ouvre ses portes en 1770. Défilent ensuite les voyageurs célèbres qui vont asseoir la réputation de Chamonix, tels Saussure ou Goethe. C'est alors que l'on défie le Mont-Blanc. Heureusement pour la légende, ce ne sont pas les Anglais qui vaincront les premiers le sommet, mais deux Chamoniards le Docteur Paccard et Balmat, en 1786. La voie est ouverte et, en 1821, se crée la célèbre Compagnie des Guides pour accompagner les aventuriers de plus en plus nombreux qui profitent des nouveaux moyens d'accès (routiers, puis ferroviaires dès 1901). Des touristes exigeants qui logeront désormais dans des hôtels luxueux et qui viendront à Chamonix été comme hiver.

En 1924, c'est la consécration de Chamonix comme station de ski avec la tenue des premiers Jeux Olympiques d'hiver. Elle est ainsi devenue une des premières stations internationales. Grâce aux ascensions historiques du Mont-Blanc, Chamonix et sa Compagnie des guides, est à l'origine de l'invention de l'alpinisme (qui vient de « Alpes »), et ces conquêtes estivales puis hivernales, collectives puis solitaires, ont fait le succès et la renommée de Chamonix et du massif du Mont-Blanc. Il a été encore renforcé par la fin de son quasi-isolement hivernal, de ses seuls accès souvent difficiles depuis à la fois Le Fayet et Martigny avec l'ouverture en 1965 du grand tunnel routier franco-italien du Mont-Blanc par les présidents de la République des deux Etats. Aujourd'hui, Chamonix, où s'installent des commerces de luxe, draine une clientèle internationale toujours amoureuse de cette montagne devenue mythique et d'un village à l'ambiance cosmopolite. On vient de très loin pour dévaler en hors-piste les pentes légendaires de la Vallée Blanche. Avec 70 % de son territoire protégé dont deux réserves naturelles, Chamonix reste une destination de choix pour tous les amoureux de la montagne, fragile même si elle demeure souvent inaccessible. Pensez-y en contemplant ces sommets...

► **Un domaine skiable de haute montagne éclaté en quatre sites majeurs.** Le domaine skiable de la vallée de Chamonix-Mont-Blanc s'étend du massif du Mont-Blanc au massif des Aiguilles Rouges et regroupe 4 sites : Les Grands Montets à Argentière, Brévent/Flegère à Chamonix, Balme à Vallorcine et Les Houches. Au total ce sont 163 km de pistes accessibles par les remontées mécaniques de la Compagnie du Mont-Blanc. 91 parcours de niveaux extrêmement variés conviennent tout autant aux débutants qu'aux skieurs confirmés, aux adeptes de longues pentes sans obstacles ou de descentes sillonnant entre les sapins, aux amateurs de glisse freeride ou free

style et encore aux passionnés de haute montagne et pistes vertigineuses balisées ou sauvages. Les domaines sont reliés entre eux par la navette bus de la vallée de Chamonix, gratuite pour les résidents et les détenteurs de forfaits de skis.

Le domaine des Grands Montets (1 235 m-3 300 m), au départ d'Argentière, est le site privilégié du ski de haute montagne avec de superbes vues sur les Drus, l'aiguille Verte, les aiguilles de Chamonix et le glacier d'Argentière du massif du Mont-Blanc. Il a fêté ses 50 ans d'existence en avril 2013. Son enneigement y est exceptionnel de décembre à mai. 17 pistes (dont 6 noires) sur 28 km se répartissent sur trois versants : Lognan, la Pendent et le glacier d'Argentière. On y accède par le téléphérique de Lognan-Grands Montets : la première halte au plateau de Lognan (1 972 m) permet de skier à proximité du glacier d'Argentière, tandis que sur le versant Lognan, les amateurs de freestyle trouveront un snowpark avec parcours filmé et un boardercross. Après une matinée de plaisir et d'efforts, on profite d'une pause restauration sur place avant de s'essayer aux pistes les plus impressionnantes depuis le sommet de l'aiguille des Grands Montets (deuxième halte par le téléphérique). Ici les pistes sont impressionnantes et les hors pistes sont grandioses. Des incontournables pour les skieurs de haute montagne !

Brévent/Flégère (1 030 m-2 525 m), au départ du centre de Chamonix (Brévent) et de la plaine des Praz (Flégère), est un domaine du massif des Aiguilles Rouges, exposé plein sud face à la chaîne du Mont-Blanc. Ouvert de décembre à avril, les deux sites sont reliés entre eux par un téléphérique et un télésiège, et l'on passe de l'un à l'autre avec un grand choix de pistes (32) selon son niveau. 28 km de dénivelé dans un cadre somptueux ! Côté Brévent, des pistes très accessibles sur le bas du domaine et plus exigeantes sur son sommet face au Mont-Blanc. Depuis 2012, les amateurs de sensations fortes se régaleront avec un nouvel espace freestyle au départ du télésiège 2000. Côté Flégère, on regarde la mer de Glace tout en s'élançant sur les pistes balisées, tandis que les plus intrépides grimperont plus haut encore par le télécabine de l'Index pour se lancer sur les 8,5 km hors piste de la Combe Lachenal ou la piste de vitesse de la Chavanne.

Domaine de Balme-Tour-Vallorcine (1 453 m-2 270 m), un site au seuil de la frontière suisse développé depuis 2004. Deux versants distincts accessibles : l'un depuis Vallorcine par le téléphérique de la tête de Balme frôle la frontière suisse ; l'autre depuis le village de Tour, par le télécabine de Charamillon et le télésiège d'Autannes, regarde la vallée de Chamonix. C'est le domaine du ski nature avec des pistes plus douces (pentes d'alpages) idéales pour les débutants et les familles : 20 pistes rouges ou bleues et 1 espace nouvelle glisse, sur un espace de 29 km.

Les Houches (950 m-1 900 m), un site au panorama exceptionnel au pied du massif du Mont-Blanc, en aval de Chamonix. On y privilégie, sur 55 km, le ski en famille avec 22 pistes de niveaux variés et des zones spéciales débutants. L'enneigement est assuré grâce aux 122 canons à neige.

Les grands débutants ne sont pas oubliés avec les sites des Planards (1 062 m-1 242 m) ; Vormaine (Tour Vallorcine, 1 480 m) ; Savoy (1 049 m) et Chosalets (Argentière, 1 230 m).

Enfin pour les adeptes du hors-piste glaciaire, la célèbre Vallée Blanche est accessible depuis le téléphérique de l'aiguille du Midi. Les adeptes du ski de fond et du ski de randonnée ont eux aussi de beaux trajets à faire dans la vallée, à travers une nature merveilleuse. Notamment au départ des Grands Montets et de la Flégère (en une journée) mais aussi l'inoubliable randonnée qui relie Chamonix à Zermatt (cinq jours à travers les Alpes). Autres approches : les promenades en raquettes ou même à pied sur des sentiers piétons, certains étant accessibles par les remontées mécaniques. Des balades en chiens de traîneaux sont également proposées. En nouveauté, signalons la luge, activité familiale jusqu'à présent réservée à la pratique estivale et intégrée en hiver par un système innovant. Pour les amateurs de sensations fortes, il est possible de pratiquer le parapente et le speed riding. Les non skieurs ne sont pas oubliés. Ils peuvent par exemple profiter des joies de la glisse grâce au taxi-ski : confortablement installés dans un fauteuil, un moniteur diplômé vous fait dévaler les pentes. Idéal pour les personnes qui ne jouissent pas des conditions physiques nécessaires à la pratique du ski.

► **Une station bien équipée avec de nombreux temps forts sportifs.** D'autres loisirs et sorties vous attendent à Chamonix-Mont-Blanc : la piscine et la patinoire du centre sportif Richard Bozon, un bowling, un cinéma, des musées, une galerie d'art contemporain, des bibliothèques, des spas, des bars, des restaurants... Sans oublier ces sites incroyables qui ornent les hauteurs de la vallée et qu'on peut aborder avec ou sans ski. Ainsi, depuis le centre-ville, le téléphérique de l'Aiguille du Midi hisse les passagers à 3 842 mètres où l'on profite d'un panorama à 360° sur les sommets du massif du Mont-Blanc. Également au départ de Chamonix, le petit train à crémaillère du Montenvers conduit les voyageurs en 20 min à 1 913 mètres d'altitude au pied de la Mer de Glace, le plus grand glacier d'Europe (7 km de long et 200 m d'épaisseur), où vous découvrez également les Drus et les Grandes Jorasses. Autres moyens de s'élever vers des sommets de beauté pour les amateurs de randonnées, les parapentistes ou juste les amoureux de la contemplation : le téléphérique du Brévent qui conduit à de belles terrasses ensoleillées, celui de la Flégère en direction des grands lacs, les Grands Montets vers les glaciers, la télécabine Tour Charamillon-Col de Balme, et le télésiège du glacier des Bossons, tous offrant des panoramas exceptionnels et des possibilités de restauration sur place.

Côté temps forts de l'hiver, Chamonix-Mont-Blanc organise de nombreuses épreuves des circuits de Coupe de France, d'Europe et du Monde dans des disciplines variées. Le ski de fond (Nordic Challenge en décembre, Festi'Nordic en janvier ou Run & Skate qui réunit ski nordique et course à pied en février...) ; le ski alpin (slaloms nocturnes en janvier, Télémark en février...) ; mais aussi le snowboard et le freeride (Slope Style en janvier, Freeride World Tour une compétition internationale de freeride avec six étapes dont une à Chamonix fin janvier, boarder cross en mars...) : se renseigner à l'office de tourisme. On notera également la 7^e édition du festival de musique et ski sauvage : The Black Week-end (début mars).

■ OFFICE DE TOURISME DE CHAMONIX-MONT-BLANC

85, place du Triangle-de-l'Amitié

☎ 04 50 53 00 24

www.chamonix.com

info@chamonix.com

Basse saison : ouvert du lundi au samedi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h. Haute saison : tous les jours à partir de 8h30 et à partir de 19h.

Distingué en 2008 par l'obtention de la norme ISO 14001 – norme de management environnementale –, l'office de tourisme de Chamonix poursuit sa démarche de réduction des impacts du tourisme sur l'environnement et promeut cette démarche auprès des professionnels du tourisme. C'est donc tout naturellement que l'office de tourisme vous invite à privilégier la consultation de ses brochures sur son site en format PDF plutôt qu'en version papier. Il est également le premier office de tourisme de montagne à obtenir le Label Tourisme Handicap pour les déficiences moteur, auditive, visuelle et mentale : des brochures adaptées sont à télécharger sur le site.

Points d'intérêt

■ L'AIGUILLE DU MIDI

100, place de l'Aiguille du Midi

☎ 04 50 53 22 75

www.compagniedumontblanc.fr

info@compagniedumontblanc.fr

Ouvert toute l'année. Fermé un mois en automne : se renseigner. Panoramique Mont-Blanc : visite de 2h, ouvert en été seulement. Haute saison : tous les jours de 8h30 à 16h30. Horaires variables selon les mois : se renseigner. Une benne toutes les 15-30 minutes. Adulte : 50 € (aller-retour). Enfant (de 4 à 15 ans) : 42,50 € (aller-retour). Famille (2 adultes et 2 jeunes) : 150 €. Forfait Aiguille du Midi – Helbronner : 78 € (adulte). Déconseillé aux enfants de moins de 3 ans. Visite totale : 2 à 3 h. Restauration. Boutique. Réservation : de 7 jours à l'avance à la veille du départ ; en ligne par tél. et aux caisses de la compagnie.

Site incontournable du massif du Mont Blanc, on accède à l'impressionnante Aiguille du Midi (3 842 m) depuis le centre de Chamonix, en vingt minutes, avec plus de 2 700 m de dénivelé, grâce au téléphérique de la Compagnie du Mont-Blanc. Attention aux files d'attente en pleine saison d'été ! Malgré un tarif élevé mais justifié... cette montée dans les cimes est unique ! Ouverte en 1924, la compagnie n'a cessé d'améliorer ses équipements et les conditions d'accueil de ses visiteurs : une nouvelle série de travaux a commencé en 2011 et devrait se terminer en 2014. Le Plan de l'Aiguille (2 317 m) est la station intermédiaire : point de départ pour les skieurs, alpinistes... et de la randonnée jusqu'au site du Montenvers. Le Piton Nord (3 777 m) accueille la gare d'arrivée et de départ, le restaurant 3842m ainsi que des boutiques et une terrasse surplombant Chamonix. Depuis la galerie du Mont-Blanc qui fait maintenant le tour du Piton Central, l'ascenseur conduit à la terrasse sommitale de l'Aile du Mont-Blanc (3 842 m). L'espace panoramique

abrité y dévoile, à 360°, les plus hauts sommets du Toit de l'Europe (avec vue sur le Mont Rose, le plus haut massif de la Suisse voisine). Le visiteur peu craintif, peut même y expérimenter un « pas dans le vide » à couper le souffle ! Depuis la passerelle Rebuffat, le téléphérique du Panoramic Mont-Blanc permet de survoler la vallée Blanche jusqu'à la pointe Helbronner, en Italie. Sensations garanties !

Le couvert

■ AUBERGE DU BOIS PRIN

69, chemin de l'Hermine

Les Moussoux

☎ 04 50 53 33 51

www.boisprin.com

info@boisprin.com

Fermé du 23 avril au 14 mai et du 25 octobre au 1^{er} décembre. Ouvert du lundi au mercredi le soir ; du jeudi au dimanche le midi et le soir. Réservation recommandée. Menus de 39 € à 59 € (avec vins sélectionnés inclus : 78 €). Carte : 76 € environ. Formule du midi : 24 € (2 plats). Hotel de haut standing : chambre double de 196 € à 282 €. Terrasse.

Une auberge de montagne face au Mont-Blanc ! A 10 mn à pied du centre de Chamonix – sur le versant sud – et à 5mn du télécabine du Brévent, on découvre un petit coin de Paradis ! Dans un cadre sublime, élégant et gourmand, le propriétaire, Denis Carrier, soigne ses clients en développant un grand potager bio (500 m²) au pied du chalet auberge ! Raphaël Vionnet, chef étoilé en 2012, en cuisine depuis mai 2011, sublime les produits du terroir ! Un grand choix de vins de région et d'ailleurs (200 références sélectionnées) et une équipe de haut niveau sur chaque poste, contribuent à cette belle réussite ! La carte est raffinée : écrevisses, salade croquante d'asperges vertes et son sorbet, vinaigrette au jambon de pays ; caille entièrement déossée puis farcie de morilles et foie gras, polenta valdotaine, morilles et jus réduit ; nage de rhubarbe à la gentiane, meringue givrée et crème glacée. Cet aperçu de la carte de printemps évoque les horizons enneigés qui s'éveillent au soleil de la belle saison ! Un reflet très juste des impressions que nous procure cette belle découverte culinaire, dans un environnement préservé exceptionnel. Une grande assiette d'air pur !

