



# PERSDOSSIER

De bergen doen wonderen voor jou!



# INHOUD

*Voor jou: het neusje van de zalm deze zomer 2019*



**3**

In cijfers

**8-9**

Nieuw

Panoramisch plezier  
Duizelingwekkend hoog

**11**

Immersief logeren

Nieuwigheden

**15-17**

In het mini

Activiteiten voor kinderen

**4-7**

Doe de detox

Lichaam & geest  
Wellnesslocaties

**10**

Alles op een rijtje

Een typische dag om tot jezelf te komen

**12-14**

Culturele kruisbestuiving

Stad & bergen

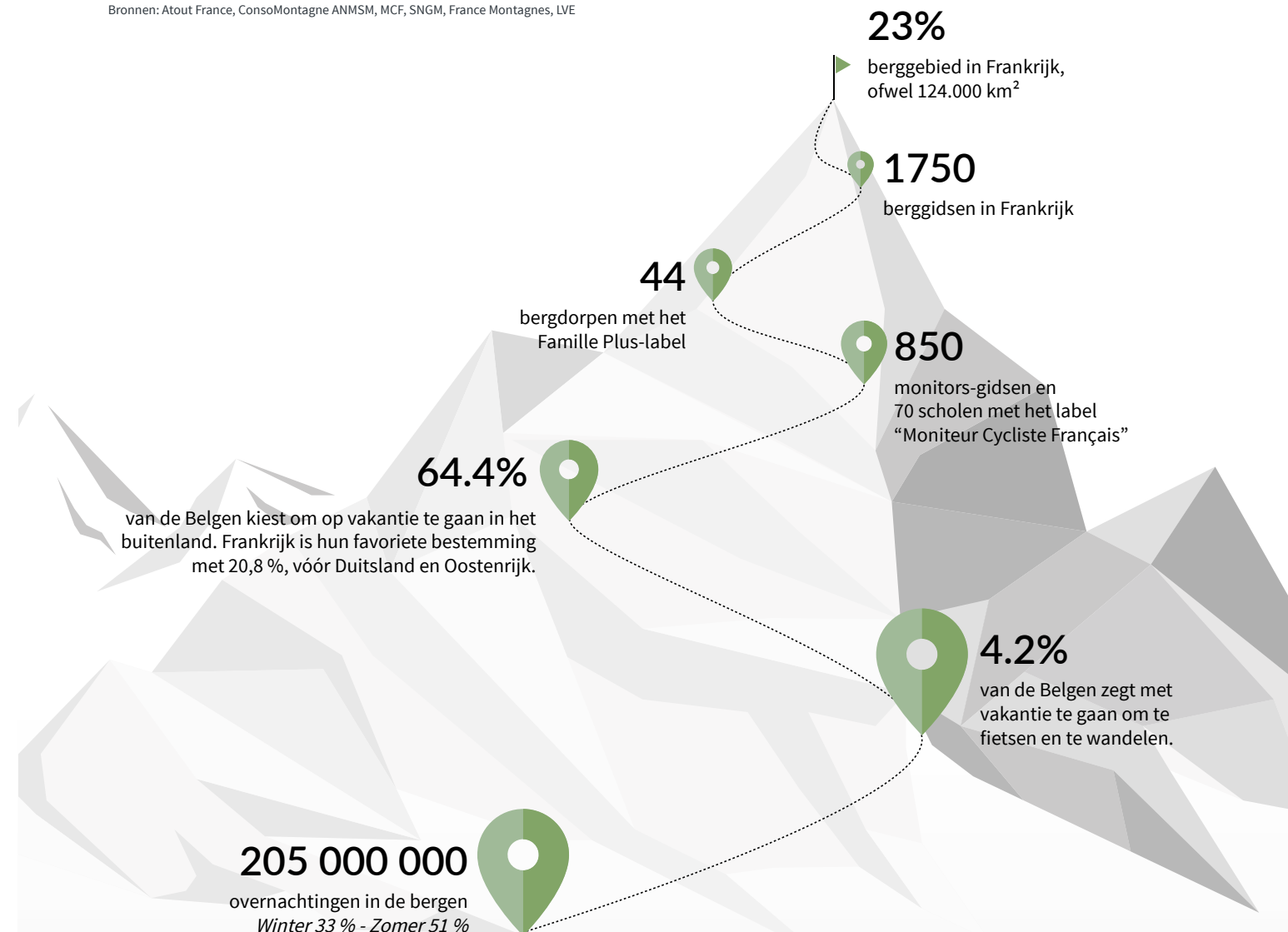
**18-19**

Met de fiets

De Tour de France 2019 in de bergen  
Fietsnieuwtjes

# IN CIJFERS

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



# DOE DE DETOX

Niet omdat het moet, maar omdat we bewuster leven, gaan we op zoek naar zuurstofrijke opkickers voor lichaam en geest, zeker op vakantie waar je gezapiger leeft en ver van huis bent.

Midden in het weidse landschap zit je goed in je vel en de bergdorpen hebben allerlei ontspannende activiteiten in petto. Volg de gids en haal diep adem.

## LICHAAM

De bergen vormen de ideale omgeving om af en toe te **vasten**, in combinatie met verzorgende en ontspannende wellness, bioplanten uit de bergen en een hele waaier activiteiten onder begeleiding van professionals.

In samenwerking met Emmanuel Roux – berggids, yogaleraar en animator van Jeûne et Randonnée – stelt hotel L’Eau Vive in Flumet een actief detoxprogramma voor dat draait om vasten, wandelen en yoga (6 dagen / 6 nachten, makkelijk niveau, vanaf € 560).

Ga je voor anders, **evenwichtiger koken en eten** op lange termijn, dan telt Brides-les-Bains niet minder dan 14 dieetchefs in hotels met 1\* tot 4\*. Ze begeleiden je in een aantal sessies om jouw kookgewoontes bij te sturen zonder frustraties, ook als je vegetarisch, glutenvrij ... eet.

