



HIVER 19-20

DOSSIER DE PRESSE

La montagne, bienfaits pour vous !



SOMMAIRE

Le ski reste la véritable locomotive des vacances d'hiver et de printemps. Cette formidable activité de glisse pour tous, partageable à souhait, n'a de cesse de bien s'entourer, afin que les vacances puissent permettre à chacun de tester de nouvelles activités, vivre des expériences pour répondre à une quête prioritaire, la quête du bien-être, du bien-être de sa tribu et de son bien-être personnel. Jamais la montagne n'aura été aussi proche de cette signature qui nous accompagne

« La montagne, bienfaits pour vous ! ».

*Jean-Marc Silva,
directeur de France Montagnes*



Nous avons réservé une large part aux rencontres et aux nouveautés.

3

Chiffres

Quelques données utiles

4-5

Nouveau

Incontournables & inattendus

6-7

Chambres montagnardes

Logements d'expérience
Hôtels avec vue
Tranquillité du tout-compris
Liberté de l'appartement

8-9

A la pointe

Domaines skiables avant-gardistes
Stations visionnaires
Innovations

10-13

Un voyage intérieur

Ne faire qu'un avec la nature
Le ski en pleine conscience

14-16

Émotions authentiques

Quelques petites pépites authentiques à explorer pour revenir à l'essentiel

17-18

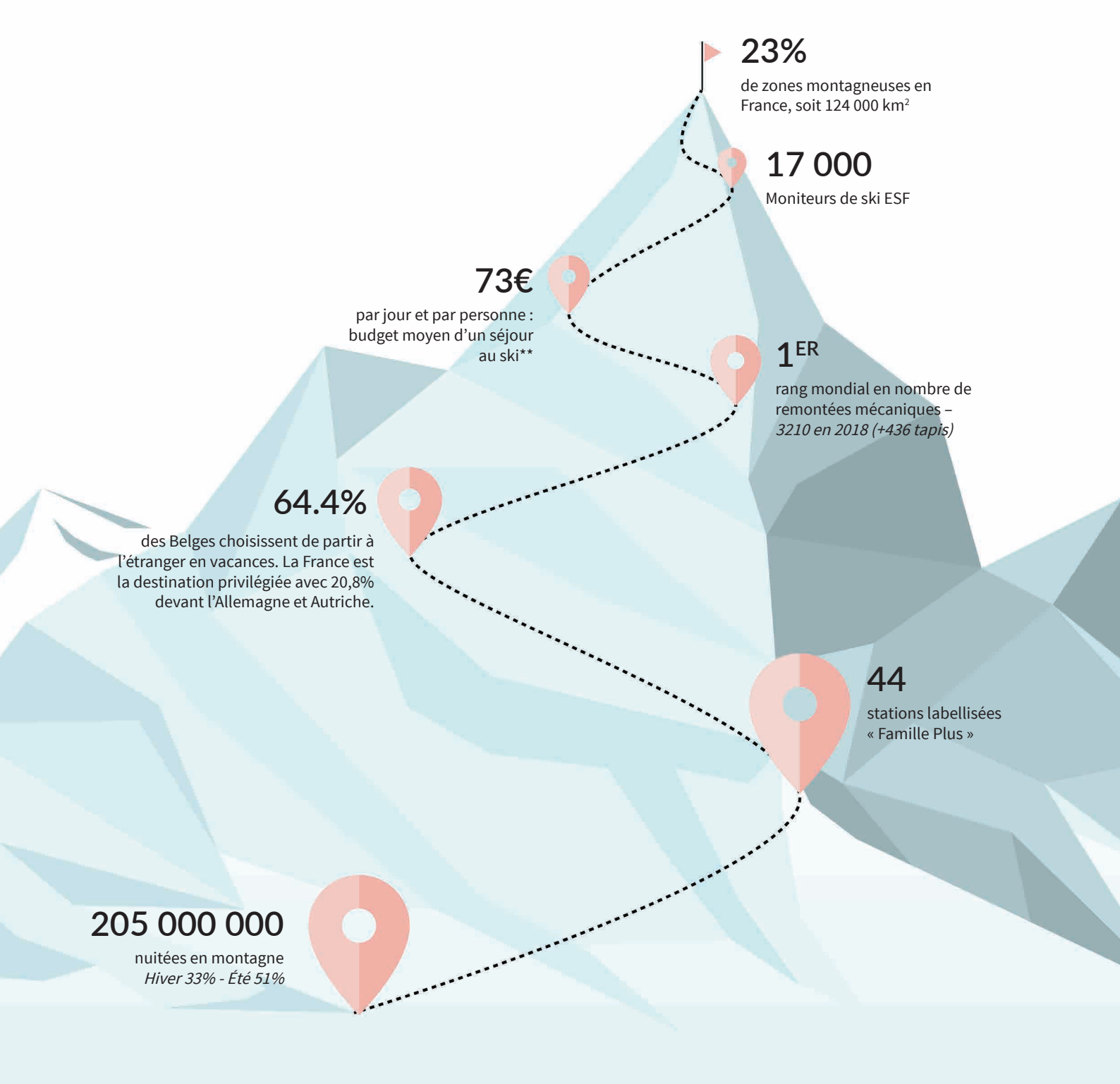
Enchantés

Nous avons été enchantés de rencontrer des personnes qui changent de vie

19

Grandir

Famille Plus
Quoi de neuf pour les familles ?



Sources : Conso montagne 2019 ANMSM – G2A et LHM, DSF, Atout France

*Association Nationale des Maires de Stations de Montagne

**Toutes dépenses confondues, y compris le transport depuis le domicile. Calculé sur une base 3-4 personnes, 5-6 nuits

Vous attendiez les nouveautés de l'hiver avec impatience, voici un focus sur certaines d'entre elles, avec quelques actualités incontournables.

Nouvelles activités proposées à la montagne cet hiver :

- L'Easy Trott' : balades en trottinette des neiges 100% électriques sur les chemins enneigés et Roc'N Trott : descentes en trottinette sur une piste de 4km aux Menuires.
- Luge 4 saisons sur rail : ouverture de l'X-Trem Luge à La Rosière et de la Luge du Caribou à Vars. Une nouvelle piste de luge (sur neige) avec tapis convoyeur est proposée à Villard-de-Lans / Corrençon.
- Poursuite du développement du ski de randonnée : ouverture de nouveaux itinéraires sécurisés à Orcières Merlette, à Valmorel et au Lioran, et possibilité de rando ludique ponctuée de 3 étapes gourmandes à Peisey Vallandry (Croc'Rando).

Nouveautés gastronomiques :

- Les bières sont plus que jamais à l'honneur en montagne : nouvelle brasserie artisanale à Praz-de-Lys Sommand (K&G Mieussy) avec un buffet raclette pour un accord mets & bière subtil à découvrir et ouverture d'un bar à bière à la Plagne (Le Brix) avec une large sélection.
- Rendez-vous gastronomiques nocturnes en altitude chaque semaine à Val d'Isère : deux restaurants accessibles en télécabines ouvriront leurs portes tour à tour pour illuminer les soirées hivernales (la Folie Douce et Le Refuge de Solaise).

Nouveaux établissements et lieux de vie :

- Ouverture de la Folie Douce aux Arcs (secteur Arc 1800)
- Ouverture des Sources du Chéry aux Gets : un spa, un bassin ludique pour enfants et un espace de soins, ainsi qu'une boutique d'art et une galerie d'art.
- Ouverture d'un nouveau pôle culturel à Vaujany comprenant un cinéma / amphithéâtre, une médiathèque et un espace muséal.

Quoi de neuf du côté de l'ESF ?



Nos stations nous ont communiqué plusieurs nouveautés pour les cours et les écoles de ski cet hiver.

A Courchevel, l'Alpinium, un nouveau bâtiment multiservices parfaitement intégré au paysage, ouvre ses portes cet hiver et intégrera un accueil ESF.

Les Contamines-Montjoie accueillent cette année une compétition de ski nationale pour les plus de 14 ans : le Ski d'Or aura lieu les 4 et 5 avril 2020 et verra des centaines de compétiteurs de toutes les ESF de France dévaler les pistes pour décrocher le titre suprême.

