



DOSSIER DE PRESSE

La montagne, bienfaits pour vous !



SOMMAIRE

*On vous a réservé
le meilleur pour
cet été 2019*



Genévrier

3

En chiffres

Quelques données utiles

8-9

Nouveau

Panoramique & ludique
Vertigineux & suspendu

11

Immersif

Nouveautés hébergement

15-17

Version mini

Activités enfants

4-7

Détox & Oxygène

Corps & esprit
Hébergements wellness

10

Introspection

Une idée de journée type de reconnexion
avec soi

12-14

Double culture

Ville & montagne

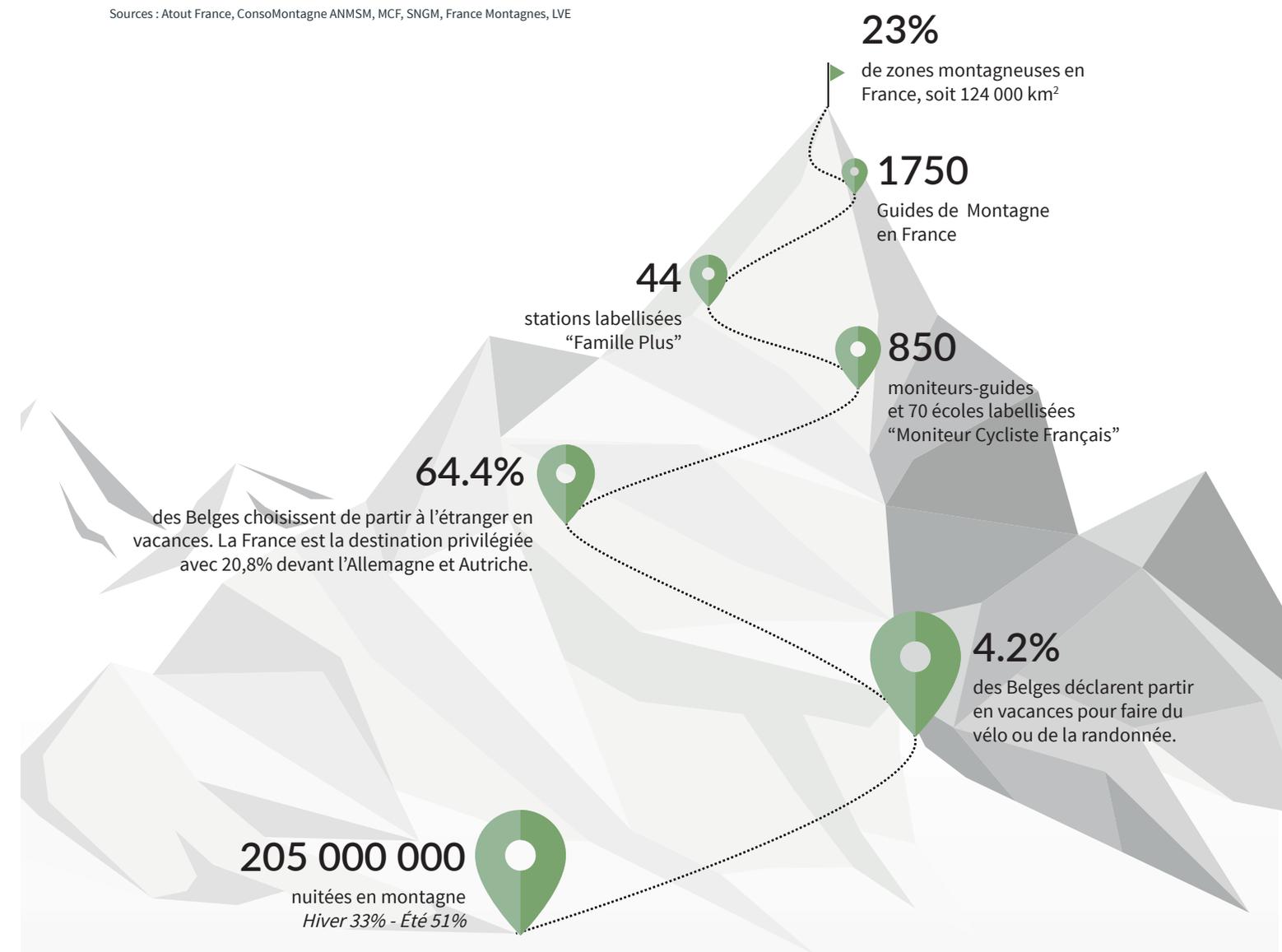
18-19

A bicyclette

Tour de France
Nouveautés vélo

EN CHIFFRES

Sources : Atout France, ConsoMontagne ANMSM, MCF, SNGM, France Montagnes, LVE



DÉTOX & OXYGÈNE

Prise de conscience plutôt qu'injonction, nous recherchons tous des possibilités de s'oxygéner le corps et l'esprit, particulièrement en vacances où l'on est plus calme, reposé et loin de chez soi.

Face à des paysages grandioses, on se sent bien et les stations proposent une grande variété d'activités détente. Suivez le guide et respirez à fond.

CORPS

La montagne est un territoire adapté à la pratique du **jeûne**, intermittent, associé à des pratiques et activités bien-être, à des plantes bio spécifiques de montagne et, surtout, à des activités encadrées par des professionnels.

En collaboration avec Emmanuel Roux, accompagnateur en montagne, professeur de yoga et animateur Jeûne et Randonnée, l'hôtel l'Eau Vive à Flumet propose un séjour de remise en forme et de détox autour du jeûne, de la randonnée et du yoga (6 jours / 6 nuits, niveau facile, à partir de 560€).

Du côté de la **nutrition**, si on veut rééquilibrer son assiette au quotidien et pour une longue durée, Brides-les-Bains compte pas moins de 14 chefs diététiques dans les hôtels 1* à 4*. Ils multiplient les rendez-vous pour accompagner le changement de mode de vie en cuisine sans frustration et s'adaptent aux régimes végétarien, sans gluten...