## EEN GEZONDE GEEST

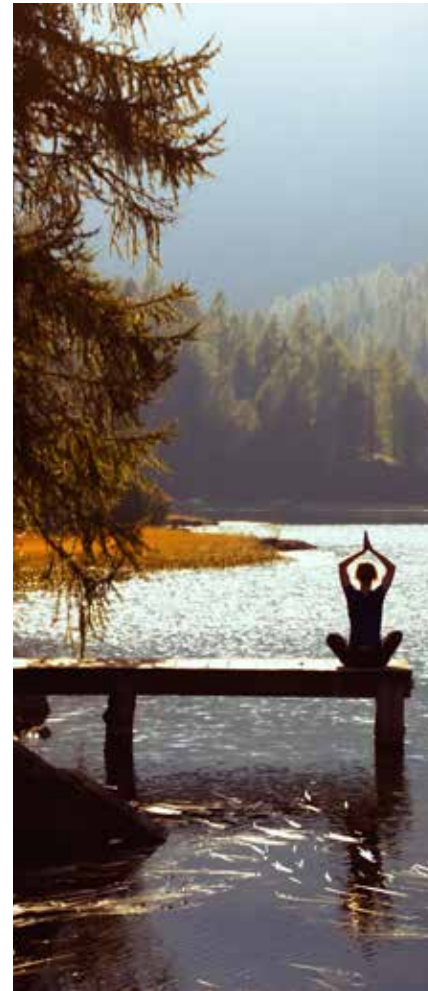
De voorouderlijke, Japanse praktijk van de **botherapie** wint terrein in Frankrijk en raakt er ingeburgerd in de vreedzame bergbossen deze zomer. In Orcières is het mogelijk om de kracht van bomen ook anders te beleven: je klimt er van tak

tot tak tot aan de top, ruikt en voelt de boom, luistert naar de wind en fluitende vogels, beweegt en speelt in kruin ... Deze leuke natuuractiviteit leert je leven op het ritme van het bos en helpt je om zijn mysteries te ontdekken. De hangmatten en -tenten zijn comfortabel geïnstalleerd in het gebladerte en nodigen uit om een onvergetelijke nacht lang heerlijk te dromen ...

De Vogezen hebben een uitstekende reputatie en er bestaat zelfs een cosmeticalijn die geïnspireerd is op de bossen van het massief: FORê. Trek dus naar Gérardmer voor een therapeutisch bosverblijf dat je combineert met detoxen, wandelen en overnachten in uitnodigende tentnesten.

In Courchevel kun je zelfs een cursus creatieve dans volgen tussen de bomen, waar je voeling krijgt met de ziel van het bos, diep in- en uitademt en je lichaam zich geleidelijk aan dansend uitdrukt alsof niemand je ziet, op de tonen van wereldmuziek.

We duikelden nog een leuk idee voor je op om in het bos te doen: al wandelend **mediteren**.



Op het planetenpad in Valberg wandel je midden in het lariksbos van de ene naar de andere contemplatieve, culturele (het zonnestelsel) en rustgevende halte: met je voeten op Aarde en je hoofd tussen de sterren.

In de zuidelijke Alpen heb je in Vars een hele waaier “**randonnées tendresses**”: door deze makkelijke, contemplatieve wandelingen kun je opnieuw aan fysieke inspanning wennen en onderga je toch de typische weldadige effecten van wandelen op lichaam en geest.

Vlak bij de toppen, in de frisse buitenlucht, heb je nu ook de mogelijkheid om uiteenlopende **yogaroutines** voor ieder niveau te beoefenen. Op de Corbier rijg je de yoga-tai-houdingen aan elkaar op de rivieroever en lukt het makkelijker om je te concentreren bij het kabbelende geluid van stromend water. In Praz de Lys-Sommand wordt de yogabeleving versterkt met yogahoudingen “into the wild” (in de vrije natuur). In Combloux installeer je je yogamat aan de mooie waterbiotoop waar je ‘s zomers een dagje ontspannende activiteiten kunt beleven. In Valmorel neem je de stoeltjeslift voor een ochtendlijke yogasessie op grote hoogte, met een ongelooflijk uitzicht, waarna je een ontbijtje verdiend hebt ...

Wanneer je yoga combineert met een makkelijke wandeling versterk je niet alleen je ademhaling, maar ook jouw spieren. Het natuurlijke reliëf helpt je meteen ook om je evenwicht te oefenen. Je kunt beide activiteiten samen beoefenen in Saint-Lary-Soulan in de Pyreneeën, in Serre-Chevalier in de Hautes-Alpes (RandoZen), in La Norma (nordic walking en yoga-pilates) en ook in Sainte-Foy-Tarentaise op een ietwat speciale manier, via de XPEO-methode (Explorer le Potentiel Energétique Originel).

Er wordt een workshop “wandelen & welzijn” georganiseerd in Pralognan-la-Vanoise met 8 yogasessies (zachte yoga, ontspannende yoga, opwekkende yoga, coole yoga ...) en twee wandelingen met een gids in het natuurpark van de Vanoise (met halfpension in een hotel\*\*\* vanaf € 683).

Wil je je leven echt over een andere boeg gooien tijdens je

vakantie, dan kun je terecht bij Flora Richard in Morzine. Ze is yogaleraar en levenscoach. Dankzij de bergwandelingen onder haar begeleiding, regelmatige yogasessies en coaching raak je terug in balans en werk je blokkades weg.

En na jouw yogasessie zegt **halotherapie** (zouttherapie) je misschien wel wat? Deze behandelwijze werkt in op de luchtwegen, stress en vermoeidheid. Het zout is rijk aan oligo-elementen en negatieve ionen en heeft tegelijk een kalmerend en verkwikkend effect. In de grot van Arvieux geven de met leds bezaaide zoutmuren je de indruk dat je in een sprookje terechtgekomen bent in de Queyras in de Hautes-Alpes. De zoutgrot is open sinds december 2018 en ze is opgebouwd met ruim 360 kg zuivere zoutplaat, afkomstig uit een mijn in het Poolse Krakau.

## WELLNESSLOCATIES

Camping La Vacance-Pène Blanche in de buurt van Peyragudes in de Pyreneeën is de eerste **wellnesscamping** van Frankrijk. De camping heeft een “chill-out-ruimte”, Japans bad, hottubs in de vrije natuur (nieuw), houten mobilhomes die mooi opgaan in hun omgeving en zenactiviteiten zoals yoga, tai chi, ademhalingstherapie ...

Les Contamines-Montjoie stelt deze zomer een volledig detoxverblijf voor met een overnachting in een berghut, wateractiviteiten, qi gong, massages, contemplatieve sterrenkunde ...

Chalet Mounier in Les 2 Alpes organiseert gepersonaliseerde Escapade Détox-verblijven van 2, 3, 4, of 5 dagen.

