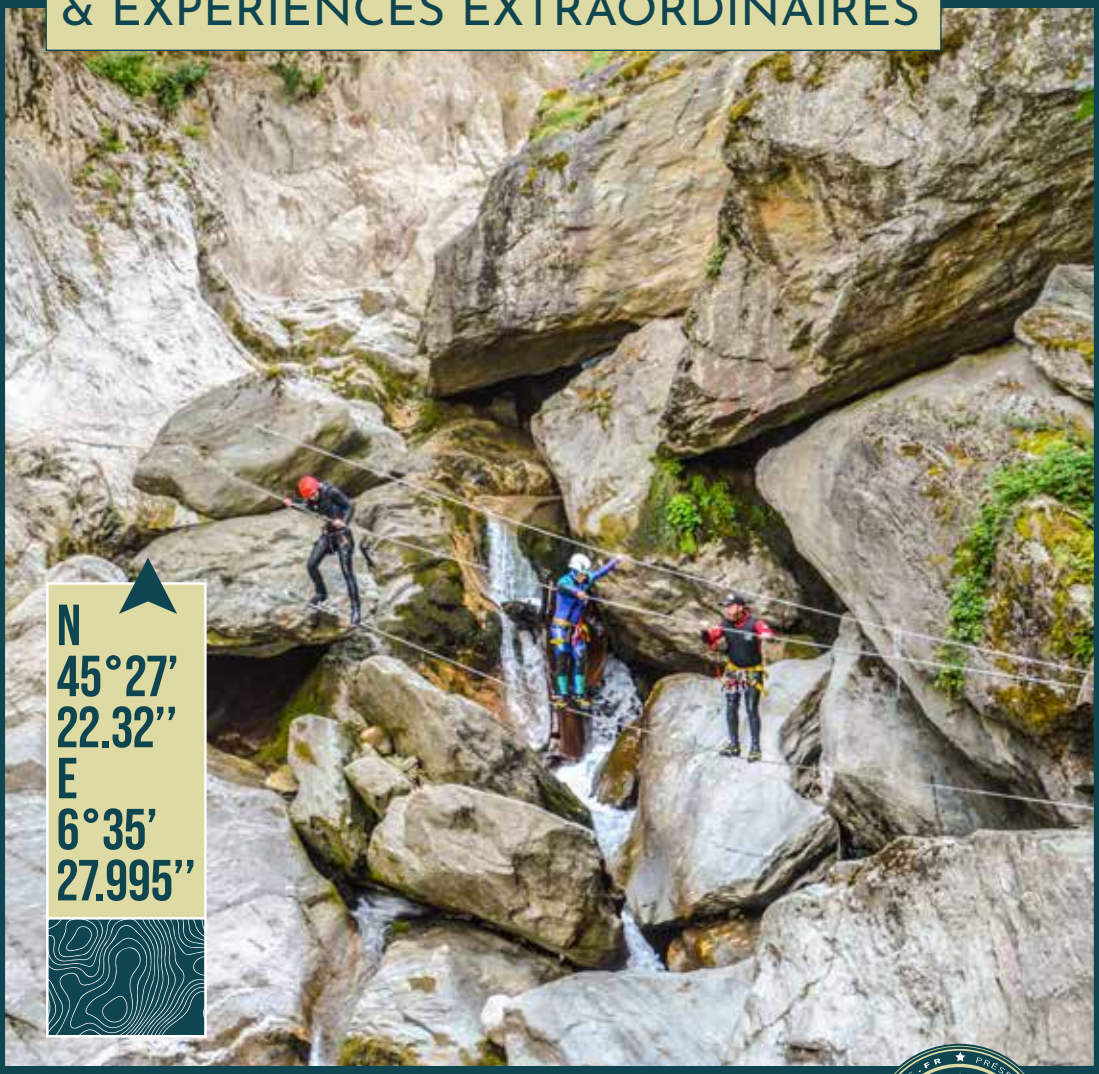
MICRO-AVENTURES

& EXPÉRIENCES EXTRAORDINAIRES



18 PÉPITES À VIVRE | 2025
EN TARENTAISE | **4 SAISONS**

INFOS NEWS
HORS SÉRIE

18 PÉPITES 4 SAISONS

SOMMAIRE

2 **Carte des 18 pépites**

4 L'aventure page à page, vue par Sylvain Tesson

9 Quiz : es-tu prêt à partir à l'aventure ?

S'évader

13 Micro-aventure n°1 Van-trip aux Chapieux

18 **Parole d'aventurière**
Nina Caprez, grimpeuse on the road

21 Micro-aventure n°2 Viva Italia !

24 Micro-aventure n°3
Session freeride à Caron

30 À l'aventure sur les pistes

En mode sport

34 Expérience extraordinaire n°4
Le saut en parachute

36 Micro-aventure n°5 Fais comme l'oiseau

38 Expérience extraordinaire n°6
La tyrolienne

40 **Parole d'aventurier**
Benoit Favre, l'inattendu pour horizon

43 Micro-aventure n°7
Le plus beau trail de Tarentaise !

47 **Tuto du pro** La prépa trail optimale

49 Micro-aventure n°8
Premiers pas dans le vide

53 **Tuto du pro** Le bloc, c'est pas sorcier

55 Micro-aventure n°9
Single paradise en VTTAE

59 **Tuto du pro**
L'enduro, c'est pas que pour les pros

60 Micro-aventure n°10
Ski hors-piste dans les Encombres

63 **Do it your self** Bivouac hivernal

64 Expérience extraordinaire n°11
Speed luge

En famille…

68 Micro-aventure n°12 J'peux pas, j'ai Tueda !

© Sylvain Aymoz

71 Micro-aventure n°13
À la découverte du patrimoine

75 Micro-aventure n°14
Stage survie pour les mini-aventuriers

79 **Tuto du pro** En route pour l'aventure

80 Expérience extraordinaire n°15
Mon premier canyoning

Éveiller ses sens

84 Expérience extraordinaire n°16
Aérolive, au-dessus des nuages

87 Micro-aventure n°17
À l'affut de la faune sauvage

91 **Tuto du pro** Réussir son observation

92 **Parole d'aventurière**
Lauriane Miara, l'infini à portée de main

94 Micro-aventure n°18
Opération champignons

96 **Tuto du pro**
Le B.A.-BA d'une cueillette sereine

CARTE DES MICRO-AVENTURES & EXPÉRIENCES EXTRAORDINAIRES

En Tarentaise

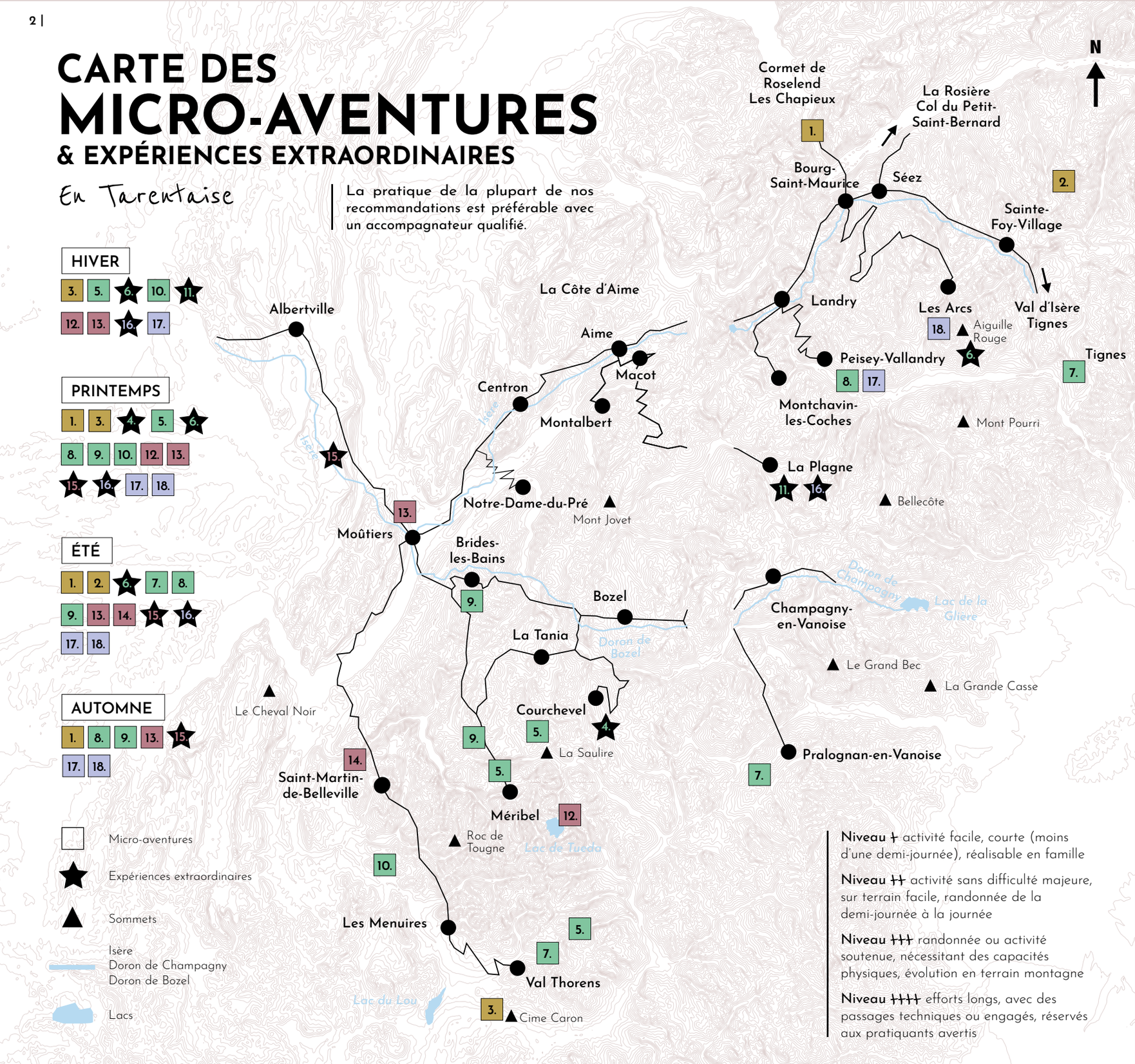
La pratique de la plupart de nos recommandations est préférable avec un accompagnateur qualifié.

HIVER
3. 5. 6. 10. 11. 12. 13. 16. 17.

PRINTEMPS
1. 3. 4. 5. 6. 8. 9. 10. 12. 13. 15. 16. 17. 18.

ÉTÉ
1. 2. 6. 7. 8. 9. 13. 14. 15. 16. 17. 18.

AUTOMNE
1. 8. 9. 13. 15. 17. 18.