A Saint-Sorlin-d'Arves, les moniteurs ESF accueillent et accompagnent désormais les enfants de 2 ans ½ à 12 ans (du Piou-Piou au cours compétition) tout au long de la semaine avec le Club enfants « Les Superkids » qui offre la possibilité de repas avec ou sans temps de garde avant ou après le cours collectif.

Depuis Brides-les-Bains, partez pour « Le 3D - Découverte, Domaine, Dimanche » afin de mieux aborder le domaine des 3 Vallées, qui est très vaste, à l'arrivée. Suivez les traces d'un moniteur ESF pour bien commencer vos vacances et pour connaître les petits coins secrets. A partir du niveau intermédiaire 3*.

A Morzine-Avoriaz, un nouveau stage ESF Stage Freeski est proposé pour les enfants de 8 à 12 ans et de 13 à 17 ans. Les jeunes et les ados en quête de progression et d'adrénaline découvriront le ski sous ses multiples aspects, du plus ludique au plus rigoureux, du plus technique au plus fun sans jamais négliger la sécurité et la bonne humeur.

A Praz-de-Lys Sommand, l'Ecole de Ski Français proposera des séances d'initiation au ski de randonnée pour connaître les bases de la pratique (matériel spécifique, sécurité, technique, gestion de l'effort, etc).

Les événements à ne pas manquer

La Grande Odyssée Savoie Mont Blanc est, depuis sa première édition en janvier 2005, l'événement annuel du chien de traîneau en Europe. C'est la course à étapes la plus exigeante dans un décor alpin unique au monde. La compétition se déroule sur 12 jours, parcourant 400km. Elle réunit chaque année plus de 25 mushers et leurs 400 chiens athlètes de très haut niveau, de toute l'Europe, dans les superbes paysages de Savoie Mont Blanc. Ce sont plus de 50 000 spectateurs qui vivent chaque année une expérience unique, au cœur des 20 stations, villes et villages en habits de fête pour l'occasion, en assistant à La Grande Odyssée Savoie Mont Blanc. En 2020, la 16ème édition aura lieu du 11 au 22 janvier. Deux nouvelles étapes inédites cette année : Valmorel (17/01) et Peisey Vallandry (18/01).

Rendez-vous du 4 au 6 octobre 2019 au High Five Festival à Annecy pour le lancement en avant-première la saison d'hiver. L'événement rendra hommage cette année à l'histoire du ski et se déroulera sous la thématique « origines ».

Quoi de neuf du côté des Moniteurs Cyclistes Français ?

150 moniteurs-guides MCF référencés proposent l'activité Fatbike sur le territoire Français (vélo à grosses roues que l'on peut pratiquer sur la neige). Vous pouvez les retrouver cartographiés sur le site internet moniteurcycliste.com. L'activité Fatbike se développe et un guide a été conçu par un groupe de travail de professionnels afin d'aider à sa bonne implantation sur un territoire. Ce guide traite notamment d'un balisage spécifique créé pour les

itinéraires Fatbike, avec classification des parcours par niveau, instructions de pratique.



Le Printemps du Ski 2020 : apprenez à skier

gracieusement sous le signe du parrainage d'un skieur !

Le Printemps du Ski est une opération pilotée par France Montagnes réunissant les stations et de nombreux partenaires (offices de tourisme, domaines skiables, hébergeurs, Ecole de ski, magasins de sport...), afin de promouvoir la période du printemps pour partir à la montagne, skier et découvrir de nouvelles activités.

Au printemps, les conditions météo sont idéales et la neige est encore au rendez-vous. C'est la bonne saison pour débiter le ski et les stations proposent un bon plan sur cette période pour se lancer de 3 à 6 jours : les débutants sont encouragés à venir avec un ami skieur afin de bénéficier d'une offre de parrainage sur les cours de ski collectifs, les forfaits et la location de matériel offerts. Les enfants peuvent aussi parrainer un parent qui n'a jamais skié ! Une offre unique « un débutant adulte offert pour un pack acheté ».

Package cours de ski collectifs, location de matériel et forfait de ski offert à un adulte débutant (de 3 à 6 jours) pour un package skieur acheté, quel que soit l'âge et le niveau de la personne payante. A partir du 20 mars*.

Un voyage de presse sera organisé début mars en partenariat avec le Club Med de l'Alpe d'Huez.

**Voir conditions et stations participantes dans le dossier de presse Le Printemps du Ski, à paraître à l'automne.*

Connaissez-vous Skizzz ?

Skizzz est un personnage inventé par les stations de ski et leurs partenaires pour promouvoir les messages de prévention adaptés à la pratique du ski et au transport par remontées mécaniques. Il vous livre, avec humour, légèreté et modernité, les bons comportements à adopter sur les pistes et sur les télésièges. Il s'intéresse aussi à d'autres sujets comme la gestion des stations, dont il vous fait découvrir les coulisses.



CHAMBRES MONTAGNARDES

Réserver des vacances est synonyme de trouver un hébergement répondant à ses critères. Quel que soit votre style, les stations ont la chambre qui vous correspond. Tour d'horizon des nouveautés de l'hiver 2019-2020.

Logements d'expérience

Pour vivre une semaine à la montagne et ne pas simplement loger à la montagne, il est possible de se fondre dans des hébergements à l'identité marquée, sans sacrifier une once de confort. L'expérience vécue sera inoubliable, faites-nous confiance.

Côté fermes et granges rénovées, nos visiteurs pourront être accueillis à Métabief à La Ferme de Fleurette, aux Orres à La Jarbelle, aux Houches à la ferme Deep Nature Resorts sur les pistes ou encore au Toî du Monde dans le Val d'Arly. Toutes proposent une formule gîte, souvent au plus près de la vie agricole, dans un bâtiment de caractère.

Côté igloos, pour une nuit rafraîchissante avec services, rendez-vous dans les nouveaux villages de Val Thorens, de La Rosière et d'Orcières Merlette.

Côté immersif, un nouvel hébergement insolite haut de gamme constitué de plusieurs dômes géodésiques qui s'intègrent au paysage ouvre cet hiver aux Orres : Alpin Cocoon. Les cocoon sont des chambres de grand standing d'environ 40m² (hors mezzanine), à l'architecture originale et novatrice, conçus pour contempler la nature grâce à une large baie transparente à 160°.

Dans le massif du Sancy, des petites maisonnettes 100% bois (Terre d'Horizon) et une yourte sont deux nouveautés qui prennent place dans un cadre enchanteur et permettront donc à tous les visiteurs de ne faire qu'un avec la nature environnante.

Chalets individuels posés à flanc de montagne

Du côté des chalets, pierre, bois, large vue et feu de cheminée sont à l'honneur.

Astilla, Becca et Luna, sont trois nouveaux chalets ouverts à la location pour cet hiver dans le village authentique de Saint-Martin-de-Belleville.

Le chalet l'Ecrin, attend ses premiers visiteurs dans la station de La Rosière (chalet individuel skis aux pieds). Un toboggan

amène les clients de l'entrée du nouveau chalet Tatali de Morzine jusqu'à deux étages plus bas dans la game room de ce logement de plus de 1000m².

Le lodge Arpitan, construit à flanc de montagne à La Clusaz, abrite 5 chambres confortables, et à Villard-de-Lans/Corrençon, le nouveau chalet La Vercouline comprend un beau bassin de nage extérieur.

A Méribel, le Refuge de la Traye a conservé toute son âme, celle d'un authentique et traditionnel refuge de montagne, créé en 1982. Il se compose aujourd'hui de deux chalets reliés entre eux par un couloir intérieur et de deux mazots indépendants. Avec une capacité d'accueil limitée, les hôtes séjournent ici en toute quiétude dans une ambiance confidentielle.

Hôtels avec vue

Rénovations ou nouvelles ouvertures, les hôtels montagnards offrent une prestation à la hauteur des plus grands établissements.

« Noblesse de style, élégance de cœur » est la ligne de conduite prometteuse du nouvel hôtel Aïrelles Val d'Isère – Mademoiselle*****, doté notamment d'un spa Guerlain.

Sur les hauteurs du Belvédère, Le Coucou***** se niche dans l'un des plus beaux sites de Méribel, au bord des pistes. Un écrin à la fois luxueux et atypique.

A l'Alpe d'Huez, l'emblématique hôtel familial Grandes Rousses**** propose dès cet hiver une grande extension avec 45 chambres supplémentaires mais aussi une partie résidence et chalets VIP.