Ook andere locaties lenen zich uitstekend tot digitaal detoxen in de bergen, met de hulp van vriendelijk, attent personeel (in de Haute-Maurienne: Hôtel du Soleil in Aussois, Hôtel Saint-Charles in Val Cenis; in de Isère: Hôtel Grandes Rousses in Alpe d’Huez en Yourtes de Beldina in Les 7 Laux; in de Jura; in de Auvergne: Auberge du Lac de Guéry in Mont-Dore en Datcha Anastasia in Besse Super Besse). Aarzel niet om met ons contact op te nemen voor meer info.



# PRODUCTEN UIT DE BERGEN

*Gezonder leven en met planten je lichaam vanbinnen en vanbuiten verzorgen is een basisbehoefte. Onze bergplanten kun je eten en in capsules verwerken, bewonderen en bereiden, verantwoord plukken of je kunt gewoon ontdekken wat ze ons allemaal leren.*

## PLANTEN

Hier volgen de beste plekken om de bergflora te bewonderen en haar weldaden te ontdekken.

De Yourte Végétale in Saint-Francois-Longchamp is in de eerste plaats het product van een zienswijze, van een familieproject dat draait om sterke waarden en overtuigingen. Behalve hoeveproducten levert de joert ook medicinale planten die ter plekke gekweekt zijn en bovendien kun je bij Aurélie op natuurgeneeskundige consultatie. In dezelfde geest vind je lekkere kruidenthee en -likeuren in de joert van de kruidenkenner in Dévoluy.

De Ferme du Bien-Être in Gérardmer in de Vogezen is atypisch omdat ze gespecialiseerd is in essentiële oliën en specifiek in dennenolie (opwekkend en ontstekingsremmend).

Wil je je verdiepen in dit thema, volg dan in Métabief in de Jura een **planten- en welzijnsstage** bij alpenweidechalet La Champagne, midden in de vrije natuur. Op het programma: samen koken, plukwandelingen, massagetechnieken voor beginners, danstherapie ...

Nog twee goede voornemens:

- Om volop vitamine C bij te tanken mag je de zuidelijke Alpen niet verlaten zonder bij duindoornproducent David Viveau langs te gaan, dichtbij Le Sauze, in de vallei van de Ubaye.

- De lariksbloem is de bloem van het zelfvertrouwen. Ze is bescheiden, ziet er prachtig uit en je plukt haar in de lente. Stéphane Bertrand-Pellisson, chef van restaurant Les Gardettes

in Orcières, verwerkt lariksbloesem tot sorbets en confituur waarvan fijnproevers in de wolken zijn. Hij laat je kennismaken met de weldaden van wilde planten in zijn workshop “aroma’s van bergplanten” ... en deelnemen kan gratis!

## COSMETICA

We hebben bij de perscontacten in onze bergvakantiedorpen gepolst naar hun tips rond cosmetica en welzijn.

In diverse bergdorpen krijg je de kans om zelf je eigen crème op basis van bergplanten te maken. Met Plant’essences trek je berggebied Alpe du Grand Serre in, om er planten met ongelofelijke, weldadige eigenschappen te ontdekken langs de paden en leer je ze in cosmetische producten omzetten.

In Montchavin La Plagne maak je in een workshop zelf allerlei 100 % natuurlijke smeersels (lippenbalsem, gezichtscrème, gloss, handcrème).

Steek je liever niet zelf de handen uit de mouwen, dan kun je naar de typische cosmeticamerken uit de bergen grijpen, een aanbod dat elk jaar groter wordt. Raphaëlle Monod, voormalig wereldkampioene mogulskiën en olympisch medaillewinnaar afkomstig uit La Clusaz, maakte wereldwijd kennis met uiteenlopende verzorgingsmethodes dankzij de topsport die haar blootstelde aan extreme weersomstandigheden. Onlangs lanceerde ze het merk SNÖ Éternelle. Haar setje bevat 3 producten die samengesteld zijn door deskundigen en gepassioneerde topsporters (lichaamsolie, dagcrème en zonnecrème) en is een absoluut hebbeding voor deze zomer.



Occitane bracht nog maar pas officieel een nieuw gamma uit met water van Réotier, meer bepaald van Fontaine Pétrifiante (Saint-Véran in de Queyras).

**Miraculeus bergwater** wordt verwerkt in allerlei producten, zoals de verzorgingscrème van Bains de Saint-Thomas (vlak bij Font-Romeu in de Pyreneeën) en de cosmeticalijn van de thermen van Saint-Gervais Mont Blanc (met thermaal water en alpenplanten).

In de Vercors richtten Laurent en Mélanie Baras de onderneming Perle de Jument op in 2010, ter promotie van hun haflingerfokkerij en biopaardenmelk waarmee een uitgebreid gamma crèmes, voedingssupplementen, verzorgingsproducten ... gemaakt wordt. Paardenmelk is een hoogwaardige, weinig bekende grondstof met een uitstekende kwaliteit.

# NIEUW

*Elk jaar plooiën de bergdorpen zich 's zomers en 's winters dubbel om nieuwe avonturen te bedenken die een leuke mix zijn van tradities en nieuwe snufjes.*

## PANORAMISCH PLEZIER

Wat zijn de bergen mooi. Ook al heb je de bergen al bezocht in de winter, ook 's zomers beneemt het grandioze landschap je de adem en voel je je tegelijk klein en toch beschermd.

Geef je ogen maar goed de kost, want voortaan zijn de toppen makkelijker bereikbaar. In Tignes gaat deze zomer de grootste en hoogste **kabelbaan mét terras** open. Ze ligt 3.032 meter hoog op de Grande Motte-gletsjer en haar twee gondels met dakterras bieden passagiers een uniek uitzicht over een van de mooiste vergezichten in de Franse Alpen. Profiteer er in één klap van om te leren zomerskiën!

In Peyragudes speelt de **Skyvall-gondelbaan** een sleutelrol in de vallei. Met deze lift kun je vanuit Loudenvielle makkelijker naar het skigebied en zijn diensten (3 km en 650 m hoogteverschil). Door de komst van deze kabelbaan zal het autoverkeer op de Peyresourdepas verminderen en zal de CO2-uitstoot gevoelig dalen. Ook de moeite: de gloednieuwe, hypermoderne kabelbaan om Bourg-Saint-Maurice in Les Arcs te bereiken.