Micro-aventures

Expériences extraordinaires

Sommets

Isère
Doron de Champagny
Doron de Bozel

Lacs

Niveau + activité facile, courte (moins d'une demi-journée), réalisable en famille

Niveau ++ activité sans difficulté majeure, sur terrain facile, randonnée de la demi-journée à la journée

Niveau +++ randonnée ou activité soutenue, nécessitant des capacités physiques, évolution en terrain montagne

Niveau ++++ efforts longs, avec des passages techniques ou engagés, réservés aux pratiquants avertis

NOS 18 PÉPITES

1. Van-trip – découverte
2 jours & 1 nuit / Niveau + à +++
2. Randonnée
2 jours & 1 nuit / Niveau +++
3. Ski freeride
2 jours & 1 nuit / Niveau +++
4. Saut en parachute ½ journée
5. Activités aériennes
Journée / Niveau ++
6. Tyrolienne ½ journée
7. Trail
1 à 3 jours / Niveau +++
8. Escalade et via ferrata
2 jours & 1 nuit / Niveau ++
9. VTT électrique
Journée / Niveau +++
10. Ski hors-piste
Journée / Niveau +++
11. Speed luge - ½ journée
12. Balade nature et découverte
½ j. à 1 jour / Niveau + à ++
13. Visites et patrimoine
1 à 3 jours / Niveau + à ++
14. Mini-stage survie
Journée / Niveau ++
15. Canyoning ½ journée
16. Activité aérienne ½ journée
17. Randonnée et observation nature
Journée / Niveau ++
18. Balade gourmande
½ journée / Niveau + à ++

INFOSNEWS HORS-SÉRIE

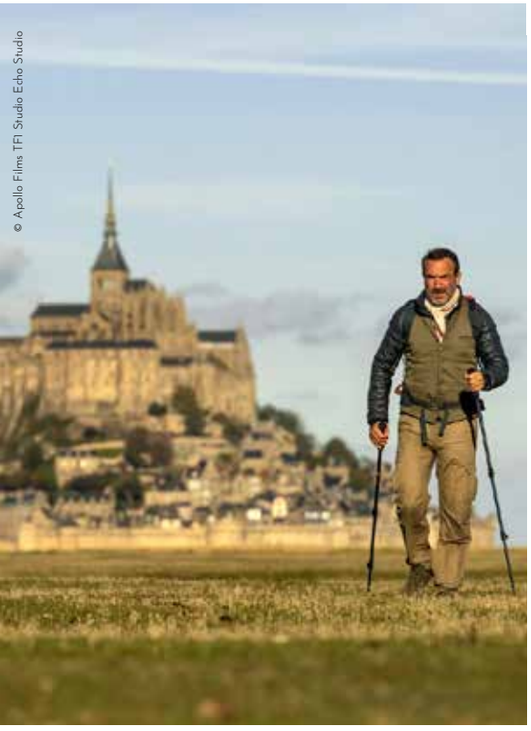
245 Rue de la Combe de l'Adret
Chef-lieu • 73350 Montagny
+33 (0)4 79 410 410 • infosnews.fr

Éditeur Infosnews - Siren 818 149 395
Gérant - Gaëtan Blanrue
Directrice d'exploitation - Sabrina Maitre
Rédactrice en chef - Enimie Reumaux
Rédaction - Caroline Bernard / Gaëtan Blanrue Emilie Haensler / Céline Leclaire / Sabrina Maitre / Tiphanie Mauduit / Fanny Nayrolles Enimie Reumaux / Sarah Ritter / Dominique Vially
Graphisme - Ludovik Hencze
Publicité - Gaëtan Blanrue / Sabrina Maitre Caroline Bernard / Emilie Haensler
Impression - Lorraine Graphic
Crédits photos : Infosnews, sauf mention contraire
FÉVRIER 2025

Sylvain Tesson
L'AVENTURE PAGE À PAGE

Écrivain-voyageur, Sylvain Tesson est l'auteur de plusieurs expéditions à travers le monde. Des steppes de Mongolie aux îles Shetland, en passant par le Tibet ou la Sibérie, il ramène de ses périples des récits aux airs d'invitation au voyage. Nous l'avons rencontré lors de son passage aux Arcs l'été dernier, l'occasion d'échanger sur sa vision de l'aventure…

© Vincent Munier / DR



© Apollo Films TF1 Studio Echo Studio

Quelle est votre motivation pour partir à l'aventure ?

Mon grand plaisir et ma fonction, c'est d'écrire. J'aime écrire des histoires. J'aime les mots, la littérature, le récit, les livres et la forme écrite du souvenir. Or, quand on veut écrire, soit on est capable d'imaginer ce que l'on veut dire, soit on n'a pas d'inspiration pour inventer des histoires. Auquel cas, on est obligé de les vivre. Et c'est là où je me suis rendu compte que l'aventure vécue, les péripéties, l'effort physique, la mise en danger de soi-même, la découverte, l'exploration… tout cela procurait des sources d'inspiration inouïes pour l'écrivain que je suis et que cela permettait d'alimenter la source de mes livres. C'est essentiellement pour cela que je voyage, j'ai besoin de vivre pour écrire.

La micro-aventure est un concept à la mode ces derniers temps. Qu'en pensez-vous ?

Je m'intéresse peu aux nouvelles manières de dire les choses. Je pense qu'il n'y a pas de rapport proportionnel entre l'intérêt d'une aventure et la distance que l'on parcourt pour l'accomplir. Il peut y avoir des découvertes superbes à faire dans le carré d'herbe de son jardin. Un jour, le photographe Vincent Munier, qui m'a emmené voir la panthère des neiges au Tibet, m'a entraîné en forêt en Champagne pour voir des blaireaux : j'ai été emporté de la même façon que lorsque je me trouvais à 10 000 km de chez moi. Si vous avez l'esprit de curiosité, à 1km ou 10 000km de chez vous, vous pouvez être récompensé. Beaucoup de gens dans la vie commettent cette erreur de penser qu'en parcourant de la distance, ils vont améliorer leur capacité de voir les choses ou de s'enthousiasmer. Si on a un cœur ouvert à toutes les possibilités du merveilleux, on peut le vivre en bas de chez soi en plongeant son nez dans l'herbe, en regardant les étoiles…

© Thomas Goisque

> Si vous avez l'esprit de curiosité, à 1km ou 10 000km de chez vous, vous pouvez être récompensé… ”

Ce merveilleux, c'est particulièrement ce que vous êtes allé chercher dans votre dernière aventure…

Je suis effectivement parti sur un bateau à voile de la Galice espagnole jusqu'aux Shetland écossaises, au bord de falaises et de promontoires celtiques pour réfléchir au thème de la féerie et du merveilleux. Je me suis aperçu que le merveilleux apparaissait pour peu qu'on le convoquât, qu'il s'agissait donc d'un état d'esprit, d'une mise à disposition de son âme et de son esprit pour faire jaillir les raisons de s'émerveiller.

Et les fées de votre dernier livre, les avez-vous rencontrées…

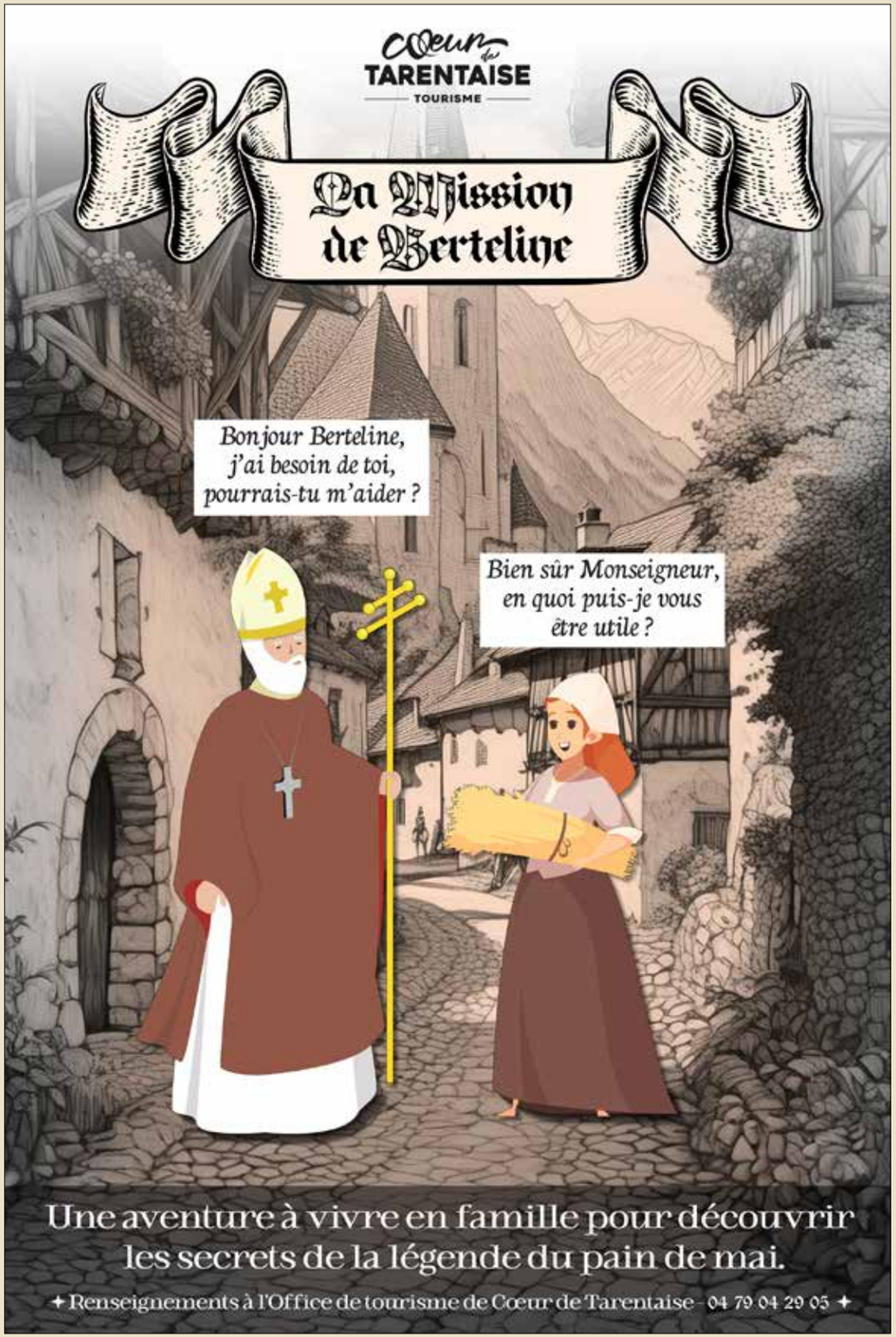
Il ne s'agit pas de faire apparaître des êtres surnaturels… Une disposition du regard pour essayer de s'enchanter de la complexité des choses dans le monde floral, animal, minéral, ou climatique suffit à l'enchantement. Il faut d'abord regarder de toutes ses forces, observer avec une espèce d'infinie reconnaissance du miracle que nous a donné la vie de pouvoir contempler ses merveilles. C'est ça l'esprit du merveilleux, pas d'imaginer que des fées à tutu et clochettes apparaissent derrière un buisson d'aubépine.

…/…

© Panthère des neiges

© Haut et Corut

© Haut et Corut



© Vincent Munier / DR

Quand vous vous retrouvez au cœur des montagnes comme en Tarentaise, que ressentez-vous ?

J'ai passé des années de ma vie à traverser des immenses steppes continentales, toutes plates, monotones… malgré les milliers de kilomètres qu'on pouvait effectuer. Ce que j'aime dans la montagne, c'est précisément le contraire : 10 mètres et vous changez de monde, une vallée et vous changez d'univers, une crête et vous changez de langue, 100 mètres et vous changez d'écosystème…

Écrire vos récits de voyage, est-ce pour le plaisir ou pour rendre réelle votre épopée ?

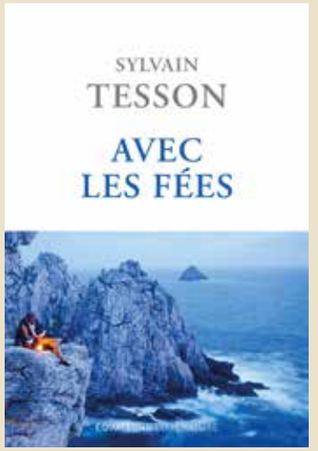
L'écriture ne me permet pas de rendre plus réel ce que j'ai vécu, mais cela me permet de le confirmer, de le clôturer, de l'adouber… J'ai l'impression que mes aventures ne sont pas tout à fait finies tant qu'elles ne sont pas écrites. J'aime cette idée que le point final d'un voyage ou d'une aventure, c'est le point final de son récit.

Propos recueillis par Céline L.

Bio express

- 52 ans
- Écrivain-voyageur, géographe de formation
- **Première expédition** en Islande en 1991, suivie d'un tour du monde à vélo
- **Plusieurs œuvres adaptées au cinéma :** Dans les forêts de Sibérie, La Panthère des neiges, Sur les chemins noirs
- Se produit parfois sur scène lors de **conférences ou lectures**, comme « Pierre et le Loup » pour l'Académie-Festival des Arcs en 2024
- **Maître de cérémonie** de longue date du Festival Aventure et Découverte (Val d'Isère)

« AVEC LES FÉES »



Pendant quatre mois, Sylvain Tesson a mis les voiles sur la côte atlantique, de la Galice aux îles Shetlands, et en a tiré le sujet de son dernier roman. En rejoignant les falaises à la nage, en les escaladant comme un crabe, un peu dans l'iode, un peu dans le photon, un peu anémone de mer, un peu bigorneau, il est parti à la recherche des fées et a trouvé sa part de merveilleux.

