

Plaisirs Tourisme



1



2



3



4

1/ Fat bike à Vars. 2/ Ski-joëring à Serre-Chevalier au ranch du Grand Aigle. 3/ Prestations de luxe et cadre cosy à l'hôtel Hyatt Centric La Rosière en Savoie. 4/ Snake gliss à Valmorel.

SCALP PHOTO ; RANCH DU GRAND AIGLE ; OBADIN/2018 NICK PLUMMER ; N. GUYOT/OT VALMOREL

Dévaler les pistes à toute allure dès l'ouverture des remontées mécaniques. Avaler un sandwich sur le pouce avant de repartir de plus belle... L'activité intensive et monomaniaque fait de moins en moins d'adeptes. Alors que seulement 13 % de Français vont skier l'hiver (sondage BVA en 2016) et que les aléas climatiques perturbent souvent la saison, les stations ont dû se renouveler, en commençant par rénover l'offre d'hébergement. Il leur fallait attirer tous ceux (seniors, accompagnants ou skieurs dilettantes) qui aspirent à profiter des hauteurs autrement qu'en dévalant les pistes. Aujourd'hui, on ne part plus « au ski », mais on « passe ses vacances à la montagne ».

BONNE CHÈRE

La montagne regorge d'une infinité de charcuteries, de fromages, de vins et d'eaux-de-vie. Tartiflettes, raclettes, diot (saucisse), beaufort, crozets (pâtes de sarrasin), bugnes, tartes aux myrtilles et autres verres de roussette et de génépi réchauffent les corps après les journées au grand air. La gastronomie tutoie aussi les cimes. D'une petite poignée il y a dix ans, il y a aujourd'hui une quarantaine de restaurants étoilés dans les Alpes, comme le 1947 de Yannick Alléno à Courchevel ou La Bouitte des Meilleurs à Saint-Martin-de-Belleville (trois étoiles).

Même les restaurants d'altitude classiques réconcilient les skieurs avec la pause déjeuner, grâce à des assiettes locales et mieux équilibrées. On grimpe pour atteindre la micro-brasserie de bière artisanale

du Galibier, perchée à 1.450 mètres à Valloire, ou à Chamonix pour goûter la cuisine traditionnelle en cocotte (potée savoyarde, blanquette) du Panoramique Mer de Glace, installé dans une ancienne laiterie.

Au domaine savoyard des Trois-Vallées, des moniteurs de Val Thorens encadrent une sortie très spéciale : un itinéraire de ski doublé de la découverte de bonnes tables. Pendant trois jours, on slalome de Courchevel (au Farçon, une étoile) à Méribel (la terrasse de l'Allois) et en hors-piste jusqu'au refuge du Lou et son déjeuner du terroir en chalet d'alpage. À Val d'Isère, au restaurant d'altitude La Folie Douce, on soigne la cave. Près de 200 références et grands crus côtoient les fromages des fermes environnantes, à déguster sur une vaste table commune.

La Rosière, reliée par la montagne au domaine transalpin San Bernardo et à la Vallée d'Aoste, permet de faire une escapade gastronomique en Italie. L'hôtel Hyatt Centric, qui vient de s'implanter dans ce village de la Tarentaise, décline la dolce vita avec sa brasserie bio aux pizzas authentiques et sa trattoria italienne. Dégustation de fromages locaux, visite de fermes et cueillette d'herbes de montagne sont aussi au programme. L'Italie séduit également les chefs Pierre

Gagnaire et Marco Garfagnini aux Airoles (Courchevel), qui dégagent une carte d'antipasti, pâtes et autres scampi.

SPORTS DIVERS

Vous ne skiez pas ? Pas grave, les étendues enneigées vous ouvrent quand même les bras. Et les skieurs lassés de la godille ou des pistes trop fréquentées peuvent goûter à d'autres sensations givrées. Parmi les nouvelles activités de glisse, on note le fat bike, une sorte de VTT aux pneus très larges (10 cm) pour des balades sur la neige, en terrain plat (Méribel, Les Carroz, Samoëns, Serre-Chevalier, Vars, La Toussuire, etc.). Plus nature encore, la sortie en chiens de traîneaux à la cote. Sandrine Muffat, ancienne championne du monde de la discipline, enseigne la conduite d'attelage et fait découvrir les beautés du Mont-Blanc autour de Praz-sur-Arly. Plus étonnant, le ski-joëring consiste à faire du ski, tracté par un cheval (Serre-Chevalier, Chamonix).

Les plus zen opteront plutôt pour la marche afghane. Ce mélange de yoga et de balade en raquettes assure une symbiose totale avec l'environnement (Samoëns). Dans les Pyrénées, la station du Grand Tourmalet se lance même dans le tai-ski, une séance de tai-chi sur spatules ! La luge reste une activité

phare et ludique, y compris pour les adultes. Le snake-gliss, cette chenille de dix luges accrochées, s'implante un peu partout (Val Thorens, Tignes, Valmorel, etc.), avec vin chaud à la clé. Les plus sportifs opteront pour le yooner, un kart des neiges à mi-chemin entre le ski et la luge qui dévale les pistes pour des sensations fortes.

Dans la même veine, d'autres engins des neiges ont vu le jour, comme le snow-scoot (trotinette à guidon), le sled-dogs (patins à neige), le speed-riding (ski tracté par une voile) et plus récemment le snooc, ces skis de randonnée qui se transforment en luge surélevée, pour la descente... On peut préférer plonger sous la glace d'un lac, une des activités les plus alternatives de Tignes. En combinaison intégrale évidemment.

L'APRÈS-SKI SANTÉ

Cap sur le cocooning. Les vacanciers aiment passer du grand air froid à la chaleur douillette d'un spa ou d'une piscine. Aujourd'hui, aucun hôtel chic de montagne ne peut faire l'impasse sur le spa : toutes les marques sont présentes, comme Nuxe (Val d'Isère, Méribel), Carita (Club Med) ou encore Clarins (Courchevel, Chamonix). À Brides-les-Bains, le premier spa thermal de France s'est enrichi d'un

espace aquatique de 600 m², avec couloir de nage et bassin ludique, et de 2.700 m² d'espaces de soins, d'activités minceur et mieux-être. On peut aussi faire ses longueurs dans les grands centres aquatiques de Courchevel (Aquamation, avec une vague artificielle pour surfer) et Avoriaz (Aquariaz).

La décontraction en montagne passe aussi par l'initiation aux thérapies douces. Aux Saisies, le centre de bien-être Signal dispose d'une salle qui recrée artificiellement les conditions d'altitude, obligeant l'organisme à s'adapter en stimulant ses fonctions respiratoires et métaboliques. Les stations fondent aussi pour l'ayurvéda, cette médecine holistique d'origine indienne. À Samoëns, on se relaxe avec des massages indiens ou thaïs et avec des cours de yoga pour enfants.

L'hôtel Les Neiges à Courchevel propose des cours de « marmathérapie » et de Sri Sri yoga (respiration, postures et méditation) qui visent à soulager les tensions articulaires et émotionnelles ainsi que la fatigue. À Val Thorens, une monitrice de ski et thérapeute en médecine chinoise a inventé des séances de ski de randonnée et de qi gong... On peut aussi profiter de la montagne pour enfin lâcher prise. La station de La Tania programme une « quinzaine déconnectée » (1-15 avril), pour s'initier au yoga, apprendre l'ayurvéda, assister à des conférences autour du bien-être et de l'alimentation... ou, tout simplement, buller sur des transats, au soleil. ●

CHARLOTTE LANGRAND @Chalangrand