**Wandelen** met je gezin wordt comfortabeler. Op deze drie plaatsen zijn de bergen toegankelijk voor iedereen:

- je vindt veel buggyvriendelijke paden in Crest-Voland Cohennoz, en korte wandelingen in de hele Val d'Arly
- in Champagny in de Vanoise: de wandeling van de Gordzérés
- in de bergresorts van Club Med maak je een leuke wandeling

met je gezin, gevolgd door een grote picknick op een unieke plek ("grands pique-niques parents / enfants").

Pierre & Vacances breidde zijn aanbod uit door de overname van de starter **RendezvousCheznous.com** die vakantiegangers in contact brengt met lokale gastvrouwen en -heren om authentieke activiteiten te ondernemen. Tegenwoordig biedt Pierre & Vacances meer dan 1.300 activiteiten aan die je kunt reserveren aan de receptie van residenties, om je vakantie nog intenser te beleven. Enkele voorbeelden: een voormiddag als herder aan het werk in Saint-Martin de Belleville in de Savoie met Valentin, een botanische wandeling en vegetarische kookworkshop in Font-Romeu met Edwige, een dagje vliegvissen met Hervé in Tignes, paardrijden in Val d'Isère met Nathalie ...

Ga op ludieke wijze op verkenning dankzij een nieuw ontdekkingsspel in hartje Villarenger, in de gemeente Saint Martin de Belleville. Jong en oud gaan hier op zoek naar de magische steen in de straatjes van dit authentieke dorp van de Savoie. Trek op onderzoek uit met "Pley'scape game", een op escape games gebaseerd spel in het skigebied Les 7 Laux: een vreselijke storm woedt, 5 mensen zitten vast in berghut "Va l'eau" en een vliegtuig stort neer op de berg ...

We vermelden nog speciaal het nieuwe "Sentier des Lumières" in La Bresse (Vogezes), een gloednieuw, nachtelijk spektakel en nachtwandeling waarin de toeschouwer als acteur meespeelt. Van scène tot scène, van verrassing tot verrassing, van het boerentijdperk tot het heden ga je stap voor stap op zoek naar die onzichtbare kracht die in de bergen leeft.

## DUIZELINGWEKKEND HOOG

In de bergen zijn adrenaline en straffe emoties niet alleen weggelegd voor doorgewinterde alpinisten. Ook jij kunt op grote hoogte en goed beveiligd nieuwe, sensationele activiteiten uittesten, waardoor je de bergen met andere ogen gaat bekijken.

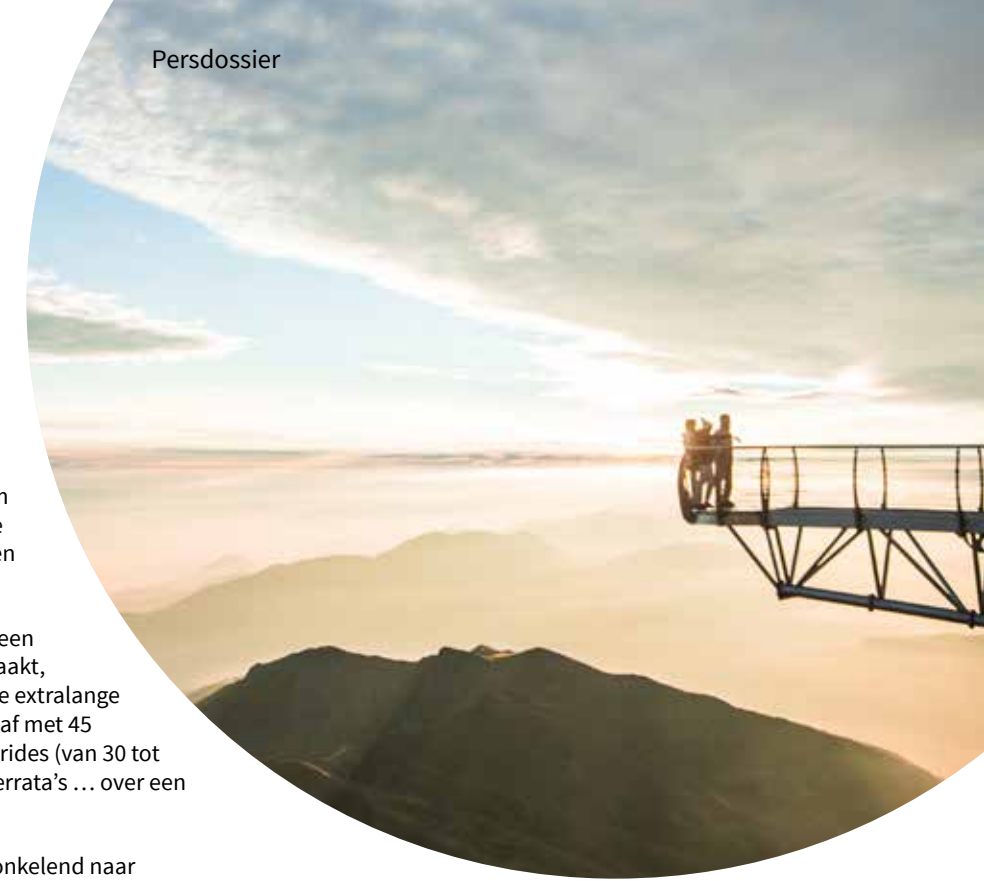
De gidsenvereniging van Saint-Gervais organiseert een bijzondere bungeejump, 90 m boven de Gorges du Bonnant, vanop de enige brug in Frankrijk die helemaal beschut is tegen weer en wind.

Of trotseer de leegte in Super-Bresse waar je een unieke, originele en ... verticale wandeling maakt, Xtrem Aventure de la Biche. Je vertrekt aan de extralange deathride Fantasticable en legt een parcours af met 45 onderdelen die 2 tot 30 m hoog zijn: 20 deathrides (van 30 tot 295 m), 4 quick jumps, 10 hangbruggen, via ferrata's ... over een totaal hoogteverschil van 200 m.

In Mont-Dore duikt een nieuwe **deathride** kronkelend naar beneden over een parcours van 700 m en worden durfals rondgeslingerd door de centrifugale kracht! Dit avontuur beleef je in harmonie met de natuur, want je hebt geen lift of motor nodig en je wandelt te voet terug langs het pad. De deathrides genereren niet alleen snelheid – die je intens beleeft omdat de bomen vlakbij zijn – maar tarten ook de wetten van de zwaartekracht, midden in het mysterieuze landschap waar de legendarische draak Coulobre woonde, wiens verhaal nauw verweven is met de Dordogne die er vreedzaam voorbijstroomt.