Éditions des Équateurs
224 pages • 21€ • janvier 2024

PARMI SES AUTRES OUVRAGES

- *La marche dans le ciel* (1998)
- *L'axe du loup* (2004)
- *Petit traité sur l'immensité du monde* (2005)
- *Dans les forêts de Sibérie* (2011, Prix Médicis Essai)
- *La chevauchée des steppes* (2013)
- *Bérézina* (2015)
- *Sur les chemins noirs* (2016)
- *La panthère des neiges* (2019, Prix Renaudot)
- *Blanc* (2022)

LA PLAGNE
MONTCHAVIN - LES COCHES

Retrouvez toutes nos animations

Quiz ES-TU PRÊT.E À PARTIR À L'AVENTURE ?

1 Demain, c'est rando ! Dans ton sac tu emmènes…

A - L'apéro, le saucisson et le génépi. C'est les vacances quand même !

B - Ton magazine « Elle », tes cigarettes et ton rouge à lèvres pour le plus beau selfie

C - Ta gourde, ta crème solaire, tes bâtons de randonnée, une veste… Mike Horn est ton idole !

2 Journée hors-piste en pleine puff. Avant de sortir, tu vérifies…

A - La météo, le risque d'avalanche et ton kit de sécu (DVA, pelle, sonde)

B - Ton brushing et ton maquillage pour le reportage photo

C - Que ton pote Gégé s'est bien réveillé, toujours à la bourre celui-là…

3 Un orage éclate pendant ta randonnée estivale. Que fais-tu ?

A - Tu te diriges vers le sommet le plus haut avec le doigt levé vers le ciel. Après-tout, chacun rêve de vivre un véritable coup de foudre !

B - Tu t'abrites dans l'endroit le plus proche et tu attends que l'orage passe

C - Tu vois un gros arbre isolé et penses qu'auprès de ton arbre tu vivras heureux…

4 Lors de ta session ski freeride, tu arrives devant une zone où vivent les tétras-lyres. Que fais-tu ?

A - Tu contournes la zone sans bruit et reprends ta descente

B - En clown du groupe, tu mimes l'animal, et passe sur la zone. On ne va pas faire un détour quand même ?!

C - Tétras-lyre ? Ça doit être un groupe du coin qui prépare un concert en plein air…

5 Au détour d'une montée, des tarines paissent tranquillement. Que fais-tu ?

A - Tu te colles à l'une d'entre elle, en mode selfie vache qui rit

B - Tu t'arrêtes à distance et les prends en photo sans faire de bruit avant de continuer

C - Une quoi ? On dirait le Minotaure ! Tu t'enfuis en hurlant vert de peur.

Caroline B.

ABC

Tu as 5/5 : Prêt pour Snow-lanta !

Aucun doute tu fais corps avec la nature. Il n'y a plus qu'à consulter ce magazine pour tester toutes les bonnes idées d'aventures.

Tu as 3/5 : Y'a de l'idée

Ne te décourage pas, tu es sur la bonne voie. Mais faut encore potasser, et un petit séjour avec les gens du cru ne ferait pas de mal !

Tu as moins de 3/5 : Essaie encore…

L'aventure pour toi rime avec coup dur. Commence par lire cet ouvrage et, qui sait, l'année prochaine tu seras peut-être le trappeur de nos montagnes !

Réponses

1C, 2A, 3B, 4A, 5B

Gamme Kia EV.
100% électrique.

La technologie est en mouvement.

Movement that inspires (1)

Kia France 383915295 RCS Nanterre

Entrez dans la nouvelle ère de la mobilité avec la gamme 100% électrique Kia. Offrant jusqu'à 605 km d'autonomie(2), Nouveau Kia EV3, EV9 et EV6 repoussent les limites de l'innovation. Dotés d'un design audacieux, élégant, et d'un intérieur alliant confort et espace, ils concentrent le meilleur du savoir-faire technologique Kia.

Delta Savoie

KIA CHAMBÉRY LA RAVOIRE
22 rue Pierre et Marie Curie,
73490 La Ravoire
Tél. : 04 79 72 94 08 | www.deltasavoie.fr/kia

KIA ALBERTVILLE
63 rue Aristide Berges,
73200 Albertville
Tél. : 04 79 10 03 37 | www.deltasavoie.fr/kia

Consommations mixtes du Kia EV9 100% électrique : de 20,2 à 22,8 kWh/100 km ; du Kia EV6 100% électrique : de 16,5 à 18 kWh/100 km ; du nouveau Kia EV3 100% électrique : de 14,9 à 16,2 kWh/100 km.

*Garantie 7 ans ou 150 000 km (1re des deux termes échu) valable pour tous les modèles Kia en France métropolitaine et Corse (hors DOM-TOM) et dans tous les états membres de l'UE ainsi qu'en Norvège, Suisse, Islande, Gibraltar, Monaco et Andorre, sous réserve du plan d'entretien défini par le constructeur et présenté dans le manuel utilisateur. (1) Movement that inspires = du mouvement vient l'inspiration. (2) Cycle mixte WLTP pour la version EV3 Earth 81,4 kWh. **Modèles présentés :** Versions spécifiques. Conditions sur kia.fr

7 ANS DE GARANTIE* PREUVE DE QUALITÉ

Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer

01

S'ÉVADER

ON OUVRE LES VANS AUX CHAPIEUX ! #1

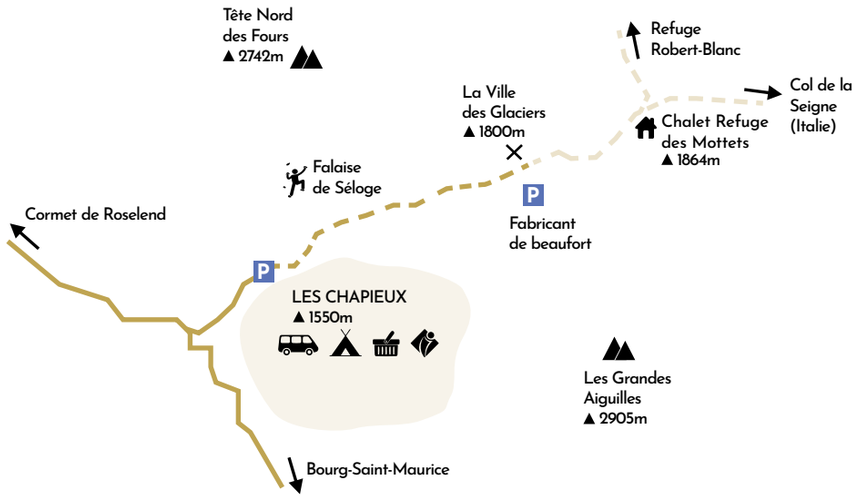
En mode vantrip

Week-end découverte	2 jours & 1 nuit	Niveau + à +++

De juin à octobre

Profitant des beaux jours de l'été indien, nous sommes partis un week-end dans la vallée des Chapieux, entre Bourg-Saint-Maurice et le Cormet de Roselend. Entre balades tranquilles ou sportives, découverte du pastoralisme et déconnexion totale, c'est un spot idéal pour poser son van.

.../...



Bourg-Saint-Maurice

En cette fin septembre, le moment est bien choisi pour profiter de ce site sauvage et authentique qui réserve plein de surprises. Le soleil est encore présent, la nature revêt ses parures aux couleurs automnales et nous allons croiser peu de monde sur les sentiers.

Haut lieu de la randonnée, la vallée des Chapieux est située sur le passage du célèbre « Tour du Mont Blanc ». En 1923, le Touring Club de France de Chambéry inaugure le refuge de la Croix du Bonhomme et dans la foulée, c'est le balisage complet du tour qui est réalisé. Cet itinéraire de grande randonnée, entre 7 et 12 jours, traverse 3 pays et plusieurs variantes existent autour d'un itinéraire principal. Fin septembre, les refuges étant fermés, le site est plutôt calme.

NUIT
EN TOUTE DÉCONNEXION

Au retour, arrêt obligatoire à la ferme le Gaec des Glaciers pour faire une provision de fromage pour le repas du soir ! Beaufort, tomme ou sérac, le plus dur sera de choisir… L'été, il y a aussi une chèvrerie aux Chapieux, et même une épicerie pour faire le plein de produits locaux. Puis direction l'aire aménagée pour passer la nuit à côté du torrent. À cette période, peu de monde a investi les lieux. Un jeune couple d'Allemands et leur chien, 2 ou 3 camping-cars, et un groupe de copines courageuses qui ont planté leur tente malgré des températures bien fraîches quand le soleil est couché. Un apéro, des pâtes à la bolo', pas de réseau et tous au dodo !

…/…

JOUR 1
BALADE FAMILIALE DANS LES ALPAGES

Une fois arrivés aux Chapieux, nous empruntons la petite route jusqu'au parking de la Ville des Glaciers (uniquement accessible en navette l'été). De là, nous pouvons faire une petite boucle d'1h30 jusqu'au refuge des Mottets, puis revenir par la rive droite du torrent des Glaciers, parfaite avec des enfants. L'occasion de saluer vaches tarines et abondances, chèvres alpines et moutons qui peuplent les alpages. Pour prolonger la balade, il est possible de monter au col de la Seigne (2516m) et ainsi passer en Italie, en profitant d'une magnifique vue sur le Mont-Blanc.

Les conseils spécial escapade en van

Si vous n'avez pas le chauffage dans votre van, prenez **une bonne couette** ! En septembre, le thermomètre peut flirter avec les 0° la nuit.

Laisser les lieux que vous visitez sans **aucune trace de votre passage** (voire même plus propre encore !), cela comprend votre papier toilette.

Ne pas oublier : trousse de premier secours, lampe frontale, réserves d'eau et nourriture (en septembre, pas de restauration possible sur place), appareil photo pour immortaliser ces paysages grandioses

À télécharger : Park4night pour vos prochaines recherches de spots…

Bon à savoir pour ce van trip

Pas de réseau là-haut ! Alors pensez à télécharger ou imprimer vos topos rando et escalade, et à checker la météo avant de vous lancer.

De mi-juin à mi-septembre : Office du tourisme des Chapieux ouvert, et route menant à la Ville des Glaciers fermée à la circulation

Prenez de **l'argent liquide** pour acheter du fromage…

KORALP
SPACE FITTERS

K-STOKDRY-A

La référence en matière de sèche-chaussure mural

MULTISPORTS

Le K-STOKDRY-A concentre un maximum de technologie dans un design minimaliste : minuterie électronique, commandes intuitives, et entièrement modulable (bottes, gants, casques) pour un encombrement réduit.

Commandez en ligne :
www.koralp.com

FACILITÉ D'UTILISATION ET ENTRETIEN SIMPLIFIÉ

- Ventilation dans la partie supérieure pour protéger les composants électriques (contre la poussière et l'humidité) et optimiser l'espace de séchage (1 paire de chaussures supplémentaire).
- Système de fixation murale intégré.
- Possibilité de remplacer les tubes de séchage des bottes par des supports pour gants ou casques.
- Système de ventilation à air chaud pour assurer un séchage rapide des éléments (bottes, gants...).

19 ANS D'EXPERTISE

SOLUTIONS SUR MESURE

PRODUITS FRANÇAIS

JOUR 2

DÉCOUVERTES SPORTIVES DES ALENTOURS

Le lendemain, vous avez le choix entre opter pour la boucle Col des Fours - Col de la Croix du Bonhomme (possibilité de réduire le parcours en prenant la navette l'été), monter au refuge Robert-Blanc à 2750m, tenter les voies d'escalade des dalles de Séloge ou du site du Pont-Saint-Antoine (juste avant d'arriver aux Chapieux) ou pousser vers la via ferrata du Roc du Vent au-dessus du lac de Roselend.

Une belle idée découverte pour un week-end en pleine nature, au milieu des troupeaux de moutons, de vaches et de chèvres avec nuit sous les étoiles.

Céline L.

On s'fait l'topo ?