■ LA BERGERIE DE PLANPRAZ

Télécabine de Planpraz

☎ 04 50 53 05 42

www.restaurants-altitude.com

Fermé du 1^{er} mai au 15 juin et du 1^{er} octobre au 19 décembre. Haute saison : ouvert tous les jours de 9h à 17h. Nocturnes : sur réservation. Réservation recommandée. Menus de 20 € à 29 €. Carte : 35 € environ. Menu enfant : 9,50 €. Formule du midi : 18 € (pasta du jour). Restaurant, snack et bar. Accueil des groupes (soirées sur réservation). Terrasse.

Une vue panoramique depuis les pentes du Brévent, sur la terrasse face au Mont-Blanc, ou accoudé au Ski Drive Bar dans une ambiance musicale ! Un restaurant

d'altitude, même si l'on n'est pas encore sur les sommets, qui occupe un « nid d'aigle » à près de 2 000 m, à l'arrivée des télécabines du Brévent. On peut commander rapidement un sandwich, une tartiflette ou une crêpe ou bien s'installer plus longuement et goûter à la carte alléchante du restaurant. Dans un décor rustique et agréable, chaleureux et accueillant, on vient ici pour déjeuner en gourmand, pour se revigorer l'estomac de spécialités locales ou de plats à la cheminée comme l'entrecôte ou la tranche d'agneau grillée aux herbes et se délecter de la tarte amandine aux myrtilles. Deux services sont mis en place pour contenter tout le monde : à 11h45 ou à 13h45. Des nocturnes sont prévues, il suffit de réserver et si le nombre atteint au moins 20 personnes, la Bergerie sera ouverte pour vous ! Le Mont-Blanc au clair de lune, dans le silence ouateux des sommets... une expérience à faire absolument !

■ LE BISTROT

151, avenue de l'Aiguille du Midi

☎ 04 50 53 57 64

www.lebistrotchamonix.com

info@lebistrotchamonix.com

Ouvert tous les jours le midi de 12h à 13h30 et le soir de 19h à 21h. Menus de 50 € à 80 € (3 plats et dessert, 4 plats et dessert). Formule du midi : 19 € (plat et dessert). Vin au verre.

L'établissement Le Bistrot vient de décrocher, en 2013, sa première étoile ! Mickey est aux commandes après 12 ans de fidélité à la Maison Carrier – il était second lorsque que celle-ci a connu sa 2^e étoile. Une simplicité sans fausse note ni dans le décor, ni dans le service, ni bien sûr dans les assiettes. Ainsi la qualité des plats, la saveur des produits, l'accueil et le service irréprochable participent à l'harmonie du lieu. Bien entendu, derrière cette simplicité apparente se cachent des sommes considérables d'un travail quotidien et le résultat : une cuisine franche et savoureuse. Quelle meilleure preuve de cette simplicité que la formule de midi, proposée à l'ardoise, qui affiche un filet mignon de porc cuit en basse température aux baies de genièvre embeurré de chou vert, et un dessert au choix ? Pourquoi ne pas terminer sur le pain d'épices perdu, chutney d'ananas et mangue. La carte change tous les mercredis et ces plats auront été remplacés dans le même esprit qui laisse toute sa place aux saveurs. Le sommelier Valéry Allard (un ancien du Flocon de Sel, Megève) donne la priorité aux vins de la région et aux petits propriétaires : près de 200 références sur la carte.

Le gîte

■ LE FAUCIGNY***

118, place de l'Eglise ☎ 04 50 53 01 17

www.hotelfaucigny-chamonix.com

reservation@hotelfaucigny-chamonix.com

Ouvert toute l'année. Accueil 24h/24. 28 chambres. Chambre simple de 75 € à 130 € ; chambre double de 95 € à 170 € ; suite de 140 € à 300 €. Petit déjeuner : 12 € (enfant : 6 €). Parking : 10 €. Animaux acceptés. Wifi gratuit. Bain bouillonnant, sauna.

Cosy, trendy, fashion, peaceful... Les anglicismes ne manquent pas pour décrire l'intérieur new look de l'hôtel Le Faucigny. Ce charmant petit hôtel du niché au cœur du centre-ville de Chamonix a subi une cure de jouvence à l'automne 2011, avec succès. La bâtisse est repeinte de gris clair pour s'accorder aux tonalités des pièces qui jouent sur les harmonies de lin, d'ardoise, de bois et de grège.

Les objets de décoration chinés dans les brocantes se marient avec des éléments contemporains et signent une ambiance et un univers Grand nord. Le chêne rustique et le pin flammé lasuré gris qui forment les plans de travail et les tabourets-rondins du salon achèvent de donner une touche toute nordique au lieu. Le gris et le blanc dominent les chambres, larges et lumineuses. Mention spéciale au spa, tout droit sorti de la dernière ère glaciaire, avec ses briquettes de pierre noire naturelle qui semblent réfléchir la lumière. On cherche le « mais », sans le trouver ; l'accueil est pro, le petit déjeuner copieux et le calme assourdissant – conséquence directe de la nouvelle déco nordique, sans doute.

■ HOTEL GOURMETS ET ITALY***

96, rue du Lyret

☎ 04 50 53 01 38

www.hotलगourmet-chamonix.com

info@hotलगourmet-chamonix.com

Fermé du 1^{er} mai au 15 juin et du 15 octobre au 15 décembre. Chambre double de 105 € à 249 €. Petit déjeuner : 14,50 €. Parking. Tv satellite. Hammam, sauna.

A deux pas du centre piéton de Chamonix, dans une petite rue discrète et tranquille, cet hôtel de charme ravi par son style montagnard, chaleureux et raffiné et sa situation privilégiée au bord de l'Arve. Cet hôtel familial propose dans ce cadre naturel charmant, avec vue sur les hautes montagnes environnantes, des chambres spacieuses, fonctionnelles, élégantes, entretenues à la perfection et disposant d'un excellent confort. Certaines donnent côté Mont-Blanc et la plupart ont un balcon pour mieux profiter du paysage. Une décoration où le bois se marie aux essences contemporaines : les tonalités sont douces, et l'atmosphère propice à la détente.

Les hôteliers sont des professionnels depuis cinq générations et cultive l'art de recevoir. Ils sont attentifs aux souhaits et bien-être de leurs clients avec lesquels ils partagent des valeurs ancestrales d'authenticité et de convivialité. A la douceur des nuits, s'ajoute un délicieux petit déjeuner complet : confitures artisanales, viennoiseries « maison », une belle palette de thé, yaourts de marque, tomate de Savoie, Beaufort, céréales, œufs brouillés... Très agréable en été, la terrasse complètement rénovée avec des matériaux de qualité permet de profiter de la petite piscine, bercé par le doux murmure de la rivière. En hiver, on savoure son cocktail au coin du feu, pendant que d'autres s'affrontent aux échecs... ou se détendent au sauna et hammam. Rien ne manque à cet hôtel de qualité qui séduira nombre de vacanciers !

■ HÔTEL LES GRANDS MONTETS****

340, chemin des Arbérons

Argentière

☎ 04 50 54 06 66

http://hotel-grands-montets.com

info@hotel-grands-montets.com

Fermé du 9 mai au 24 juin et du 4 septembre au 15 décembre. 45 chambres. Chambre simple de 108 € à 208 € ; chambre double de 120 € à 220 € ; suite de 215 € à 330 €. Demi-pension : 24 € (enfant : 12 €). Petit déjeuner inclus. Lit supplémentaire : 36 € (enfant : 18 €). Parking : 8 €. En hiver, table d'hôtes enfants : 12 €. Poste Internet. Wifi gratuit. Hammam, bain bouillonnant, sauna.

L'hôtel des Grands Montets, où le luxe et le calme à prix raisonnable, à deux pas du hameau d'Argentière – du domaine skiable des Grands Montets et du téléphérique du Lognan, point de départ de nombreux sentiers de randonnées – et de ses commerces et à 5 minutes en voiture de Chamonix. L'accueil est, on le dit souvent mais à raison cette fois, aux petits oignons et le personnel toujours réceptif aux doléances des clients, lovés dans les fauteuils en cuir rouge du salon, autour d'un massif feu de cheminée ou en train de barboter dans la piscine intérieure chauffée ou le jacuzzi extérieur. Quant aux chambres, elles offrent une vue splendide sur le massif du Mont-Blanc ou le glacier d'Argentière. Spacieuses, elles se déclinent au choix : classique, avec son décor moderne, ses gros édredons rayés et ses grandes baies vitrées, ou esprit montagne, avec son cadre boisé, ses peaux de bêtes et sa décoration plus travaillée. Un poil trop rococo pour certains, mais le confort est tel que l'on oublie vite ce genre de considérations. On aime aussi l'espace de remise en forme et la salle de musculation mise à disposition. Au final, un très bon rapport qualité/prix de la vallée.

Loisirs

■ CENTRE SPORTIF RICHARD BOZON

214, avenue de la Plage

☎ 04 50 53 23 70 / 04 50 53 28 40

www.chamonix.fr

Du 22 juin au 1^{er} septembre (piscine : ouverture des bassins extérieurs). Ouvert toute l'année. Hiver : piscine, sauna et mur d'escalade, tennis de 12h à 19h30 en semaine et 14h à 19h30 le weekend. Jusqu'à 19h45 pour la musculation. Patinoire : tous les jours sauf mardi de 14h à 17h en semaine et 18h le weekend et vacances. Nocturne le jeudi de 20h. Nocturne le mercredi de 21h à 23h. Entrée : 5,70 € (6,70 € en été). Enfant : 4,30 €. Réduction sur présentation de la carte d'hôte. Piscine – Mur d'escalade – Salles de musculation et fitness – Tennis.

Le centre sportif Richard Bozon accueille une foultitude d'équipements pour la pratique de sports *indoors* et *outdoors* : piscine (bassins intérieurs et extérieurs), sauna, hammam ; salle de musculation avec cours de fitness ; mur d'escalade ; courts de tennis (2 courts couverts, 8 terrains en terre battue et 5 quads) et de squash (2 terrains), un club house et un restaurant. A 200 m du Centre, la patinoire offre une piste olympique

couverte et une patinoire extérieure en hiver. En été, vous pourrez profiter de la piscine – refaite à neuf en 2010 – et son bassin olympique extérieur, son jardin d'eau ludique avec jets massants et ses toboggans. L'hiver, un bassin de 25m est à disposition des moins frileux. Les autres fileront tout droit à l'espace sauna et hammam, idéal en guise d'après-ski. Quant à la patinoire, pourquoi ne pas tenter une sortie nocturne, le mercredi ? A moins que vous ne soyez tenté par un match de hockey sur glace ? Les Chamois de Chamonix évoluent dans la ligue Magnus, (4^e en 2012-2013) en première division du championnat de France et le club a fêté ses 100 ans lors de la saison 2009-2010.

► **Autre adresse** : Patinoire du Centre sportif Richard Bozon – 165 route de la Patinoire – Chamonix – ☎ 04 50 53 12 36

■ COMPAGNIE DES GUIDES DE CHAMONIX MONT-BLANC

Maison de la Montagne

190, place de l'Eglise

☎ 04 50 53 00 88

www.chamonix-guides.com

info@chamonix-guides.com

Ouvert tous les jours de 8h30 à 12h et de 15h30 à 19h30. Bureau. Vallée Blanche : 80 € par personne (minimum 4 personnes) ; 134 € (remontées mécaniques comprises). Mont Blanc à skis : 960 € (2 jours). Ascension du mont Blanc (en été) : à partir de 850 € (2 jours).

Avec déjà près de deux siècles d'histoire, la Compagnie est devenue une véritable légende. C'est surtout une excellente adresse pour trouver un encadrement qualifié et passionné. Randonnée, escalade, snowboard, heliski, raquettes, tour du Mont-Blanc : de nombreux forfaits sont proposés, pour tous niveaux, été comme hiver. La maison de la montagne – qui abrite aussi l'Ecole du ski Français et la compagnie ChamAventures – abrite un point d'information gratuit, l'office de Haute Montagne. On affiche ici trois bulletins météo par jour, comme à l'office de tourisme voisin : consultations toujours très recommandées avant toute sortie, sur tout terrain, même réputé facile, surtout si l'on n'est pas guidé par un familier de la montagne.

Sorties

■ MICROBRASSERIE DE CHAMONIX

350, route du Bouchet

☎ 04 50 53 61 59

www.mbchx.com

info@mbchx.com

Ouvert toute l'année. Tous les jours de 15h à 2h. Carte restauration : 25 €. Plat du jour : 12,50 €. Restauration. Animations. Concerts (music live et Dj's).

Un lieu emblématique où se retrouve la jeunesse internationale à Chamonix en fin d'après-midi pour déguster une bière brassée sur place et y savourer les burgers, spécialités canadiennes et nord américaines de qualité faites maison. Une bonne partie de la nuit l'ambiance musicale est cosmopolite et très conviviale. Tenue par des Canadiens qui élaborent et brassent sur

place cinq bières redoutables, au milieu des cuves en pin et sur fond de feuille d'érable, la MBC donne le rythme. Décoration chaleureuse en accord avec l'atmosphère, on profite de la bonne musique tout en savourant des plats originaux et bien réalisés ! Il faut goûter au délicieux hamburger canadien qui tient incontestablement la vedette avec ses 200 g de viande hachée, sa poitrine fumée et son cheddar servi avec des frites spéciales (des croisillons de pommes de terre frites) ! On y revient aussi pour ses autres spécialités : un étrange panier de rondelles d'oignons panées et sa crème fraîche chili, des plats végétariens, des soupes et un goulasch maison à la bière. Original, non ? Un lieu taillé sur mesure pour les bandes de copains... Un incontournable pour son originalité et son ambiance bon enfant !

Emplettes

■ LA TRACE

123, avenue Michel-Croz

☎ 04 50 53 08 60

Ouvert tous les jours de 9h à 19h30. Ouvert toute l'année. Du 14 juillet au 25 août : nocturnes jusqu'à 22h30. Fermeture annuelle 3 semaines en novembre.