In Morzine verbindt het parcours Aventure Extreme de twee bergflanken door middel van een panoramische loopbrug 35 m boven de grond, tussen hemel en aarde!

Wie nog hoger wil gaan, kan drones leren besturen in de open lucht tijdens een workshop ter hoogte van Les Menuires, midden



in Les 3 Vallées. Het uitgelezen moment om een eerste basis te leggen of om je vaardigheden te perfectioneren tijdens een speels parcours. Easy Drone biedt eveneens de mogelijkheid om foto's en filmpjes te maken van je uitstapjes, zodat iedereen naar huis gaat met een prachtig vakantiesouvenir.

Deze zomer gaan er **zomersleepistes** open in Font-Romeu en La Rosière (Xtrem luge) en ook nieuwe trailroutes in Saint-Sorlin-d'Arves (extra informatie op aanvraag beschikbaar). Chamrousse lanceert deze zomer een nieuwe multiactiviteitenpas: neem contact met ons op voor meer informatie, want wij hebben meer dan 100 multiactiviteitenpassen voor de bergen op een rijtje gezet!

## ALLES OP EEN RIJTJE

*De bergen in je eentje beleven, je gedachten vleugels geven... het raakt almaar meer in trek bij vermoeide stedelingen die snakken naar de weidse ruimte. Hoe ziet een typische dag om tot jezelf te komen eruit?*

**9 u:** ik sta op na een ongestoorde nacht onder mijn wollen deken. Mijn ontbijt met lekkere bosbessenconfituur staat al klaar. Wanneer ik de robuuste, houten luiken van de chalet opendoe, piept de zon net achter de toppen uit en is het nog frisjes. Geeft niet, ik begin aan mijn wellnessroutine op het balkon, in de openlucht door mij eens flink uit te rekken.

**10 u:** ik stap naar buiten! In de outfit die ik me gisteren aangeschaft heb in een dorpswinkeltje, waar ze goed advies gaven, beslis ik om op verkenning te gaan en een wandelingetje te maken. Omdat ik niet overmoedig en evenmin supersportief ben, neem ik de stoeltjeslift om hoogte te winnen. Op de top is het uitzicht ongelooflijk: bergmeren, alpenbloemen, eeuwige sneeuw en zelfs een mollige marmot die zich in de verte laat observeren, zolang je je maar stil houdt. De wandeling is goed aangegeven en veilig. Met het plan van de toeristische dienst onder de arm hou ik halt aan de oriëntatietafels om het uitzicht te bewonderen en de blikvangers te herkennen, en om perfecte selfies te nemen die ik meteen op Instagram post voor minder fortuinlijke vrienden!

**12.30 u:** ik kom terug aan in het dorp. Daar twijfel ik tussen een picknick, een lichte lunch in de chalet of een bergrestaurant ... keuze te over en ik proef uiteindelijk een gerecht met streekkaas en vers brood, comfortabel geïnstalleerd op het terras onder de diepblauwe hemel die je alleen in de bergen ziet. Bij de lunch lees ik een goed boek en om in de sfeer te blijven heb ik de bestseller “De acht bergen” van P. Cognetti gekozen.

**14 u:** ik kom aan op de rotsklimles voor beginners, georganiseerd door het gidsenbureau in het dorp. Thuis klim ik ook af en toe, maar van de ene kleurige greep naar de andere in de klimzaal, dus ik geef toe dat ik niet goed weet wat me te wachten staat op de rotsen. We gaan uiteindelijk van start op een klimmuur in het dorp en ik blaak dus van zelfvertrouwen en schrijf me in voor de vervolgles op de rotsen ‘s anderendaags.

**16.30 u:** ik sta terug met beide voeten op de grond en heb wel een duik in het waterpretpark verdiend. Tussen binnen- en buitenbad stel ik verrast vast dat je hier ook voor wellnessverzorging met bergcosmetica terecht kunt ... En daar gaat toch niks boven om er stralend en ontspannen uit te zien?

**19 u:** ik ben terug op mijn logeeradres waar ik de keuze heb tussen rustig relaxen en animatie. Daarom steek ik mijn licht op bij andere vakantiegangers en vraag wat ze van de vele activiteiten vonden om er morgen zelf iets uit te pikken. Fietsen zegt me wel wat, maar ik twijfel door de hoogteverschillen en de stenen. Een meevaller: je kunt hier zowat overal e-mountainbikes huren.

**20 u:** ik beslis om mezelf eens in de watten te leggen, tenslotte ben ik met vakantie! Dus zet ik koers naar een van de 23 sterrenrestaurants in de bergdorpen. Ik kies voor verfijnde, typische keukens van hier.

**22.30 u:** ik heb geen zin om dit landschap, dat me nu vertrouwd is, achter te laten. Daarom ga ik overnachten in de openlucht of in een verwarmde bubbel, of toch maar liever een boomhut? In de bergen zie je de sterrenbeelden veel beter. Laten we hopen dat de mollige marmot van vanochtend hier niet rondscharrelt vannacht!

# IMMERSIEF LOGEREN

*Nergens beleef je de bergen zo intens als in nieuwe logies die je helemaal onderdompelen in de omringende natuur en omhullen met “couleur locale”.*

In La Clusaz ontdek je in Chalet de la Douceur\*\*\*\*\* een **verborgen schat**. Midden in de natuur liggen twee sfeervolle appartementen, elk met een tonauna, maar dat is nog niet alles ... deze oude hoeve bewaarde een kostbaar geheim onder haar pannendak: brieven tussen de zonen en hun ouders, uit de Eerste Wereldoorlog. In totaal werden er zo’n 2.000 brieven van de soldaten intact teruggevonden tijdens renovatiewerken.

Ken je de prachtige alpenweiden van Arêches-Beaufort? Nu kun je er ook **onder de blote hemel slapen** in een bed! Na het melken van de koeien en een tussendoortje en maaltijd in de chalet maak je een unieke, bijzondere belevenis mee die “het paradijs van Cuvy” gedoopt werd.

In Les Gets verwelkomt Véronique Sublet je voor een authentieke overnachting in haar **familieboerderij** waar ze ‘s zomers verblijft: de Chèvrerie des Ours. Natuurlijk krijg je als avondmaal en ontbijt lekkere zelfgemaakte producten voorgeschoteld. Jouw uitdaging: de namen van alle berggeiten onthouden, het zijn er 65!