Comment y accéder ?
À 20 minutes de Bourg-Saint-Maurice, en direction du Cormet de Roselend

Où se garer pour dormir ?
Aire aménagée, avec toilettes, contribution volontaire de 10 euros/camping-car/nuit ou 15 euros/camping-car avec vidange/nuit.

Où trouver les topos escalade ?
En vente dans les librairies de Bourg-Saint-Maurice ou à l'auberge de la Nova, au bureau des guides de Bourg-Saint-Maurice / Les Arcs (+33 (0)4 79 07 71 19 ou guidesdesarcs.com)

Plus d'infos ?
Office de tourisme de Bourg-Saint-Maurice / Les Arcs
+33 (0)4 79 07 12 57 • lesarcs.com

LE TEST INFOSNEWS

LA BASKET HIVERNALE IDÉALE !

Quand on n'est pas fan de la mobilité des « après-ski » plus ou moins poilus, une nouvelle option arrive pour les amateurs de sport, même en hiver : l'X Ultra Alpine. Revêtement Gore-Tex pour assurer l'étanchéité et la chaleur en pleine neige ; semelle Contagrip pour l'adhérence et crampons de 5mm pour l'accroche sur tous les terrains. Bien sûr, le système de lacets Quicklace est un best fortement apprécié, mais il n'est disponible que sur la version basse de la chaussure. En test depuis 3 mois, l'X Ultra Alpine nous a démontré ses performances sur terrain de rando automnal et hivernal. Une semelle rigide et fiable, doublée d'un confort qui ne sacrifie pas au maintien du pied (important pour la confiance en terrain accidenté). L'étanchéité est réelle et on aime la chaleur qui reste en permanence dans la basket, même après une longue journée en montagne !

Test réalisé par Gaëtan B.

Les 3+ : Fiables, chaudes et d'une belle accroche

SALOMON
X ULTRA ALPINE GTX

Drop 11mm – crampons 5mm
Prix conseillé 200€ (basse)
salomon.com

Nina Caprez

UNE GRIMPEUSE ON THE ROAD

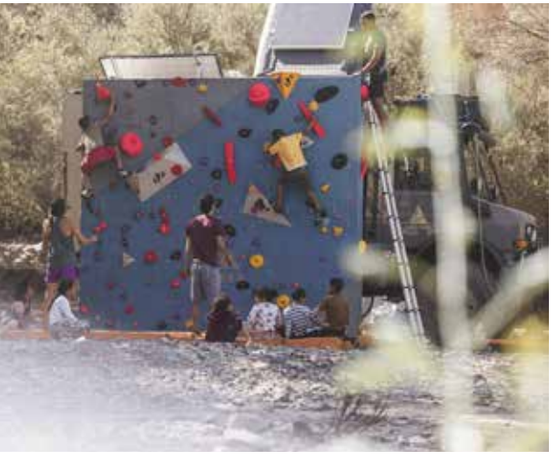
Nina Caprez, grimpeuse suisse qui escalade les grandes voies les plus difficiles dans le monde entier, nous parle aujourd'hui de sa conception de l'aventure, que ce soit sur la falaise, en roadtrip ou bien à vélo dans la Tarentaise, où elle vit depuis quelques années.

LES DÉBUTS

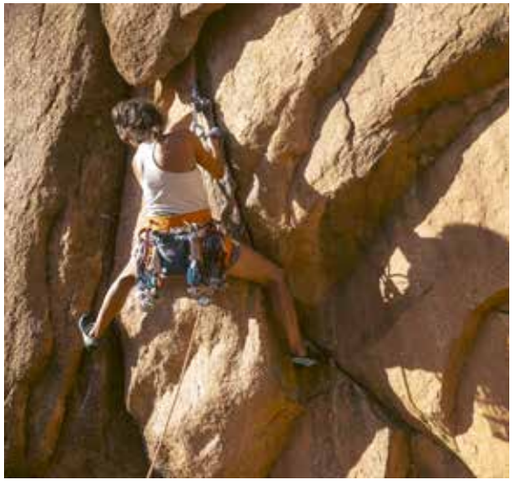
Je me souviens de mes premières grandes voies en Suisse avec mon groupe d'escalade, dans le canton des Grisons. On partait à l'aventure sans trop de préparation. On ne savait pas combien de temps la montée allait prendre. Je me suis retrouvée au sommet à devoir improviser un bivouac. On apprend de nos erreurs. Mais dormir sur une falaise est la plus belle chose au monde.

LE ROAD-TRIP

J'ai beaucoup voyagé, d'une falaise à une autre, avec un seul objectif : la performance. Après la naissance de ma fille, j'ai eu envie de voyager plus lentement. Avec mon compagnon, Jérémy Bernard, on a aménagé un camion qu'on a surnommé « Andrea », sur lequel on a construit un mur d'escalade amovible. On est partis sur les routes en famille dans les Pays de l'Est, puis au Maroc, pour aller à la rencontre des habitants et leur proposer des sessions d'escalade.



> L'aventure, c'est ce qui nous fait grandir.



LA TARENTAISE

J'adore faire du ski de rando dans la Vallée des Encombres, elle est peu fréquentée et juste derrière chez moi. Je ne vais quasiment jamais en station, il y a beaucoup trop de monde ! Une autre de mes activités préférées : les randos à vélo. L'été dernier, on est partis des Belleville jusqu'à Chamonix pour trois jours de vélo en itinérance, d'une vallée à une autre. Une belle manière de profiter de la Tarentaise et de la montagne !

Fanny N.
Photos Jérémy Bernard

L'AVENTURE

C'est avoir un rêve et le suivre sans se mettre en danger, mais sans rester dans sa zone de confort non plus. Ça demande du courage. Ce que j'aime dans la grande voie, c'est le dépassement de soi. On n'a pas le choix de continuer notre progression malgré la peur ! Il faut se débrouiller et se faire confiance. L'aventure, c'est ce qui nous fait grandir.

Bio express

- Grimpeuse suisse originaire de Küblis
- Habite à Saint-Jean-de-Belleville
- Double championne de Suisse en 2006 (vitesse et difficulté)
- Cinq fois championne du monde entre 2006 et 2009 (bloc et roc)
- Grimpe les grandes voies les plus difficiles
- 1 film « Andrea », avec Jérémy Bernard et Maxime Moulin

ninacaprez

provencia
Savourez nos terroirs
MOÛTIERS market
8h00
20h00
VENDREDI
JUSQU'À 20H30
DIMANCHE
8H30 - 12H30
NOUVEAU
✓ +800 m²
✓ Rayon marché
✓ Galerie commerciale
✓ Cave à vin

#2 VIVA ITALIA !

Escapade transfrontalière...

Faire une virée à deux, tous les deux sur les chemins... de randonnée. La boucle du Refuge Mario-Bezzi, au départ de Sainte-Foy-Tarentaise, c'est une jolie escapade pour les bons randonneurs en direction de l'Italie et du Valgrisenche voisin. Dépaysement garanti !

.../...

Randonnée	2 jours & 1 nuit	Niveau +++

De la fin juin (selon enneigement des cols) à mi-septembre

Sainte-Foy-Tarentaise

JOUR 1

Le Crôt ▸ Refuge Mario Bezzi (par le col du Mont)

Temps de marche : 8h / D+ : 1650m / D- : 850m

Il fait frisquet en ce petit matin de septembre. Mais nous sommes prêts pour ces deux jours de rando ! Après la piste forestière, place aux alpages. Le refuge de l'Archeboc dépassé, l'ascension se poursuit par un petit sentier vers la frontière et le col du Mont (2636m). La vue magnifique est notre récompense, et les vestiges militaires témoignent ici de l'âpreté des combats de la Seconde Guerre mondiale. Le pique-nique englouti, nous entamons la descente dans le Valgrisenche par une jolie sente. Arrivés au hameau de Surier, le dernier tronçon nous attend : une longue piste roulante (2h) qui remonte jusqu'à notre gite du soir. On se sent tout petit face aux immenses parois devant nous…

Situé sur le parcours de la Haute Route Glaciaire, le Refuge Mario Bezzi accueille randonneurs et alpinistes… L'intérieur cosy et traditionnel fleure bon l'Italie. Les gardiens (francophones comme beaucoup de Valdôtains) sont aux petits soins. La soirée est douce, les rires joyeux, la cuisine montagnarde réconfortante et la nuit requinquante dans les chambrettes accueillantes.

JOUR 2

Refuge Mario Bezzi ▸ Le Crôt, par le col du Rocher Blanc

Temps de marche : 7h
D+ : 1000m / D- : 1800m

Nous quittons le refuge alors que le soleil caresse les hauteurs. Le sentier balcon grimpant vers le col du Rocher Blanc (2833m) offre une contemplation des sommets mythiques qui nous entourent : Aiguille de la Grande Sassière (3751m), Grande Traversière (3496m)… L'univers devient plus minéral et l'arrivée au col surprend par la beauté des paysages. Le Mont-Pourri et la Tarentaise s'épanouissent sous nos yeux. La descente est un délice : petit chemin, alpages, moutons, vue sur les glaciers… Dans le vallon du Clou, on opte pour la grimpette vers le lac du même nom et le col de l'Aiguille (plus sauvage que la variante par le Monal). Après le casse-croûte, il est temps d'entamer le retour et la grande descente vers le Crôt : traversée du domaine skiable de Sainte-Foy, puis petit chemin en pleine forêt. À l'arrivée, les jambes sont fourbues, mais l'escapade fut belle. Arrivederci !

Enimie R.

On s'fait l'topo ?

Parking : Entrée du hameau du Crôt (Sainte-Foy-Tarentaise)

Refuge Mario Bezzi
Ouvert du 21 juin à mi-septembre 2025
Réservation obligatoire : rifugiobezzi.com

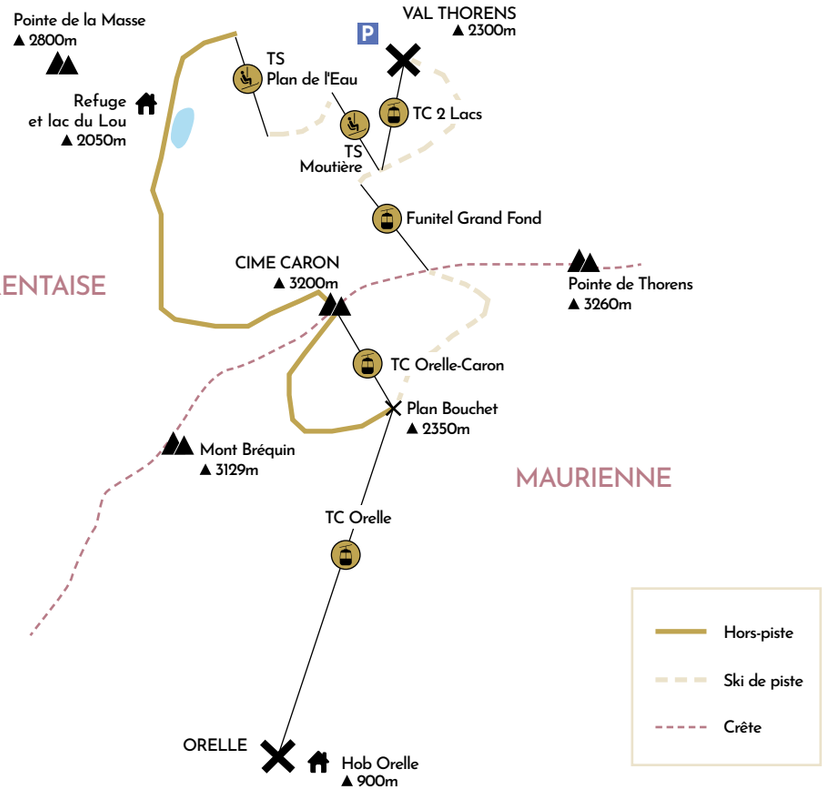
DESTINATION CARON #3

Deux jours 100% freeride

La Cime Caron, son sommet mythique, ses pentes vierges et vallons sauvages… Ce rêve de tout freerider, nous l'avons touché du bout de nos spatules ! On vous embarque pour deux journées extraordinaires de grand ski à Val Thorens, avec en bonus une nuit insolite à Orelle…

Ski hors-piste	2 jours & 1 nuit	Niveau +++

De décembre à fin avril



© T. Loubère / OT Val Thorens

Val Thorens

En ce beau matin de janvier, nous retrouvons Antoine, notre moniteur de ski, à l'ESF de Val Thorens, qui nous guide pour ces deux jours hors des pistes. La neige est tombée en abondance, il fait grand beau, les conditions sont idéales. Forcément, on a grave la banane ! Et les skis nous démangent.