ESPRIT

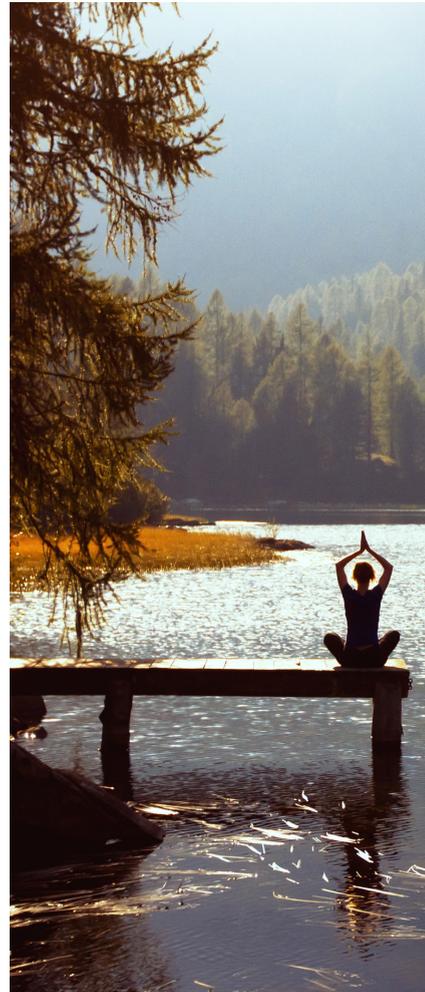
Pratique ancestrale au Japon, récemment développée en France, la **sylvothérapie** s'installe dans les paisibles forêts montagnardes cet été. On peut expérimenter le pouvoir des arbres

différemment, notamment à Orcières où l'on peut grimper de branche en branche jusqu'à la cime, sentir, toucher, écouter le vent et le chant des oiseaux, se déplacer et jouer dans le houppier... Cette activité nomade permet de vivre au rythme de la forêt, et d'apprendre ses mystères. Confortablement installés dans le feuillage, les hamacs ou les pandolas sont une invitation au rêve pour une nuit inoubliable...

La réputation des forêts des Vosges n'est plus à faire, il existe même une gamme de cosmétiques inspirée par la forêt vosgienne : FORÊ. Quoi de mieux que se déplacer donc jusqu'à Gérardmer pour un séjour sylvothérapie où l'on peut associer détox, randonnée et nuit dans les arbres dans d'adorables nids-cabanes.

A Courchevel, on peut même suivre un cours de danse créative en forêt, où l'on se connecte avec sa nature profonde, on respire et on laisse peu à peu son corps s'exprimer par la danse comme si personne ne nous regardait, guidé par des musiques du monde tout au long de ce voyage dansant.

Toujours en forêt, nous avons aussi repéré pour vous une idée pour **méditer** en marchant.



Yoga en pleine nature

Dans les Alpes du Sud, sur le sentier planétaire de Valberg au cœur du mélézins, on peut se balader avec des haltes contemplatives, culturelles (le système solaire) et de relaxation : les pieds sur Terre, la tête dans les étoiles.

Vars propose tout un panel de « **randonnées tendresses** » : des marches contemplatives qui permettent de renouer avec l'effort physique en douceur tout en bénéficiant des multiples bienfaits de la marche pour le corps et l'esprit. En Savoie Mont Blanc, à la Giettaz, les balades se font au rythme de la respiration pour s'imprégner de la nature avec des mouvements de détente et des petites pauses zen et relaxantes tout au long du parcours.

De nouvelles possibilités de pratiquer différentes routines de **yoga**, pour tout niveau, sont proposées à proximité des cimes au grand air.

Au Corbier, les postures de yoga-taï s'enchaînent au bord de la rivière et il est plus facile de se concentrer en écoutant couler l'eau de façon paisible. A Praz de Lys Sommand, les sensations sont décuplées avec des postures « into the wild » (en pleine nature). A Combloux, on s'installe sur son tapis près du superbe plan d'eau biotope où l'on peut découvrir une activité bien-être par jour en été. A Valmorel, on prend le télésiège pour une séance de yoga en altitude avec une vue incroyable au petit matin après laquelle on a bien mérité un petit-déjeuner...

Lorsque le yoga est associé à une randonnée facile, on allie renforcement musculaire et respiration avec les postures. Le relief naturel aide aussi à travailler son équilibre. On peut pratiquer les deux activités conjointement à Saint-Lary Soulan dans les Pyrénées, à Serre-Chevalier dans les Hautes-Alpes (RandoZen), à la Norma (marche nordique et yoga pilates) ou encore à Ste Foy Tarentaise de façon un peu spéciale avec la méthode XPEO (Explorer le Potentiel Energétique Originel).

Un séminaire « Rando & Bien-être » est proposé à Pralognan la Vanoise avec 8 séances de yoga (yoga douceur, détente, tonique, cool...) et deux randonnées avec un accompagnateur dans le parc de la Vanoise (avec la demi-pension dans un hôtel*** à partir de 683€).

Si on a décidé de réellement changer pendant ses vacances, on peut faire appel à Flora Richard à Morzine, qui est prof de yoga et coach de vie. Les balades en montagne avec elle, associées à

de régulières séances de yoga et de coaching permettent de se rééquilibrer et d'évacuer les blocages.

Plus insolite, il existe aux Gets une formule qui mixe yoga et poterie mais aussi yoga et... apéro. Car on est aussi en vacances pour se faire du bien et profiter non ? Toujours avide de nouveautés, Barbara propose aussi des massages yoga-ayurvédiques, mixant étirements inspirés des postures et modelage traditionnel indien.

En sortant de sa séance de yoga, pourquoi ne pas miser sur l'**halothérapie** (ou thérapie par le sel) ? Elle agit sur les voies respiratoires, le stress et la fatigue. Le sel est riche en oligo-éléments et en ions négatifs pour un effet à la fois dynamisant et apaisant. Les murs de sel parsemés de leds de la grotte d'Arvieux en Queyras dans les Hautes-Alpes vous donnent l'impression d'être immergé dans un conte de fées... Ouverte depuis décembre 2018, elle a été créée de toutes pièces avec plus de 360 kg de plaque de sel pur, en provenance d'une mine de Cracovie en Pologne.