Ter hoogte van Saint-Gervais Mont Blanc, in een idyllische setting met zicht op de Mont Blanc, ligt Les Mangeurs d’Étoiles, een gerenoveerde, authentieke boerderij waar oude charme en moderniteit in elkaar overvloeien.

De Gouden Palm voor het subliemste uitzicht, in Val d’Isère, gaat naar O Valala. Dit rustig gelegen chaletpension nestelt zich tegen de bergwand en belooft je een subliem uitzicht vanuit je luie zetel op het dorp la Daille, de bergen van Solaise en Bellevarde en een schitterend panorama met de beroemde V van Val d’Isère in het vizier.

Mag alles nog een ietsepietsje immersiever, dan trek je naar Grand Tourmalet in de Pyreneeën om er in een **bubbel**, in een Sibley-tent of in een ingerichte duiventil (met alle comfort) te slapen bij Le Perchoir des Pyrénées, midden in de vrije natuur. In de oude stal Le Hourc in de bergen leef je zoals de rondtrekkende herders vroeger op de bergweiden leefden, met je eigen energievoorziening.

Het ecovakantiehuisje Le Counit, vlak bij Orcières-Merlette in de hoge Alpen, is in dezelfde geest gebouwd met ecologische materialen (hout, cellulosewatten, verwarming met pelletkachel ...). Een groot pluspunt: dit adres kreeg het label Tourisme et Handicap.

Vanaf deze zomer zet je je drukke leven op pauze op een oude boerderij in Aillons-Margéziat in het Baugesmassief. De naam van de hoeve? Chapamama. Buiten hoor je de vogeltjes zingen, aan de andere kant van de vallei klingelen de koeienbellen, in de herfst burlen de herten en het zachte geluid van de natuur slingert zich als een rode draad door alle seizoenen. Op deze unieke plek zijn alleen de bomen, de bergen, de vallei en een paar herten die je nieuwsgierig begroeten jouw burens.

**We vonden voor jou ook nog de pas geopende** Chalet Thoya in Le Corbier (pal zuid), Caprice des Neiges in Combloux (nieuwe chalet), Chalets de Nemour in Saint-Lary-Soulan, hotel Interlaken in Gérardmer (en zijn mooie zwembad) en Chalet Mont-Blanc in Les Houches (met kunstwerken uitgekozen door de eigenaar).

**Nieuwe adresjes om uit te proberen:** Chez Cocotte & Co (gezinskeuken in Montchavin-La Plagne), Le Refuge in Morzine (bergrestaurant) en Aux Comptoirs des Alpes (coöperatie van handelaars in Le Grand Bornand).



# CULTURELE KRUISBESTUIVING STAD & BERGEN

De stadscultuur maakt een grootse entree in de bergen. Vanuit historisch oogpunt lijken de glijtechnieken op skipistes sterk op hun stadse tegenhangers: skateboarders en snowboarders hebben veel van elkaar weg, ook qua mentaliteit en code. Maar tegenwoordig vermengen de berg- en stadscultuur zich op alle vlakken, zijn berginterieurs al even instagramwaardig als besneeuwde bergtoppen en vliegt kunst het museum uit om langs de wandelpaden neer te strijken.

## ARTY

Horizons “Arts-Nature” in Sancy, 12 jaar geleden een pioniersproject, laat je 10 hedendaagse kunstwerken ontdekken die zich midden in de weidse natuur van het Sancymassief nestelden (departement 63) en ons ertoe aanzetten om samenlevingen en hun werking in vraag te stellen. Met zijn interactieve, ludieke, mooie en intrigerende kunstwerken laat dit zomerlange festival je in elk geval niet onverschillig.

In de Pyreneeën, in Font Romeu, vind je het hoogst gelegen ‘museum zonder muren’ van Europa. De ideale plek om in het bos te wandelen en weg te dromen terwijl je je laat leiden door monumentale, hedendaagse kunstwerken die een afspiegeling zijn van grensoverschrijdende artistieke invloeden.

‘s Winters zijn de pistes van Courchevel bezaaid met monumentale kunstwerken. Deze zomer kun je opnieuw in de voetsporen van Dali treden en allerlei installaties bewonderen: een fresco van Balustr’Art, een retrospectieve in het teken van 10 jaar “Art au sommet” en de “covering” aan de top van kabelbaan Saulire. In de dorpen van Courchevel worden reusachtige doeken van de drie streetartkunstenaars Seaty, Nowart en Sophie Wilkins ontrolt.

We zijn resolute fans van het project 2KM3 - Contemporary Art Platform in Saint-Gervais Mont Blanc dat al 11 kunstenaars samenbracht in een alternatief artistiek project: zij creëren werken in situ, op een 12.000 m2 grote

parking. In een tweede fase van het project vermengen hun werken zich met het dagelijkse leven van burgers en doorkruisen ze het stadsweefsel als kunstparcours (hiernaast het waterpretpark: “vrijtijdslocaties staan vaak los van cultuurhotspots. Als we cultuur en zwembad samenbrengen, doet dat denken aan het zwembadmuseum in Roubaix en het oeuvre van Leandro Erlich. In Saint-Gervais Mont Blanc strijken de kunstwerken vlak bij de zwembaden neer, om de nieuwsgierigheid en artistieke gevoeligheid van de zwemmers te prikkelen op het moment dat ze zich ontspannen, sporten en van hun vrije tijd genieten”).

## INSTAGRAMWAARDIGE LOGIES

Volgens een studie van Booking verkiest ongeveer een derde van de reizigers instagramwaardige logies. Ze kiezen hun vakantiebestemming niet alleen op basis van foto’s die ze op Instagram zagen, maar gaan op zoek naar fotogenieke locaties om op sociale netwerken te delen\*\*.

Een vintage skicabine, schommels of banken met een adembenemend uitzicht, muurschilderingen van kunstenaars ... al deze elementen maken voortaan deel uit van het decor in Club Med-resorts. De architecten en ontwerpers van Club Med vertrekken van de vaststelling dat 40 % van de millennials voorrang geeft aan Instagram om een volgende vakantieplek te kiezen (bron: Schofield’s). Daarom integreren ze in resorts typische Instagramelementen zoals unieke, inspirerende en indrukwekkende decors. Zo ook in het nieuwe resort Les Arcs Panorama dat deze winter zijn deuren opende en dit jaar dus zijn eerste zomer zal beleven.