JOUR 1

LA COMBE SANS NOM…

C'est notre objectif hors-piste du jour : un itinéraire dans un vallon sauvage, plein Sud, côté Maurienne. Première mission, rejoindre le sommet de la Cime Caron via les remontées : nouvelle télécabine des 2 Lacs puis Funitel de Grand Fond. Une première piste nous amène sur le secteur d'Orelle, pour la mise en jambes. À Plan Bouchet, on grimpe dans la télécabine Orelle-Caron, qui nous conduit à 3200m d'altitude. Après un p'tit café panoramique au nouvel espace Caron 3200, les choses sérieuses vont commencer !

Après vérification de nos DVA, nous quittons les pistes. Direction la Combe de Rosael, sur une crête magnifique entre Tarentaise et Maurienne. Aujourd'hui, c'est côté Sud et versant Orelle que nous basculons, juste avant la mythique Pierre Fendue… Premiers virages, premières sensations. Le petit vallon est assez tranquille, avec possibilité d'aller titiller les pentes. On suit la vallée, en profitant des paysages, avec l'impression d'être seuls au monde. C'est trop bien ! À l'arrivée, on traverse sous des barres rocheuses et une petite marche de 250m nous ramène à la gare intermédiaire de la télécabine d'Orelle.

…/…

© Antoine Det

LA NUIT

AMBIANCE PARTAGE AU HOB ORELLE

Après cette belle journée passée à rider, nous sommes rincés. Direction le Hob Orelle : le tout nouvel hôtel de ce petit village de Maurienne. On plonge avec la télécabine vers le fond de la vallée, c'est impressionnant. Entre hôtel et auberge de jeunesse, nous découvrons un lieu de vie moderne où familles, amis et couples se retrouvent. Orelle c'est LE bon plan pour rejoindre les 3 Vallées (via Val Thorens), à seulement 1h de Chambéry et de l'Italie.

Dès notre arrivée, nous déposons notre matos dans les casiers à ski chauffants au sous-sol, avant de prendre nos douillets quartiers. Allez, au bar... pour siroter un délicieux cocktail et échanger avec d'autres voyageurs. Et pourquoi pas autour d'une petite partie de jeu de société ? L'esprit des lieux invite à la convivialité. Au menu du restaurant, des plats « hob'tits » oignons, une cuisine créative et gourmande pour se régaler, avant de passer une bonne nuit réparatrice. Au petit matin, on fait le plein d'énergie autour d'un super buffet p'tit déj, et allez hob... c'est reparti !

JOUR 2

LE VALLON DU LOU

Un deuxième grand classique des hors-pistes nous attend pour ce deuxième jour : le vallon du Lou. De retour en télécabine au sommet de la Cime Caron, nous empruntons le même début d'itinéraire que la veille. Cette fois-ci, on laisse la Pierre Fendue sur notre gauche pour basculer nos spatules sur le versant Nord, côté Belleville, dans la vallée du Lou. Dès qu'on droppe dans la pente, c'est magique ! La montagne se vit en mode sauvage, sans bruit de remontées mécaniques. La neige est douce, les petits vallons s'enchaînent. Pour notre première ici, nous suivons les traces et l'itinéraire du milieu. L'arrivée sur l'emblématique lac du Lou est magique. Il ne reste plus qu'une petite portion à descendre pour rejoindre les pistes, et le télésiège du Plan de l'Eau qui nous ramènera jusqu'à Val Thorens. Alors certes, on n'a pas encore le niveau pour se confronter à l'infinité des petits couloirs et grandes pentes de Caron, mais ces deux jours nous ont permis de tutoyer les sommets et de toucher du doigt les sensations intenses des meilleurs freeriders.

Sabrina M. et Enimie R.

© Paul Besson

© Antoine Diet

MÉMO SÉCURITÉ

- Partir accompagné d'un professionnel de la montagne
- Sortir bien équipé, le kit DVA, pelle, sonde est obligatoire. Savoir s'en servir aussi...
- Dans les traversées, garder ses distances (50 à 100m entre skieurs)

On s'fait l'topo ?

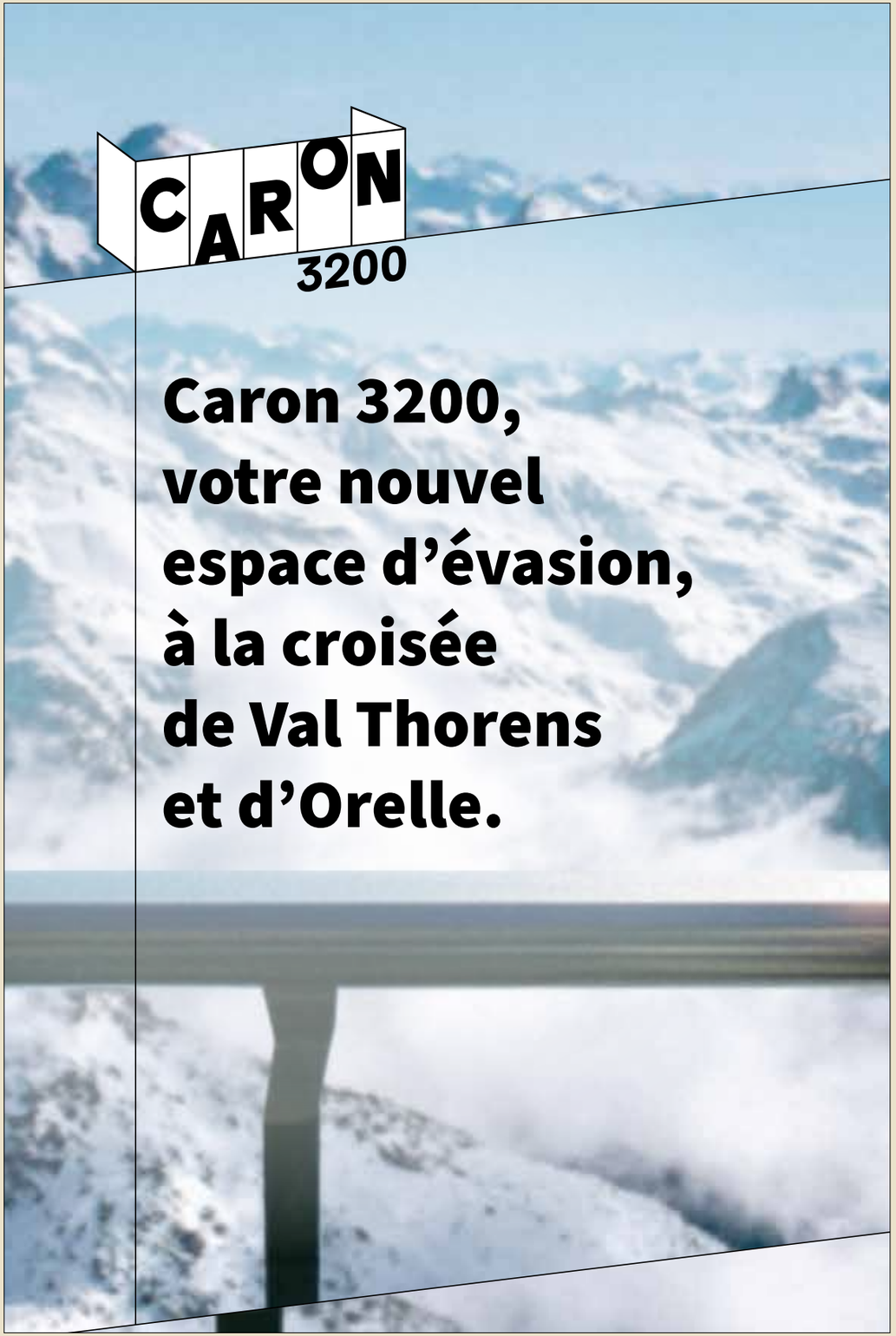
Les indispensables
- Forfait de ski pour le domaine de Val Thorens
- Niveau de ski expert / classe 4

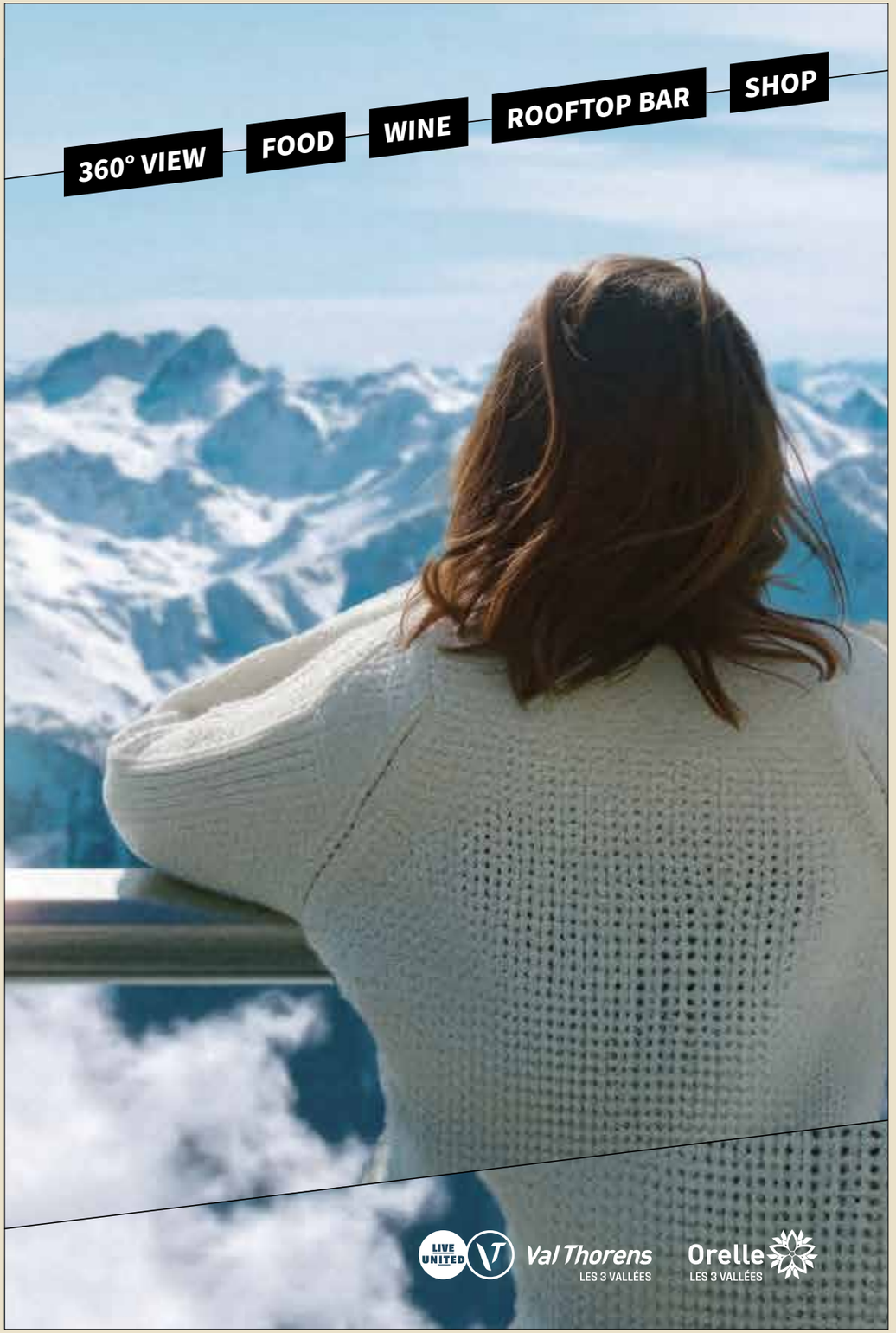
Office de tourisme : valthorens.com
École du ski français (ESF) : esf-valthorens.com
Hob Orelle 3 Vallées : evihob.com
Caron 3200 : caron3200.com
Refuge du Lac du Lou : refugedulacdulou.com

VAL THORENS, TERRE DE FREERIDE

Si le **Freeride World Tour** a fait étape en janvier 2025 à Val Thorens (une première depuis 8 ans en France), et s'il a prévu d'y revenir jusqu'en 2029, motivant l'idée d'accueillir dans la station l'éventuelle épreuve de freeride des Jeux olympiques de 2030, ce n'est pas par hasard...