Posté à 1010 mètres d'altitude et 10 minutes de la station de Besse Super-Besse, l'hôtel Mildiss**** invite à « prendre de la hauteur » et à revenir à l'essentiel. Son restaurant propose une carte signée par le chef étoilé Gilles Reinhardt.

A Gérardmer, toutes les chambres de l'hôtel Interlaken**, récemment rénové, ont vue sur la forêt vosgienne ou sur le village.

A Pralognan la Vanoise, Pépé Gust, une nouvelle adresse, mixe harmonieusement un côté bistro et une dizaine de chambres pour la partie hôtelière.

A Montgenèvre, l'hôtel Le Chalet Blanc est prêt pour sa réouverture après travaux.

A noter également, à Bourg Saint Maurice, Le Base Camp Lodge, implanté dans les anciens quartiers du Bataillon de chasseurs Alpains, développera un nouveau concept hôtelier qui s'affranchit des schémas habituels de l'hôtellerie : dortoirs, chambres économiques, chambres premium, salles de séminaire, bar, pub, brasserie. Une toute nouvelle offre pour relever le défi d'un tourisme à l'année.

*Tranquillité du
tout compris*

Dès le 15 décembre 2019, les clients pourront découvrir le nouveau visage du Club Med Alpe d'Huez, qui a bénéficié d'une extension, de travaux de restructuration et d'une montée en gamme pour proposer à ses clients de nouvelles expériences premium. Facilement accessible depuis les aéroports internationaux de Lyon (2h30) et Genève (2h30), le resort permet d'attirer une clientèle française et internationale. Il sera ouvert été comme hiver pour profiter de toutes les richesses de la montagne.

Le village vacances l'Auberge Nordique*** du Grand-Bornand prend désormais des airs scandinaves suite à d'importants travaux, rendant l'ambiance du lieu très « hygge » et donnant une large place au bien-être avec des stages détox de ressourcement par exemple.

Liberté de l'appartement

Bon rapport qualité-prix et synonyme de liberté totale au niveau de votre emploi du temps, l'appartement en résidence de tourisme est roi en montagne. Certains chalets haut-de-gamme proposent aussi des appartements de grand standing dans des établissements modernes et chaleureux.

En tibétain, hévana signifie « havre de paix ». Un beau nom pour cette nouvelle résidence Pierre & Vacances premium L'Hévana***** située en plein coeur de Méribel.

Une des particularités de la nouvelle résidence CGH Panorama Vars 2000 est la possibilité de louer un demi-chalet pour passer du temps en compagnie de vos proches tout en conservant votre intimité.

Ouverture également des résidences Goélia « Les Chalets des Pistes » à Combloux, MGM « Les Granges de l'Épinette » à Peisey Vallandry, « le Mondes Neiges » à Auron (grand complexe 5*) et

« Le Lodge des Neiges » à Tignes.

La modernité rejoint l'historique dans le Vercors à Villard-de-Lans/ Corrençon avec Le Splendid, une résidence qui prend ses quartiers dans un bâtiment d'époque aux plafonds hauts et peints de fresques.

Entièrement refait à neuf, le Chalet Patchwork de Valloire proposera cet hiver 17 appartements de luxe à la location, au cœur de la station.

Déjà installé à Val d'Isère avec le Chalet Skadi, Village Montana ouvre au mois de décembre un deuxième établissement : le Chalet Izia, 51 grands appartements 5 étoiles au pied des pistes, dans un style moderne à l'atmosphère réchauffée par le bois prédominant.

*L'expérience vécue sera
inoubliable, faites-nous
confiance.*

Des domaines skiables avant-gardistes

Chaque année, les domaines skiables rivalisent de haute technologie pour proposer des expériences de ski toujours plus innovantes et adaptées à la demande. De nombreuses stations partout en France ont sans cesse fait le pari d'investir dans des appareils de pointe, pionniers et confortables.

Cet hiver, on compte de nouvelles remontées mécaniques d'avant-garde, inscrites dans des espaces repensés ou redéfinis. C'est le cas à Courchevel où une nouvelle télécabine 10 places participe au réaménagement du front de neige du Praz, à Vars où un télémix permettra de réinventer le front de neige de Chabrières pour lui redonner plus de nature, à Valberg avec un front de neige réorganisé (tapis, circulations...), au Grand-Bornand, station qui a engagé une restructuration d'une partie de son front de neige, avec un programme d'investissement de plus de 20 M€. Le nouveau télésiège du Charmieux présente une particularité très originale, c'est même une première : ses deux stations d'extrémités sont fortement coudées à 60° de façon à proposer un meilleur service au client, au départ, pour un embarquement bien dans l'axe de défilement des sièges et à l'arrivée, pour un débarquement en ligne avec la piste qu'il dessert.

A noter également, un design futuriste pour deux des emblématiques funiculaires des Arcs. Celui en partance de Bourg Saint Maurice est complètement nouveau, avec une infrastructure 100% électrique, et la gare de départ de celui de l'Aiguille Rouge, labellisée « patrimoine du XXème siècle », confirme son statut unique en son genre par son architecture extérieure en étant entièrement peinte en noir.

L'installation de ces remontées mécaniques est souvent une prouesse, en témoigne l'installation de la télécabine Pierre Grosse aux 2 Alpes, à plus de 3000m d'altitude, rendant l'accès et l'acheminement de matériaux plus que complexes. Mêmes défis pour les rares domaines skiables qui bénéficient d'extensions, comme à Valloire où le point culminant du domaine s'élèvera désormais à 2750m grâce à de nouveaux télésièges.

Les télécabines deviennent de petits écrans bien agréables. On est à deux doigts de préférer la montée à la descente à Saint-Martin-de-Belleville avec une télécabine plus confortable pour rejoindre le domaine des 3 Vallées et aux Angles avec des cabines modernes avec panneaux solaires (Les Pélérins). Du côté des télésièges, on a repéré un nouveau télésiège accessible aux piétons dans le Val d'Allos (Marin Pascal).

En guise de clin d'œil, on restera attentif au premier hiver du jeune retraité Tony Parker et son équipe, désormais à la tête de l'exploitation du domaine skiable de Villard-de-Lans/ Corrençon. Leur stratégie vise notamment à valoriser les bienfaits de la pratique sportive en montagne à destination des jeunes publics.

Nouvelles pistes, nouveaux équipements sur le domaine skiable, découvrez notre dossier en ligne sur presse.france-montagnes.com

Des stations visionnaires

Les stations de ski utilisent tous les développements auxquels le digital donne accès pour faciliter la vie des clients sur place.

Ainsi, les acteurs de Val d'Isère se sont réunis autour d'une mission commune : s'appuyer sur le numérique pour simplifier le séjour en créant « Le Val digital », projet d'e-station de ski, de village connecté. A Valberg, le projet Smart Station intègre une vision globale de développement des outils digitaux dans la station.

Du côté des services pour les skieurs, les ventes en ligne sont plus performantes (l'Alpe du Grand Serre) et on trouve des bornes de recharge de forfaits sans contact aux Contamines-Montjoie. La station de Val Cenis propose une plateforme d'e-commerce intégrant un modèle de tarification dynamique. Un outil déjà largement utilisé par les compagnies aériennes, qui fait son apparition pour la première fois dans une station française. Plus les forfaits de ski sont réservés tôt et plus les tarifs sont attractifs et le prix est variable durant la saison.

A Saint Martin de Belleville, on peut réserver une place dans de nouvelles consignes à ski avec services en même temps que le forfait, et à Valloire ce sont les activités qui sont chargées sur la même carte que le skipass. On gagne du temps.

Au sein des Offices de Tourisme, on a également repensé les relations avec les visiteurs grâce aux chatbots* (Auron, La Clusaz) ou aux écrans (30 écrans à Saint-Lary-Soulan).

La Plagne lance une agence de voyage en ligne pour offrir aux visiteurs la meilleure expérience possible, dès la réservation du séjour. Chaque composante, de l'hébergement aux activités, en passant par le transport ou la location de matériel, pourra se réserver depuis un seul site : une exclusivité pour une station de montagne.

* « Chat » comme discussion en ligne et « bot » comme robot. Le chatbot, connu aussi sous le nom d'« agent conversationnel », est un logiciel programmé pour simuler une conversation en langage naturel.

