

La montagne au pluriel

Que vous soyez plutôt randonnée en forêt, plongée en eau glacée, séjour sportif en famille ou retour aux sources en solitaire, notre sélection, 100 % française, vous offre toute l'altitude.

PAR LAURENCE GOUNEL



SENSATIONS EXTRÊMES

L'APNÉE SOUS GLACE À TIGNES (1)

C'est le nouveau défi lancé par Evolution 2. Dans les profondeurs du lac gelé de Tignes, débutants ou confirmés apprennent à gérer leur respiration, à maîtriser leur peur ou leur appréhension d'un milieu hostile. À la clé aussi : un paysage sous-marin insoupçonné.

99 €. evolution2.com

PILOTER UN BOBSLEIGH À LA PLAGNE

La seule piste olympique de bobsleigh de France inaugure ses baptêmes de pilotage. Sur une journée complète, l'expérience démarre par un « track walk », comme le font les pros, pour repérer la piste, suivi de deux descentes dans un bob de compétition, et d'un briefing technique et émotionnel. Des sensations extrêmes avec la puissance de la force centrifuge.

Les 12 janvier et 9 février, 590 €/pers. (à partir de 16 ans). bobsleigh.net

NUIT EN HAUTE MONTAGNE ENTRE DEUX ASCENSIONS À PRALOGNAN

Le parc de la Vanoise est réputé pour sa densité d'animaux et ses paysages préservés. Guides de père en fils, Thierry et Quentin Lombard proposent deux jours pour se dépasser en mode contemplatif. Une première ascension en direction du col (2 500 m) permet de faire connaissance avec cette Terre d'Alpinisme labellisée.

Après une nuit en refuge et une initiation plutôt ludique au détecteur de victimes d'avalanche, on repart en direction de la pointe du Dard ou de la pointe de la Réchasse. 330 €/pers. les 2 jours, tout inclus. guides-pralognan.com

NAGER EN EAU GLACÉE À SAMOËNS

Devenue la capitale alpine de cette pratique, la station du Haut-Giffre propose désormais de s'initier dans une eau avoisinant les - 5 °C. Un défi qu'on se lance deux ou trois fois, en alternance avec des bains de vapeur chaude dans le sauna extérieur. Les résultats sont immédiats : diminution

du stress, sensation de bien-être intense, amélioration de la circulation sanguine et regain d'énergie (boost du système immunitaire). 15 €/pers. samoens.com

BAPTÊME DE PARAPENTE À VALMEINIER

Débutants ou confirmés s'élancent à 2 750 m, depuis la Sandonière, point culminant de cette station-village. La promesse ? Des sensations sur 1 200 m de dénivelé et un panorama à couper le souffle sur cette zone naturelle protégée du mont Thabor.

130 €/pers. valmeinier.com

GRIMPER LE LONG DE CASCADES DE GLACE DANS LE PAYS DES ÉCRINS

C'est l'un des sites les plus grandioses d'Europe, avec presque 300 parois. Si le Grand Briançonnais est une Mecque, il y a aussi les vallons du Fournel et de Freissinières, le Queyras, Cervières, Aillefroide... Sur une journée, on commence par un repérage à pied, en raquettes ou à skis, avant de chausser les crampons et de redescendre en rappel.

110 €/pers. guides-ecrins.com

UNE RANDO PIANO EN CHARTREUSE

Alexandre Guhéry, pianiste professionnel et guide de montagne, combine contemplation, effort et amour de la musique. Après une marche de deux heures en forêt pour déconnecter et apprendre à « écouter » la nature, on revient à une réalité douce avec le musicien qui s'installe au piano pour donner un concert baroque, classique ou romantique.

35 €/personne. oreilledulynx.fr

PÊTANQUE SUR GLACE ET BONNE TABLE À MEGÈVE

Méconnu, l'eisstock débarque dans les Alpes et obéit aux règles de la pétanque traditionnelle, même si cela ressemble à du curling. Pas de patins et possibilité de jouer seul ou en équipe. Avant ou après la victoire, on file à la Caboché, sur le massif de Rochebrune, pour mettre les pieds sous la table du Relais des Fermes, repaire d'altitude (accessible aux piétons) et nouvelle adresse de la famille Sibuet.