Le secteur de Caron, c'est un condensé de grand ski et de magnifiques hors-pistes : « des pentes sous le téléphérique de Caron, des couloirs intéressants pour se préparer et accueillir des compétitions, des vallons sauvages parfaits pour des sorties plus en mode balade... », témoigne Antoine Diet. La section freeride de la **Freeski des Belleville**, qu'il a créée en 2017 avec son frère Thomas (« Bichon », décédé en 2019), rassemble aujourd'hui 35 skieurs et snowboarders âgés de 8 à 20 ans. 5 d'entre eux ont pris part en janvier au FWT, signant deux beaux podiums qui ancrent encore davantage la réputation de Val Thorens comme une véritable terre de freeride... et de freeriders ! Un bel hommage a d'ailleurs été rendu à « Bichon », en marge du FWT, puisque tous les couloirs de la Cime Caron portent désormais son nom...


CARON
3200
Caron 3200,
votre nouvel
espace d’évasion,
à la croisée
de Val Thorens
et d’Orelle.


360° VIEW
FOOD
WINE
ROOFTOP BAR
SHOP
LIVE UNITED
Val Thorens
LES 3 VALLÉES
Orelle
LES 3 VALLÉES

EN PISTE POUR L'AVENTURE

Entre potes sur les best spots !

Ski de piste	1 journée	Niveau †††

De décembre à début mai

Prêts à profiter du meilleur du ski avec ses meilleurs amis ? Direction Val Thorens, la plus haute station de ski d'Europe. Grâce à cette position « top of the top », la neige y est toujours d'une grande qualité. Voici une idée de parcours pour votre friend-day de glisse inoubliable…

Val Thorens

© L. Brochot - OT Val Thorens

9H

Pour la mise en jambe, on vise le secteur de Boismint fraîchement damé, le meilleur moment de la journée pour en profiter. Du haut du télésiège du même nom, le départ est donné pour la première descente de la matinée jusqu'au bas du télésiège du Plan de l'Eau !

10H

On se dirige tranquillement vers la nouvelle télécabine des 2 Lacs. Une petite pause bien appréciable dans ces nouvelles cabines 10 places tout confort. En 4 minutes, on est déjà en haut ! On poursuit la course au sommet en empruntant le funitel de Grand Fond qui nous mène au col de Rosaël à 3000 m d'altitude : attention, spot panoramique magique sur la station ! Prêt à continuer ? On plonge en Maurienne, dans la 4e vallée des 3 Vallées…

© T. Laubère - OT Val Thorens

© T. Laubère - OT Val Thorens

12H

Après avoir bien profité du secteur d'Orelle et son grand ski au soleil, il est temps de faire une pause. L'occasion de visiter LA nouveauté de l'hiver : Caron 3200, un bâtiment à la pointe de la technologie perché à 3200 m d'altitude. On y trouve un rooftop avec terrasse panoramique à 360°, un bar à vin intimiste et un restaurant où l'on s'empresse de prendre place pour déguster un bon déjeuner.

14H

Batteries rechargées ? Direction la méga tyrolienne La Bee au sommet du télésiège de la Moutiere. En solo ou en duo, en départ simultané, bien installé dans son baudrier, les skis sur le dos, on s'élance pour un vol de 1800 mètres de long… Un beau moment de partage de sensations fortes !

© L. Brochot - OT Val Thorens

© F. Arbib - OT Val Thorens

15H

Il nous reste encore le temps de faire quelques traces sur le secteur Péclet, au pied des glaciers… On suit la piste Christine pour avoir l'impression d'être dans une petite vallée à l'écart, et pour les amateurs de belles courbes, on se tire la bourre sur Tête Ronde. Et bien sûr, on ne se prive pas de faire une dernière montée pour admirer le coucher du soleil… À partir de février, mercredi soir, Péclet by Night, c'est l'occasion d'étirer la journée jusqu'à 18h30… simplement magique !

Et voilà, cette journée bien remplie entre amis touche à sa fin… On recommence demain ?

Céline L.

On s'fait l'topo ?

Station de Val Thorens ouverte jusqu'au 4 mai
Forfait ski journée : 68€
Tyrolienne La Bee : 30€

Plus d'infos ?
+33 (0)4 79 00 07 08 • ski.valthorens.com

SETAM
Remontées mécaniques de Val Thorens

PUBLI-RÉDACTIONNEL

Jean Blanc Sports
Votre spécialiste à Courchevel depuis 1947

20 rue Park City - Courchevel 1850 - 73120 COURCHEVEL Saint-Bon - 04 79 08 26 41
alain.blanc@jeanblancsports.com

02

EN MODE SPORT

ON S'ENVOIE EN L'AIR ?

EXPÉRIENCE EXTRAORDINAIRE

Mars

Le saut en parachute

Pour moi le saut en parachute, c'était un rêve, voler en hélicoptère aussi… Alors, quand on m'a proposé de tester, en même temps, les deux activités, j'ai sauté sur l'occasion… et les rêves sont devenus réalité !

Courchevel

LA PRÉPA SAB, TU Y VAS ?

Aucun flottement, aucune hésitation, c'est un grand oui ! Depuis le temps que je les vois sauter à Courchevel juste en face de chez moi, ça me démangeait d'essayer. Je n'ai ni peur, ni appréhension. J'imagine simplement à quel point ça doit être extraordinaire de voler, de transpercer les airs à toute berzingue sans aucune retenue. En plus, toute l'équipe Infosnews y va, c'est motivant.

LE DÉBRIEF UN TRUC DE DINGUE

Je tente de me remettre de mes émotions… Je souffle un bon coup et l'atterrissage se fait tout cool, avec les jambes flageolantes tout de même. C'était juste incroyable, comme hors du temps. Ça y est, je l'ai fait et je n'ai qu'une envie, recommencer.

L'EXPÉRIENCE
ON DÉBRANCHE LE CERVEAU

Après une petite formation donnée par Mauss et ses moniteurs professionnels, on embarque dans l'hélicoptère qui nous emmène à plus de 4 000 mètres d'altitude. Pendant une dizaine de minutes, l'immensité des Alpes illuminées par le soleil nous offre un paysage à couper le souffle. C'est alors que je réalise que je ne vais pas tarder à l'avoir, le souffle coupé ! L'hélicoptère se stabilise, la porte s'ouvre… Une dernière respiration et Mauss déclenche le saut… Et là, c'est un nirvana émotionnel grandiose qui ne s'exprime que par un « wahouuuuu ! ». Un immense shoot d'adrénaline fait vibrer mon corps des pieds à la tête pendant les 40 secondes de chute libre. Ce ne sont pas des papillons que j'ai dans le ventre, mais des oiseaux ! Je n'arrive pas à penser, je sens mon corps flotter et tomber. C'est une sensation unique que je n'avais jamais ressentie auparavant, qui supplante tout ce que l'on peut imaginer tellement c'est intense. Puis le parachute se déploie et on se retrouve sous voile…

40 secondes de chute libre

© Photos Air Mauss Parachutisme

LA TEAM DE CONFIANCE

Le parachutisme est une activité consistant à chuter d'une hauteur allant d'une centaine de mètres à plusieurs milliers, en sortant d'un appareil mobile. Une première phase de chute pure, puis un petit ralentisseur pour se stabiliser et profiter de la vue, et enfin un vol sous voilé dépliée, freiné par un parachute. Si la personne s'élance d'un point fixe, on parle alors plutôt de base-jump.

Pour vivre cette expérience, on a fait confiance à Air Mauss qui pose ses ailes à Courchevel au mois de mars, afin de proposer des sauts en tandem. Cette année, Air Mauss fête ses 30 ans de vol… un beau gage de confiance. Bon anniversaire !

Sabrina M.

AIR MAUSS PARACHUTISME

Saut en tandem
Tarifs spéciaux pour les saisonniers

+33 (0)7 60 03 12 34 • air-mauss.com
contact@air-mauss.com

#5 FAIS COMME L'OISEAU

L'aventure dans les airs...

Pour être un skieur aventurier accompli, de la hauteur tu prendras ! Tour d'horizon des quelques activités entre ciel et terre à tester sans attendre. Car dans les 3 Vallées, il fait toujours beau au-dessus des nuages...

Parapente, tyrolienne et paramoteur	1 journée	Niveau ++

De décembre à avril / juillet & août

Courchevel / Méribel / Val Thorens

MATIN

SORTONS LA VOILE...

En parapente, tout le monde peut tenter sa chance. Le vertige ? C'est du vent ! Car une fois dans les airs, les craintes disparaissent pour profiter d'un panorama à 360° unique. Aujourd'hui, nous agrémentons notre journée au ski dans les 3 Vallées d'un baptême biplace, depuis le col de la Loze, afin de contempler les sommets emblématiques. Pour le décollage, rien de plus simple : skis parallèles et on se laisse glisser. En vol, les moniteurs aguerris nous laissent prendre les commandes. Et lorsque le sol se rapproche, nos skis épousent le sol comme par magie. Waouh, cette entrée en matière décoiffe !

Parapente, col de la Loze

Tarifs selon saison, durée et type de vol

Prestataires à Courchevel, Méribel, Les Menuires, Val Thorens

MIDI

L'ADRÉNALINE NE TIENT QU'À UN FIL

Pour notre deuxième étape du jour, direction Val Thorens à ski, pour vivre un moment suspendu grâce aux tyroliennes, qui permettent une expérience aussi intense qu'accessible à tous. Dans la station, il y en a deux, et nous optons pour la Bee, longue de 1800m. De quoi se prendre pour Superman ! Voler de cette façon entre ciel et pistes, au-dessus de skieurs apparaissant tout petits, donne l'envie de recommencer encore et encore, en solo ou à deux.

Tyroliennes, Val Thorens

Double-tyrolienne la Bee (hiver + été) : 30€
Tyrolienne du Bouchet (hiver) : 56€

valthorens.com

APRÈS-MIDI

SILENCE, PARA...MOTEUR, ÇA TOURNE !

Attention, objet volant non identifié... Il s'agit d'un paramoteur composé d'un parapente muni d'un moteur à hélice. Pour tester ce drôle d'engin, nous prenons la direction du sommet de la Moutière, toujours à ski et à Val Thorens. C'est là que nous faisons la rencontre de Tim Green, ancien champion de parapente acrobatique. Avant de décoller, revêtons baudrier et casque muni d'une radio pour communiquer. Il est temps de partir au-dessus du domaine skiable. Vols en vallée, au-dessus du lac du Lou, proche des glaciers ou vol acrobatique... tous les défis sont permis et la vitesse de croisière avoisine les 65km/h. Embarquement immédiat pour le rêve...

Caroline B.

Vol en paramoteur, Val Thorens

Réservation Ski Cool • Dès 170€ • Vol de 30 mn

+33 (0)4 79 00 04 92 • ski-cool.com

© DR

DUO DES CIMES

EXPÉRIENCE EXTRAORDINAIRE

De décembre à avril / juillet & août

La tyrolienne de l'Aiguille Rouge

Pour redescendre rapidement du sommet d'Arc 2000, il y a une solution toute trouvée : la tyrolienne de l'Aiguille Rouge ! On a beau aimer rester sur le plancher des vaches, lorsqu'il y a une bonne occasion de s'envoyer en l'air tout en économisant ses mollets, ça se tente…

Les Arcs

LA PRÉPA CAP OU PAS CAP ?!