Er ontstond een nieuwe, algemene kijk op logies, die voortaan een resoluut hippe, stadse, moduleerbare geek- en hipstercultuur meekrijgen. Sinds kort vestigden er zich **jeugdherbergen** van een nieuwe generatie in de bergen, waar je alle soorten logeeropties door elkaar vindt, van slaapzalen tot hotelkamers. Geen regels, geen codes, alleen maar cool (extra content rond dit thema is op aanvraag verkrijgbaar).

Deze stijl vind je ook terug in nieuwe **hotels** zoals boetiekhotel Le Monetier\*\*\*\* in Serre-Chevalier en hotel St-Alban\*\*\*\* in La Clusaz, volledig opgetrokken in hout en met een rustige sfeer. De elegante inrichting is tegelijk geïnspireerd op de art deco, met iets van Wes Andersons films, en op de typische bergomgeving waarin het hotel ingeplant is.

Tussen haakjes: de beurs Alpes Home over leven en genieten zoals in de bergen, vindt plaats in Combloux van 26 tot 28 juli 2019.

Rondleidingen in de voetsporen van grote architecten zijn niet alleen mogelijk in grote steden. In Les Arcs bijvoorbeeld ontdek je met veel plezier het werk van de bekende Charlotte Perriand en het avantgardistische skioord Avoriaz lokt almaar meer mensen met zijn gedurfde architectuur.

## FOOD

De bekende Parijse merken bereiken nu ook de toppen en zijn verkrijgbaar in de bergen. De Parijse en alpiene levenskunst blijken niet zo ver uit elkaar te liggen, want bij Pierre & Vacances kun je een ontbijtje van Fauchon nemen: een leuke attentie om even geraffineerd te genieten.

Ze kwamen al eerder ter sprake, maar de thermen van Mont-Dore zijn ook uitzonderlijk vanuit architectonisch standpunt (art nouveau) en hebben een boudoir naar Parijse normen

(kruidenier en theesalon Monsieur Aurélien).

Wat eten betreft, vinden de slowfood-, veggie- en biorestaurants vlot hun weg naar de skidorpen, waar ze het traditionele aanbod uitstekend aanvullen en ervoor zorgen dat bezoekers lekkere, lokale producten en innovatieve, zelfgemaakte gerechten kunnen proeven. Enkele voorbeelden: L'Esperluette in Le Grand-Bornand (hip adres bedacht door performers), Le Bec Jaune in Morzine (brasserie), Wild Beets Kitchen in Les Gets (gezonde voeding), La Beuratte in Gérardmer (nieuwe, vegetarische B&B), Pépé Gust' in Pralognan-la-Vanoise (bistronomie), L'Ardoise in Alpe d'Huez (bowls), Arctic Café in Val d'Isère (energiekost) ...

## GLIJPRET

Tieners zullen weten waarover vertellen dankzij de glijhotspots in de bergdorpen deze zomer, waar ze met hun BMX'en en skateboards naartoe kunnen: nieuwe pumtracks in Auron, in Villard-de-Lans en in Valberg, de hoogste bowl van Europa in Chamrousse, het nieuwe skatepark in Les 2 Alpes.

## MODE

Op modevlak blijven de bergmerken afdalen naar de stad met stadsere modellen, maar toch even warm en technisch. Zo werkt Rossignol aan de zijde van de welbekende ontwerpers Jean-Charles de Castelbajac en Tommy Hilfiger om typische pistelooks naar de straten van Parijs te brengen (extra content over dit thema op aanvraag verkrijgbaar).

\* *Persdossier 2KM3*

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



# IN HET MINI

Kinderen leren door al spelend te imiteren (een baby dragen, de teddybeer genezen, een huis bouwen met houten blokken, winkeltje spelen ...). In de bergen kunnen ze alles op kindermaat doen.

## Mini-jobs

Later word ik kaasmaker! In Praz de Lys-Sommand kunnen kleintjes vanaf 4 jaar een workshop volgen waarin ze kaas maken, en tomme en reblochon proeven.

Later word ik boer! In Combloux leren de kinderen geiten melken met de hand en kunnen ze zelfs hun rijbewijs halen voor een tractor met pedalen.

Later word ik kok! In Le Grand-Bornand maken kinderen vanaf 8 jaar eenvoudige recepten klaar in de workshop "Cuisine de l'Alpe pour la canaille", onder de vleugels van sterrenchef Alain Perrillat-Mercerot, zijn mama Danielle en banketbakkers uit de streek (in het kader van het festival Au Bonheur des Mômes).

Tijdens de workshop van Simone in Gérardmer leren ze koken zoals grote mensen en dat is niet alles! In dit bergdorp gaan kinderen ook aan de slag als regisseur (stage "Graines de Toiles") en leren ze weven zoals vroeger (in het textielmuseum).

## Mini-avonturen

Kinderen gaan op avontuur in de vrije natuur, waar ze volop rondrennen en plezier maken. In Courchevel maken ze een overlevingstocht onder begeleiding van amusante monitors. In Sainte-Foy-Tarentaise leren ze een blokhut bouwen in het bos, alleen met materiaal dat ter plaatse te vinden is.

In Le Sauze in de zuidelijke Alpen bestaat een speciaal fit-o-meterparcours op kindermaat zodat ze grote mensen kunnen na-apen.

In Les 7 Laux leren ze vanaf 8 jaar boogschieten in het bos om hun instinct te prikkelen en het terrein en de verschillende afstanden te leren lezen.





De populairste bergactiviteit is tegenwoordig **trailrunning** en ook kinderen kunnen er met goede omkadering aan beginnen op speciale paden zoals in Les Aillons-Margéraz. Het doel: zoals de groten een echte wedstrijd lopen, de mini-UTMB (afgeleid van de bekendste trailrun), in Les Contamines-Montjoie of in Val d'Allos waar de Scott Trail Kids plaatsvindt op 19 juli.

En als de hele familie zover is, neem je samen deel aan een raid! In Orcières combineer je in de Urcinia-raid een trektocht van 1 of 2 dagen met allerlei proeven (klimmen, mountainbiken, boomklimmen, een bergmeer oversteken per kano, een totem maken ...).

#### Mini-alpinist

Typische bergactiviteiten bestaan voortaan ook in miniversie!

Een mini-via ferrata in Alpe du Grand Serre en in Pralognan-la-Vanoise, een miniboomparcours vanaf 2 à 3 jaar in enkele bergdorpen (Font-Romeu, Valmorel, Valberg, Les Arcs ...), mountainbiken zoals papa in Les 2 Alpes (vanaf 6 jaar met een monitor), vissen voor mini's (vanaf 4 jaar in een riviertje) en natuurlijk ook miniwandelingen (in Le Corbier bijvoorbeeld)!