Il y a des traditions qui ne s'effacent pas, la Trace en est une ! C'est le prolongement des vacances passées à Chamonix, un petit bout d'ici qu'on emporte ailleurs. Et pour préserver le meilleur de la tradition, Emilie, 3^e génération de marchands de souvenirs, et son équipe, nous ouvrent les portes d'un petit paradis tout en bois de plus de 300 m², sur trois niveaux, au cœur de Chamonix. 8 000 articles sélectionnés avec professionnalisme, pour tous les âges, et tous les budgets, afin de se souvenir à jamais des descentes et des randonnées réalisées, de cette excursion au pied du mont Blanc... de tous les bons instants passés à Chamonix, du mont Blanc, de l'aiguille du Midi, de la Mer de Glace... Rien ne manque : du téléphérique en jouet, aux horloges typiques avec leur coucou, (la Suisse est tout à côté), des cloches, des statuettes, des gadgets, des boules de neige, des porte-clés, magnets, pièces souvenir, des jouets et des peluches, des figurines (le célèbre ramoneur est bien là), mais aussi des stylos, couteaux, de superbes photographies du mont Blanc, des cartes postales... Tout est estampillé « montagne » : le prêt-à-porter (tee-shirt, veste polaires... de l'enfant à l'adulte), des chaussons, de la vaisselle, du linge de maison, des cadres... des produits issus de l'artisanat du bois... et on peut même se procurer des confiseries, des liqueurs... Un accueil toujours convivial et un univers incroyable de cadeaux aux emballages maîtrisés, où même le Père Noël vient se ravitailler et puiser ses idées !

■ PÂTISSERIE RICHARD

10, rue du Docteur Paccard

☎ 04 50 53 56 88

patisserie.richard@wanadoo.fr

Ouvert tous les jours de 7h à 19h30.

Une superbe boutique de pierres apparentes et de boiseries chaudes, un accueil souriant : un contraste saisissant avec le froid environnant des glaciers de

haute montagne ! Comment ne pas succomber à la tentation des pâtisseries exquises ? Il faut absolument découvrir le Chamonix : un incontournable de la maison Richard (mousse au chocolat noir, feuilleté praliné et biscuit macaron). On craque pour la Veuve noire de Madagascar – une religieuse revisitée (chocolat, mousseline et macaron) – ou le Transparence (une légère mousseline vanille, fraises fraîches, coulis de fruits rouges et biscuit crumble)... Et encore... un florentin parmi les meilleurs jamais mangés, un tutti frutti délicieux, des meringues monstrueuses, des tartes aux noix, des moelleux au chocolat, des bonbons, des gâteaux, des petits chocolats à fondre sur place, des granits ou des petits Mont-Blanc... sans oublier les excellentes glaces « maison », avec un choix de parfums époustouflant. Pour prendre quelques forces à l'entrée de la rue Paccard, avant de faire les boutiques ou bien au retour des pistes ! Le macaron est également une de leurs spécialités, à découvrir dans leur boutique salon de thé « Côté Macarons ».

Châtel

Châtel se trouve dans la vallée d'Abondance, à l'extrême nord-est du département de la Haute-Savoie et à deux pas de la Suisse, via le Pas de Morgins.

► **Un village authentique.** Le village, à 1200 mètres d'altitude, a su préserver l'essentiel de cette authenticité montagnarde que bien d'autres communes ont laissé échapper lors de la ruée vers « l'or blanc ». A cet égard, la présence de fermes toujours en activité est assez révélatrice. Des vaches laitières paissent l'été dans les alpages pour donner le lait qui servira à fabriquer le fromage abondance, lequel sert à confectionner une délicieuse recette locale, le berthoud. Ce joli village-station (matériaux traditionnels, en pierre et bois, sont toujours majoritairement utilisés) avec ses chalets bien conservés et sa nature environnante forment un ensemble harmonieux où il fait bon séjourner. Côté gastronomie, citons également de nombreuses spécialités : vacherin, matafan, polenta, saucisse aux choux, diots au vin blanc, fondue, raclette, rissoles... De quoi régaler vos papilles !

Le fromage d'Abondance

L'origine de ce mets délicieux remonte au XIV^e siècle lorsque les moines de l'abbaye d'Abondance sélectionnèrent une race de vaches qui prit le nom de la vallée. Avec leur lait, on fabriquait de gros fromages de 7 à 12 kilos. C'est depuis 1990 que l'abondance bénéficie d'une Appellation d'Origine Contrôlée. Il s'agit d'une pâte mi-cuite, souple et fondante, couverte d'une croûte ambrée. Sa saveur fruitée, que l'on rapproche de celle de la noisette possède une légère pointe d'amertume.

► **Un village-station à taille humaine relié au plus grand domaine skiable de Haute-Savoie : les Portes du Soleil.** De la station, qui compte 49 pistes pour une longueur totale de 83 km et 45 remontées mécaniques, on peut accéder à l'ensemble du domaine skiable des Portes du Soleil (650 km répartis sur 267 pistes, 198 remontées mécaniques). Le domaine skiable de Châtel, à proprement parler, se partage en deux massifs : Barbossine-Super Châtel et le Linga-Pré-la-Joux – notez que le forfait Châtel est valide côté suisse à Torgon et dans le secteur du Corbeau de la station de Morgins, ainsi que dans le secteur de la Braitaz à La Chapelle d'Abondance, ce qui fait en tout 130 km de pistes. La station d'Avoriz est directement accessible par les pistes.

Sur le secteur de Super-Châtel/Barbossine, une aire spécialement à été aménagée pour les skieurs débutants (Châtel compte 11 pistes vertes contre 17 pistes bleues, 16 pistes rouges et 5 pistes noires), ainsi qu'un snowpark pour les amateurs de freestyle (rails, kickers, slidebox, hips) et un boarder cross. Près de la piste bleue de Bellevue, sur le secteur de Super Châtel-Chalet Neuf, une zone ludique d'environ 250 mètres de long, délimitée et sécurisée par des filets, vous permet de mesurer votre vitesse – grâce à une cellule chrono et un affichage lumineux – et à contrôler votre distance de freinage. Ludique et utile : maîtriser sa vitesse peut éviter nombre d'accidents. Pour les adeptes du ski nocturne, cela se passe tous les jeudis soir, de 19h30 à 21h30, sur la piste éclairée et sonorisée du stade du Linga. Notons également la présence d'une piste mauve Milka, située sur le domaine de Super-Châtel, dédiée aux enfants mais ouverte à tous, et jalonnée de panneaux explicatifs sur la faune et la flore de la région : une halte gourmande, ludique et intelligente !

Châtel fait par ailleurs partie de l'espace nordique de la vallée d'Abondance qui offre près de 40 kilomètres de pistes, soit 7 pistes de ski nordique (entre 900 m et 1 500 m d'altitude), lesquelles relient la station aux villages d'Abondance et de La Chapelle-d'Abondance. En nouveauté, un foyer nordique sur le domaine de La Chapelle vous accueillera pour vous informer, avec une salle chauffée pour se reposer ou se changer. Il est ouvert tous les jours de 8h45 à 16h30. À proximité de ce foyer sont proposées de nouvelles activités telles que : biathlon, nordiquepark, ski d'orientation et piste de luge. Une nouvelle piste noire Le Moulaz a d'ailleurs vu le jour sur le site de La Chapelle.

Des sentiers de randonnée pédestres vous font aussi découvrir les environs sous la neige, de même que les sentiers à thème à découvrir en famille (l'Eterlou, un circuit en boucle situé à Pré-la Joux, sur l'environnement, et le sentier de Chatellan, un itinéraire sous bois, au pied de la réserve du Mont de Grange avec un jeu de piste possible sur demande à l'office du tourisme). Des guides vous proposent des sorties en haute montagne à la demi-journée ou à la journée, pour du ski hors pistes, de l'héli-ski, du ski de randonnée, de l'escalade de cascade de glace, de l'alpinisme. Certains pourront même s'initier au parapente pour découvrir Châtel animée vue du ciel ! Autres activités encore à Châtel : plongée sous glace, pêche sous glace pour taquiner la truite, patinage (la patinoire artificielle et découverte est située à côté du

lac de Vonnes et est ouverte pour une nocturne afin de patiner sous les étoiles). Pour les enfants, la station propose des clubs ski, des garderies, des pistes de luge, des jeux géants en bois, des ateliers de décoration en bois et des semaines à thème. La station est labellisée Famille Plus Montagne par son offre toute particulière adressée aux familles et aux enfants et s'est engagée à faire progresser son accueil et son accessibilité aux personnes à mobilité réduite.

► **À ne pas manquer. Châtel compte environ une dizaine d'animations classiques par mois.** Elle participe notamment en mars au fameux Rock The Pistes Festival du domaine des Portes du Soleil, qui convient les skieurs spectateurs à une semaine de concerts en journée dès 12h (totalement gratuit pour les détenteurs de forfait), accessibles uniquement par les remontées mécaniques. Tous les jours en après-ski, à partir de 17h, Châtel programme son festival off. Prochaine édition : du 26 au 30 mars 2014 (www.rockthepistes.com). Tous les 2 ans, retrouvez deux éditions de « Ski Memory », un spectacle son & lumière assez exceptionnel qui raconte toute l'histoire du ski en nocturne au stade du Linga dont la présentation est réalisée par une cinquantaine de moniteurs ESF. A noter la prochaine édition début 2014. Et chaque mois d'avril, assistez à une grande compétition de ski-alpinisme : la montée du Linga appelée Vertical 1000 (1 000 mètres de dénivelé) sur peau de phoque. Prochaine édition : le 13 avril 2014.

■ OFFICE DE TOURISME

14, route de Thonon ☎ 04 50 73 22 44

www.chatel.com

Basse saison : ouvert du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h. Haute saison : tous les jours et les jours fériés de 9h à 19h.

Notons d'abord le bel agencement de l'office de tourisme de Châtel qui nous reçoit chaleureusement dans les meilleures conditions. Un espace enfant avec coloriages, crayons et bande dessinées est même prévu pour que nos chers bambins puissent attendre agréablement pendant que nous nous renseignons sur les activités et services proposés par Châtel et Super Châtel ! En toutes saisons, celles-ci sont multiples parfois même inattendues. Et si l'on peut skier sur la piste mauve de la célèbre vache qui fait du chocolat ou faire du VTT, hiver comme été, en son royaume, on peut encore plonger sous la glace ou pratiquer le bob-luge. Un office de tourisme dynamique qui nous présente des semaines d'animations complètes et un grand nombre de bonnes adresses pour ne pas rester, en toutes saisons, les deux pieds dans le même sabot !

Le couvert

■ LA PIERRE AUX LOUPS

Plaine-Dranse

☎ 04 50 81 33 90

www.pierreauloups.fr

contact@pierreauloups.fr

Accès par les pistes, arrivée du télésiège de Pierre Longue.

Fermé du 22 avril au 14 décembre. Ouvert tous les jours à partir de 11h15. Soirées sur réservation pour les groupes au 04 50 73 00 53.

A 1 637 mètres d'altitude, sur les pistes de Pré-la-Joux, dans l'alpage de Plaine-Dranse, c'est désormais Patricia Ludi qui vous accueille à La Pierre aux Loups. Les habitués reconnaîtront la maîtresse des lieux de la Table d'Antoine, dont la réputation n'est plus à faire à Châtel. Le restaurant ne sera ouvert que l'hiver. Mais déjà, on s'empresse de s'installer à la nouvelle terrasse pour se reposer des descentes de ski. Le petit plus, ce sont les soirées en altitude suivies d'une descente à ski de nuit. L'ambiance se fait chaleureuse autour d'un bon repas savoyard. La salle est décorée d'une multitude d'objets traditionnels liés à la ruralité montagnarde. A la carte, on se laisse tenter par un foie gras maison, une tartiflette des alpages, une pastiflette ou encore une bonne pizza savoyarde et, peut-être, une dernière glace avant de rechausser ses skis pour la descente à la lueur des lampes frontales, encadrée par un moniteur. Randonneurs, skieurs, amoureux d'un cadre naturel privilégié, c'est le rendez-vous à ne pas manquer lors d'un séjour à Châtel – et pensez à réserver en soirée, c'est inoubliable !

■ RESTAURANT LE VIEUX FOUR

55, route du Boude

☎ 04 50 73 30 56

Maitre Restaurateur. Fermé du 20 avril au 15 juin et du 15 septembre au 9 décembre. Ouvert du mardi au dimanche de 12h à 13h30 et de 19h à 21h30. Menus de 14,50 € à 45 €. Menu enfant : 9 €. Vin au verre. Chèque Vacances. Chaises bébé. Terrasse.

Le nom de ce restaurant évoque encore l'activité d'antan. Cette ancienne ferme familiale qui date de 1852 a diversifié son activité à partir de 1900 pour devenir la première boulangerie à Châtel. Elle en a gardé le nom et le goût des bons produits. Dès l'entrée, le décor est planté : un espace extérieur a été aménagé l'hiver avec canapés, tapis en peaux de vache et moules accessoirisées qui apportent au lieu une véritable chaleur. L'été, l'espace revêt ses habits fleuris pour proposer une belle terrasse au grand air. A l'intérieur, le cadre est tout aussi authentique : vous dînez dans l'ancienne étable, les crêches où mangeaient les vaches ont été conservées, les plaques avec leurs prénoms également. Les cloches, les boiseries, les photos anciennes sont autant de réminiscences de l'activité passée. Au menu, place aux spécialités savoyardes – de la fondue à la braséade – et à une belle carte de viandes et poissons, qui constitue une alternative réjouissante pour ceux qui veulent faire une parenthèse «fromage». Cette saison, la papillotte de féra du Léman, composée d'endives et poivrons, vinaigrette citronnée, et le tournedos de filet de bœuf, morillons à la crème ont la côte. Les dariols au chocolat couronnent avec succès le dessert. Des mets de qualité délicieusement cuisinés par les père et fils Hautin, un service convivial assuré par la mère et la belle-fille : somme toute, aucune ombre au tableau, sauf peut-être qu'il faut parfois s'armer d'un peu plus de patience qu'ailleurs quand l'affluence est maximale.

Le gîte

■ FLEUR DE NEIGE***

Route de Vonnes

☎ 04 50 73 20 10

www.hotel-fleurdeneige.fr

information@hotel-fleurdeneige.fr

24 chambres. Chambre double de 95 € à 198 €. Petit déjeuner : 14 € (8 € pour les enfants). Parking. Wifi. Restauration. Hammam, bain bouillonnant, sauna.