30 €/pers. lepalaismegeve.com
fermesdemarie.com

RETOUR AUX SOURCES DANS LES HAUTES-PYRÉNÉES

Balnéa a investi le plus beau théâtre naturel de la région – les rives du lac de Génos-Loudenvielle – pour installer ses bains d'eau de sources chaudes (romains,



japonais, incas, mayas...) sur 4 000 m² à ciel ouvert. balnea.fr

«TOUT INCLUS» ET VOLUPTÉ À LA ROSIÈRE

Le tout dernier resort de montagne inaugure son espace Exclusive Collection. Au total, 43 suites spacieuses, des attentions toutes particulières, un ski-room exclusif, champagne à discrétion dès 18 heures, une gastronomie franco-italienne qui rend hommage au domaine San Bernardo et, une première, l'expertise MyBlend pour des soins anti-âge et récupérateurs ultratech et ciblés. **À partir de 839 € la semaine pour 2 en tout compris, avec forfaits et cours ESF.** clubmed.fr

UN CONCENTRÉ D'HÉDONISME À MÉRIBEL

Deux nouvelles raisons de faire de cette adresse parmi les plus abouties des Alpes son QG cet hiver : le Coucou inaugure son bistro à la française avec une vraie proposition de coquillages et fruits de mer ; et dans un tout autre registre, dévoile une nouvelle gamme de soins dans son sublime spa Tata Harper. Et dire qu'on était déjà des inconditionnels du bar ! lecoucoumeribel.com

EXPÉRIMENTER L'ALPINOTHÉRAPIE À LALPE D'HUEZ (2)

La journée commence par une balade méditative en pleine montagne (2 h 30) avec une énergéticienne. Pourquoi ne pas enchaîner sur un diagnostic et un parcours de relaxation en bassin, puis un modelage sur mesure concentré en oligoéléments, avant de plonger, un peu plus tard, dans une baignoire en cuivre (vertus conductrices), remplie d'eau du lac Blanc, de minéraux et de plantes fraîches de montagne (3 heures) ? À l'arrivée : un vrai regain d'énergie. Idéal en début de séjour, et possibilité d'y ajouter l'oligocheck (diagnostic des carences), suivi d'une consultation avec une naturopathe. **150 € + 330 €.** hotelgrandesrousses.com

PHOTOS : ANDYPARANT.COM / EVOLUTIONZ - YVAN MOREAU - A. BARGNETT - ADDEESTOCK

KIDS FRIENDLY

TESTER LE RUISELLING DANS LE PAYS DES ÉCRINS

Il suffit d'un casque et d'un piolet-traction pour remonter les torrents et cours d'eau gelés, dans de petites gorges taillées par l'eau qui ruisselle en été. Plus amusant que physique, avec des paysages dignes d'un conte de Noël. **À partir de 14 ans.** guides-ecrins.com

DEVENIR BABY MUSER À SAINTE-FOY-TARENTEISE

La conduite d'attelage à la cote, mais l'initiation des tout-petits reste rare. Tom propose, sur une demi-journée, d'offrir une première expérience aux 3-7 ans. En pleine forêt et sur une zone sécurisée, ils se familiarisent avec les chiens du Groenland, réputés pour être aussi affectueux qu'endurants. **50 €/enfant.** tanakacamp.com

SOIRÉE POLAIRE ET NUIT EN IGLOO À ORCIÈRES

La soirée commence par une randonnée de 1 h 30 (2 km) au coucher du soleil, sur le plateau de Rocherousse (2 300 m). À l'arrivée ? Une vue imprenable sur le parc national des Écrins, la station et la vallée du Champsaur. Après un repas montagnard en cabane avec feu de cheminée et échanges sur les ciels étoilés des Alpes, on rejoint le village d'igloos de Williaw pour un réveil et petit déjeuner au milieu de la nature encore silencieuse. **À partir de 110 €/pers tout inclus.** alpi-traineau.com