HEBERGEMENTS BIEN-ETRE

Le camping La Vacance-Pène Blanche proche de Peyragudes dans les Pyrénées est le premier **wellness camping** de France. Il propose un espace "chill out", un bassin japonais, des bains nordiques pleine nature (nouveau), des mobil-homes bois intégrés à leur environnement, et des activités zen : yoga, taïchi, respirologie...

Un séjour détox très complet est proposé cet été aux Contamines Montjoie avec nuit en refuge, activités aquatiques, Qi Gong, massages, astronomie contemplative...

Le Chalet Mounier aux 2 Alpes propose des séjours Escapade Détox personnalisée, sur 2, 3, 4, ou 5 jours.

D'autres hébergements se prêtent très bien à une digital détox en montagne, facilitée par un personnel bienveillant et à l'écoute (en Haute-Maurienne : l'hôtel du Soleil à Aussois, l'hôtel Saint-Charles à Val Cenis ; en Isère : l'hôtel Grandes Rousses à l'Alpe d'Huez et les yourtes de Beldina aux 7 Laux ; dans le Jura ; en Auvergne : l'auberge du Guéry au Mont-Dore et la Datcha Anastasia à Besse Super Besse).

PRODUITS DE MONTAGNE

Se nourrir mieux et utiliser les plantes pour se faire du bien à l'intérieur et à l'extérieur est un besoin essentiel. Nos plantes se consomment et s'encapsulent, on peut les contempler et les cuisiner, les cueillir en conscience ou tout simplement écouter ce qu'elles ont à nous apprendre.

PLANTES

Voici les meilleurs endroits pour découvrir la flore de montagne et ses bienfaits.

La « Yourte végétale » à Saint Francois Longchamp est avant tout un état d'esprit, des valeurs et convictions fortes autour d'un projet familial. Au-delà des bons produits de la ferme, des plantes médicinales sont aussi cultivées sur place et Aurélie propose des consultations de naturopathie. Dans le même esprit, vous retrouverez de bonnes tisanes et liqueurs à la yourte de l'herbier du Dévoluy.

La ferme du bien-être à Gérardmer dans les Vosges a cela d'atypique qu'elle est spécialisée dans les huiles essentielles, notamment de sapin (tonifiante et anti-inflammatoire).

De nombreuses balades proposées par des accompagnateurs en montagne permettent de coupler randonnée facile et découverte des plantes, comme à Notre Dame de Bellecombe par exemple. La journée botanique de Combloux débute par une balade matinale sur le thème de la naturopathie, suivie d'un pique-nique et d'un atelier pratique.

Pour un séjour en immersion sur ce thème, direction Métabief dans le Jura pour le **stage** bien-être et plantes au chalet d'alpage La Champagne, en pleine nature. Au programme : des repas élaborés par les participants, des cueillettes, des initiations massages, de la danse thérapie...

Deux derniers bons plans :

- Pour faire le plein de vitamine C, ne quittez pas les Alpes du Sud sans vous rendre chez David Viveau, producteur d'argousier, proche du Sauze, dans la vallée de l'Ubaye.

- La fleur de mélèze est la fleur de la confiance en soi. Elle est discrète, magnifique et se cueille au printemps. Stéphane

Bertrand-Pellisson, chef du restaurant Les Gardettes à Orcières, travaille la fleur de mélèze pour en faire des sorbets et confitures, de quoi ravir les papilles des fins gourmets. Il propose de découvrir les vertus des plantes sauvages lors de l'atelier « Saveurs des plantes de montagne », et c'est gratuit !

COSMETO

Nous avons demandé aux attachés de presse de nos stations quels étaient leurs conseils en matière de bien-être et de cosmétiques.

Plusieurs stations proposent de fabriquer soi-même sa propre crème à base de plantes de montagne. Avec Plant'essences, partez sur le terrain de l'Alpe du Grand Serre pour découvrir des végétaux aux bienfaits incroyables à quelques pas de la route seulement et apprenez à les transformer en produit cosmétique.

A Montchavin La Plagne, l'atelier DIY permet de réaliser différents onguents 100% naturels (baume à lèvres, crème visage, gloss, crème pour les mains).

Bien sûr, si vous ne souhaitez pas mettre la main à la pâte, il y a des marques de cosmétiques typiquement montagnardes, avec des nouveautés chaque année. Raphaëlle Monod, ancienne championne du monde de ski de bosses et médaillée olympique originaire de La Clusaz, a pu découvrir différentes méthodes de soin à travers le monde grâce au sport de haut niveau et ses contraintes qui l'exposaient à des conditions climatiques extrêmes. Elle a récemment lancé la marque « SNÖ éternelle ». Formulée par des experts, sportifs de haut niveau et passionnés, la petite trousse réunissant 3 produits (huile pour le corps, crème de jour et crème solaire) fait sans aucun doute partie des « must-have » de cet été.



Flore du Grand Bornand

Tout récemment, l'Occitane a officialisé une nouvelle gamme utilisant l'eau de la Fontaine Pétrifiante située à Réotier (proche de Saint Véran en Queyras).

Les **eaux montagnardes** se retrouvent dans de nombreux produits, comme la crème de soin des Bains de Saint Thomas (proche de Font Romeu dans les Pyrénées), la gamme des thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc (qui mixe eau thermale et plantes alpines).

Dans le Vercors, Laurent et Mélanie Baras ont créé la société

Perle de Jument en 2010 dans le but de valoriser au mieux leur élevage de chevaux Haflingers ainsi que le lait de jument bio, mis en pot avec une large gamme de crèmes, compléments alimentaires, soins... Matière noble, le lait de jument est peu connu et sa qualité exemplaire.

Génépi, genévrier, sapin, eau thermale des montagnes... Ces bons ingrédients sont aussi mis en pot pour créer des onguents aux vertus insoupçonnées. Plus d'informations : presse.france-montagnes.com/plantes-elixirs-et-cosmetiques

NOUVEAU

Chaque année, hiver et été, les stations de montagne se plient en quatre pour apporter de nouvelles possibilités aux visiteurs, un savant mélange entre traditions et modernité.