Une Fleur de Neige, trois étoiles, perchée sur les hauteurs de la station depuis près de 70 ans, qui offre tous les parfums d'une région et des produits du terroir. Dans ce chalet douillet, on apprécie d'abord le confort des chambres (la plupart offrent un balcon) et les nombreuses activités à pratiquer après le ski ou la randonnée (piscine extérieure chauffée sous dôme et espace détente). Les résidents savoureront une cuisine traditionnelle au Pic Cendré, mais c'est au restaurant La Grive Gourmande que l'on vient se régaler d'une cuisine de terroir empreinte de gastronomie : foie gras de canard laqué aux fruits rouges du marché, médaillons de homard, moules et crevettes sur son lit de penne al pesto ou suprême de cannette de Barbarie et son jus de groseilles, pour terminer avec le croustillant au sésame à la crème chiboust et baies de saison. La cave riche de 160 crus vaut aussi le détour. L'adresse gastronomique de la station, la halte de grand standing.

■ HÔTEL-RESTAURANT BELALP***

382, route de Vannes

☎ 0450733855

www.hotelbelalp.com

belalpchatel@aol.com

26 chambres. Chambre double de 60 € à 90 €. Demi-pension : 42 € (en supplément pour 2 personnes). Parking. Animaux acceptés. Wifi. Restauration. Tv satellite. Hammam, sauna.

Proche du centre du village de Châtel et en plein cœur du domaine skiable des Portes du Soleil, on ferait bien notre résidence secondaire de cet établissement, toute l'année. Les chambres aux décorations savoyardes, bien entretenues, sont baignées par la lumière et possèdent un balcon. Esprit de famille jusque dans les suites pouvant accueillir plusieurs personnes. Belle salle de restauration, aux tons et couleurs chaudes, aux tables et nappes ajustées. Dans une salle de restaurant entièrement rénovée, on goûtera les préparations traditionnelles et régionales du chef, Jacky : carré d'agneau rôti aux herbes de Provence, magret de canard aux champignons, filet de féra ciboulette ou filet de truite meunière... Changement de décor pour retrouver les spécialités savoyardes, dans le Carnotzet où le fromage est roi : la dégustation au fromage permet d'avoir un avant-goût des spécialités de la région : berthoud, tartiflette, vacherin mont d'or chaud, crôte au fromage sauce champignons, planche chablaisienne, pierrades, raclette, fondue et reblochonade, en version originale. Et pour les plus curieux, Belalp est un village suisse, au sommet du Haut Valais !

Loisirs

■ PATINOIRE DE CHÂTEL

route de Vonnes

☎ 04 50 73 34 12 / 04 50 73 23 98

☎ 07 77 31 74 26 – www.patinoire.biz

Pendant les vacances scolaires : du lundi au vendredi, de 10h à 12h, tous les jours, de 14h à 19h et les mardis nocturne de 20h à 22h. Curling : 6 €. Abonnement : 50 € (43 € pour un enfant). 1 entrée diurne avec location de patins 6 € (5 € enfant), 1 entrée diurne sans location de patins 5 € (4 € enfant), 1 entrée nocturne avec location de patins 6,50 € (5,50 € enfant), 1 entrée nocturne sans location de patins 5,50 € (4,50 € enfant).

La patinoire de Châtel est idéale pour toute la famille. La journée, les petits peuvent s'amuser en toute sécurité grâce à des casques en location gratuite. Selon l'occupation de la patinoire des balles, balais et cônes sont également mis gracieusement à disposition. Les plus grands, amateurs de fêtes et de musique, se réunissent quant à eux pour la fameuse « nocturne », où règnent bonne humeur et convivialité ! Et juste à côté, une piste de curling permet de se lancer dans une partie de « pétanque sur glace synthétique ».

Sorties

■ L'AVALANCHE

204, route de Linga ☎ 0450816797

www.pubavalanche.com

pubavalanche@gmail.com

Happy hours (17h - 19h tous les jours). Wifi.

Lieu cool par excellence où l'on se retrouve dans un beau chalet en bois entre amis pour des soirées où le son tombe en avalanche. La programmation étoffée de concerts live et les retransmissions sportives font de ce lieu un grand classique de la station-village.

Emplettes

■ O PAYS DE CHÂTEL

258, route de Vonnes

☎ 04 50 81 32 88

www.opaysdechatel.com

Ouvert tous les jours de 9h30 à 12h15 et de 14h15 à 19h15. Boutique en ligne.

En bas de la grande rue de Vonnes, une agréable adresse où l'on trouve non seulement le soleil de Châtel, mais encore le meilleur de la décoration et des cadeaux dans l'esprit « petit chalet de montagne ». Accueil charmant pour nous présenter une large collection de belles choses

avec des saveurs gourmandes, comme ces petits pots de confiture du Père Pelletier, des petits objets magnifiques pour orner votre intérieur : des cœurs, des vaches, des tissus, des rideaux et des plaids, du linge de maison.

Combloux

Toute proche de la célèbre station de Megève, Combloux est un joli village de montagne, surnommé le « balcon du Mont-Blanc » ou la « perle des Alpes » pour son panorama exceptionnel, visible en de nombreux points, sur le magnifique massif ! Elle est devenue une véritable station de sports d'hiver à la fin des années 1950 et appartient aujourd'hui au grand domaine skiable Evasion Mont-Blanc.

► **Un village authentique devenu lieu de villégiature.** Village de montagne dont l'origine remonte au XII^e siècle, Combloux vivait au rythme de ses activités agricoles quand, à la Belle Époque, le tourisme jusqu'alors de dimension modeste prit son essor grâce à la construction du Grand Hôtel du Mont-Blanc. De nouveaux établissements furent ensuite bâtis, notamment à la faveur des Jeux Olympiques de 1924 qui se déroulèrent à Chamonix. C'est à cette époque que les loisirs liés à la neige commencèrent à se développer à Combloux où un premier remonte-pente fut installé en 1935 par la Compagnie des Chemins de fer de Paris à Lyon et à la Méditerranée (PLM), propriétaire du Grand Hôtel. Cette société faisait alors la promotion de la station en surnommant cette dernière « balcon du Mont-Blanc » et « Perle des Alpes » sur ses affiches publicitaires. Aujourd'hui, Combloux est autant une station de sport d'hiver qu'un village qui cherche à conserver ses agriculteurs, ainsi que le charme qui émane de son patrimoine bâti. Combloux est idéalement située, à 4 km de Megève et à 30 km de Chamonix. De faible altitude, Combloux se positionne à 980 mètres au niveau de la mairie du village et monte jusqu'à 1 200 mètres d'altitude. Labellisé Famille Plus Montagne, Combloux est une station idéale pour séjourner aux Portes du massif du Mont-Blanc, à deux pas de Megève et du Haut Val d'Arly. Une vue exceptionnelle sur le mont Blanc, bien dégagé entre l'aiguille du Midi et l'aiguille de Bionassay, mais aussi la chaîne des Fiz, et la Pointe percée de la chaîne des Aravis. Son altitude (entre 980 m et 1200 m d'altitude), son climat privilégié, et la beauté de son panorama en font une villégiature particulièrement recherchée par les vacanciers.

► **Une véritable station de sports d'hiver.** Son domaine skiable atteint l'altitude de 1 700 mètres avec le sommet des Salles. Toutes les pratiques de ski s'offrent aux familles sur un domaine idyllique de 450 km² : le domaine Evasion Mont-Blanc. Plusieurs types de forfaits



Plus de **1500 livres numériques**
au catalogue avec

+ de bons plans, photos, cartes,
adresses géolocalisées, avis des lecteurs...



Faites voyager
votre tablette
numérique !

donnent accès aux domaines skiables depuis Combloux : Le Jaillat, La Giétaz et Cordon avec ses 100 km de pistes des Portes du Mont-Blanc (2 espaces snowboard) ou, le domaine Evasion Mont-Blanc dans son entier, soit 7 stations (3 espaces snowboard) reliées entre elles par des remontées mécaniques ou des navettes de transports collectifs (gratuites pour les détenteurs du forfait Evasion). Sur la neige de Combloux – déposée si nécessaire par des canons qui en produisent mécaniquement à partir d'eau et d'air – pour s'offrir de belles descentes. Il existe également un espace snowboard et boardercross avec lieu d'initiation – et un autre snowpark écologique avec des modules en bois qui se situe au sommet de la Giétaz et pourvu de différentes zones suivant votre niveau (débutant, moyen ou expert). À noter, la présence de stages de surf pour enfants ou adultes et de freestyle (pour les 12-17 ans) pendant les vacances scolaires et dans des groupes à effectif limité. Pour le ski nordique en balcon sur le massif du Mont-Blanc, le domaine offre 5,5 kilomètres de pistes gratuites sur Combloux avec de magnifiques tracés et 75 km sur Megève ! Les piétons disposent normalement en hiver de 30 kilomètres de sentiers entretenus... Plusieurs circuits balisés s'offrent aux amateurs de raquettes sur la station (sentier piéton au-dessus du parking de la Cry) et des sorties thématiques sont possibles avec des accompagnateurs (renseignements auprès de l'office de tourisme) : pause dans une ferme, découverte d'une cascade de glace, marche entre forêt et clairières, rencontre des chamois pour adultes ou enfants, dîner savoyard, ou randonnées glaciaires : les sorties en raquettes se déclinent ainsi sous plus d'une vingtaine de formes selon vos envies. À pratiquer aussi : la luge (deux pistes sécurisées pour enfants, l'une à la Cry, et l'autre à Chuchet, ainsi que les pistes de luge de Megève dont vous pourrez également profiter), l'handiski, le taxi-ski, le ski guiding (découverte des domaines skiables de Megève et des alentours), le ski-joëring, l'héliiski, le ski de randonnée, des sorties en chiens de traîneaux nocturnes, du hors piste en collectif ou sur demande... Un PASS HIVER offre entre le 22 décembre et 31 mars : 3 sorties raquettes en 1/2 journées, 1 visite guidée, des réductions sur des soins bien-être ou sur des sessions de taxi-skis etc. (Renseignements : Office de tourisme. Tarifs : 86 € pour 7 jours.)

La station possède en outre trois étoiles pour son accessibilité et son accueil aux personnes handicapées. Si vous êtes en famille, avec des enfants en bas âge, la station offre également de nombreuses propositions de garderies, crèches, baby-sitters, mais aussi, pour les plus âgés, des jardins des neiges. Enfin, pensez également à la patinoire olympique, au curling, à la patinoire de plein air au centre du village ou même une découverte de la ville et des Alpes en montgolfière. Un centre de détente et de remise en forme est à votre disposition dans le village, le bien-être étant aussi au cœur de la vie à Combloux.

► **Une station familiale attractive.** Combloux figure parmi les stations les moins chères d'Europe dans sa catégorie : de quoi ne pas vous priver et de profiter en famille des beautés de la région. Ce sont autant d'activités et d'infrastructures qui font de Combloux un domaine

Le Grand Hôtel du Mont-Blanc et les villas régionalistes

Le Grand Hôtel du Mont-Blanc a été construit en 1909 par un riche propriétaire suisse. Ce palace, racheté par la compagnie PLM en 1923, devient une étape touristique incontournable sur la *Route des Alpes* reliant Nice-Chamonix-Evian (en autocars). Il est alors considérablement agrandi (200 chambres et 60 salles de bains) pour accueillir une clientèle anglo-saxonne puis des personnalités du monde entier. Fermé et divisé en appartements en 1955, il reste un témoignage imposant de l'architecture des débuts du XX^e siècle qui s'est exprimée dans ce village. Ce mélange de luxe et d'esthétique « montagnarde » qu'il exprime se retrouve également dans cinq « villas régionalistes » bâties à la même époque et dans d'autres établissements hôteliers de Combloux. Une visite guidée (gratuite) par l'office de tourisme vous fait découvrir ce patrimoine.

skiable convivial et naturel. Vous pourrez apprécier la gastronomie locale grâce au cheval de Feug, un nouveau concept proposé en station où, après une balade d'une heure en calèche, vous serez déposé dans une ferme afin de profiter d'un dîner typiquement savoyard (départ à 18h30, sur réservation). De nombreuses balades sont organisées afin de faire découvrir ses édifices religieux d'époque baroque, ses hôtels et villas, son musée de la Pente qui met en valeur le patrimoine local, ses sentiers à thème sur le granite, ses fermes – notamment au cours d'une promenade en traîneau avec chevaux – où l'on fabrique des fromages... Les produits du terroir s'achètent dans plusieurs boutiques et se dégustent dans de nombreux restaurants.

Par ailleurs, diverses animations marquent la saison hivernale à Combloux outre le classique Noël en fête (décembre) avec maquillage pour les enfants. En janvier : la semaine Féminicides, avec forfait gratuit pour les dames ; se tiennent également à Combloux des entretiens sur l'énergie et les changements climatiques avec de nombreux intervenants et participants faisant de la station un acteur des préoccupations écologiques actuelles ; L'événement « Dans la neige que du plaisir ! » permet de découvrir la neige sous toutes ses formes, tandis que La Crève Cœur propose une montée nocturne en ski de randonnée. En février c'est le Festival de Gastronomie régionale et du patrimoine vous concocte un programme alléchant. Enfin en mars : la quinzaine Spa permet quant à elle de préparer votre corps au printemps. Animations musicales, dégustation des fromages de Savoie et marché savoyard ont également lieu pendant toute la saison.

■ OFFICE DE TOURISME

49, chemin des Passerands

☎ 04 50 58 60 49 / 04 50 58 61 88

www.combloux.com

info@combloux.com

Haute saison : ouvert du lundi au samedi de 9h à 18h.

Le couvert

■ AU PETIT CUCHET

3800, route de Cry-Cuchet

☎ 04 50 58 67 07

www.aupetitcuchet.com

aupetitcuchet@wanadoo.fr

Fermé du 15 avril au 15 juin et d'octobre à novembre.

Haute saison : ouvert tous les jours le midi et le soir.

Réservation recommandée. Carte : 30 € environ. Menu

enfant : 10 €. Formule du midi : 20 €. Chambre double :

80 € à 120 €. Petit-déjeuner : 10 €. Demi-pension :

75 € à 95 € par personne. Hotel de 6 chambres

renovées.

Halte ! Coup de cœur du Futé. En hiver, on se gare, on

profite de l'accueil merveilleux qui nous est réservé

par des personnes charmantes, on s'installe dans sa

chambre et nous voici au beau milieu d'une piste de

ski ! Il ne reste plus qu'à chausser, dévaler les pentes

et revenir le soir les skis aux pieds pendant que les

enfants partent faire de la luge... L'été, c'est aussi

bien, sauf que l'on est dans les alpages et que toutes

les randonnées s'offrent à vous face au mont Blanc.