STAGE DE SOIGNEUR CANIN DANS LE JURA (3)

Neige ou pas, les animaux ont besoin d'attention. Dans le pays de Gex, le musher Gérard Baldensperger s'adresse aux enfants, quelle que soit la météo, avec des ateliers pour apprendre à s'occuper des chiens : les nourrir, les câliner, leur dégourdir les pattes... **À partir de 6 ans.** qimmiqaventure.com

RANDONNER EN LUGE À PUY-SAINT-VINCENT

C'est dans le domaine nordique idyllique de cette petite station du pays des Écrins qu'on alterne, en famille, marche et luge pendant 1 h 30 à travers les mélèzes. Un parcours libre d'accès, puisqu'il suffit d'avoir un forfait de ski en cours de validité ou un forfait piéton. puy-saint-vincent.com

SOLIDAIRE ET DURABLE

ON RECYCLE À VALMEINIER

Pour éviter de jeter certains équipements en fin de séjour, la station, qui fête ses 50 ans cet hiver, a mis en place une ressourcerie d'objets. Tous les « essentiels » de seconde main sont disponibles à la location et à bas coûts. Même démarche avec un « Repair Café » pour les appareils, électroménagers, textiles et jouets endommagés afin qu'ils aient une seconde vie (et répondent aux besoins croissants des saisonniers). valmeinier.com

COMPRENDRE LA MONTAGNE DANS LE QUEYRAS

Pour la deuxième année, le parc naturel régional déploie l'intervention d'écogardes sur les sentiers de randonnée et lors de soirées, pour sensibiliser aux risques et enjeux liés aux pratiques hivernales. Infos précieuses sur les changements saisonniers, en matière de météo et d'itinéraires sécurisés.

UN SÉJOUR BAS CARBONE AUX SAISIES (4)

C'est sur l'espace Diamant qu'Explora Project a installé son *family camp*, dans une ancienne ferme joliment rénovée. Chaque jour, les activités à faible impact sur l'environnement proposent une approche de la montagne ultravariée : raquettes sur la trace des animaux, construction d'igloo, biathlon, balade nocturne au flambeau, visite de la ferme, initiation à la survie, bivouac... En cuisine, le chef invite ceux qui le souhaitent à participer. La signature d'Explora Project ? Compenser 100 % des émissions carbone de cette expédition (14,14 kg/participant/jour) via des programmes de reforestation et de préservation des forêts. **À partir de 715 € la semaine, tout inclus (hébergement, repas et activités).** explora-project.com

SKISSET ANTIGASPI

La marque de location d'équipements s'associe au programme « Recycle your

THE GOOD MOUNTAIN // THE GOOD GUIDE

► Boots », lancé par le fabricant de chaussures Tecnica, pour limiter l'impact environnemental : chaque paire en fin de vie, quelle que soit sa marque, est récupérée, démontée et recyclée.
skiset.com

UN DOMAINE NORDIQUE ALTERNATIF À SERRE-PONÇON

À 1 500 m d'altitude, face au pic du Morgon, un groupe de passionnés a ressuscité un site à l'arrêt depuis plusieurs années. La commune de Baratier et ses kilomètres de pistes tracées rejoignent cet hiver ce domaine qui se passe de forfait : chacun dépose la somme souhaitée à l'entrée des pistes, et l'argent récolté permet de payer le carburant et l'entretien de la dameuse qui officie pour le ski de fond, les traîneaux à chiens, le *fat bike*. Quant aux tracés piétons et raquettes, ils sont désormais ouverts par une toute nouvelle motoneige.
rando-serreponcon.com

RANDONNER SANS VOITURE DANS L'ISÈRE

L'Isère, qui compte 21 stations et 4 massifs, multiplie les initiatives « sans voiture ». Depuis Grenoble (3 heures en train au départ de Paris), on compte, par exemple, une dizaine d'itinéraires de randonnée (sur un ou deux jours) accessibles en transport en commun.
isere-tourisme.com