#### Minispa

Na al die beweging heeft de hele familie wel wat ontspanning verdiend. Sommige spaformules zijn afgestemd op kinderen in diverse wellnesscentra in de bergen. Een greep uit het aanbod: tandemmassages groot-klein (Deep Nature La Clusaz en Spa La Rosière), Spa Family-zone (Deep Nature La Plagne), ludieke en lekkere verzorging Tout en Douceur vanaf 6 jaar (Le Sens des Cimes in Valloire), speculaasverzorging vanaf 5 jaar (spa van hotel Grandes Rousses in Alpe d'Huez) en toegang tot de thermen om lekker in het weldadige water te peddelen (Saint-Gervais Mont Blanc).

De 44 bergbestemmingen met het Famille Plus-label en de 2.500 dienstverleners die het label ondersteunen, doen er alles aan om gezinnen een geslaagde vakantie te bezorgen. Een Famille Plus-bergdorp staat garant voor:

1. gepersonaliseerd onthaal voor gezinnen
2. geschikte animatie voor alle leeftijden
3. aangepaste tarieven, van klein tot groot
4. activiteiten voor klein en groot, om samen of apart te beleven
5. alle winkels en diensten binnen handbereik
6. professionals die je kinderen vertroetelen

Het label wordt toegekend voor een periode van drie jaar na een audit om te controleren of aan alle criteria voldaan is. Tijdens die periode voert men ook controles uit om ervoor te zorgen dat het onthaal en het aanbod geknipt zijn voor gezinnen en er continu op vooruitgaan.



# OVER BERG EN DAL MET DE FIETS

France Montagnes zal voor het vierde jaar op rij aanwezig zijn op een van de twee laatste criteriumetappes in de Tour de l'Avenir en op de bergetappes in de Tour de France.

## DE TOUR DE FRANCE 2019 IN DE BERGEN

De 106e **Tour de France** omvat 21 etappes over een afstand van 3.460 km, met 7 vlakke etappes, 5 heuvelachtige etappes, 7 bergritten en 5 aankomsten bergop (La Planche des Belles Filles, Tourmalet, Foix Prat d'Albis, Tignes en Val Thorens).

In totaal zijn 30 cols, flanken en aankomsten bergop – geklasseerd als tweede categorie, eerste categorie en buiten categorie – als volgt verdeeld: 7 in de Vogezen / 6 in het Centraal Massief / 8 in de Pyreneeën / 9 in de Alpen.

Van de 5 aankomsten op de top bevinden er zich voor het eerst 3 boven de 2.000-metergrens (Tourmalet, Tignes en Val Thorens).

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

## Met de fiets op verkenning

Wil je de diepste geheimen van een plek ontdekken, dan gaat er niets boven begeleiding door een gids. Maar als je een groter gebied wil verkennen en liefst op een sportieve manier, dan is de fiets de ideale oplossing. We bekijken kort de mogelijkheden aangeboden door het netwerk van Ecoles MCF (Moniteur Cycliste Français).

In Serre Chevalier kun je bijvoorbeeld echte tochten door de tijd maken onder begeleiding van een MCF-monitor-gids die je per elektrische fiets meeneemt en alles vertelt over de forten in de streek zodat je een duidelijke kijk krijgt op hun historische belang. Andere Ecoles MCF leggen zich eerder toe op het gastronomische erfgood, zoals in Le Grand Bornand waar je samen met monitors-gidsen per elektrische mountainbike en zonder zware beproeving van de streekkeuken gaat genieten in een bergrestaurant. Kinderen krijgen voor deze tocht elektrische fietsen op hun maat. Afdalen doe je met wat extra hulp van krachtige fietslampen en de sterren. Ook in Les Angles, in de Pyreneeën, kom je als fijnproever aan je trekken en ruil je het restaurant in voor een picknickmand vol lekkers om in de buitenlucht op te smullen. Eenzelfde formule bestaat hogerop in de Vogezen waar e-mountainbikers (of klassieke mountainbikers) zich na hun tocht tegoed doen aan streekspecialiteiten.

## Elektrisch fietsen

Voor fans van elektrisch fietsen wordt het aanbod aan fietsroutes, materiaal en diensten almaar ruimer, met nieuwe parcours in Combloux en in Les Contamines Montjoie. Deze activiteit is ook inbegrepen bij Club Med Les Arcs Panorama en Valmorel (à la carte in Serre Chevalier).

Liefhebbers van e-mountainbiken kunnen mee aanschuiven in het nieuwe bergrestaurant La Cabane in Alpe d'Huez, dat beschikt over een oplaadpunt en een airbag om je aan fietsstunts te wagen.

Wie in Praz de Lys-Sommand verblijft, kan volledig op eigen houtje de natuur intrekken met de elektrische fiets (nieuw in 2019). De ultralichte expeditietent wordt verdeeld over de e-bikes en je poot de tent neer waar je maar wil kamperen. En natuurlijk zijn de maaltijden bereid op basis van planten uit de bergen! (Rondrit van 3 dagen vanaf € 290, vanaf 12 jaar)

Voor het eerst werd er in de Franse bergen, in Peyragudes, een Vélip-fietsverhuur op basis van zelfbediening geïnstalleerd, naar het model in steden. Het merk Matra stalt er een vloot van een vijftigtal e-bikes en e-mountainbikes, om te gebruiken op de weg en op bergpaden.

## Fietsnieuwtjes zomer 2019

Deze zomer gaat er een nieuwe fietscol open tussen Méribel en Courchevel! De Col de la Loze vormt de eerste etappe van een ambitieus project in Les 3 Vallées. De 5,8 laatste kilometers zullen voorbehouden zijn aan fietsers die op 2.305 m hoogte aankomen op de top. Als kers op de taart wordt de Col de la Loze als eerste in Frankrijk sneeuwvrij gemaakt en geopend op zondag 12 mei 2019.

Voorts openen er nieuwe mountainbikepistes in Valberg (DH en rondrit langs 3 dorpen), Le Grand Bornand (piste Tour du Danay door het bos), Alpe du Grand Serre en Sauze.

Op de Corbier komen beginnende fietsertjes vanaf 2 jaar aan hun trekken deze zomer: er gaat een klein parcours open, waar ze op loopfietsjes zonder pedalen hun evenwicht kunnen oefenen.





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

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



Wie zijn wij?



Volg ons!