C'est fantastique ! Toutefois, si vous n'avez pu réserver

l'une des six chambres, il ne faut pas manquer de

goûter au bonheur d'un repas au Petit Cuchet. On

s'installe en terrasse pour déguster une cuisine aux

accents asiatiques, pleine de fraîcheur et de géné-

reuses spécialités montagnardes. On apprécie les

nems et les woks, la fondue, et la crêpe aux pommes

et vanille caramélisées ! Le soir, le silence retombe

sur les montagnes alentours et les nuits sont aussi

magiques que les jours.

■ LE COIN SAVOYARD

300, route de Cry-Cuchet

☎ 04 50 58 60 27

www.coin-savoyard.com

info@coin-savoyard.com

Fermé du 10 avril au 1^{er} juin et du 20 septembre au

15 décembre. Basse saison : ouvert du mardi au dimanche.

Haute saison : tous les jours. Réservation recommandée.

Carte : 50 € environ. Menu enfant : 10 €. Plat du jour :

12,50 €. Chaises bébé. Terrasse. Déjeuner au bord de

la piscine l'été.

Situé au cœur de la perle du Mont-Blanc comme on

aime à surnommer le village de Combloux, le Coin

savoyard bénéficie d'un panorama exceptionnel. Et

l'on comprend pourquoi la terrasse est prise d'assaut

dès lors que le soleil se pointe. Les descentes à ski

et les grandes randonnées ouvrent l'appétit et c'est

avec un plaisir non dissimulé que l'on met un pied à

l'intérieur de ce chalet cosu empreint de sérénité et

d'effluves délicieuses. Les banquettes en bois brut

recouverte de fourrure agissent comme une invitation

au réconfort avant de fondre de plaisir devant la carte.

La gastronomie des montagnes, en tête de gondole,

propose raclette, fondue, tartiflette, vacherin chaud

ou encore croûte au beaufort, morilles et vin jaune.

Mais ce Coin savoyard déploie tout son savoir-faire

à surprendre aussi vos papilles avec une cocotte de

gambas et lait de coco accompagné de risotto aux

agrumes, un magret de canard aux figues rôties ou un carré d'agneau en croûte de pain d'épices pour ne citer que quelques plats. Pour ces mets finement préparés, il faudra parfois vous armer de patience mais qu'importe l'attente quand la qualité est à cette hauteur. Et myrtille sur le gâteau, la carte étoffée des glaces artisanales et des desserts maison achèvera de vous faire succomber à la tentation !

Le gîte

■ CAPRICE DES NEIGES

57, chemin de l'Épine

☎ 04 50 58 63 22

www.capricedesneiges.com

contact@capricedesneiges.com

Logis (2 cheminées). Chambre double de 63 € à 85 €.

Demi-pension (de 62 à 75 € par personne). Petit déjeuner :

10 €. Parking. Wifi. Restauration.

A vous de choisir la destination de vos activités de

montagne ! Situé à 1000 mètres d'altitude, cet hôtel

familial est niché au cœur d'un hameau savoyard à

Combloux, à 600 m des pistes de Megève et à peine 3 km

de celles de Combloux. Situation idéale pour profiter des

atouts des deux stations, dans une ambiance familiale

comme on les aime. On apprécie autant le calme du

lieu, que la disponibilité d'un personnel attentif. Les

chambres, dont certaines sont communicantes, sont

suffisamment équipées et possèdent, pour la plupart,

un balcon offrant une vue magnifique sur la chaîne des

Aravis, les Aiguilles de Warens, la chaîne de la Fiz... La

vue panoramique sur la vallée, appréciable en terrasse, ou

dans la salle de restaurant, est aussi impressionnante que

la cuisine familiale est savoureuse. Dans des assiettes bien

décorées, on prend un réel plaisir à découvrir autant une

cuisine de terroir entièrement fait maison et raffinée, que

les spécialités régionales : roulade de porc aux cèpes et

épinards, Echine de porc rôti, suprême de pintade, cuisse

de lapin façon chasseur... et le jeudi soir, les spécialités

de montagne, comme l'impressionnante raclette, et son

véritable outil de tradition. Belle carte de vins autour

du terroir, comme ces vins issus de petits propriétaires

récoltants. Un bon rapport qualité-prix pour profiter des

bienfaits de la montagne toute l'année, et une cuisine

de qualité constante et surprenante.

■ AU CŒUR DES PRÉS

152, chemin du Champet

☎ 04 50 93 36 55

www.hotelaucœurdespres.com

hotelaucœurdespres@wanadoo.fr

Fermé du 15 avril au 1^{er} juin et du 26 septembre au

15 décembre. Chambre double de 90 € à 155 €. Demi-

pension : 84 € (108 € par personne). Petit déjeuner

buffet : 13 €. Garage. Wifi. Restauration (menu à 25 €).

Tv satellite. Hammam, bain bouillonnant, sauna.

Un chalet-hôtel savoyard, avec sa partie supérieure

en bois et ses balcons fleuris de géraniums à la belle

saison et... le mont Blanc en arrière-plan ! Sa situation

dominante « Au Cœur des Prés » en fait un site de toute

beauté, avec une vue panoramique sur le massif du Mont-

Blanc, la chaîne des Fizz et le massif des Aiguilles Rouges !

Dans ce jardin au pied de la montagne, on découvre un établissement douillet où règne une ambiance familiale. Les chambres, lambrissées de bois blond, sont coquettes (quelques unes avec lit cage savoyard pour enfant) et l'on aime se détendre devant la cheminée du salon ou au jardin. On pratique nombre d'activités sur place grâce aux équipements : piscine extérieure chauffée (en été), tennis, billard... et jeux pour enfants. Pour la détente, l'hôtel s'est équipé d'un hammam, d'un sauna et d'un Spa intérieur et extérieur (même en hiver) ainsi que d'une salle de remise en forme. L'été, on s'attable sur la belle terrasse panoramique pour goûter aux produits du marché et saveurs du terroir. L'hiver on trouve refuge dans la belle et chaleureuse salle de restaurant. Une adresse à l'accueil exemplaire, au calme, dans la convivialité. De belles prestations !

Loisirs

■ EVEIL DES SENS

**Centre de détente et d'esthétique
Chemin du Perret**

☎ 04 50 53 46 14 / 06 62 68 07 45

www.eveildessens.info

eveildessenscombloux@gmail.com

Haute saison : ouvert tous les jours de 14h30 à 19h30. Soins sur rendez-vous. Hors saison d'été (ouvert sur rendez-vous). Entrée : 19 € (par séance : sauna, hammam, bain bouillonnant). Soins sur réservation. Modelage corps : à partir de 45 € (30 min) – Modelage visage : à partir de 45 € (30 min) – Soins visage : à partir de 60 € – Soins minceurs : à partir de 68 €.

Sur le site du plan d'eau biotope, quatre petits chalets en bois proposent un espace de soins et de détente avec sauna, hammam, jacuzzi, jets massant et salle de repos. Une décoration soignée avec intérieur en teck et jolies terrasses pour ce petit coin de paradis. Un bon modelage après le ski ou la randonnée pédestre, une séance de sauna ou de soins du visage, pour le plaisir de prendre du temps pour soi. Bref, un moment de bien-être, avec vue imprenable sur le mont Blanc !

Emplettes

■ LA MUSETTE DU BEC À FLEU

34, route de Sallanches

☎ 04 50 89 26 23

klaes.vincent@orange.fr

Haute saison : ouvert tous les jours de 9h30 à 19h30. Fromage à partir de 5 €, saucisson à partir de 4 €.

La Musette du Bec à Fleu, un nom qui rend hommage aux gourmands comblorans : « bec à fleu » signifie en patois « bouche à crème », une expression imagée pour désigner un grand amateur de laitages, salés ou sucrés ! Ce petit magasin n'est pourtant pas une crèmerie, mais une boutique de produits régionaux sélectionnés pour leur qualité et le savoir-faire des artisans locaux. Il propose les incontournables fromages, mais aussi des saucissons, jambons, vins, spiritueux, miels et confitures. De quoi ravir tous les gourmands de passage à Combloux.

Drouzin le Mont

Dans un cadre tranquille et sauvage, Drouzin-le-Mont est une station « Premières Neiges » située au Col du Corbier à 1 230 m d'altitude, sur la commune du Biot, entre la Vallée d'Aulps et la Vallée d'Abondance. Le village du Biot, chef lieu de canton, est situé à 4 km en amont à 820 m d'altitude, en Vallée d'Aulps. Le village a été l'un des tout premiers construits sur le passage naturel des commerçants qui ralliaient la Vallée d'Abondance par le Col du Corbier. Vestiges de cette activité, Le Biot a gardé sa halle au centre du village, rappelant son passé commerçant quand foires et marchés attiraient toute la population de la Vallée.

Après une année d'arrêt de l'activité des remontées mécaniques (hiver 2012/2013) en raison du retrait de l'exploitant, la commune du Biot a entrepris la réouverture de la station de ski de Drouzin le Mont et des projets d'aménagements au col du Corbier pour l'hiver 2013/2014.

La station est idéale pour les familles avec de très jeunes enfants pour les premières découvertes de la neige et des glissades en luge ou à ski. Un espace dédié aux familles est nouvellement aménagé : 3 pistes de ski, 2 téléskis et un fil-neige qui fonctionneront durant les vacances scolaires françaises (21 décembre 2013 au 4 janvier 2014 et du 15 février au 15 mars 2014).

De nombreuses animations pour petits et grands auront lieu sur place pendant ces mêmes périodes. Les passionnés de grands espaces et de nature préservée, apprécieront de découvrir la montagne enneigée sur des sentiers raquettes et un circuit pour des balades en traîneaux à chiens.

■ OFFICE DE TOURISME DE LA VALLÉE D'AULPS

**Route des Grandes Alpes
SAINT-JEAN-D'AULPS**

☎ 04 50 79 65 09

www.valleedaupls.com

Le gîte

■ LE BIDWALIN

Le Buisson

☎ 06 95 56 50 14

www.lebidwalin.com.sitew.com

Ouvert pendant les vacances scolaires de la zone A. Chambre double et petit déjeuner (2 pers.) : 55 €.

Nadine et Alain sont heureux de vous accueillir dans leur chaleureux chalet au village du Biot. Offrez-vous une pause détente dans ce charmant chalet au calme avec son agréable terrasse et sa vue sur les montagnes. Une chambre double, une chambre à trois lits simples, un coin salon, une salle de bain et un WC indépendant sont entièrement à la disposition des hôtes à l'étage du chalet. Le petit-déjeuner vous sera servi au rez-de-chaussée dans la salle de séjour familiale, au coin du feu.

Loisirs

■ SENTIER LUDIQUE DE L'ETRANGE ONCLE JACQUES

📞 04 50 79 65 09

Une balade chasse au trésor sur les traces d'une mystérieuse figure locale dans le village du Biot... A l'aide d'un petit livret, partez à la recherche d'indices cachés aux quatre coins du village qui vous aideront à mettre la main sur le fugitif. Une balade familiale facile et ludique d'environ 2 heures. Carnet en vente au bureau d'accueil de St-Jean d'Aulps (à 5 km).

Flaine

Flaine est une station remarquable. Le Flaine historique construit par l'architecte et designer Marcel Breuer a reçu le label Patrimoine Architectural du XX^e siècle en 2008. Conçue comme un grand ensemble au style urbain, sur le versant sud du Vallon de Flaine (1 600 m), face au Désert de Platé (2 480 m), elle s'ouvre sur le panorama grandiose du massif du Mont-Blanc.

► **Une station intégrée et sans voiture de la fin des années 1960.** Flaine a été créée au cœur d'un grand cirque naturel (situé en partie sur la commune de Arâches et celle de Magland) en 1968 par Eric et Sylvie Boissonnas (mécènes amateurs d'art et de musique classique) qui ont voulu inventer un modèle d'architecture, d'urbanisme et de design respectueux de l'environnement. Pour cela, ils font appel à Marcel Breuer (1902-1981), un des maîtres du Bauhaus, important institut des arts et des métiers implanté dans la ville allemande de Weimar d'où, au cours des années 1920, sont nées mille et une idées modernistes. La ligne de plan des bâtiments de la station se concentre dans un espace limité (pour préserver au maximum les versants) et a été harmonisée conformément à la morphologie du site. Les versants sont soit équipés de remontées mécaniques, soit laissés dans leur environnement naturel. Ces principes architecturaux seront appliqués avec une rigueur canonique dans

l'ensemble de la station pour en assurer l'unité de style. L'utilisation volontaire du béton a permis de fonder l'habitat avec l'environnement calcaire du site et les voitures sont bannies de la station (uniquement réservées au chargement et déchargement sur une période d'1h30 et conduites ensuite à des parkings extérieurs) offrant ainsi sérénité, confort et plaisir aux piétons. Ici la modernité est au service du confort avec un réseau de galeries techniques invisible de l'extérieur, une usine à neige artificielle et une centrale de chauffe au gaz (non polluante), la première en montagne.

La station est construite sur trois niveaux reliés par deux ascenseurs extérieurs et deux chemins piétonniers : Flaine-Front de Neige (1 500 m), Flaine-Forum (1 600 m) et Flaine-Forêt (1 700 m) – les commerces et services se trouvent dans ces deux derniers. C'est également à Marcel Breuer que sera confié l'agencement intérieur des hôtels et des appartements. Classés à l'Inventaire Supplémentaire des Monuments Historiques, l'hôtel Le Flaine – dont la terrasse surplombe une falaise – ainsi que l'immeuble Beltegeuse, figurent parmi les plus impressionnantes réalisations datant de la création de la station.

Après Marcel Bauer, la station continue de s'étendre. En haut de celle-ci, le Hameau de Flaine (construit dans les années 1990) se compose d'un ensemble de soixante-dix chalets de type scandinave à 1 800 mètres d'altitude. Il est relié au domaine skiable par des navettes ski/bus. En 2008, le Hameau de Flaine Montsoleil, dont la première réalisation, la résidence de tourisme classée 4 étoiles les Terrasses d'Eos, est située entre le Hameau de Flaine et Flaine Forêt et reliée aux pistes par un télésiège, est venu s'ajouter à cet ensemble. Flaine est d'un accès facile et rapide depuis l'aéroport de Genève ou depuis Annecy (1 heure).