PANORAMIQUE ET LUDIQUE

Que la montagne est belle. Même si vous êtes déjà venus en hiver, votre souffle peut être coupé en été lorsque vous vous retrouvez au milieu de paysages grandioses au sein desquels vous êtes à la fois tout petit et si bien protégé.

Levez les yeux... Il est désormais plus facile d'accéder aux sommets. Le plus grand et haut **téléphérique-terrasse** au monde est à Tignes et il ouvre cet été. Situé à 3032 mètres d'altitude sur le glacier de la Grande Motte, ses deux cabines avec terrasse sur le toit offriront aux passagers une vue unique sur l'un des plus beaux panoramas des Alpes françaises. Pourquoi ne pas en profiter pour s'initier au ski d'été.

A Peyragudes, l'**ascenseur valléen** Le Skyvall est un élément structurant pour la vallée. Il s'agit d'une télécabine depuis Loudenvielle pour rejoindre plus facilement la station et ses services (3 km et 650 m de dénivelé). L'arrivée de cette ligne engendrera une réduction du trafic automobile sur la route du col de Peyresourde, de quoi diminuer sérieusement les émissions de CO2. A noter également : un tout nouveau funiculaire dernier cri pour se rendre de Bourg-Saint-Maurice aux Arcs.

En famille, les **balades** sont plus confortables. Trois exemples où la montagne est accessible à tous :

- De nombreux sentiers poussettes à Crest-Voland Cohennoz, ainsi que des petites randonnées dans tout le Val d'Arly.

- A Champagny en Vanoise : la promenade des Gordzérés.

- Dans les resorts de montagne du Club Med, on propose de profiter d'une balade familiale suivie d'un grand pique-nique dans un endroit inédit (« les grands pique-nique parents / enfants »).

A noter que Pierre & Vacances a enrichi son offre avec l'acquisition de la start-up **RendezvousCheznous.com** qui met en relation les vacanciers avec des hôtes locaux pour vivre des expériences authentiques. Aujourd'hui, Pierre & Vacances propose ainsi plus de 1 300 activités, réservables à la réception des résidences, pour des vacances toujours plus immersives. Exemples : vivre la vie d'un berger savoyard le temps d'une matinée à Saint-Martin de Belleville avec Valentin, une balade botanique et atelier de cuisine à base de plantes à Font Romeu avec Edwige, une journée de pêche à la mouche à Tignes avec Hervé, une balade à cheval à Val d'Isère avec Nathalie, ...

Parcourir les chemins en s'amusant, c'est aussi possible avec un nouveau jeu de découverte au cœur du hameau de Villarenger, sur la commune de Saint Martin de Belleville où petits et grands partent à la découverte de la pierre magique, dans les ruelles d'un authentique village savoyard. On enquête avec le "Pley'scape game" aux 7 Laux : la tempête fait rage, 5 personnes se retrouvent coincées au refuge "Va l'eau" tandis qu'un avion vient de s'écraser dans la montagne.

Mention spéciale au nouveau Sentier des Lumières à la Bresse (Vosges), un show nocturne, un spectacle innovant, une balade de nuit où le spectateur est lui-même acteur. De scènes en scènes, de surprises en surprises, au fil du temps, de l'époque paysanne à nos jours, avancez pas à pas, à la recherche de cette force invisible qui anime l'esprit de la montagne.

VERTIGINEUX ET SUSPENDU

En montagne, l'adrénaline et les grandes émotions ne sont pas réservées qu'aux alpinistes chevronnés. Vous aussi, venez vous tester sur ces nouvelles activités sécurisées et suspendues où altitude rime avec sensations et contemplez la montagne avec un œil neuf.

La Compagnie des guides de Saint-Gervais propose un saut à l'élastique exceptionnel : 90 m au-dessus des gorges du Bonnant, sur la seule passerelle en France à l'abri de toute intempérie.

Unique et originale, partez pour un flirt avec le vide à Super-Besse lors d'une balade... verticale, Xtrem Aventure de la Biche. Au départ de la tyrolienne géante Fantasticable, ce parcours propose 45 ateliers de 2 à 30 m de hauteur, en survol, dont 20 tyroliennes (de 30 à 295 m), 4 quick jumps, 10 ponts suspendus, des via ferrata... pour un dénivelé total de 200 m.

Au Mont Dore, une nouvelle **tyrolienne** à virages plongeant vers le sol sur un parcours de 700 m de long, permettra à tous les courageux d'être chahutés à la force centrifuge ! Cette expérience se fait en harmonie avec la nature puisque l'activité ne nécessite ni remontée mécanique, ni moteur et le retour se fait à pied le long d'un sentier. Outre la vitesse – dont la sensation est accentuée par la proximité avec les arbres – les tyroliens défieront les lois de la gravité au cœur d'un environnement mystérieux et méconnu empreint des légendes du "Coulobre", ce dragon qui hante l'histoire de la naissance de la Dordogne qui s'écoule paisiblement en-dessous.

A Morzine, le parcours Aventure Extreme relie les deux versants de la montagne avec une passerelle panoramique à 35 m du sol, entre ciel et terre !

Pour prendre encore plus de hauteur, des ateliers de pilotage de drones en plein air sont mis en place sur les hauteurs des



Pic du Midi

Menuires, au cœur des 3 Vallées. Durant ces ateliers, il est possible d'apprendre les bases du pilotage avec une initiation ou de se perfectionner sur un parcours ludique. Easy Drone propose également des prises de vues vidéos et photos de sorties pour que chacun reparte avec un souvenir inoubliable de ses vacances.

Des pistes de **luge d'été** ouvrent cet été à Font Romeu et à la Rosière (Xtrem luge), ainsi que de nouveaux itinéraires de trails, comme à Saint Sorlin d'Arves (informations additionnelles disponibles sur demande).

Cet été, un nouveau pass multi-activités sera proposé à Chamrousse, n'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus car nous avons recensé plus de 100 pass multi-activités en montagne !