De l'immersif

Très actives sur les réseaux sociaux, les stations proposent aux skieurs de partager eux-aussi les plus beaux paysages grâce aux points photos automatiques par exemple (au pas dans le vide des Gets) ou de vivre des expériences connectées comme le saut à ski à Métabief ou le ski-roue à Villard-de-Lans/ Corrençon avec des vidéos immersives.

Une caméra embarquée à 360° est installée sur les activités Fantasticable et Bol d'Air Line à la Bresse-Hohneck. Ce nouveau type de caméra permet de se déplacer dans l'image pour visionner sa vidéo de nombreuses manières différentes. Les clients deviennent en quelque sorte les « réalisateurs » de leur propre vidéo souvenir, en temps réel, simplement en utilisant leur smartphone.

Des énergies et transports modernes

Station piétonne la semaine, Val Thorens diversifie son offre de

transport. Dans le cadre d'une expérimentation Cimes Durables, « Berto », une navette autonome et électrique, a fait ses premiers pas en mars dernier dans la station. Sa fonction : transporter les vacanciers et locaux dans la station mais sans pilote et dans un total respect de l'environnement ! Véritable challenge technique, elle est la première au monde à être 4 roues motrices et à circuler dans une station de ski.

Une ferme photovoltaïque est en projet au sommet du domaine skiable de Risoul et Serre-Chevalier produit sa propre électricité via les panneaux solaires, éoliennes et l'hydro-électrique.

Une sélection de 4 innovations à la montagne

- L'observatoire NOEMA de l'IRAM sur le plateau de Bure à 2552 m (Dévoluy) est considéré comme le radiotélescope millimétrique le plus puissant de l'hémisphère Nord. Sur le plateau, 11 antennes de 15 m de diamètre écoutent et observent le ciel non-stop. Ces équipements sont considérés comme à la pointe de la technologie et les plus développés dans la radio astronomie.

- Du côté des hébergeurs, après les virages réussis de la montée en gamme et de l'internationalisation, c'est au tour du digital d'enrichir la vision stratégique du Club Med avec l'axe « Happy Digital ». Le digital est ainsi au service d'une expérience client fluide et simplifiée (application My Club Med App, « Easy arrival » pour préparer son arrivée et son départ en amont, bracelet digital...).

- L'Alpinium, un nouveau bâtiment multiservices parfaitement intégré au paysage, ouvre ses portes cet hiver à Courchevel. Ultra-moderne, il viendra remplacer ou renforcer les équipements de la station avec un parking, une médiathèque dernier cri, une gare de télécabine, des services....

- A Saint-Sorlin-d'Arves par exemple, une envie de Beaufort (fromage) est vite satisfaite grâce à un distributeur automatique !

Des personnes avant-gardistes

Vouloir construire là-haut, se développer là-haut, n'a pas été une mince affaire et est toujours un défi. Des précurseurs ont façonné la montagne que nous connaissons aujourd'hui et certains œuvrent dans l'ombre pour la faire évoluer sans cesse. A leur échelle, des personnalités particulières travaillent pour transmettre également leur propre vision et vivre une montagne, hors des clichés, qui leur correspond.

- Un artiste : Inclassable, Lucas Beaufort rend hommage à la culture skate à travers ses œuvres que l'on retrouve sur un sentier, sur un pont, au départ d'une remontée mécanique... Il apporte un vent de fraîcheur aux Menuires.

- Un inventeur : Cyril Colmet-Daâge a inventé un engin de glisse en 2015, ou plutôt réinventé. Accompagnateur en montagne, il a redécouvert en 2007 une activité ancestrale de Haute-Savoie : le Paret. Il a donc créé le SNOOC, un dérivé ludique. Vous pouvez l'essayer dans de nombreuses stations, notamment



UN VOYAGE INTÉRIEUR

Il y a deux ans, nous vous avons parlé de nos paysages face auxquels il est plus facile de méditer et de respirer. L'année dernière, nous constatons une généralisation du yoga et des pratiques de bien-être sur les cimes et dans les stations. Cet hiver, nous vous proposons d'expérimenter comment votre corps, votre âme et vos émotions peuvent se rééquilibrer en montagne.

Ne faire qu'un avec la nature

Nous vivons entourés par l'extraordinaire. En ville, toutes les petites spécificités de la nature et de son caractère essentiel à la vie nous échappent. Retrouver du sens et se fondre dans un environnement ressourçant est désormais un objectif partagé par beaucoup d'entre nous.

Les paysages sont très variés en montagne, entre lacs et collines, pentes et pics, eaux chaudes naturelles notamment dans les Pyrénées et ballons des Vosges, et chaque spécificité d'un territoire peut donner une occasion de découverte et d'immersion.

Des prestataires passionnés aident nos visiteurs à s'imprégner de nature et à déconnecter. Au Lac Blanc, « Trail to be zen » propose de les guider à la rencontre de la forêt à travers des méditations au rythme d'un tambour chamanique, à l'écoute des ressentis.

A Saint Martin de Belleville, on découvre comment retrouver la paix intérieure en méditant au pied d'un arbre avec Sabrina. La sylvothérapie repose sur l'idée, démontrée par des tests scientifiques, que la proximité et le contact avec les arbres peut contribuer au bien-être psycho-physique, grâce à l'énergie transmise à notre organisme par ces grandes plantes.

A Morzine, Flora Richard nous emmène en balade sur un sentier enneigé pendant laquelle se déroule une séance de coaching de vie et de méditation. Un instant privilégié de retour à soi, ses désirs, ses besoins afin de trouver les outils qui permettront d'envisager la vie et ses tracés différemment.

A Orcières Merlette, Céline Desmet, accompagnatrice en montagne, propose des randonnées au cœur des sous-bois, en alpage ou le long des rivières, agrémentées d'ateliers autour du bien-être et du lâcher-prise. Elle amène petit à petit les randonneurs à une déconnexion du corps et de l'esprit avec des exercices de respiration, de la sophrologie, l'observation des cristaux sur les branches et les différentes sensations qui se mêlent, comme celle du soleil qui réchauffe les joues dans une ambiance froide et hivernale...

Le secret spot : à Auzet (Alpes de Haute-Provence, proche de Chabanon et Montclar), marche afghane et randonnée pleine conscience sont proposées par un sophrologue et accompagnateur en montagne qui propose des séjours de ressourcement au cœur de la nature avec une approche méditative.

De plus en plus de passionnés de plantes sauvages proposent des ateliers de naturopathie. Pourquoi ne pas profiter d'un séjour en montagne pour découvrir les spécificités des végétaux alpins, par la dégustation ou la cosmétique, dans tous les cas en circuit court et sain. Des sorties sont organisées par Nathalie Fosse en Haute-Maurienne. Les fermes sont souvent ouvertes aux visiteurs en hiver, notamment à Gérardmer avec « la ferme du bien-être » où l'on trouve plantes aromatiques, médicinales et à parfum, bio et en vente directe.

Même en hiver, le yoga se pratique en plein air à la montagne. C'est par exemple le cas à Saint Lary Soulan (Omahatha Yoga), mais si vous préférez rester au chaud dans votre chalet, les prestataires de La Rosière se déplacent à domicile (Beatitude avec Béatrice Ndiaye thérapeute énergétique et relaxation coréenne avec Emmanuelle Desachy Toner).

Une idée de séjour

- Séjour détente et travail intérieur dans le Dévoluy
Les journées comprennent des séances de sophrologie, des temps de paroles et d'échanges, des marches adaptées à la météo et à la forme de tous. Les randonnées alternent introspection, silence ou peuvent être ludiques et thématiques (plantes médicinales, sur les traces du loup etc...). Psychopraticienne et sophrologue, Fabienne a exercé pendant plus de 10 ans en cabinet privé à Marseille. Elle partage aujourd'hui son amour du Dévoluy. Le travail intérieur n'exclut ni le plaisir, ni la fantaisie, et les participants sont invités à venir comme ils sont, seul(e) ou accompagné(e), pour quelques jours différents et pour avancer en conscience sur leur chemin !

Le ski en pleine conscience

Oui, le ski est bien l'activité plébiscitée et la plus pratiquée en montagne l'hiver. Il peut également être un loisir contemplatif, voire méditatif, durant lequel on peut revenir à soi et retrouver un peu d'équilibre et des temps précieux de respiration.