► **Un domaine skiable appartenant au Grand Massif.** Flaine se situe à 1 600 mètres d'altitude et le sommet des pistes à 2 500 mètres. Les pistes ont été tracées par Emile Allais, double champion du monde dans les années trente, venu opérer ici après ses diverses missions à Courchevel. Les pistes de Flaine sont nombreuses et variées et s'étendent sur un total de

Des sculptures publiques au cœur du Forum !

Des œuvres d'art de grandes signatures d'artistes contemporains ont été déposées par les mécènes Boissonnas dans les salons des hôtels et dans l'espace du Forum lors de la création du Centre d'Art en 1969 (devenu aujourd'hui le Centre Culturel) : des sculptures et peintures associées à l'architecture des lieux. Dans les salons des hôtels on pourra contempler les œuvres entre autres de Roland Topor, Arman, Roy Adzak, François Stahly, Luis Feito ou Joseph Albers ; redécouvrir les mobiliers des plus grands designers de l'époque comme les chaises et fauteuils de Marcel Breuer (hôtel Totem), d'Alvaar Aalto (Gradins Gris et Totem) ou de Eero Saarinen (hôtel le Flaine), mais encore Pierre Paulin, Harry Bertoin... Enfin on peut ainsi admirer en extérieur, au cœur du forum, les sculptures monumentales : *Tête de Femme* (1954) de Pablo Picasso, *Le Boqueteau* (1969) de Jean Dubuffet, *Trois Hexagones* (1973) de Victor Vasarely, et *La Fontaine de glace* (1974) de Carl Nesjar, tandis qu'une immense fontaine de Pol Bury trône dans le hall de l'Auditorium. Une visite guidée de la station est organisée par le Centre Culturel de Flaine tous les mardis à 14h (gratuite, sur inscription).

140 km. Elles font partie du domaine skiable du Grand Massif, lequel offre 265 km de pistes interconnectées qui s'étendent sur les territoires de Flaine, Samoëns, Morillon, Les Carroz et Sixt-Fer-à-Cheval : un total de 144 pistes à quoi s'ajoutent 69 remontées mécaniques. Flaine compte quant à elle 24 remontées mécaniques et 64 pistes (7 vertes, 30 bleues, 22 rouges et 5 noires). Citons la piste bleue des Cascades avec des paysages qui défilent sur 14 km en bordure de la réserve naturelle de Sixt-Fer-à-Cheval, ou Grand Vans à 2 200 m d'altitude pour une vision à 360°, et enfin Les Grandes Platières à 2 500 m et sa vue imprenable sur le massif du Mont-Blanc, des Aravis, de Belledonne et du Jura. À noter : un important dispositif de canons à neige vient compléter l'enneigement sur les parties fragiles de ce domaine et permet une «skiabilité» maximale sur toute la saison qui connaît en outre 3 mètres de neige au sommet en fin de saison. À Flaine, le snowpark appelé Jampark, situé sur la piste Calcédoine dans le secteur d'Aujon, invite les adeptes du freestyle de tous niveaux à venir s'essayer ou se perfectionner (tables, rails, quaters, sound system, cool zone...). Pour les freeriders, le domaine de Flaine et plus globalement le Grand Massif offrent des spots nombreux et un large terrain de jeux. Soyez cependant prudent concernant votre sécurité en demandant conseil auprès de guides ou de moniteurs de la station. De même, la combe de Gers permet une évasion totale avec une pente sauvage de 800 m de dénivelé et réservée aux skieurs expérimentés.

Au niveau du col de Pierre Carrée (1 844 mètres) se situe l'espace nordique le plus haut et le plus enneigé des Alpes. La vue sur les Préalpes et la vallée de l'Arve est imprenable. 13 km de pistes de ski de fond tracées pour le skating et le classique sont accessibles depuis la station par des navettes gratuites (à 30 min de la station, vous pouvez également profiter de 30 km de pistes supplémentaires sur le site d'Agy). À cela s'ajoutent 6,5 km de tracés entretenus et balisés pour des promenades en raquettes. Pour les piétons également désireux de connaître la beauté des sommets, le téléphérique des Grandes Platières permet l'accès au sommet du même nom et à l'exceptionnel panorama sur les plus grands massifs alpins. Flaine offre encore d'autres loisirs : motoneige, conduite sur glace, ice quad, kart sur neige, snowkite, big air bag, vols en hélicoptère, parapente, balade en chiens de traîneaux, ski-joëring, patinage, escalade indoor...

► Une station à vocation culturelle et festive.

Le Centre Culturel de Flaine (à l'origine un Centre d'Art) accueille des expositions d'œuvres d'artistes contemporains – et organise même des Workshops avec des écoles d'art (Paris, Annecy) – et des expositions ethnographiques consacrées à la vie et aux sports en montagne en Haute-Savoie. Lors de vos balades, ne manquez pas les sculptures monumentales déposées au cœur du Forum. L'Auditorium Eric et Sylvie Boissonnas, à l'acoustique particulièrement étudiée, reçoit des spectacles et des concerts. De plus, la station dispose d'un cinéma, et de nombreux bars, disco-

thèque et restaurants. Pour les enfants : animations thématiques, activités, garderies, et spectacles leur assurant des moments de loisirs et de détente. Côté activités pour tous après le ski, de nombreux choix s'offrent aux vacanciers : déambulations, courses de luge, sculptures sur glace, vin chaud, feux d'artifice, etc. La piscine municipale (en cours de construction dans la résidence Le Centaure niveau Forum) sera ouverte dès la saison d'hiver 2013-2014 (tarifs avant 16h avec accès inclus au spa, sauna, bain bouillonnant et hammam : adultes 12 €, enfant 5-12 ans 5 € ; après 16h, plus 2 €). Quant à la patinoire naturelle extérieure, elle est également accessible au niveau Forum (tarifs : 4 à 5 €).

Flaine propose tout au long de la saison hivernale des événements riches en sensations et en émotions : des spectacles et concerts en déambulations dans les rues de Flaine ou dans l'auditorium et des événements sportifs. Notamment les Flaine Poker's Night (janvier), des soirées à vivre au rythme du poker avec adrénaline, suspense et plaisir garantis ! Des initiations et des démonstrations vous y seront proposées. Côté musique, février s'ouvre sur une semaine Musique Classique avec de nombreux concerts gratuits programmés sur la station. Toujours en février, une semaine de la vitesse invite quant à elle à maîtriser la glisse entre skis, voitures, circuits et quads. Fin février, début mars, les One man-Woman Shows de Flaine accueillent des humoristes renommés pour leurs derniers spectacles. En mars, c'est la semaine freestyle permet aux amateurs initiés ou débutants de se donner en spectacle sur différents points du site. De mi-mars à fin avril, la musique emplit la station avec chaque semaine un style différent (Brésil, classique, jazzy, Pop Rock) pendant le Printemps de Flaine. Enfin, les Enfants sont Rois pendant quelques jours à Pâques et clôturent la saison.

■ OFFICE DE TOURISME

Galerie marchande

Flaine-Forum

☎ 04 50 90 80 01

www.flaine.com

welcom@flaine.com

Basse saison : ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30. Haute saison : tous les jours à partir de 8h45 et à partir de 19h.

Au centre de la station, à 1 600 mètres, au niveau de Flaine Forum accessible depuis Flaine-Forêt et Flaine-Front de neige via les ascenseurs. L'office du tourisme informe sur les hébergements et les services de la station, aide au bon déroulement des séjours en proposant des bons plans et en informant sur la programmation des événements se déroulant pendant la saison : de nombreuses activités sont gratuites pour les familles. Toutes les informations concernant le Centre Culturel, l'Auditorium et les infrastructures de la station y sont disponibles. On regrettera toutefois l'absence de billetterie centralisée en ligne, pratique pour organiser son séjour et ses activités à l'avance.

Le couvert

■ LES CHALETS DU MICHET

☎ 04 50 90 80 08

www.chaletsdirect.com/chaletsdumichet
leschaletsdumichet@wanadoo.fr

Fermé du 15 décembre au 15 avril. Ouvert tous les jours de 12h à 14h et de 19h à 22h. Menu unique à 39,50 €. Menu enfant : 12,50 €. Formule du midi : 12,50 € (à 24 €). Même si dans les galeries marchandes des vastes ensembles de Flaine, les restaurateurs font des efforts pour nous faire oublier l'environnement, on appréciera de prendre l'air dans deux chalets savoyards pour déguster une cuisine simple qui remplit son office aussi bien le midi à l'Eloge, endroit cosy où l'on savoure une soupe maison ou bien un sandwich entre deux pistes, que le soir, quand on recherche un cadre plus raffiné et typiquement savoyard pour manger en amoureux un morceau de foie gras « maison », une pierre chaude et autres fondues, une belle brochette royale ou une côte de bœuf de 1 kg, pour terminer sur la crème brûlée locale. Beau cadre entretenu par une cheminée, ambiance naturellement chaleureuse.

■ L'ANCOLIE

Hameau de Flaine

☎ 04 50 90 87 94

restaurant-ancolie@hotmail.fr

Été : midi et soir, Hiver : service uniquement le soir en semaine et samedi toute la journée. Budget : de 15 € à 30 €.

Dans ce chalet typiquement savoyard, venez déguster un délicieux repas au coin de la sublime cheminée centrale ! Le chef Olivier Fournier se fait un devoir de servir les meilleures fondues et de vous satisfaire avec un bon vin de région. Lorsqu'il fait beau, vous pouvez aussi profiter d'une superbe terrasse avec vue sur la vallée. En plus, le service et l'accueil sont parfaits ! A noter : un service de navette pour aller et revenir est disponible sur réservation par téléphone.

Le gîte

■ HÔTEL FLAINE MONTSOLEIL LES TERRASSES D'EOS

Tarifs à partir de : 121 € la nuit. Animaux acceptés (avec supplément). Service de ménage. Bain bouillonnant, sauna.

Situé dans le hameau piétonnier de Flaine Montsoleil, cet hôtel comprend des prestations 4 étoiles comme avec sa piscine extérieure chauffée, son Jacuzzi intérieur, son sauna ou encore sa salle de fitness. Sa décoration intérieure en bois, élégante, raffinée et contemporaine donne l'impression d'être ici comme dans une bulle de bien-être.

■ RÉSIDENCE LES TERRASSES DE VERET

Flaine-Foret

☎ 04 79 36 36 51

Fermé du 28 avril au 30 juin et du 1^{er} septembre au 15 décembre. De 279 € à 2 599 € la semaine ; Bain bouillonnant, sauna.

La résidence Les Terrasses de Veret se situe à Flaine-Forêt dans un environnement calme et surtout proche du centre ville. Elle est la seule résidence à être équipée d'une piscine intérieure avec une vue panoramique sur la montagne. Vous pourrez aussi vous détendre dans le bain à remous de l'hôtel et même profiter du sauna ! Des appartements de 4 à 10 personnes sont disponibles.

Sorties

■ BOWLING DE FLAINE

Galerie marchande

Flaine Forêt

☎ 04 50 34 04 72

Fermé du 1^{er} mai au 15 juillet et du 2 septembre au 5 décembre. Ouvert tous les jours de 18h à 3h. Ouvert dès 17h l'hiver et dès 14h par mauvais temps. 10 € la première partie adulte. 7 €/enfant. 1,50 € la location des chaussures.

Boules de neige ? Non, de bowling, mon capitaine ! Il faut dire que l'on est plongé dans un véritable décor de cinéma avec forêt canadienne et banquise polaire. Pas moins d'une année de travail pour un décor réalisé par des artistes peintres de talent. Les six pistes importées des States ont été installées par hélicoptères ! Un lieu unique pour s'amuser en famille avec des pistes spécialement aménagées pour les enfants dès 3 ans, des toboggans à boules et des chaussures dès la pointure 23. Une petite restauration – snack, bruschettes et barbecue l'été – est proposée. Quelques concerts adaptés à la clientèle familiale sont également organisés.

La Clusaz

Idéalement située sur la route des Aravis, toute proche du lac d'Annecy et ses villegiatures aux accents transalpines, la station-village de la Clusaz a fêté en 2007 ses 100 ans de ski.

► Un village des Aravis devenu une des stations les plus conviviales de Haute-Savoie.

Le nom de La Clusaz vient du mot « cluse », qui signifie défilé resserré entre deux montagnes. Dans ce village des Aravis qui a longtemps vécu du pastoralisme, de l'agriculture, de la fabrication du fromage reblochon et de l'exploitation de ses forêts, le tourisme a pris une part importante dans l'économie locale à partir des années 1920, suite à l'arrivée des premiers skieurs en 1907. Cela dit, la station a commencé à s'affirmer véritablement à partir de 1955, avec la construction du téléphérique de Beauregard. La station est idéalement située puisqu'à 28 km du lac d'Annecy (30 mn en voiture).

► Une station de moyenne montagne bénéficiant de neiges abondantes.

Aujourd'hui, La Clusaz offre aux vacanciers un domaine de 400 hectares particulièrement bien enneigés, sa situation géographique lui permettant de bénéficier de chutes de neige abondantes de décembre à fin avril. Son enneigement moyen atteint ainsi 6 mètres cumulés durant l'hiver. La station est à 1 100 m, de basse altitude donc, et monte à 2 600 m

La Clusaz terre de champions !