À les voir évoluer du bas, ça donne envie… Une descente à toute allure, suspendu à un câble, en survolant les reliefs. Qui n'a jamais eu l'envie de voler ? Plusieurs de mes collègues l'avaient déjà testée en mode hiver, elles étaient revenues ravies. Alors quand l'occasion d'un baptême estival s'est présentée, ni une, ni deux, je me suis laissée tenter. Mais qu'allais-je faire de ma fébrilité face au vide ? Pour mieux surmonter mon stress, j'ai donc embarqué ma collègue Émilie, toujours partante pour ce type d'aventure…

L'EXPÉRIENCE SUSPENDRE LE TEMPS

Le jour J, l'expérience débute dans la télécabine de Varet. Sur la gauche, on repère la ligne de la tyrolienne… et des oiseaux volants qui fendent les airs, tantôt la tête en avant en mode superman, tantôt en solo ou en duo. L'excitation monte ! Arrivées au sommet à 2680m, direction l'aire voisine d'embarquement. Nous enfilons l'équipement de sécurité. Sur la plateforme de départ, c'est l'instant de vérité, le moment le plus impressionnant ! Dans quelques secondes, le portillon va s'ouvrir sur le vide. Soigneusement harnachées, nous écoutons les dernières consignes. Après un démarrage sur les chapeaux de roue, notre corps s'adapte. La descente est fluide, sans à-coup, agréable… Nous filons en direction d'Arc 2000. Ô temps, suspend ton vol, susurre-t-on avant d'arriver…

© Juliette Rebour

© Juliette Rebour

À 130km/h et 80m du sol

LE DÉBRIEF ON Y RETOURNE…

De plus souvent impressionnée par le vide au fil des ans, je ne savais pas trop comment mon corps et ma tête allaient réagir sur une tyrolienne de cette ampleur (1800m de long). Et c'était génial ! Le format duo est idéal pour une mise en confiance. Je n'ai plus qu'une envie, y retourner, mais cette fois-ci en mode superman, la tête en bas, pour encore plus de sensations.

Enimie R.

DE TRANSPORT DE MARCHANDISES À ACTIVITÉ LUDIQUE

Conçue pour transporter des marchandises au-dessus des vallées ou rivières, la tyrolienne est devenue une activité ludique à part entière, qui florit dans les parcs d'accrobranches, mais aussi dans les stations de montagne, où elles ont souvent des dimensions d'ampleur.

Il en existe plusieurs en Tarentaise : La Plagne, Val Thorens, et bien sûr les Arcs. Elles se pratiquent en solo, duo, assis ou tête en avant… Autant d'expériences à découvrir !

TYROLIENNE DE L'AIGUILLE ROUGE

Au sommet de la télécabine de Varet • Arc 2000

Accès skieurs ou piétons
47€ (montée Varet incluse) • lesarcs-peiseyvallandry.fr

Benoit Favre

L'INATTENDU POUR LIGNE D'HORIZON

De la petite à la très grande, "Boon" a connu bien des aventures. Qu'il s'agisse de traverser l'Himalaya en parapente ou de partir de chez lui à pied ou à vélo pour quelques jours de bivouac, ce sont les choses inattendues qui en font toute la saveur.

LES DÉBUTS

À 17 ans, je suis parti à vélo de Montagny, au-dessus de Bozel, pour rejoindre ma copine au Cap d'Agde. Je suis arrivé en 3 jours et 2 nuits. Je me souviens d'avoir campé derrière un kebab à Bourg-lès-Valence. L'année d'après, j'ai fait le tour de la Corse à vélo avec un ami. On n'avait pas grand-chose, juste l'envie de partir à l'aventure.

L'AVENTURE

C'est partir sans savoir où on va dormir le soir. C'est ne pas savoir comment la journée va se terminer, faire des rencontres inattendues, qu'on n'aurait jamais pu faire en restant chez soi. J'ai fait beaucoup de stop quand j'ai fait mon vol bivouac aux États-Unis. J'y ai rencontré des personnes de tous horizons.

© Photos Benoit Favre

LE VOL BIVOUAC EN PARAPENTE

C'est une aventure dans le sens où on ne sait jamais comment ça va se passer. On dépend beaucoup des conditions météo. Lors de ma traversée de l'Himalaya en 2024, je me suis retrouvé coincé pendant 2,5 jours sur un col entre le Dolpo et le Dhaulagiri. Malgré beaucoup de doutes à chaque décollage, je n'ai cessé d'y croire. Aujourd'hui, j'ai envie de plus de simplicité dans mes aventures.

LA TARENTAISE

La nature est ici à portée de tous les villages. J'aime beaucoup la vallée des Encombres (Les Belleville) pour son côté sauvage et peu fréquenté. Parmi mes itinéraires préférés figurent Montagny-Champagny par le mont Jovet, à faire à pied en 3 jours. Côté vélo, je conseille l'itinéraire qui va jusqu'à Turin par le col du Mont et la vallée d'Aoste, avant de revenir par la vallée de Suze et la Maurienne.

Fanny N.

> L'aventure, c'est partir sans savoir où on va dormir le soir.

Bio express

- Originaire de Montagny
- Moniteur de parapente et pisteur secouriste
- Traversée du Népal en parapente en 2024
- 1 film « Givré » • Automne 2024
- 1 livre « Givré » • Printemps 2025

boon_favre

© Photos Thurlo

4 SAISONS, au carrefour de **4 MASSIFS** montagneux et à 2 pas des plus beaux spots de la région, le Pays d'Albertville est le camp de base idéal pour vos vacances.

www.pays-albertville.com

LE PLUS BEAU TRAIL DE TARENTAISE !

Traversée Val Thorens-Tignes

#7

Trail	14-15h, sur 1 à 3 jours selon le niveau	Niveau +++

Août et septembre (selon enneigement)

Des panoramas et des paysages grandioses, et une complète immersion dans ce que les Alpes ont de plus beau, de plus sauvage et de plus spectaculaire à offrir. Cette traversée en baskets et en altitude du Parc national de la Vanoise, c'est le best de Fabien Barrau, ultra-traileur de Val Thorens.

.../...

Val Thorens

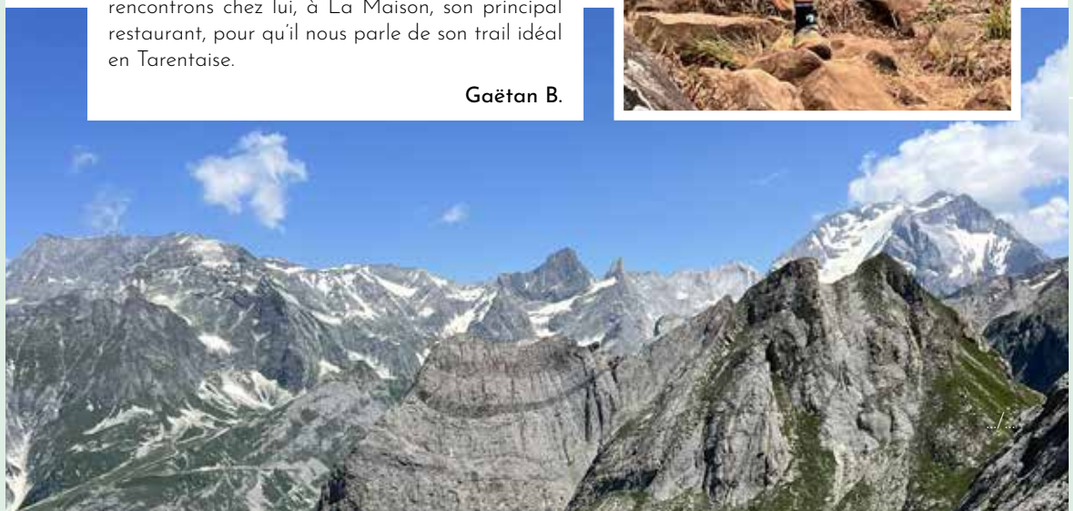
LE PRO, FABIEN BARRAU...

© Photos Fabien Barrau

Fabien, 39 ans, s'adonne au trail depuis 2013, avec passion et constance. Il participe à l'UTMB (173km) en 2018. Pour sa première Diagonale des Fous (175km) à la Réunion en 2017, il termine 110e. En 2019, il se classe 20e sur plus de 3 000 participants, dont les meilleurs traileurs au monde ! Plus proche, il participe au Valtho Summit Games en été et organise le Valtho Trail snow chaque année en janvier, au bénéfice d'une cause caritative.

Traileur n'est pas son métier, il est restaurateur à Val Thorens, gère 3 établissements et plus de 80 salariés... Autant dire que le trail est pour lui un ressourcement indispensable et salutaire. Papa de 2 enfants, il trouve en eux un encouragement sans faille et les joies d'une passion transmise. Nous le rencontrons chez lui, à La Maison, son principal restaurant, pour qu'il nous parle de son trail idéal en Tarentaise.

Gaëtan B.



.../...

DE VAL THORENS À TIGNES

54 km / 3550m D+

Si Fabien parcourt ce trail en 10h, soit une moyenne de 11mn par kilomètre, il préconise, pour un traileur comme les autres, de compter 14h à 15h, à faire en 1, 2 ou 3 jours selon le niveau et l'expérience.

1 Ascension jusqu'au glacier de Chavière (3100m)

Environ 1h30 / D+ 800m

On commence par une belle montée sèche, histoire de se mettre en jambe !

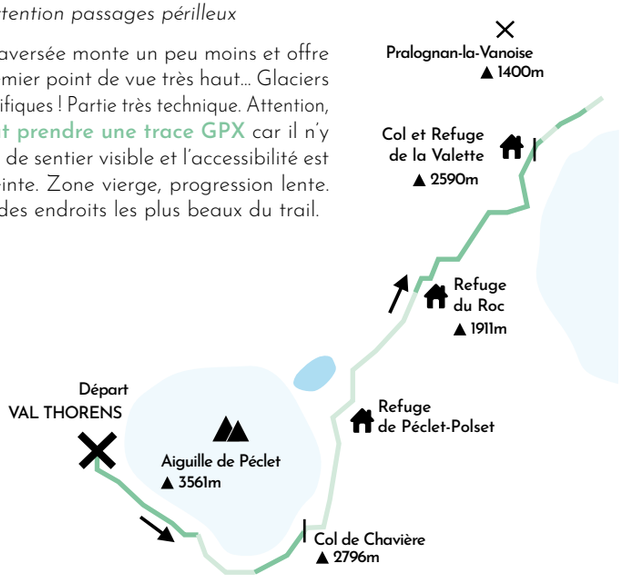
© Photos Fabien Barrau

2 Traversée du glacier ▸ Col de Chavière (2796m)

Environ 1h30 / D+ 450m

⚠ *Attention passages périlleux*

La traversée monte un peu moins et offre le premier point de vue très haut… Glaciers magnifiques ! Partie très technique. Attention, **il faut prendre une trace GPX** car il n'y a pas de sentier visible et l'accessibilité est restreinte. Zone vierge, progression lente. L'un des endroits les plus beaux du trail.



3 Col de Chavière ▸ Refuge de Péclet Polset (2474m)

Environ 45 min

Le col surplombe les profondes vallées de Pralognan d'un côté et de la Maurienne de l'autre, c'est incroyable. On retrouve le GR55, fréquenté depuis des centaines d'années. Le fouler à son tour procure une sensation unique car c'est un GR culte.

4 Refuge de Péclet Polset ▸ Refuge du Roc (1911m)

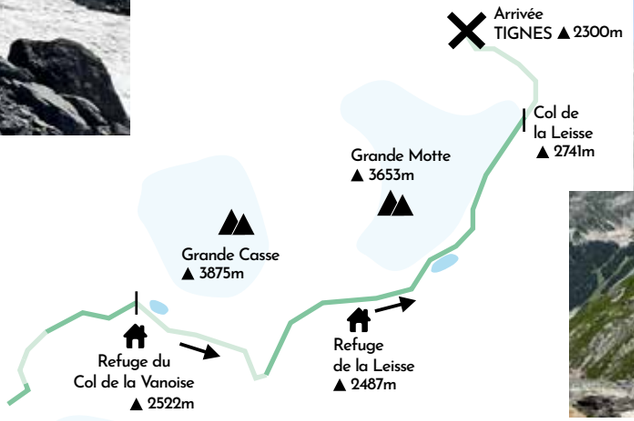
Environ 1h30

Descente vers le Refuge du Roc (anciennement Roc de la Pêche). Endroit au départ très minéral, puis un retour de la végétation et des vaches ! Très sympa.