Aux Contamines-Montjoie, on associe sophrologie, ski et contemplation des montagnes, encadré par un moniteur diplômé formé en sophrologie et les amateurs de raquette pourront opter pour la « rando-sophro », ou comment se ressourcer grâce à la beauté de la nature.

Après le succès de son guide My Serenity, Val Thorens continue d'encourager les vacanciers à adopter les réflexes antistress grâce au label My Val Thorens Serenity. Créé en collaboration avec le docteur Philippe Rodet, spécialiste de la gestion du stress et du management bienveillant ce label certifie les produits, activités, attitudes et expériences qui contribuent à faire baisser le niveau de stress et guide vers un état de sérénité durable, tant pour les clients que pour les habitants et professionnels de la station.

Cette année, Les Arcs développe le concept d'expériences exceptionnelles avec des ateliers bien-être sur le domaine skiable, face à des panoramas d'exception (yoga enfant, ballerina yoga, hip hop yoga, sophro/méditation,...). Des randonnées raquettes inspirantes sont également proposées pour découvrir les effets dynamisants et ressourçants de la marche consciente tibétaine. Cette activité est également organisée à Serre Chevalier (Randozen), à Brides-les-Bains (balade sensorielle) et dans le Val d'Arly (Zen en raquettes, en symbiose avec la forêt, de nuit).

L'immersion en raquettes à neige à l'écoute de son corps, suivie d'une méditation profonde guidée par la voix est un moment pour se ressourcer et retrouver sa vitalité. André Genin, accompagnateur en montagne

(Vecteur Montagne) et Roxane Rassinoux, hypno-praticienne, associent leurs compétences pour proposer une grande pause d'une durée de 3h pendant un séjour à Praz-de-Lys Sommand.

A Combloux, la randonnée raquettes se mêle au yoga grâce à Marie-Claude Hubert, accompagnatrice en montagne, professeure de yoga et naturopathe. Elle propose une balade détendue dans la neige où l'on est attentif aux sons et aux couleurs de la nature. Une attention toute particulière est portée sur la respiration et les sensations. Les débutants sont les bienvenus.

Des événements pour respirer

- Zen O Sybelles (26-29 janvier)

- Festival Eskilibre & Gourmandise à Brides-Les-Bains (1-8 février)

- Les 100 ciels d'hiver aux Gets (février)

- Yogiski aux Menuires (4-11 avril)

- Festival du bien-être en montagne à Auron (à Pâques)

*Les activités
traditionnelles de
montagne comme le ski
et les raquettes peuvent
aussi être des loisirs
contemplatifs, voire
méditatifs.*

Destination spirituelle

Nous avons demandé à deux experts quelle était leur idée du bien-être en montagne.

Onil BOSCO, Auron – vallée de la Tinée

« C'est un séjour en classe verte dans le massif du Mercantour qui m'a donné le goût de la montagne, à l'âge de 10 ans. Quelques années plus tard, je suis venue m'installer à proximité, dans la Haute-Tinée, où je réside depuis plus de 20 ans. Je partage ma vie entre le métier de personnel navigant commercial et celui d'accompagnatrice en montagne. Il y a 4 ans, j'ai pu concrétiser un projet qui me tenait à cœur : la création de la Maison des Guides et Accompagnateurs à St Etienne de Tinée pour organiser l'offre et fédérer les professionnels sur ce territoire. Mon deuxième métier m'a permis de voir du pays mais c'est ici à Saint Etienne de Tinée que j'ai trouvé mon Shangri La !

Ce qui m'anime c'est le partage et la transmission que ce soit en randonnée, marche nordique ou trail. J'aime aussi relever les défis et accompagner des personnes pour les aider à réaliser les leurs.

Il y a une vingtaine d'années, au cours de multiples voyages en Inde, j'ai découvert le hatha yoga et l'ayurveda. Ces philosophies de vie constituent depuis ma colonne vertébrale et font partie intégrante de mon existence. Il m'aura cependant fallu du temps pour me sentir suffisamment prête à transmettre car je souhaitais vraiment incarner et expérimenter sur le long terme. Ce qui est fantastique c'est que cette quête est sans fin et faite de belles rencontres. Je suis actuellement en formation auprès de Yogi Khane pour me perfectionner en Yoga Égyptien ou yoga de la verticalité. »

En quoi la montagne est pour vous une destination spirituelle, parfaite pour l'éveil du corps et de l'âme ?

« Encore plus qu'ailleurs, être en montagne permet de s'émerveiller, d'ouvrir ses sens et de se sentir bien.

En montagne on chemine dans la simplicité, on découvre sa vraie nature, on sort aussi parfois de sa zone de confort et on apprend à se faire confiance.

On ressent une sorte de plénitude et d'apaisement, notre esprit est libéré.

Il y a un vrai travail d'introspection qui peut avoir lieu, surtout sur les itinérances. Quelques fois, ça peut faire mal, mais c'est ainsi que l'on avance sur le chemin.

En montagne on a besoin de peu de choses, on les porte souvent dans notre sac à dos, on va à l'essentiel et c'est cet essentiel qui est important au quotidien.

On est confronté aux éléments, on apprend l'humilité, le partage. Marcher en montagne, atteindre un lac ou un sommet permet un détachement progressif de la sphère quotidienne et fait travailler sa volonté et sa persévérance.

En montagne, je ressens une sorte de silence intérieur qui me permet d'écouter la voix du cœur et d'être en paix.

Il y a un proverbe tibétain qui me plaît beaucoup : « Quand tu arrives en haut de la montagne continue de grimper..... » ».

Onil propose notamment des sorties randonnée bien être incluant Yogi Khane (Yoga égyptien ou de la verticalité) suivies d'exercices sur la conscience du souffle inspirés de la marche afghane, de pauses de méditation guidées et de reconnexion à la Terre par les sens (marche nus pieds, respiration par les pieds...).

Estelle PERETTO, Arêches-Beaufort

Monitrice de ski et professeur de yoga, Estelle est avant tout uneoureuse du sport outdoor et de nature.

À 25 ans, Estelle a déjà parcouru une belle partie du monde en partant pendant 1 an et demi à la découverte des Amériques, du Canada à l'Argentine. Le yoga ayant changé sa vie et sa perspective, Estelle a trouvé la force et la tranquillité dont elle avait besoin pour aligner « ce qu'elle aime » avec « ce qu'elle fait ». Elle a décidé aujourd'hui de partager sa passion pour le yoga avec les autres.

Amoureuse de la vie, la mission d'Estelle est de montrer à chaque individu à quel point nous avons un potentiel illimité que nous n'utilisons pas assez.

En quoi la montagne est pour vous une destination spirituelle, parfaite pour se reconnecter à soi et pratiquer le yoga ?

« La montagne est un lieu de calme, d'apaisement où l'on revient à soi et aux choses essentielles de la vie. C'est un environnement qui nous coupe souvent de notre rythme classique et qui nous amène un second souffle.

Pratiquer le yoga dans un tel environnement, c'est équilibrer le calme des éléments extérieurs à son calme intérieur. Tout est quiétude et tranquillité, on se laisse guider par les pulsations de notre cœur et le son de la nature. Un moment de paix où l'on retrouve la maîtrise de soi. »



Nous vivons entourés par l'extraordinaire.

ÉMOTIONS AUTHENTIQUES

Le retour aux sources est un pilier actuel du développement personnel. Pour ses vacances, on recherche de plus en plus à découvrir des lieux préservés, des lieux qui racontent quelque chose si l'on sait bien écouter. En montagne, ils sont souvent loin du tumulte et permettent de se reconnecter, aux autres, aux montagnards qui ont fait l'histoire, qui y ont vécu. Mais ils permettent aussi se reconnecter à soi, à son propre destin comme un écho.

Voici quelques petites pépites authentiques à explorer pour revenir à l'essentiel.

Trouver un village secret

Cet hiver, on peut opter pour une mini-station village pour les vacances. Riches en activités, en possibilités de ski, en paysages, elles offrent en plus l'impression d'être seuls au monde et ça fait du bien. Notre petit bijou le plus connu est un « Plus Beau village de France » et nous ne pouvons que conseiller dans cette partie de flâner dans Bonneval sur Arc, entièrement bâti en pierres de taille et toits de lauze. Les stations du Champsaur, comme Serre-Eyraud, sont méconnues et offrent pourtant une neige de très bonne qualité et une gastronomie unique, avec les fameux tourtons par exemple. Notons aussi la culture catalane des Angles, avec un vieux village préservé, des castells et la porte tour du château qui date de l'an 900.