INTROSPECTION

Vivre et ressentir la montagne seul, l'âme voyageuse mais sécurisée, est de plus en plus plébiscité par les citoyens fatigués avides de grands espaces. Une idée de journée type de reconnexion avec soi :

9h : Je me lève, après une nuit paisible sous mon plaid en laine, mon sommeil n'ayant été troublé par aucun bruit. Mon petit-déjeuner, avec une bonne confiture de myrtilles est déjà là. En ouvrant les épais volets de bois du chalet, je me dis qu'il fait frais, que le soleil est encore un peu caché derrière les cimes, mais peu importe, je commence ma routine bien-être sur le balcon au grand air avec quelques étirements.

10h : Je sors ! Avec un équipement que j'ai acheté hier en étant bien conseillé(e) dans une boutique de la station, j'ai décidé de partir en exploration avec une petite randonnée. Pas téméraire non plus, et pas super sportif(ve), je vais emprunter un télésiège pour couper un peu le dénivelé. Au sommet, la vue est incroyable : lacs d'altitude, fleurs des montagnes, neige éternelle et même une grosse marmotte au loin que l'on peut observer si on est bien silencieux. La balade est bien balisée et sécurisée. Équipé(e) d'un plan récupéré à l'Office de Tourisme, je m'arrête entre tables d'orientation pour contempler le paysage et apprendre l'environnement, et points de vue parfaits pour les selfies, que je poste directement sur Instagram pour les copains qui n'ont pas ma chance !

12h30 : Je suis de retour à la station. J'hésite entre un pique-nique, un déjeuner léger au chalet ou un restaurant d'altitude, j'ai l'embarras du choix alors j'opte pour déguster une recette à base de fromage local et de pain frais, confortablement installé(e) dehors face au ciel d'un bleu profond qu'on ne trouve qu'en montagne. J'accompagne ma pause déj d'un bon livre et pour rester dans l'ambiance, j'ai choisi le best-seller « Les huit montagnes » de P. Cognetti.

14h : Je rejoins l'atelier escalade organisé pour les débutants par le bureau des guides de la station. Je pratique déjà un peu l'escalade chez moi mais avec des blocs colorés dans une ambiance de salle, alors j'avoue que je ne sais pas bien à quoi m'attendre sur une falaise. Au final, nous commençons sur un mur artificiel dans la station, je suis donc totalement en confiance et je m'inscris pour l'étape 2 en falaise pour le lendemain.

16h30 : De retour sur terre, j'ai bien mérité un petit plongeon au centre aquatique. Entre bassin intérieur et extérieur, je suis surpris(e) de constater qu'on me propose aussi des soins avec des cosmétiques de montagne, quoi de mieux pour parfaire ma bonne mine et ma relaxation ?

19h : Je suis rentré(e) dans mon hébergement. J'ai le choix entre des moments au calme ou des animations où je vais pouvoir demander à d'autres vacanciers leur avis sur une des nombreuses activités que je pourrais essayer demain (un peu de vélo me tente bien mais j'hésite avec le territoire vallonné et les cailloux. Ça tombe bien on peut louer des VTT à assistance électrique un peu partout ici).

20h : Je décide de m'accorder une folie, après tout je suis en vacances ! Direction l'un des 23 restaurants étoilés en station de montagne. Je me régale d'une cuisine élégante à l'identité montagnarde.

22h30 : Je n'ai pas envie de quitter ces paysages désormais familiers. Je vais donc dormir à la belle étoile ou dans une bulle chauffée, à moins que je n'opte pour une cabane perchée ? On voit mieux les constellations en montagne, espérons que la grosse marmotte que j'ai croisée ce matin ne me dérange pas trop cette nuit !

HÉBERGEMENTS IMMERSIFS

Quoi de mieux pour vivre pleinement une expérience montagne que de loger dans un nouvel hébergement en totale immersion avec la nature environnante et l'esprit du site dans lequel vous vous trouvez ?

A la Clusaz, le Chalet de la Douceur**** renferme un **trésor caché**... Situé au plus près de la nature environnante dans la Vallée des Confins, il propose deux appartements de charme qui disposent chacun d'un sauna tonneau, mais pas que... En effet, cette ancienne ferme gardait précieusement dans sa toiture les correspondances des fils avec leurs parents lors de la première guerre mondiale. Soit 2 000 lettres de Poilus retrouvées intactes lors des travaux de rénovation, entrepris à l'été 2018. Attaché à ce que l'histoire ne s'oublie pas, le Groupe PVG a baptisé les trois unités du chalet du nom de ces Poilus, à l'intérieur desquels sont exposés certains de ces précieux souvenirs.

Connaissez-vous les magnifiques alpages d'Arêches-Beaufort ? Il est désormais possible d'y dormir à la **belle étoile** dans un lit ! Une expérience unique et exceptionnelle nommée « le paradis du Cuvy » précédée de la traite des vaches, d'un goûter et d'un repas au chalet.

Aux Gets, Véronique Sublet vous accueille pour une nuit en immersion dans sa **ferme familiale** où elle s'installe pour l'été : la Chèvrerie des Ours. Bien entendu, le dîner du soir et le petit déjeuner du matin sont composés de bons produits maison. Votre défi : retenir le nom de chacune des chèvres alpines : elles sont 65 !

Sur les hauteurs de Saint-Gervais Mont Blanc, dans un cadre bucolique avec vue Mont Blanc, Les Mangeurs d'Etoiles est une ancienne ferme savoyarde entièrement rénovée et qui conjugue charme de l'ancien et modernité.

Palme d'Or de la vue dégagée, à Val d'Isère, O Valala, un chalet chambre d'hôtes à flanc de montagne au calme, vous promet un instant contemplatif depuis votre canapé d'où l'on peut apercevoir le village, la Daille, les montagnes de Solaise et Bellevarde.

On pousse d'un cran l'immersif en pleine nature dans les Pyrénées, au Grand Tourmalet, avec d'abord Le Perchoir des Pyrénées où l'on peut passer la nuit dans une **bulle**, sous une tente Sibley ou dans un pigeonnier réaménagé (tout confort) et Le Hourc, une ancienne grange foraine qui permet de se retrouver au cœur de la vie d'une vallée pastorale, en totale autonomie énergétique.

L'écogîte Le Cunit, proche d'Orcières Merlette dans les Hautes-Alpes, est construit dans le même esprit avec des matériaux écologiques (bois, ouate de cellulose, chauffage par chaudière à granulés...). Un gros plus pour cet hébergement : il est labellisé Tourisme et Handicap.