Nombreux sont les sportifs de haut niveau à s'être formé à La Clusaz. Certains d'entre eux y sont même nés comme Guy Périllat (double champion du monde de ski alpin 1960 et 1966) mais aussi Raphaëlle Monod (médaillée d'argent olympique 1988 et championne du monde 1989 de ski acrobatique en bosses Freestyle) qui s'est reconvertie dans les produits cosmétiques bio en hommage aux plantes des montagnes de son enfance (son atelier est à Talloires). Parmi les autres grands noms qui ont contribué à la renommée de la station figurent Edgar Grosperon (triple champion du monde de bosses 1989, 1991 et 1995), Régine Cavagnoud (championne du monde de Super G 2001), Vincent Vittoz (champion du monde de ski de fond en poursuite 2005)... Sans oublier l'étonnant Candide Thovez (annécien, vainqueur aux Winter-X Games 2001, 2003 et 2007 et du Freeride World Tour en 2010), le freestyler le plus doué de sa génération (alors que le freeride des sites en hors-piste, le freestyle consiste en des séries de sauts – tricks – effectués dans des snowparks, des half-pipes, sur des modules ou des tremplins) qui repousse aujourd'hui encore les limites du freestyle dans des vidéos époustouflantes.

au sommet, en faisant un environnement idéal pour les familles et les sportifs. Présentant une très belle diversité de pistes et de dénivelés – au total 84 pistes de ski alpin desservies par 55 remontées mécaniques sur une étendue de 70 km – le domaine se compose de cinq massifs reliés entre eux : Balme, Aiguille, Étale, Manigod et Beauregard. Le domaine s'étend sur un plateau et convient plutôt bien aux débutants, tout comme le massif de l'Aiguille, lequel est le plus fréquenté et offre divers passages en forêt. Exposé plein sud, le massif de l'Étale est quant à lui très apprécié des skieurs confirmés, ce qui est également le cas du massif de La Balme, le plus haut du domaine. Les passionnés de hors pistes s'y rendent nombreux. C'est là qu'une opération « premières traces » offre 10 pistes non damées de plus de 1 000 m de dénivelé sur une neige pure et vierge. Une expérience unique et nature. Sur le massif de l'Aiguille encore, les amoureux des sauts, bosses et freestyle disposent d'un snowpark composé de dix-huit modules (half-pipe, handrails, box neige, kicks, big air). Son aménagement permet d'accueillir les niveaux débutant, intermédiaire et expert. Ce dernier est idéalement situé avec un ensoleillement de qualité et une rotation rapide et fluide car pourvu de 3 téléskis. Il est accessible par le télésiège du Crêt du Merle et chacun peut s'y entraîner de façon illimitée grâce à un forfait adapté. Un espace ludique donne la possibilité de s'initier en toute sécurité. En outre, les glisses alternatives ne sont pas oubliées à La Clusaz : snowscoot, veloski, snow skate, paret, yooner, speed riding...

Le domaine de ski nordique de la station, le plus vaste de Haute-Savoie, avec un total de 66 km de pistes de ski de fond, attire aussi bien les amateurs que les professionnels sur deux plateaux d'exception : Beauregard (1 650 mètres) et les Confins (1 420-1 650 mètres), site officiel de quatre Coupes du Monde de ski nordique. Notez qu'aux Confins, vous avez un jardin d'enfants, un parcours ludique et technique nommé Nordic Cross, ainsi qu'une liaison avec le domaine nordique du Grand-Bornand. Sur le plateau de Beauregard, vous trouverez des jardins piétons et raquettes balisés. Balade en chiens de traîneaux, attelage sur neige, luge (notamment en nocturne), ski-joëring, motoneige, parapente pour découvrir le paysage hivernal des Aravis, speed riding, font partie des nombreuses autres activités de La Clusaz.

► Une station de sports d'hiver à l'ambiance festive.

En station, la patinoire de La Clusaz reste un lieu convivial et agréable avec ses 1 000 m² situé au cœur du village et ses soirées disco du vendredi. Un jardin des glaces a également été conçu pour les enfants accompagnés et composé de ponts, de virages et de sens interdits. Une initiation au hockey sur glace (9-16 ans) peut se faire sur inscription. Si vos skis vous titillent également en soirée, sachez que la piste de la télécabine de la patinoire est ouverte en nocturne une fois par semaine, et ne manquez pas les soirées Full Moon. En voulez-vous encore ? Nager dans une piscine, s'offrir des soins dans un centre de remise en forme ou un tour en calèche, aller au cinéma ou à la salle des fêtes voir un spectacle ou un concert, ou encore emprunter des livres à la bibliothèque, c'est également possible ! En outre, des restaurants et des bars vous donnent l'occasion de vous détendre dans la journée comme dans la soirée. La soirée à La Clusaz fait monter l'ambiance de la station : bars lounge, patinoire, soirées ski et discothèque vous attendent pour des nocturnes en folie !

À voir aussi : la Maison du Ski et le circuit des chapelles de La Clusaz. Des visites guidées du bourg et de fermes sont organisées durant toute la saison, ainsi que des animations : les 15^e Pestaques du Père Noël pour les enfants. Ne manquez pas le Radikal Moutain, challenge international de ski freeride, est quant à lui programmé courant janvier et surtout la légendaire Full Moon Party (nuit de pleine lune, fin janvier ou début février) où les moniteurs de la station ainsi que les barmans et restaurateurs se mobilisent pour vous faire vivre une soirée de glisse très festive ! En février, le Retro Ski et le carnaval de La Clusaz vous attendent à leur tour. La 26^e édition du défi Foly accueille les sportifs les plus fous avec épreuve de waterslide sur le lac des Confins fin avril. Il est vraiment impossible de rester dans son coin à ne rien faire à La Clusaz ! Village d'exception aux maints atouts, La Clusaz allie à la fois la tradition séculaire à la modernité, le dynamisme à la sérénité et offre une facilité d'accès pour un dépaysement total. C'est à la fois le domaine de l'enfant roi et le berceau des freestylers : une station riche en diversité et tout en contraste où il fait bon se lover au cœur de l'hiver !

■ OFFICE DE TOURISME

161, place de l'Église

☎ 04 50 32 65 00 / 04 50 32 38 33

www.laclusaz.com

infos@laclusaz.com

Haute saison d'hiver : tous les jours de 9h à 19h. Hors vacances scolaires : fermeture en 12h30 et 14h, du lundi au vendredi. Hors saison, se renseigner. Haute saison d'été : de 9h à 13h et de 14h à 19h, fermeture à 12h30 et 18h30, le dimanche.

Pour connaître les ressources de la station et les activités de la saison d'hiver ou d'été, mais aussi pour tout savoir sur les événements en cours ou à venir : la rituelle Full Moon Party (en janvier), l'institutionnel et peu conventionnel Carnaval, la traversée loufoque du lac des Confins du Défi Foly (fin avril)... Les nouveautés de la saison ? Le plateau des Confins, qui a accueilli la Coupe du Monde de ski de fond 2013, a créé une zone ludique de ski nordique, le Nordic Fun Park. La Clusaz Tour est la centrale de réservation pour organiser les séjours. Depuis 2012, La Clusaz s'est associé à Anney et aux autres stations des Aravis, Le Grand-Bornand, Saint-Jean-de-Sixt et Manigod, au sein de la marque Lake Anney Ski Resorts, une vitrine publicitaire, pour promouvoir les sites de la majestueuse chaîne des Aravis auprès d'une population internationale. Pour tous renseignements actualisés, il vaut mieux s'adresser directement aux offices de tourisme de chaque station. Une station riche en événements !

Points d'intérêt

■ MAISON DU SKI

23, route de l'Étale

☎ 04 50 02 49 65 / 06 62 89 21 76

www.laclusazpatrimoine.com

patrimoine@laclusazpatrimoine.com

Ouvert en saison, jeudi et vendredi de 17h à 19h. Se renseigner pour l'été. Adultes : 2,50 €. Enfants : 1,50 €. Visite guidée : 4 €. Compris dans la Visite guidée du Bourg à 9h45 le jeudi : 5 €.

Cet écomusée est géré par l'association Patrimoine et Tradition de La Clusaz, qui a pour vocation la mise en valeur du patrimoine. Une exposition y retrace l'épopée des sports d'hiver et plus de 100 ans de tourisme dans ce village ; mais aussi l'habitat et la vie quotidienne d'autrefois. On y retrouve des photos d'événements, de champions et de personnalités (Guy Périllat, Régine Cavagnoud, Edgar Grospron, Raphaëlle Monod, Sébastien Michaud...) ayant marqué la station, ainsi que des objets ayant fait la renommée de celle-ci, notamment les skis et télécabines d'époque. Un tour d'horizon complet de l'histoire de La Clusaz, en visite libre ou visite guidée.

Le couvert

■ LA FERME

1078, route des Aravis

☎ 04 50 02 50 50

www.lesfermiers.com

laferme@lesfermiers.com

Ouvert toute l'année. Tous les jours le midi et le soir. Sauf les mardis et mercredis, en octobre, en novembre, en mai et en juin. Menu enfant : 9,50 €. Formule : 13 € (à 35 €). Menu du jour : 15 €. Chaises bébé. Terrasse.

Quand le succès couronne le talent, quand l'exigence de qualité se marie au respect des produits du terroir, quand on sait prendre la vie du bon côté et quand le Futé classe cette adresse en tête de son palmarès, c'est bien à La Ferme que l'on se trouve. Sur les hauteurs de La Clusaz, s'ouvrant sur les pentes de la piste du Crêt du Merle et offrant une vue panoramique sur les montagnes en toute saison, cette Ferme donne toutes les raisons de tomber sous ses charmes. Cadre exceptionnel, décor ravissant, service adorable des «fermiers» qui chouchoutent tous les convives, même les enfants qui adorent ce lieu... Ici, on ne triche pas, ni avec la sincérité de l'accueil, ni avec les produits que l'on utilise en cuisine. D'ailleurs, la Ferme a signé la charte du label des Aravis et le chef mériterait bien d'être «Maître Restaurateur». Avec les produits de la ferme, des produits de saison, les spécialités locales se déclinent sur une carte où l'on apprend quelques mots et expressions de patois local. A la Ferme, on peut «avé lou zu pe grou le l'vientro» (les yeux plus gros que le ventre) pour savourer fondues, raclettes, reblochon braisé, brasérad, belles assiettes gourmandes, une généreuse côte de bœuf, une truite aux amandes, pour finir avec un délicieux fromage blanc à la crème et aux myrtilles. Une adresse Futé qui tient toutes ses promesses.

■ LE RELAIS DE L'AIGUILLE

Le Crêt du Loup

☎ 04 50 02 41 84 / 06 59 30 62 48

www.relais-aiguille.com

relais.aiguille@gmail.com

Accessible par le télésiège du Crêt du Merle, puis celui du Crêt du Loup.

Fermé de mai au 19 décembre. Ouvert tous les jours de 9h à 17h. Menu unique à 49 € (soirée sur réservation les mercredis et jeudis ; aller-retour en dameuse). Carte : 30 € environ (à midi en self-service). Accueil des groupes (soirée sur réservation le week-end). Terrasse.

Un chalet d'altitude (1900 m) qui nous offre l'une des plus grandes terrasses de la station, bien exposée pour le famiente, mais encore une cuisine qui plaît. Accès obligatoire par télésièges et par les pistes, quelques efforts largement récompensés par un accueil sympathique, une vue imprenable, une salle typiquement montagnarde et une bonne cuisine familiale et traditionnelle. À midi, les plats sont choisis et emportés en self-service pour plus de rapidité, ou même sans déchausser, en choisissant la formule snack avec buffet d'entrée et de solides plats savoyards. En fin d'après-midi, ne pas manquer les «Après-m' au soleil», avec DJ, vue panoramique et pain perdu offert avec la consommation. Lors des soirées organisées les mercredis et jeudis, on viendra vous chercher à votre hôtel en minibus puis le trajet se fera sur les pistes en dameuse. Un grand moment dans le silence et la nuit, souvent étoilée. Près de la cheminée, on déguste le wok de Saint-Jacques et gambas, le magret de canard ou le foie gras... Autre atout de cette adresse, la carte des vins est établie avec à-propos, par un sommelier connaisseur. Pour une pause conviviale et festive, ou une soirée insolite.

Le gîte

■ LES AIRELLES**

33, place de l'Église ☎ 04 50 02 40 51
www.clusaz.com – airelles@clusaz.com

12 chambres et 1 suite. Logis de France 2 Cheminées. Fermé du 21 avril au 15 mai et du 15 novembre au 15 décembre. Chambres doubles de 60 € à 180 € (selon période). Demi-pension : de 69 € à 119 € par personne par jour (hiver) ; de 58 € à 70 € (été). Petit déjeuner : 9,50 €. Tarifs enfant. Restauration (1 cocotte, Logis de France. Menus de 23 € à 26 €. Carte : 35 €. Menu enfants : 10 €). Espace remise en forme et Spa. Hammam. Sauna. Bain bouillonnant.

Une adresse de charme, un hôtel restaurant bien placé – retour ski au pied jusqu'à l'hôtel – face à la belle église et son clocher à bulbe. La façade typique de l'hôtel évoque les chalets authentiques de pierre et de bois, plus que centenaires. Les propriétaires ont entièrement rénové les chambres du troisième étage pour plus de confort et de modernité, dans un style d'esprit montagnard, très douillet. Au retour de randonnée ou de descentes éreintantes sur les pistes, l'espace spa avec sauna et bains à remous est fort bienvenu. La décoration – entièrement refaite au premier étage et dans le restaurant – contribue à l'accueil chaleureux de la salle à manger et de sa grande cheminée pour déguster une cuisine d'inspiration savoyarde : pela, fondues de fromages régionaux, raclette à l'ancienne servie à l'assiette et, la fameuse rebloche Gargantua. Quelques belles escapades gourmandes : filet de rouget en habit vert, marmite du pêcheur ou aiguillette de canard au miel, gingembre et citron vert. La terrasse donnant sur la place est aussi fort agréable pour la pause café ou une petite pause rafraîchissement aux beaux jours. Un délicieux petit hôtel restaurant à l'esprit chalet !

■ CHALET ALPAGE***

1 872, route du Col-de-la-Croix-Fry
☎ 04 50 02 63 28 – www.chalet-alpage.com
info@chalet-alpage.com

Chambre double : 90 à 195 €. Demi-pension : 90 € à 175 € (enfant : 50 € à 65 €). Petit déjeuner : 12 € à 15 €. Piscine couverte chauffée. Spa, sauna. Restaurant, bar. Terrasse.

Un peu en contrebas de la route qui monte au col de la Croix-Fry, voici une ancienne ferme rénovée avec beaucoup de goût. Le chalet l'Alpage porte bien son nom. Dominant le village de La Clusaz, il est situé à quelques mètres du téléski des Laquais et ouvre à tout le domaine skiable (on peut descendre au village skis aux pieds depuis le chalet par une piste verte) et aux randonnées estivales. Bien entendu, les boiseries dominent et l'on peut faire du cocooning dans un intérieur chaleureux. Mais il serait dommage de ne pas profiter de la montagne et de des loisirs proposés. Si l'hiver, le ski s'impose. En été, on se promènera allègrement dans l'alpage. Ici, la détente est de rigueur dans la piscine fermée ou découverte en fonction du temps, dans le spa extérieur ou au sauna ! L'été, on profite du barbecue, et en toutes saisons des spécialités savoyardes bien préparées. Un établissement trois étoiles au charme indéniable qui bénéficie d'une belle situation.

Loisirs

■ ESPACE AQUATIQUE DES ARAVIS

434, route de la Piscine ☎ 04 50 02 43 01
www.espaceaquatique-laclusaz.com

Ouvert toute l'année. Basse saison : tous les jours de 13h à 20h. Haute saison : tous les jours de 9h30 à 19h30. Intersaison : se renseigner. Entrée : 8 € (en hiver), 5,60 € (8€ en été). Enfant de 5 à 15 ans : 6,50 € (4,60 € en été). Espace Fitness : Accès aux bassins, sauna, hammam, salle de remise en forme : 17 € (15 € en été). Espace Fitness + de 16 ans.