Mais attention, nous vous dévoilons ici des hameaux beaucoup plus secrets. Vous savez, ceux que vous apercevez parfois au loin en montant à la station.

Alors direction Montgellafrey et Montaimont proches de Saint François Longchamp, le bourg de Beaufort et son château de Randens, Prapic (village de caractère proche d'Orcières Merlette), le village de la Croix et sa cabane à goutte (Pralognan la Vanoise), le village classé du Monal (Sainte-Foy-Tarentaise), les hameaux authentiques du Vercors que sont Les Pouteils, Les Guillels, le Goutarou, Malaterre...

Et pour les randonneurs en raquettes, le refuge d'Habert d'Aiguebelle, proche de Prapoutel (Les 7 Laux), n'ouvre que sur réservation. On est tranquille et heureux.

Chercher l'émerveillement partout

La montagne est un écrin. Ouvrez grand les yeux. Les gorges de Daluis, proches de Valberg, sont un lieu chargé d'histoire dont la découverte peut se faire via un web-récit retraçant l'évolution de ce territoire aux paysages hors du commun.

La vallée de la Tinée, des Alpes à la Méditerranée, est riche de paysages changeants et à l'approche d'Auron, d'Isola 2000 ou encore de La Colmiane, de grandes étendues laissent place aux sports d'hiver. Certains peuvent encore témoigner de ce temps

où l'on cultivait ici même et où les granges servaient de greniers à grains.

Redécouvrir la gastronomie comme avant

On a trouvé deux adjectifs pour qualifier la gastronomie des vacances d'hiver 2020 de nos visiteurs : authentique et originale. On peut ainsi vivre une expérience tout à fait hors du commun, en consommant des produits traditionnels. La preuve en trois exemples :

- Imaginez, vous entrez dans l'arbé (chalet des bergers) de Pépé Nicolas aux Menuires, la cocotte sur la cuisinière respire l'odeur du pot au feu mijoté, la table est dressée, le repas est prêt pour vous. Rien que pour vous (chalet privatisé). Au menu, planche apéritive, lard paysan, lamelles de tomme de l'alpage, salade montagnarde, pot au feu et ses légumes d'hiver ou tomme de l'alpage en gratin, gâteau de Savoie, crème légère et fruits rouges, vins de Savoie.

- A Métabief, dans le Jura, on ne pense pas tourisme sans penser Comté. On peut même thématiser complètement ses vacances en se concoctant un circuit autour de ce fromage AOC : du paysan, à la fromagerie (coopérative laitière), en passant par la fonderie de cloches et le maître affineur, chaque membre de la filière propose de découvrir son métier avec passion.

- Les 2 Alpes a tout d'une station moderne, avec de jeunes skieurs et snowboarders freestylers. Mais tout proche, le café - musée Chasal Lento (à Mont de Lans village) offre la possibilité de déguster quelques douceurs dans une véritable ambiance de bistrot d'antan. Back to basics !

- Dans le Val d'Arly, le nouveau resto-ferme Le Toï du Monde à Flumet / Saint-Nicolas la Chapelle part de l'idée folle de Florent Perrin : faire revivre la ferme de sa grand-mère. Il crée ainsi une nouvelle offre agrotouristique en autoconsommation sur la ferme (circuit ultracourt avec viande produite sur place), avec un parti-pris innovant et festif combinant un restaurant à un espace pour les concerts.

Allier activités, patrimoine et rencontres

Pas question pour beaucoup d'entre nous de consacrer un après-midi à autre chose que du ski ou des raquettes. De nos jours, le temps n'est pas extensible et on doit l'optimiser. Ce qui est vrai dans sa gestion au quotidien l'est souvent aussi en vacances. Alors pour combiner activités montagnardes et découvertes locales, il est possible d'opter pour des sorties thématiques, avec des accompagnateurs qui ne manquent pas de bagou et de passion.

Aux Arcs, l'architecture est spécifique et labellisée « patrimoine du 20^{ème} siècle ». Depuis l'année dernière, Jean-Marie Chevronnet la commente en ski, en petits groupes. L'occasion de renouer avec la grande Charlotte Perriand, architecte visionnaire et féministe.

A Praz-de-Lys Sommand, on peut pratiquer une randonnée en raquettes, guidée par deux voix : deux enfants du pays, professionnels amoureux de « leur » montagne, André Genin (accompagnateur en montagne) et Amandine Fedele (Guide du Patrimoine des Pays de Savoie). Des fonds marins à la station, on découvre comment l'homme a su utiliser les ressources locales.

A Valmorel, Jean-Pascal Simond entraîne les randonneurs vers l'oratoire Saint Roch, édifié sur les alpages vers 1860 suite à une épidémie de choléra qui emporta la totalité du troupeau de l'alpage de ce lieu-dit Prariond. Les hommes travaillant sur cet alpage furent miraculeusement épargnés par la maladie. En reconnaissance et pour demander la protection contre d'autres contagions, les propriétaires firent édifier un oratoire en l'honneur de Saint Roch réputé pour avoir guéri de nombreux pestiférés au cours des grandes épidémies.

Et si l'on veut juste se concentrer sur ses pas qui crissent dans la neige, face au coucher de soleil puis en immersion dans une nuit étoilée, Clément Vieau est votre homme. Il propose une balade aux confins de l'Ubaye au départ de Montclar, avec une lampe frontale.

Rechercher le silence des églises

Chaque village, chaque station, a sa chapelle ou son église, mais avez-vous pensé à y pénétrer ? Lieu de silence bienvenu, des spécificités architecturales vous étonneront sans doute, notamment en ce qui concerne les constructions les plus récentes, novatrices et expérimentales.

Les historiques : l'église baroque de Saint Bon (Courchèvel), la Chartreuse d'Aillon, l'église de Valloire (Valloire ne compte pas moins de 17 chapelles), Mère-Eglise du Dévoluy, l'église Saint Bernard de Menton (Val d'Isère), l'église Saint-Nicolas (Combloux), Notre Dame des Vernettes (Peisey-Vallandry)....

Les contemporaines : l'église Notre Dame des Neiges de l'Alpe d'Huez, la chapelle Saint Guerin d'Arêches-Beaufort, l'église de Chamrousse, de la Plagne, des Menuires, des Saisies...

Comprendre où l'on est

Accessibles toute l'année, les circuits du patrimoine permettent de comprendre où l'on se trouve et comment la station en est arrivée là. Apprendre de ses vacances, c'est aussi les vivre plus intensément et s'intégrer un peu dans des lieux que l'on ne connaît parfois que via le ski ou la carte postale.