Une ancienne ferme des Bauges, aux Aillons-Margeriaz proposera cet été une pause dans la vie moderne. Son nom ? Chapamama. A l'extérieur, on entend le chant des oiseaux, le son des clarines, le brame du cerf au début de l'automne, le doux bruit de la nature au gré des saisons. Un endroit insolite avec comme seuls voisins les arbres, les montagnes, la vallée et quelques biches qui viendront vous saluer.

Nous avons aussi repéré : le Chalet Thoya nouvellement ouvert au Corbier (plein sud), le Caprice des Neiges à Combloux (nouveau chalet), les Chalets de Nemour à Saint Lary Soulan, l'hôtel Interlaken à Gérardmer (et sa jolie piscine) et le Chalet Mont-Blanc aux Houches (avec des œuvres d'art choisies par le propriétaire).

Nouveaux établissements à essayer : Chez Cocotte & Co (cuisine familiale à Montchavin la Plagne), Le Refuge à Morzine (restaurant d'altitude) et Aux Comptoirs des Alpes (collectif de commerçants au Grand Bornand).

DOUBLE CULTURE MONTAGNE & VILLE

La culture urbaine s'installe en montagne. Historiquement, les sensations de glisse éprouvées sur les pistes de ski se rapprochent de la glisse urbaine, avec un parallèle facile entre les skateurs et nos snowboarders, ne serait-ce que par l'esprit, les codes. Mais aujourd'hui, ce sont plus globalement les ambiances qui s'entremêlent, les intérieurs qui deviennent aussi instagrammables que les sommets enneigés bien cadrés, et l'art qui sort des musées pour prendre possession des chemins de randonnées.

ART

Précurseur depuis maintenant 12 ans, Horizons « Arts-Nature » en Sancy propose de découvrir 10 œuvres d'art contemporain qui se nichent au sein des espaces naturels remarquables du Massif du Sancy (63), et nous amènent à nous questionner sur nos sociétés et leurs enjeux. Parfois interactives, quelquefois ludiques, souvent belles et intrigantes, les œuvres de ce festival qui a lieu tout l'été ne vous laisseront en tout cas jamais indifférent.

Du côté des Pyrénées, à Font Romeu, le "musée sans murs" le plus haut d'Europe, propice à la rêverie, permet de déambuler dans une forêt jalonnée d'œuvres d'art monumentales et contemporaines, reflétant les influences artistiques transfrontalières.

L'hiver, les pistes de Courchevel sont parsemées d'œuvres d'art monumentales. Cet été, on pourra partir à nouveau sur les traces de Dali avec différentes installations : une fresque Balustr'Art, une exposition consacrée à la Rétrospective 10 ans d'Art au Sommet et un covering au sommet du téléphérique de la Saulire. Des toiles grand format réalisées par Seaty, Nowart et Sophie Wilkins, trois artistes proches du street-art, seront déployées dans les villages de Courchevel.

Nous sommes résolument fans du projet 2KM3 - Contemporary Art Platform à Saint Gervais Mont Blanc qui a déjà réuni 11 artistes pour créer une plateforme artistique alternative : créer des œuvres in situ au sein des 12 000 m² de surface d'un parking. L'acte II du projet permet à l'art de s'immiscer dans le quotidien des citoyens et souder le

tissu urbain au travers d'un véritable parcours artistique (ci-contre le centre aquatique : « les lieux propices aux loisirs sont souvent dissociés des endroits où règne la culture. En associant culture et piscine, on pense à l'institution de Roubaix ou à l'œuvre de Leando Erlich. A Saint-Gervais Mont-Blanc, on fait entrer les œuvres au plus près des bassins pour que les usagers profitent des moments dédiés à la détente, au sport ou au loisir afin d'éveiller leur curiosité et leur sensibilité artistique »*).

HEBERGEMENT INSTAGRAMMABLE

D'après une étude menée par Booking.com, près d'un tiers des voyageurs privilégient désormais des hébergements « instagrammables ». Ils ne choisissent pas simplement leur destination de vacances d'après des photos vues sur Instagram : ils recherchent des endroits photogéniques qu'ils pourront partager sur le réseau social**.

Une cabine de ski vintage, des balançoires ou bancs avec vues imprenables, des fresques murales peintes par des artistes... Ces éléments font désormais partie du décor des resorts Club Med. Et c'est en partant du constat que 40% des millennials donnent la priorité à Instagram pour choisir leur prochain lieu de vacances (Source : Schofields) que les architectes et designers Club Med ont intégré ces éléments « instagrammables » dans la conception des resorts, en créant des éléments de décor uniques, inspirants ou impressionnants, à voir notamment au nouveau resort Les Arcs Panorama, qui a ouvert cet hiver et qui vivra donc son premier été cette année.

Ils ont comme point commun d'être une nouvelle façon de penser l'hébergement, avec une culture urbaine, geek, hipster, modulable, résolument branchée. Depuis peu, les établissements de type **auberges de jeunesse** nouvelle génération se sont installés en montagne et mélangent toutes les gammes de logements, du dortoir à la prestation hôtelière. Pas de règles, pas de codes, sauf le cool.

Ce style se retrouve aussi dans de nouveaux **hôtels**, comme le boutique-hôtel le Monétier**** à Serre-Chevalier ou le St Alban**** à la Clusaz, entièrement construit en bois, à l'atmosphère feutrée. Sa décoration intérieure élégante s'inspire à la fois de l'art déco, avec une touche rappelant les films de Wes Anderson, tout en restant attachée au territoire montagne dans lequel l'hôtel s'inscrit.

A noter, le salon de l'art de vivre en montagne Alpes Home se tiendra à Combloux du 26 au 28 juillet 2019.

Les visites guidées sur les traces de grands architectes ne sont pas réservées qu'aux grandes villes. Aux Arcs par exemple, on découvre avec un grand plaisir le travail de la grande Charlotte Perriand et la station avant-gardiste d'Avoriaz attire de plus en plus d'amateurs séduits par son audace architecturale.