Un espace accessible, été comme hiver, avec vue sur les Aravis. Impressionnant ! Pour se divertir en famille et se relaxer après la randonnée ou le ski. En hiver, on profite de la piscine couverte, et d'un bassin extérieur chauffé à 29°, avec vue sur les monts enneigés. Magnifique ! Les enfants sont très gâtés car il y a de multiples espaces aménagés pour eux : pataugeoire pour les petits, fontaine, bassin. Quant aux plus grands, ils peuvent bénéficier également du bain bouillonnant. En été, les bassins extérieurs chauffés sont plus importants. L'espace aquatique possède également un espace fitness avec sauna, hammam, salle de remise en forme et UVA ; il est réservé aux plus de 16 ans. Il est également possible de prendre, sur réservation, des cours de natation et d'aquagym et même de réserver un massage avec un professionnel diplômé d'Etat (les jeudis et vendredis après-midi). Un espace café permet de s'installer sur la terrasse de bois pour se désaltérer et propose également une vente à emporter. Une très bonne alternative à l'offre sportive de la vallée.

■ PATINOIRE

94, chemin du Pré de Foire
☎ 04 50 02 48 45
www.laclusaz.com

Fermé du 29 avril au 15 décembre. Fermé exceptionnellement pour travaux, pendant l'été 2013. Haute saison : ouvert le dimanche et le lundi de 10h à 19h ; du mardi au samedi de 13h30 à 19h. Nocturnes : jeudi (soirée disco pendant les vacances scolaires) et vendredi, de 20h30 à 22h15. Entrée : 7,50 € (avec location de patins. Entrée seule : 4 €). Enfant : 6,50 €. Jardin des glaces : 5 € (enfant).

Au cœur du village, cette patinoire de plein air offre un grand espace (1 000 m²) de glace. Elle se recouvre de grandes voiles amovibles qui glissent sur leurs rails en cas de pluie. Un loisir familial mais aussi une initiation et des cours de patinage encadrés par un professeur diplômé, des activités ludiques pour l'après-midi, des activités de groupes comme le bowling ou la course de caddy et des ouvertures possibles en nocturne sur demande pour les groupes. Un jardin des glaces, composé de ponts, virages et sens interdits, permet aux plus petits de découvrir les joies du patinage, accompagnés de leurs parents, sur les conseils d'une animatrice. De 9 ans à 16 ans (sur inscription), les jeunes peuvent s'initier au hockey sur glace. Une glisse très sportive ! Plus festif, le jeudi soir la nocturne vire en soirée disco sur la piste (pendant les vacances scolaires uniquement). Une activité pour tous au centre du village !

Sorties

■ LE BACHAL

424, route du Col des Aravis

☎ 04 50 09 12 95

www.restaurant-clusaz.com

Fermé du 15 avril au 15 décembre. Ouvert tous les jours de 15h à 2h. Concerts (et DJ. Programmation le weekend). Le bachal, un patois savoyard, désigne un grand bassin d'eau en bois ou en pierre. Ici, on le devine rempli de thé, de chocolat chaud ou de cocktail, car c'est un bar ! Un lieu tendance, au cadre rustique et moderne, de bois et de pierre ; un espace feutré apprécié des autochtones pour savourer un après-ski réconfortant ou un apéritif gourmand et savoyard – délicieux beignets de pomme de terre ! – dans une ambiance musicale. Un bar lounge où l'on sirote un cocktail entre amis. Bernard Allemand, également propriétaire du restaurant l'Arbé, offre là un lieu branché, sympathique et festif, à l'image de la station hivernale de La Clusaz. En face, le restaurant l'Arbé, propose des spécialités de la région, que l'on apprécie avant que le concert live ne commence au bar lounge du Backal... où l'on retourne terminer son week-end ! Deux lieux face à face qui nous incitent à ne pas trop nous éloigner pour satisfaire nos envies.

Emplettes

■ ATELIER HUBERT CRISTALLERIE

36, place Perrière

☎ 04 50 02 56 10

www.lacristallerie.com

laclusaz@lacristallerie.com

Ouvert tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 19h. Les horaires peuvent varier selon la période (se renseigner). Atelier en activité selon la période (se renseigner). Visite sur réservation (pour les groupes).

Depuis trois générations, la Cristallerie Hubert (Hubert Lehrer) œuvre pour défendre cet artisanat d'art : un travail effectué dans le respect de la tradition, à main levée. Sur place, dans la boutique atelier, des mains expertes « dessinent » sur les pièces de cristal ou de cristallin (un verre avec moins de plomb) de magnifiques motifs et arabesques : vases, lustres, verres... Vincent Lehrer, le fils, a repris les boutiques ateliers de La Clusaz et Yvoire et vient même d'ouvrir une nouvelle boutique à Riquewihir, devenant à son tour un spécialiste de la taille sur cristal et sur verre en creux. En achetant ces objets taillés, on visite l'atelier de la boutique lorsqu'il fonctionne (se renseigner). Pour les Futé : chaque pièce est unique, si un verre est cassé on peut le commander et compléter ainsi son service.

► **Autre adresse** : rue du Lac – 74 140 Yvoire – ☎ 04 50 72 94 11

■ LA CHEMINÉE SAVOYARDE

18, place de la Perrière

☎ 04 50 02 47 49

www.lachemineesavoynarde.com

Ouvert tous les jours de 9h à 13h et de 15h30 à 19h30. Haute saison : de 9h à 19h30. Ouvert du 10 décembre au

30 avril et du 15 juin au 15 septembre. Livraison possible (vente directe et en ligne).

Depuis 2008, Philippe Roullier érige la qualité et l'authenticité du produit du terroir, comme exigence et condition d'exclusivité dans ses épiceries des Aravis (La Clusaz, Le Grand-Bornand). Une passion qui le mène dans les alpages à la rencontre des meilleurs producteurs de fromages fermiers avec, entre autres, une sélection rigoureuse de reblochons de très belle qualité – à petits prix – de tomme, de raclette et de beaufort d'été. Il parcourt le département et les salons de la gastronomie à la découverte des meilleurs artisans : visites d'installations, contrôles du respect des processus de fabrication, tests gustatifs... Le «fruit» de ses trouvailles est le reflet d'une production variée et gourmande : des charcuteries, des aliments «Croix de Savoie» ou produits du «Dahu», des soupes... et une meule de la Tarentaise pour une fondue atypique. Des vigneron sont mêmes invités régulièrement à proposer des dégustations ! L'accueil y est convivial, professionnel et les conseils sont dispensés avec le sourire ! Un magasin bien agréable où l'on remplit son panier, de spécialités, en toute confiance, dans un environnement sympathique. Une adresse de qualité et de confiance, que nous sommes heureux de vous faire partager !

► **Autres adresses** : Au Vieux Savoyard – Résidence du Centre – La Clusaz • Chez Prosper – 193, place de l'Église – La Clusaz • Chez Prosper – Place de l'Église – Le Grand Bornand • Le Terroir Montagnard – Les Arces – Le Grand-Bornand

Le Grand-Bornand

La station du Grand-Bornand se trouve au cœur du massif des Aravis, dont le point culminant est la Pointe Percée (2 750 mètres). La station se compose de deux villages (Chinaillon et Grand-Bornand) reliés entre eux par les remontées mécaniques et des navettes ski-bus.

► **Une station qui s'est développée autour de son village authentique.** Cette station est riche en chalets centenaires : ce sont 400 chalets dans le village et ses environs, construits sur des murs en pierre montées à la chaux, un dessus avec des tuiles en bois (tavaillons) et un balcon couvert, ainsi que de petites répliques similaires sans fenêtre pour la conservation des victuailles. La station est idéalement située entre le Mont-Blanc, le lac d'Annecy et la Suisse. Elle comprend une vaste étendue agricole (2 400 ha de surface utilisée) avec encore 65 fermes en activité. Le Grand-Bornand village (1 000 m) est le point de passage pour se rendre à la Vallée du Bouchet (une vallée fermée dominée par la Pointe Percée) ou continuer sa montée vers le Chinaillon (1 300m) et le col de la Colombière. Le Grand-Bornand Village présente un aspect typiquement savoyard notamment avec son église à clocher à «bulbes» typique de l'art baroque montagnard. Il se prolonge par la Vallée du Bouchet qui concentre fermes agricoles et pistes de ski de fond en hiver. Six kilomètres plus haut, sur la

Le patrimoine bornandin

Partez à la découverte de ce patrimoine riche et vivant à travers les visites de fermes bornandines, pour une dégustation de reblochon ou pour découvrir l'architecture typique de ces chalets de montagne où vous apprendrez ce qu'est une pointe d'âne, un solaret, une crédençe... car l'exploitation du bois et son artisanat était l'une des activités principales (avec l'agriculture) des villages du massif des Aravis ! La Maison du Patrimoine est à visiter absolument. On découvre également au détour des chemins, de nombreux témoignages de la ferveur religieuse des bornandins : les habitants des hameaux éloignés de l'église du Grand-Bornand voulant témoigner de leur foi chrétienne ont érigé de nombreuses croix, une vingtaine d'oratoires et cinq chapelles recelant statues, vitraux, tableaux et retables. Vous découvrirez ce touchant patrimoine populaire, typique des régions montagneuses, au cours de vos promenades mais aussi de visites guidées à réserver auprès de l'Office de tourisme. Un guide y est également en vente.

route du col de la Colombière, vient Le Chinaillon lequel comprend un vieux village doté de bâtiments du XVII^e siècle, avec également une chapelle fondée en 1677, à ne pas manquer. C'est de là que l'on a accès à la plupart des pistes du domaine skiable. La station atteint ainsi 2 100 mètres à son plus haut point. Avec l'agrandissement du réseau de neige de culture, il est dorénavant possible de revenir au Grand-Bornand Village skis aux pieds, ce qui n'est pas négligeable !

► **Un domaine skiable à taille humaine qui grandit de nombreux champions.** En saison 2012-2013, le ski-club du Grand-Bornand (dont est issu le champion de France Jean-Pierre Vuillet devenu directeur de l'équipe de France féminine) a soutenu 11 skieurs sur les circuits internationaux dont la célèbre Tessa Worley devenue championne du monde en slalom géant en janvier 2013 ! Le ski de fond est également à l'honneur depuis 2003 avec Sylvie Becaert, médaillée olympique en 2006 et 2010 dans la discipline du biathlon (tir et ski de fond).

Pour le ski alpin, on prend les remontées mécaniques depuis le Lachat (village du bas ou Grand-Bornand) et depuis la Floria et le Maroly (village du haut ou Chinaillon). Les 90 km de pistes couvrent une superficie de 360 hectares entre 1 000 mètres et 2 100 mètres d'altitude – un enneigement artificiel assuré par 146 enneigeurs intervient en cas de besoin sur 70 hectares, soit 20 km de pistes. La station comporte 42 pistes bien réparties et équilibrées selon les niveaux et 29 remontées mécaniques. Le ski nocturne est ici possible une fois par semaine (le mardi soir de 20h à 22h30) avec l'une des pistes éclairées les plus longues de Haute-Savoie (Cyclamens et Abondance), tandis que, tous les jours, les personnes atteintes de divers handicaps physiques peuvent trouver des solutions pour profiter des joies de la glisse selon les modalités de l'handiski.

Le domaine donne accès à des stades de compétition et à un snowpark nommé Snowparkgb rendant la pratique du freestyle accessible à tous. Classé parmi les 10 meilleurs en France, il est situé à 1 800 mètres d'altitude, sur les flancs du Maroly avec ses cinq hectares qui comprennent un espace initiation, quatre lignes de sauts (de verte à noire) avec environ douze modules, un halfpipe, un boardercross, un rail park,

une cool zone et une rotation rapide avec 2 téléskis. Les débutants trouveront dans la station un grand espace de liberté puisque 5 zones « premières traces » ont été aménagées pour s'initier et se perfectionner (au secteur de la Joyère, au sommet de la télécabine du Rosay, et trois espaces au Grand-Bornand Chinaillon).

On n'hésite pas à étendre son forfait au domaine skiable des Aravis, valable également sur les stations de La Clusaz, Manigod et Saint-Jean-de-Sixt : soit 200 km de pistes, avec une liaison ski-bus tout au long de la journée, gratuite pour les possesseurs du forfait Aravis. Côté ski de fond, c'est dans la vallée du Bouchet et sur les hauteurs du Chinaillon qu'il faut aller pour découvrir des pistes qui traversent de beaux paysages ponctués d'épicéas et de chalets. Les pistes de ski de fond s'étendent sur un parcours total de 62 km. Ce domaine permet de joindre La Clusaz (Les Confins). Au Grand-Bornand Village, l'Evo Nordic Park est un espace ludique ouvert à tous, particulièrement aménagé pour l'apprentissage de la glisse nordique (bosses, dénivelées, virages...). Notons la présence d'un stade de biathlon dans la vallée du Bouchet : le stade Sylvie Becaert (en hommage à l'enfant du pays, double championne du monde et médaillée olympique) inauguré en 2011. La pratique du pas alternatif est réservée aux boucles des pistes du Chinaillon, tandis que les pistes partant du village sont aménagées pour le skating et le pas alternatif.

D'autres loisirs vous attendent au Grand-Bornand et dans ses environs : randonnées à pied ou en raquettes (ce sont 46 km et 11 itinéraires de sentiers balisés), ski de randonnée, ski hors piste, héliski pour partir à la conquête des neiges vierges, découverte de la vallée Blanche et de ses glaciers d'altitude avec un guide, équitation (poneys, ski-joëring et luge joëring), escalade de cascade de glace, motoneige, patinage en patinoire couverte, vol en montgolfière. Le Grand-Bornand est aussi un haut lieu du parapente. Pour les enfants, il y a des garderies, des clubs de loisirs, des pistes de luge (quatre pistes dont une au village et éclairée en soirée), une espace P'tits Montagnards, lieu d'échanges convivial où se retrouvent parents et enfants en fin d'après-midi. Et pendant les vacances scolaires : construction d'igloo, balades en traîneau, initiation au paret de manigod (entre luge et trottinette en bois)...

LA VERSION COMPLETE DE VOTRE GUIDE

STATIONS DE SKI 2014

en numérique ou en papier en 3 clics



à partir de

8.49€

Cliquer ici

Disponible sur