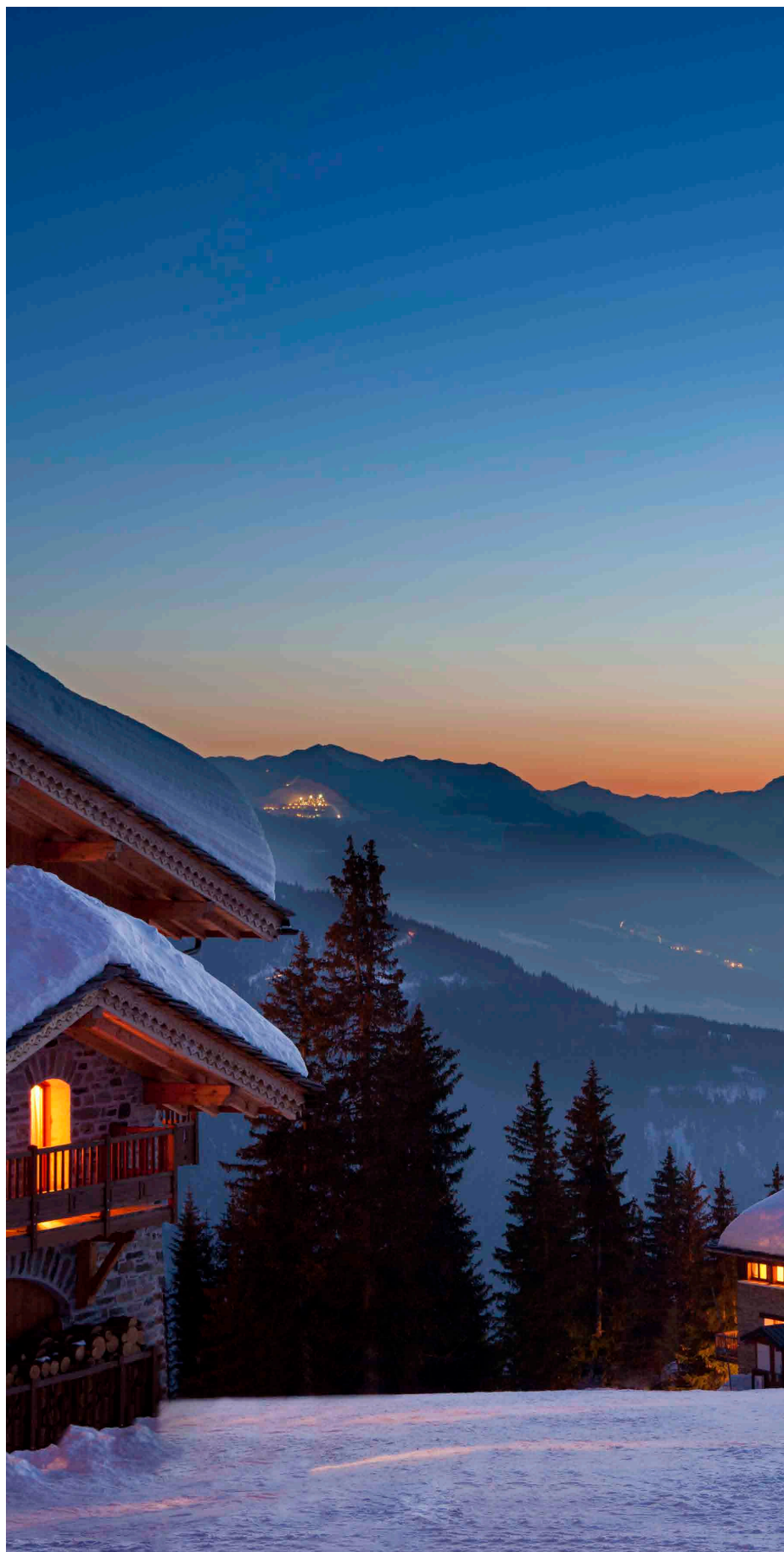
Savez-vous que des traces d'habitants du 12^{ème} siècle ont été trouvées à l'Alpe du Grand Serre ? Que l'on trouve des forts Vauban dans le Val d'Allos ou proche de Serre Chevalier ? Que de nombreuses stations de ski sont aussi des stations thermales ? Qu'un immense travail de restauration a été fait pour rouvrir un moulin de 1750 dans le Val d'Arly ? Qu'on peut passer par Montgenèvre lorsqu'on emprunte le chemin de Saint Jacques de Compostelle ?

Amoureux d'architecture et d'insolite, nous ne pouvons nous empêcher de vous parler des villas mexicaines de la vallée de l'Ubaye. Si vous skiez par exemple au Sauze cette année, profitez-en pour faire un saut de puce et découvrir les liens entre ces deux régions à travers les maisons mais aussi les tombeaux, grâce à des circuits proposés à Barcelonnette.

Certains circuits de découverte sont accessibles aux enfants, comme le nouveau « Mystère de la pierre de la chouette » à Saint-Martin-de-Belleville où l'on est plongé dans la vie d'autrefois ou encore le circuit en calèche proposé à Morzine. Un nouveau parcours a également été mis en place aux Contamines-Montjoie. Grâce à un livret guide, vous pourrez cheminer du coeur du village jusqu'à la réserve naturelle en découvrant au fil des panneaux d'information les richesses du patrimoine culturel, naturel, architectural et humain d'un village authentique au pied du mont Blanc.

On ne sait pas toujours que les guides touristiques ne sont pas présents uniquement dans des musées ou des villes. Rencontrer un guide du patrimoine en montagne, c'est voir la station autrement, la voir incarnée par quelqu'un qui parle de l'humain, de ce qu'il a bâti au fil des siècles, de comment il vivait ici. Un autre regard proposé par exemple lors des excursions « Raconte-moi Font-Romeu », par les gardes du parc national des Pyrénées et de la réserve naturelle de Néouvielle à Saint-Lary Soulan ou par un guide de la FACIM qui explique la création de La Rosière.

*« La montagne est une
allégorie de l'existence. Il
n'y a pas plus sincère et
vraie qu'elle. »*



ENCHANTÉS

Nous sommes enchantés d'avoir rencontré des personnes qui ont choisi de retourner aux sources en se connectant à ce qu'ils aimaient vraiment et à une vie qui leur correspond en montagne.

Jean-François Cassier, musher au Mont Dore

Dans sa première vie, Jean-François était ingénieur au sein du groupe Danone. Ancien responsable de production à Évian, Jean-François est tombé amoureux du Sancy lorsqu'il dirigeait l'usine d'eau du Mont Dore entre 2001 à 2005. Parallèlement, son épouse Murielle crée la ferme pédagogique « La chèvrerie des Mont Dore » en 2000. Ils produisent des fromages de chèvre frais et des tommes qui sont exclusivement écoulés en vente directe. La chèvrerie est aussi une ferme pédagogique qui invite petits et grands à découvrir et de participer aux activités de la ferme : nourrir les chèvres, câliner le troupeau, donner le biberon aux chevreaux. En 2006, Jean-François réalise son rêve et passe le diplôme d'Etat de musher. Aujourd'hui Jean François est musher professionnel et propose des activités avec ses chiens été comme hiver. L'objectif est atteint : revenir aux sources, à la nature et à une vie libre et sereine...

Pourquoi ce retour aux sources, à la montagne ?

« J'ai été élevé dans une ferme (vaches viande et laitières) avec mes grands-parents jusqu'à l'âge de 15 ans. Et cela, je l'ai toujours gardé en moi, ce qui explique le fait d'avoir démarré une ferme avec mon épouse Murielle, ce qui était pour elle aussi son objectif.

Quant aux chiens de traîneaux, c'est ma passion depuis l'âge de 20 ans. J'ai constitué ma meute de 12 chiens petit à petit tout en exerçant mon métier de directeur d'usine.

Et à 40 ans j'ai décidé de faire le grand saut : retourner aux sources et vivre à la montagne. Pour être libre et vivre de ma propre activité, vivre de la nature et du monde animal qui apporte un bien être fantastique. Le besoin de montagne est lié à cette envie de vivre au quotidien dans les grands espaces et avec des saisons très marquées. Le massif du Sancy est très sauvage et les collectivités ont su préserver la nature.

Mon métier, enfin plutôt mes deux métiers : chevrier et musher, sont très riches de rencontres. Je me suis beaucoup questionné sur mon parcours, car dans la société d'aujourd'hui beaucoup de gens veulent faire ce grand saut !

Je leur explique qu'il y a eu 5 à 6 ans difficiles, de galère, pour démarrer la chèvrerie et l'activité de chiens de traîneau. Tout cela ne s'est pas fait en un jour. Murielle et moi avons beaucoup été jugés sur ce choix que nous avons fait.

Et puis le dernier projet que je viens de réaliser, c'était mon rêve de gosse, je viens d'obtenir mon brevet de pilote d'avion, ce qui me permet de survoler la Chaîne des Puys ainsi que le massif du Sancy avec ma famille et mes amis. Du pur bonheur ! ».

Elodie Lukenda et Émilie Charvolen, chèvrerie de la Font Sancte à Vars

Elodie a suivi des études de droit à Nice et a ensuite intégré une entreprise en tant que juriste. Émilie, elle, était réceptionniste dans des hôtels de Cannes.

Elles n'attendaient qu'une seule chose, les weekends, pour s'échapper dans les montagnes du Mercantour, de l'Ubaye, du Queyras...