FOODING

Les marques emblématiques de Paris atteignent aussi les sommets en étant proposées à la montagne. Le parallèle entre l'art de vivre parisien et l'art de vivre montagnard se fait facilement avec les petits déjeuners Fauchon proposés chez Pierre & Vacances. Une délicate attention pour un moment chic et gourmand.

Nous vous en avons déjà parlé mais les thermes du Mont-Dore sont exceptionnelles du point de vue architectural (Art Nouveau)

et intègrent un boudoir aux codes très parisiens (épicerie fine et salon de thé Monsieur Aurélien).

Côté assiette, les restaurants slow food, veggie, bio, trouvent leur place en station, en proposant des mets complémentaires à l'offre traditionnelle et permettant aussi aux visiteurs d'être sûrs de retrouver de bons produits locaux et du fait maison innovant et moderne. Quelques exemples : l'Esperluette au Grand Bornand (adresse branchée née de l'imagination de performeurs), le Bec Jaune à Morzine (gastropub), Wild Beets Kitchen aux Gets (healty food), la Beuratte à Gérardmer (nouvelle table d'hôtes végétarienne), Pépé Gust' à Pralognan la Vanoise (bistronomique), L'Ardoise à l'Alpe d'Huez (bowls), l'Artic Café à Val d'Isère (energy food)....

GLISSE

Les ados vont savoir de quoi on parle avec des spots de glisse en station cet été, où ils vont pouvoir apporter leurs BMX ou leurs skateboards : nouveaux pumtracks à Auron, à Villard de Lans, ou encore à Valberg, plus haut bowl d'Europe à Chamrousse, nouveau skatepark aux 2 Alpes.

MODE

Côté mode, les marques « montagne » continuent leur descente en ville avec des pièces plus urbaines et tout aussi techniques. Par exemple, avec des collaborations avec Jean-Charles de Castelbajac et Tommy Hilfiger, Rossignol s'invite aux côtés de designers célèbres pour proposer des looks transposables des pistes aux rues de Paris.

**Dossier de presse 2KM3*

*** <https://lehub.laposte.fr/tendances/instagrammable-nouveau-mot-ordre-experience-client>*



VERSION MINI

Les enfants se construisent aussi par leurs jeux d'imitation (porter un bébé, vétérinaire de doudous, devenir architecte d'une maison en bois, jouer au vendeur...). En montagne, les activités se déclinent à taille réduite.

Mini-métier

Plus tard, je serai fromager ! A Praz de Lys Sommand, un atelier de fabrication de fromage et de dégustation de tommes et de reblochon est proposé dès 4 ans.

Plus tard, je serai fermier ! A Combloux, les enfants sont initiés à la traite des chèvres à la main et peuvent même obtenir un permis de tracteur à pédales.

Plus tard, je serai cuisinier ! Au Grand Bornand, la "Cuisine de l'Alpe pour la canaille" dès 8 ans propose d'apprendre des recettes simples sous la houlette du chef étoilé Alain Perrillat-Mercerot, de sa maman Danielle et de pâtisseries du cru (dans le cadre du festival Au Bonheur des Mômes).

Les Ateliers de Simone à Gérardmer propose aussi de cuisiner comme un grand mais ce n'est pas tout ! Dans cette station, les enfants peuvent aussi devenir cinéaste (stages « Graines de Toiles ») ou encore tisser comme d'antan (au musée du Textile).

Mini-aventure

Des activités d'exploration en plein nature sont adaptées aux enfants pour se dépenser en s'amusant. A Courchevel par exemple, les enfants peuvent participer aux stages de survie aux côtés de coachs passionnés. A Sainte Foy Tarentaise, on apprend à réaliser une cabane en bois en forêt avec uniquement les matériaux disponibles sur place.

Au Sauze dans les Alpes du Sud, un parcours de santé spécial enfant permet d'imiter les grands avec des ateliers adaptés.

Aux 7 Laux, les enfants à partir de 8 ans sont invités à partir sur les traces des chasseurs primitifs en parcourant la forêt arc à la main accompagné d'un moniteur. L'idée est de réveiller leur instinct en s'adaptant au terrain et aux distances changeantes (activité proposé par "Arcs et Flèches").



L'activité phare du moment en montagne, c'est le **trail** et les enfants peuvent aussi s'y mettre dans de bonnes conditions sur des itinéraires spéciaux comme aux Aillons-Margériaz. En ligne de mire, la participation à une vraie compétition comme les grands aux Contamines Montjoie avec la course mini-UTMB (déclinaison du plus célèbre des trails) ou dans le Val d'Allos pour le Scott Trail Kids qui aura lieu le 19 juillet.

Lorsqu'on est fin prêt, on réunit toute la famille pour participer à un raid ! A Orcières, le raid Urcinia permet de combiner rando et épreuves sur 1 ou 2 jours (escalade, VTT, grimpe dans les arbres, traversée d'un lac de montagne en canoë, fabrication d'un totem...).

Mini-montagnard

Les activités emblématiques de montagne ont désormais leur version mini !

Mini-via ferrata à l'Alpe du Grand Serre et à Pralognan en Vanoise, mini-parcours dans les arbres dans de nombreuses stations dès 2-3 ans (Font Romeu, Valmorel, Valberg, Les Arcs...), faire comme papa en VTT aux 2 Alpes (encadrement dès 6 ans), mini-pêche (dès 4 ans dans un petit cours d'eau) et mini-randonnées bien sûr (au Corbier par exemple) !

Mini-spa

Après tout ça, on a bien mérité un peu de détente et de complicité en famille. Des formules spa sont adaptées aux enfants dans plusieurs établissements de montagne. Quelques exemples : les tandems massages parents / enfants (Deep Nature la Clusaz et Spa La Rosière), l'aire Spa Family (Deep Nature La Plagne), soin ludique et gourmand Tout en Douceur dès 6 ans (Le Sens des Cimes à Valloire), soin aux spéculoos à partir de 5 ans (Spa de l'hôtel des Grandes Rousses à l'Alpe d'Huez) et entrée aux thermes pour patauger dans des eaux gorgées de bienfaits (Saint Gervais Mont-Blanc).