LE PAS DE CÔTÉ

S'ENDORMIR SEULS AU MONDE À LA PIERRE-SAINT-MARTIN

Après une montée en raquettes ou en scooter des neiges, selon la météo, on s'installe dans un pod, perdu au milieu du plateau grandiose du Pescamou. Fin prêts pour une baie en raquettes à la tombée de la nuit, suivie d'un bain nordique et d'un dîner avec champagne et vin pris dans son cube écodorable et ultradouillet.
À partir de 398 € la nuit.
atipiclodge.fr

RAQUETTES ET YOGA DU RIRE À VAL CENIS

La balade démarre raquettes aux pieds et au coucher du soleil pour se laisser envahir par la quiétude. Reconnecté à la nature, on s'installe alors pour une séance de stimulation des articulations et des muscles du visage. Complètement détendu, on repart pour la ferme de Yannick Fillol, qui cuisine en partie avec ses propres produits. Retour à la frontale.
Tous les mercredis, 40 € tout inclus. Thierry Bardagi, tél. +33 (0)6 85 06 51 43.

RANDO LIGHT PAINTING DANS LES ALPES DU LÉMAN (5)

Les amateurs vont échapper aux classiques avec cette marche nocturne de vingt minutes pour trouver le site idéal à la création. Objectif ? Utiliser son appareil en pose



longue, laps de temps pendant lequel chacun « dessine » avec de la lumière. Grâce à sa frontale, sa lampe de poche ou le flash du téléphone mobile...
25 €/pers. trekinalpes.fr

RAID IMMERSIF CHEZ LES LOUPS DANS LE VERCORS

Sur une durée de 4 à 7 jours, on s'aventure avec un guide dans les paysages les plus reculés du Vercors pour pénétrer le territoire des prédateurs, au pied du mont Aiguille. Ski de fond, raquettes, traîneau à chiens et nuits en igloo ou en gîtes nous sortent de notre zone de confort.
À partir de 835 € les 6 jours.
grandangle.fr

LA JOUER VINTAGE

SUR LES TRACES DE CHARLOTTE PERRIAND AUX ARCS

Labellisée Patrimoine du 20^e siècle, cette station à l'architecture visionnaire se distingue par ses bâtiments inclinés de façon à privilégier la lumière et laisser « entrer » le paysage... Chaque semaine, un guide-conférencier organise des visites de 1 h 30 dans les villages d'Arc 1 600 et Arc 1 800 pour comprendre la démarche de la designer. Évidemment, on séjourne à l'hôtel mythique La Cachette (l'un des premiers bâtis de Charlotte Perriand), ressuscité l'an passé en 4-étoiles décontracté, avec mobilier vintage et pièces signées.
Gratuit, sur inscription, tous les lundis et mardis. lesarcs.com

À partir de 154 € la nuit à l'hôtel La Cachette.
lacachette-lesarcs.com

LÂGE D'OR DES SIXTIES À LA MONGIE

Aux pieds des pistes et du téléphérique pour le pic du Midi, un tout nouveau 4-étoiles baptisé La Voie Lactée cultive un univers *sixties* ultrapointu, avec des objets et du mobilier chinés par les propriétaires passionnés de déco. Spa et bains nordiques sur la terrasse. Une adresse d'esthètes.
À partir de 145 €/pers.
hotel-lavoielactee.fr

BACK TO THE EIGHTIES À COURCHEVEL

L'un des bars les plus confidentiels, datant de 1850, s'encanaille désormais au son des meilleurs morceaux des années 80 et d'un set signé DJ Karo. Perruques et accessoires bienvenus.
Tous les mardis.
hotel-la-sivoliere.com

LA NOSTALGIE DES BRONZÉS À SAINT-SORLIN-D'ARVES (6)

L'hôtelier du Donjon, à Étretat, investit le domaine des Sybelles pour cultiver, cette fois, un chic décalé, avec ce 3-étoiles familial d'une trentaine de chambres : pièces de design *seventies*, sous-sol dédié aux *Bronzés fort du ski* et, tous les soirs, le rituel de se retrouver autour de la cheminée pour faire connaissance...
À partir de 160 € la nuit.
lescollectionneurs.com