Émilie a eu un jour un déclic : ne surtout pas subir une vie qui ne lui correspondait pas. Alors, tout remettre en question, mais

pour faire quoi ? Une chose était certaine, elle voulait faire sa vie à la montagne, et quitte à tout quitter, autant avoir un métier passionnant ! Leurs nombreuses randonnées les ont amenées à rencontrer des bergers, des fromagers en alpage. L'élevage leur est apparu comme une évidence, un métier complet, palpitant et surtout réalisable à l'année en zone de montagne.

Émilie a donc passé un brevet professionnel responsable d'exploitation agricole en apprentissage. Elle a ensuite fait des stages puis est devenue salariée en Savoie, à Pralognan la Vanoise, afin de se former au pastoralisme et à la transformation fromagère.

Elodie, qui a soutenu ce choix de réorientation, a finalement suivi le même chemin. Après avoir passé tous ses weekends dans les exploitations où travaillait Émilie, elle s'est rendue compte à quel point ce métier lui correspondait. Elle a donc quitté son emploi de juriste pour travailler et surtout se former à la chèvrerie où était embauchée Émilie.

Elle a ensuite été salariée dans une exploitation de brebis laitières à Pralognan la Vanoise. Grâce à ces différentes expériences professionnelles, elle a passé une VAE pour obtenir son diplôme dans le but de s'associer avec Émilie et créer une chèvrerie, qui ouvrira en décembre 2019 à Vars.

En quoi la montagne est pour vous une destination authentique, parfaite pour le retour aux sources ?

« La montagne est une allégorie de l'existence. Il n'y a pas plus sincère et vraie qu'elle. Tout en simplicité, elle sait se montrer fascinante et effrayante, massive et fragile, accueillante et repoussante. Peut-être d'ailleurs, est-ce dans son ambivalence que règne sa beauté.

Aux antipodes de ce que nos modes de vie actuels encouragent, notamment l'immédiateté et la sédentarité, en montagne, le temps ralentit.

Les joies simples de la vie refont leur apparition.

Notre projet résulte en tout point de notre passion pour ce milieu montagnard.

Notre désir de grands espaces, de moments intenses et vrais, d'une qualité de vie loin du superflu de la vie urbaine nous ont menées à nous poser les bonnes questions.

En lien étroit avec la nature, avec nos animaux, nous prenons plaisir à vivre simplement, les pieds bien ancrés dans le sol au rythme des saisons.

Ce métier, que nous effectuons avec passion, nous offre la chance de pouvoir participer à l'entretien de ce territoire qui nous donne tant. En zone de montagne, toutes les conditions sont réunies pour mener à bien notre projet : la ressource fourragère, le tourisme, le calme, la sérénité... »



GRANDIR

Famille Plus

Le label national Famille Plus a été décerné à 44 stations de montagne, et plus de 2500 prestataires sont engagés dans la démarche. Le référentiel s'appuie sur des critères garantissant des vacances réussies, en facilitant la vie des parents et en proposant des produits et services adaptés aux enfants et aux adolescents.

1. Un accueil personnalisé pour les familles (attention particulière portée aux enfants notamment)

2. Des animations adaptées pour tous les âges

3. Des tarifs adaptés du plus petit au plus grand (notamment sur les forfaits de ski, avec des forfaits

« Tribu » qui accordent des réductions quelle que soit la composition de la famille, la gratuité des forfaits de ski pour les moins de 5 ans, des offres pour les débutants...)

4. Des activités pour petits et grands, à vivre ensemble ou séparément (semaine thématique, activités de pleine nature, apprentissage sécurisé du ski, pistes de luge protégées, découvertes...)

5. Tous les commerces et services à portée de main (facilités de réservation de la garderie par exemple)

6. Des enfants choyés par les professionnels qualifiés et diplômés

Ce label, accordé pour une période de trois ans, est décerné après un audit de contrôle externe qui permet de s'assurer que les critères sont bien respectés. Des contrôles mystères sont également effectués durant la période, pour garantir l'amélioration et l'adaptation constante de l'accueil et de l'offre destinés aux familles.



Des critères concernant également la sensibilisation des publics à l'environnement, aux savoir-faire et au patrimoine du secteur concerné, notamment à travers un partenariat national avec « Gestes Propres ».

Cet hiver, pour la troisième année

consécutive, l'Association Nationale des Maires des Stations de Montagne (ANMSM) et les stations de montagne labellisées « Famille Plus » s'engagent pour réaliser les rêves des enfants gravement malades en partenariat avec l'Association Petits Princes.

Permettre à tous les enfants

de vivre leurs passions et

leurs rêves.

Avec l'opération « Famille Plus, la montagne solidaire », les stations de montagne labellisées « Famille Plus », souhaitent permettre aux enfants malades de vivre leurs passions et leurs rêves. Les stations de montagne engagées proposeront à leurs vacanciers des manifestations festives et des ventes solidaires pour collecter des fonds qui seront reversés à l'Association Petits Princes.

Certaines stations de montagne accueilleront également des enfants suivis par l'association, et leur famille, dont le rêve est de découvrir les montagnes enneigées.

Vous pouvez retrouver sur le site internet de France Montagnes les récits des enfants accueillis l'année dernière.



*4 nouveautés pour l'hiver 2019-2020 conçues
spécialement pour les petits*

Au Corbier* : nouvelle activité de draisienne** sur neige pour les 3-5 ans, avec un événement sous forme de course prévu dans l'hiver.

Aux Gets* : nouveaux baptêmes de chiens de traineau pour les 2-12 ans : 25 minutes de complicité entre les animaux et les enfants.

A l'Alpe du Grand Serre : nouvelle activité de poney-joëring (ski tracté par un poney)

A Praz-de-Lys Sommand : nouvel événement le mercredi 19 février 2020, le « Défi Givré », une course insolite à vivre en famille avec de courtes distances sous forme de relais par équipe sur un parcours semé d'embûches (passage d'échelles, murs de neige, slalom, airboard...).

**Station labellisée Famille Plus*

***Vélo que l'on fait avancer en poussant sur le sol avec ses pieds*

Du ski nordique dès 3 ans

Le ski de fond et la raquette à neige sont proposés par 38 domaines nordiques en Savoie Mont Blanc. Une initiation dès 3 ans avec un moniteur de ski nordique permet d'acquérir rapidement la technique sur des itinéraires adaptés à chaque niveau. Les jardins d'enfants (3-6 ans), les Nordic Park (7-12 ans) et les boucles d'initiation (tout public) sont des terrains d'évolution idéaux pour débiter. Ils alternent plat, montée, descente, virage et familiarisent avec le « savoir-skier »...avant de s'élancer sur les 2000 km de pistes nordiques tracées, balisées et surveillées que compte la destination Savoie Mont Blanc. Chez l'enfant, l'activité développe les qualités d'adresse et de coordination.

Focus sur la Green Génération

Quatre copines d'enfance, Maje, Louise, Cerise et Rose se sont données pour mission d'inciter les adultes à s'intéresser au respect de l'environnement, en particulier en montagne. À La Clusaz, elles enchaînent les initiatives pour protéger la planète : journées zéro déchet, distribution de cendriers de poche sur les grands événements, tutoriels sur internet. Âgées d'une dizaine d'années chacune, elles inspirent elles aussi les vacanciers et les locaux tout l'hiver dans la station.



Génération Montagne, est une opération initiée en 2017 par Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme avec l'ensemble des acteurs de la montagne pour reconquérir les jeunes, dont la fréquentation est en perte de vitesse, et ainsi assurer le renouvellement générationnel des clientèles. Actuellement de nombreux jeunes méconnaissent la montagne, ses paysages grandioses, la diversité des activités que l'on peut y pratiquer tant en été qu'en hiver, et les sensations qu'elle procure.

L'enjeu est de leur montrer, avec leurs mots, tout ce que cette destination a à leur offrir. Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme a notamment choisi cette année de s'appuyer sur le relais des influenceurs digitaux majeurs pour pouvoir s'adresser aux jeunes avec leurs propres codes d'expression. Parallèlement, depuis 2018, des campagnes digitales d'envergure sont menées sur Facebook, Instagram et Snapchat. Un enjeu partagé avec France Montagnes.



Frédérique CHENAL
Chambéry, France
f.chenal@france-montagnes.com
+33(0)4 79 65 06 75

presse.france-montagnes.com

Nicolas MARÉCHAL
Bruxelles, Belgique
nicolas.marechal@atout-france.fr
+32 2 505 38 17



Qui sommes nous ?



Suivez-nous !