Les 44 destinations montagne labélisées Famille Plus et les 2500 prestataires engagés dans la démarche (restaurants, hébergements, magasins de sport, prestataires d'activités...) mettent tout en œuvre pour assurer un séjour réussi aux familles. Choisir une station Famille Plus est la garantie de trouver :

1. Un accueil personnalisé pour les familles
2. Des animations adaptées pour tous les âges
3. Des tarifs adaptés du plus petit au plus grand
4. Des activités pour petits et grands, à vivre ensemble ou séparément
5. Tous les commerces et services à portée de main
6. Des enfants choyés par les professionnels

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

Plus d'informations sur :
www.france-montagnes.com/label/famille-plus



QUAND ON PARTAIT SUR LES CHEMINS À BICYCLETTE

France Montagnes sera présent sur une des deux dernières étapes du Criterium, sur les étapes de montagne du Tour de France et sur le Tour de l'Avenir pour la troisième année consécutive.

Le Tour de France 2019 en montagne

Le 106ème **Tour de France** comprendra 21 étapes pour une distance de 3 460 km avec 7 étapes de plaine, 5 étapes accidentées, 7 étapes de montagne et 5 arrivées en altitude (la Planche des Belles Filles, col du Tourmalet, Foix Prat d'Albis, Tignes et Val Thorens).

Le Tour de France 2019 comportera un total de 30 cols ou côtes et arrivées en altitude classés en deuxième, première ou hors catégorie. Leur répartition géographique sera la suivante :

7 dans les Vosges/ 6 dans le Massif Central/ 8 dans les Pyrénées/ 9 dans les Alpes

Sur les 5 arrivées au sommet, 3 le seront au-delà de la barrière des 2 000 mètres (col du Tourmalet, Tignes et Val Thorens) ce qui constituera une première.

- 11 juillet (6^{ème} étape) : Mulhouse / La Planche des Belles Filles
- 18 juillet (12^{ème} étape) : Toulouse / Bagnères-de-Bigorre
- 20 juillet (14^{ème} étape) : Tarbes / Tourmalet Barèges
- 21 juillet (15^{ème} étape) : Limoux / Foix Prat d'Albis
- 25 juillet (18^{ème} étape) : Embrun / Valloire
- 26 Juillet (19^{ème} étape) : Saint-Jean-de-Maurienne / Tignes
- 27 juillet (20^{ème} étape) : Albertville / Val Thorens

Découvrir un territoire à vélo

Pour découvrir un territoire et ses secrets, l'accompagnement d'un guide est la meilleure solution. Mais pour explorer plus loin et se faire plaisir, mêlant découverte et activité physique, quoi de mieux que le vélo ? Petit tour d'horizon des possibilités qui s'offrent à vous dans le réseau des Ecoles MCF (Moniteur Cycliste Français).

On trouve à Serre Chevalier par exemple de véritables voyages à travers les siècles guidés par un Moniteur-Guide MCF qui vous mènera à VAE (Vélo à Assistance Electrique) visiter les fortifications d'un territoire avec toutes les informations historiques pour en comprendre leurs valeurs. D'autres Ecoles MCF se tournent plus vers le patrimoine gastronomique comme au Grand Bornand où les Moniteurs-Guides vous mèneront à VTTAE (Vélo Tout Terrain à Assistance Electrique) sans difficulté déguster un plat local en restaurant d'altitude. Les plus jeunes peuvent faire partie du voyage avec des VAE enfants. La descente peut se faire à la lumière de puissantes torches et des étoiles. On trouvera aussi des **sorties gourmandes** dans les Pyrénées aux Angles où le restaurant se transforme en panier gourmand que l'on dégustera au grand air. Même type de formule plus haut dans les Vosges où les spécialités en auberges s'offrent aux pratiquants après la balade à VTTAE (ou à VTT classique pour ceux qui y tiennent).

A assistance électrique

Du côté des vélos à assistance électrique (VAE), les offres d'itinéraires, d'équipements et de services s'étoffent avec de nouveaux parcours dédiés à Combloux et aux Contamines Montjoie. L'activité est aussi incluse aux Club Med Les Arcs Panorama et Valmorel (à la carte à Serre Chevalier).

A noter, les amateurs de VTTAE pourront s'abriter au nouveau restaurant d'altitude La Cabane à l'Alpe d'Huez où se trouvera une base de recharge et un airbag VTT.

A Praz de Lys Sommand, un séjour à vélo électrique permet une immersion en pleine nature en autonomie complète (nouveau 2019). Le tipi d'expédition, ultra léger, réparti sur les E-bikes, permet de pouvoir choisir en toute liberté le lieu de bivouac. Et bien sûr, les repas sont à base de plantes de montagne !

Une application du modèle urbain d'offre de vélos en libre-service Vélib est installée à Peyragudes. La marque Matra met à disposition une flotte d'une cinquantaine de vélos à assistance électrique de type VTT ou route, utilisables sur les routes comme sur les chemins de montagne.

Nous avons missionné les blogueurs français Clo & Clem l'année dernière pour parcourir la **Route des Grandes Alpes** en vélo à assistance électrique : 720 kilomètres entre le lac Léman et Nice ! Pas spécialement sportifs, ils ont relevé le défi et découvert plein d'à-côtés en station. N'hésitez pas à nous contacter si vous recherchez des témoignages inspirants.

Nouveautés vélo été 2019

Un **nouveau col cyclable** entre Méribel et Courchevel ouvrira cet été ! Le Col de la Loze est la première étape d'un ambitieux projet à l'échelle des 3 Vallées avec les 5,8 derniers kilomètres exclusivement dédiés aux cyclistes pour une arrivée au sommet à 2305 m d'altitude. Cerise sur le gâteau, le col de la Loze sera le 1er col déneigé de France avec une ouverture le dimanche 12 mai 2019.

De nouvelles pistes de VTT ouvrent à Valberg (Downhill et boucle des 3 villages), au Grand Bornand (piste forestière le Tour du Danay), à l'Alpe du Grand Serre, au Sauze.

Au Corbier, ce sont les apprentis cyclistes qui sont à l'honneur cet été avec l'ouverture d'un petit parcours pour apprendre l'équilibre en draissienne (mini vélo sans pédale), accessible dès 2 ans.



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 !