5 Refuge du Roc ▸ Refuge de la Valette (2590m)

Environ 1h30 / D+ 800m

On reprend la montée, au milieu des alpages. La vue au refuge est fabuleuse. On est au cœur du Parc de la Vanoise, des animaux et des cascades… C'est très sauvage et peu fréquenté.



6 Refuge de la Valette ▸ Refuge Col de la Vanoise (2518m)

Environ 3h / D+ 1300m

On passe par le col du Petit Marchet, puis celui du Grand Marchet. Après une belle descente, on attaque une grande remontée jusqu'au Refuge de la Vanoise, au pied de la Grande Casse… un must. C'est l'étape la plus dure du trail.

7 Refuge du Col de la Vanoise ▸ Col de la Leisse (2741m) ▸ Tignes

Environ 4h / D+ 700m

Départ par le Lac Rond. On plonge dans une grande plaine très roulante, la vallée de la Leisse (2100m), avec beaucoup d'animaux. Le refuge de la Leisse permet de se désaltérer sur le chemin. On en prend plein les yeux ! Après la remontée jusqu'au col de la Leisse en suivant le torrent, direction et descente jusqu'au funitel de Tignes Val Claret, notre arrivée…

Les indicateurs de dénivelé cumulé sont approximatifs

COURCHEVEL
AVENTURE
DEMANDEZ NOUS LA LUNE !

350 CHEVAUX SOUS LE PIED ÇA VOUS TENTE ?

CONDUITE
EN DAMEUSE

À VOIR AUSSI

DÎNER EN
DAMEUSE

COURCHEVELAVENTURE.COM

+33 (0)4 79 22 16 71
+33 (0)7 63 49 92 04

MAISON DE LA MONTAGNE
110 RUE DE LA CROISETTE
73120 COURCHEVEL

NOUS SUIVRE

LE TEST INFOSNEWS

LA PRÉPA OPTIMALE

Les conseils trail de Fabien

Pour Fabien Barrau, le trail, c'est la vie ! Mais une telle traversée ne s'improvise pas. On vous livre ses conseils avisés.

01 LA PRÉPARATION

Prévoir, durant les 2-3 mois précédant la traversée, 2 à 3 petits trails par semaine de 1h30 avec 500m de D+. Avant le départ, surtout bien checker la météo. Ne pas hésiter à le faire sur 2 ou 3 jours selon l'état de fatigue et l'expérience. Préférer un départ au cœur de l'été pour éviter autant que possible les névés (beaux mais plus difficiles, et source d'erreur d'orientation).

02 DANS LE SAC

1 couvre-chef (casquette ou bonnet), 1 K-Way, 1 couche manche longue (glissée dans une poche de congélation étanche), des chaussettes de rechange, crème solaire, barres nutritives (ou gels), 1 frontale chargée, 1 carte IGN, 1 téléphone portable + chargeur, 1 Opinel multifonctions, 1 briquet, des bâtons pliables, 1,5 à 2 litres d'eau...

03 RECOMMANDATIONS

L'idéal, pour une première fois, est de vivre cette traversée en tandem avec un ami. C'est plus sympa dans le partage et plus rassurant en cas de problème. N'oubliez pas que vous êtes en haute altitude, cela peut avoir un effet physiologique, même sur les bons coureurs. Ne partez pas trop vite, c'est une règle d'or ! Gardez-en toujours sous le pied, pour prendre un maximum de plaisir. Boire régulièrement (1 gorgée tous les 1/4h) et grignoter souvent pour éviter les baisses d'énergie. Enfin, et c'est important, gérer votre trail à la sensation, selon votre corps, en sachant l'écouter. Appréhendez les temps faibles en les écourtant le plus possible et en repartant sur des temps forts (Happy zone) !

PETIT, MAIS ULTRA COSTAUD !

Ce sac est idéal pour les trailers et ultratraileurs en quête de grands espaces alpins.

Très fin, léger, 100% réalisé sur une base de matériaux recyclés, il est minimaliste et néanmoins parfaitement équipé. 2 flasques souples de 500 ml pour couvrir les grandes distances, sifflet de sécurité, poche avant zippée pour téléphone et clés, grande poche arrière pour tout l'équipement indispensable en montagne (K-way, frontale, rations énergétiques, crème solaire, bonnet, couteau suisse, couverture de survie...) il a tout d'un grand sac, en ultra concentré. Les sangles réglables sur la poitrine sont idéales pour une stabilité ajustée à tous les gabarits. Maille aérée et surface de contact douce pour éviter les irritations sur les longues distances. En test depuis plusieurs semaines et 200 km de trail en Tarentaise, nous recommandons ce produit qui ne nous a offert aucun point de déception ! De nuit comme de jour, sous la neige, le soleil ou la pluie... un sac parfait qui devient très vite un compagnon de sentier indispensable.

Test réalisé par Gaëtan B.

OSPREY
DURO 1.5

Prix conseillé 120€
osprey.com

INTERSPORT®
Le sport, la plus belle des rencontres

VENTE & LOCATION
MATÉRIEL DE SKI

LES MENUIRES
La Croisette
+33 4 79 0115 56
Les Fontanettes
+33 4 79 00 68 99
Purevalley
+33 4 79 00 65 51
Reberty 2000 - Haut de station
+33 4 79 00 65 51
Le Bettaix Village
+33 4 79 00 65 51
Preyerand - Front de neige
+33 4 79 00 65 51
Bruyère 1 - Centre station
+33 4 79 00 65 51
Bruyère 2 - Front de neige
+33 4 79 00 65 51

VAL THORENS
Centre commercial Caron
+33 4 79 00 06 65
Résidence le Cheval Blanc
+33 4 79 00 07 44
Piste Plein Sud
+33 4 79 00 90 80
Rue des Balcons
+33 4 79 00 90 73
Résidences des 3 Vallées
+33 4 79 00 01 72

COURCHEVEL 1850
Le Cristal de Roche
+33 4 79 08 33 45

SAINT-MARTIN DE-BELLEVILLE
Front de neige
+33 4 79 00 68 45
Centre station
+33 4 79 08 67 17

www.intersport-rent.fr

PREMIERS PAS DANS LE VIDE

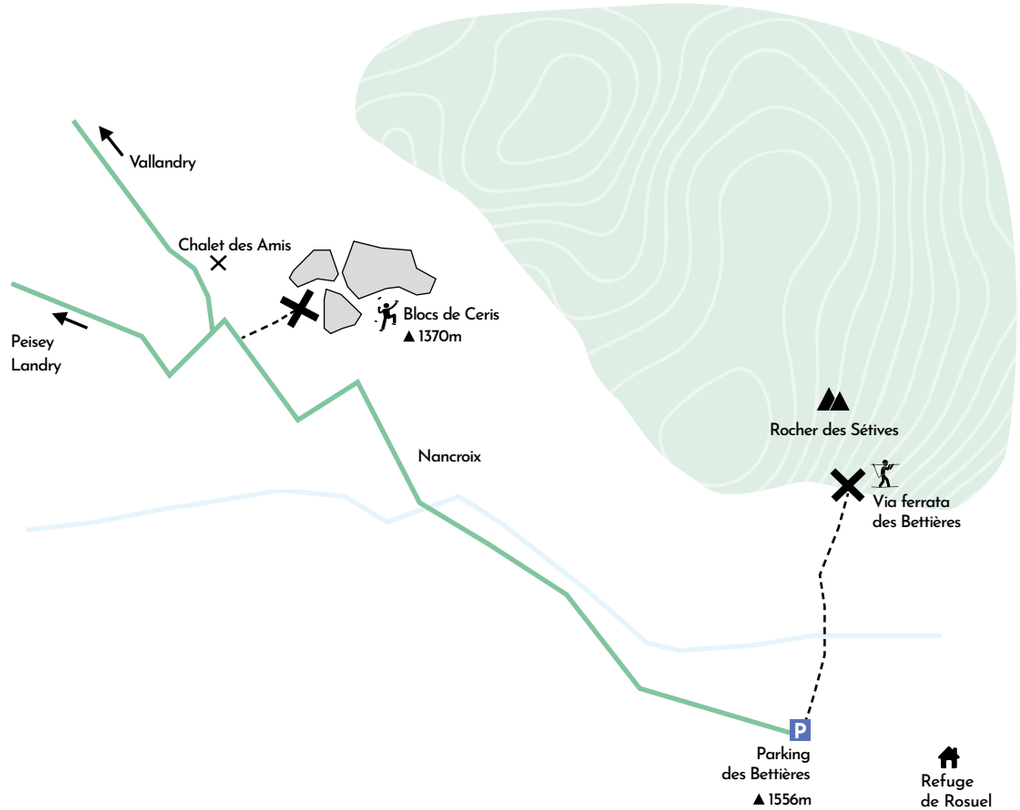
#8

dans le vallon de Rosuel

Escalade et via ferrata	2 jours & 1 nuit	Niveau ++
Juin à octobre		

Amateurs de défis passionnants, c'est dans le cadre exceptionnel de la vallée de Peisey qu'on a eu envie de se challenger : direction la via ferrata des Bettières, avant de découverte la grimpe en blocs extérieurs. Résumé d'une belle aventure, vécue en tribu !

.../...



Peisey-Nancroix

JOUR 1

LA VIA FERRATA DES BETTIÈRES

Durée 3h à 4h
Cotation PD (peu difficile) – AD (assez difficile)

Au départ des Bettières, direction le premier des trois tronçons (longueur totale 500m) de cette via ferrata accessible à tous, grâce à ses échappatoires à la fin de chaque segment. Sur la première partie, assez facile, on se familiarise avec la longe et le rocher. Sans oublier de lever la tête pour profiter du somptueux panorama. Vu d'en haut, c'est encore mieux ! Le premier tronçon se termine et on en redemande. La deuxième partie tient toutes ses promesses : plus verticale et aérienne grâce aux passages sur les arêtes, on force sur les bras jusqu'à finir par un pont népalais : même pas peur... Le troisième tronçon (accès uniquement avec un guide), plus physique, c'est la cerise sur le gâteau ou plutôt la tyrolienne sur le caillou ! Celle-ci nous ramène, avec style et en vitesse, jusqu'au chemin du retour.

Pour prolonger cette immersion complète au cœur du vallon, on suggère la nuit au parking du refuge de Rosuel, un spot unique avec une vue à couper le souffle. Pour les plus aventuriers, le refuge propose des nuits en bivouac au cœur du Parc national de la Vanoise.

Parking : Les Bettières (Peisey-Nancroix)

Matériel : casque • baudrier • double longe de via ferrata avec absorbeur de chocs

JOUR 2

LES BLOCS DE CERIS

50 voies du 3c au 7c
Blocs de 3 à 10m de haut

La via ferrata nous a donné des fourmis dans les bras ! Et c'est avec l'envie d'en découdre que l'on se rend sur le site de grimpe de Ceris (aussi appelé Les Amis), pour découvrir l'escalade de bloc. Une dizaine d'impressionnants rochers nous accueillent dans un cadre des plus naturels. On s'échauffe sur les voies faciles avant d'attaquer les blocs les plus hauts et exigeants, allant jusqu'à 10m, pour lesquels nous installons une corde permettant de grimper en toute sécurité : un parfait mélange entre bloc et initiation à la voie. Avec une grande diversité de voies, ce site permet à chacun de tester ou de perfectionner sa pratique de l'escalade. L'avantage du bloc ? Il faut souvent se reposer pour détendre ses muscles après une voie et ça tombe bien, le lieu est propice à un pique-nique en pleine nature. On recommande fortement !

Emilie H.

Accès : Au carrefour des routes Plan-Peisey / Rosuel

Matériel : baudrier • corde • casque • crash pad • matériel d'assurage

PORTALEDGE, UNE NUIT DANS LA FALAISE

Si vous avez tellement aimé les parois rocheuses que vous souhaitez y passer la nuit ? Alors testez le bivouac en portaledge, suspendu au sommet des Deux Têtes ! Une expérience inoubliable avec, en prime, un lever et un coucher de soleil uniques face au Mont-Blanc.

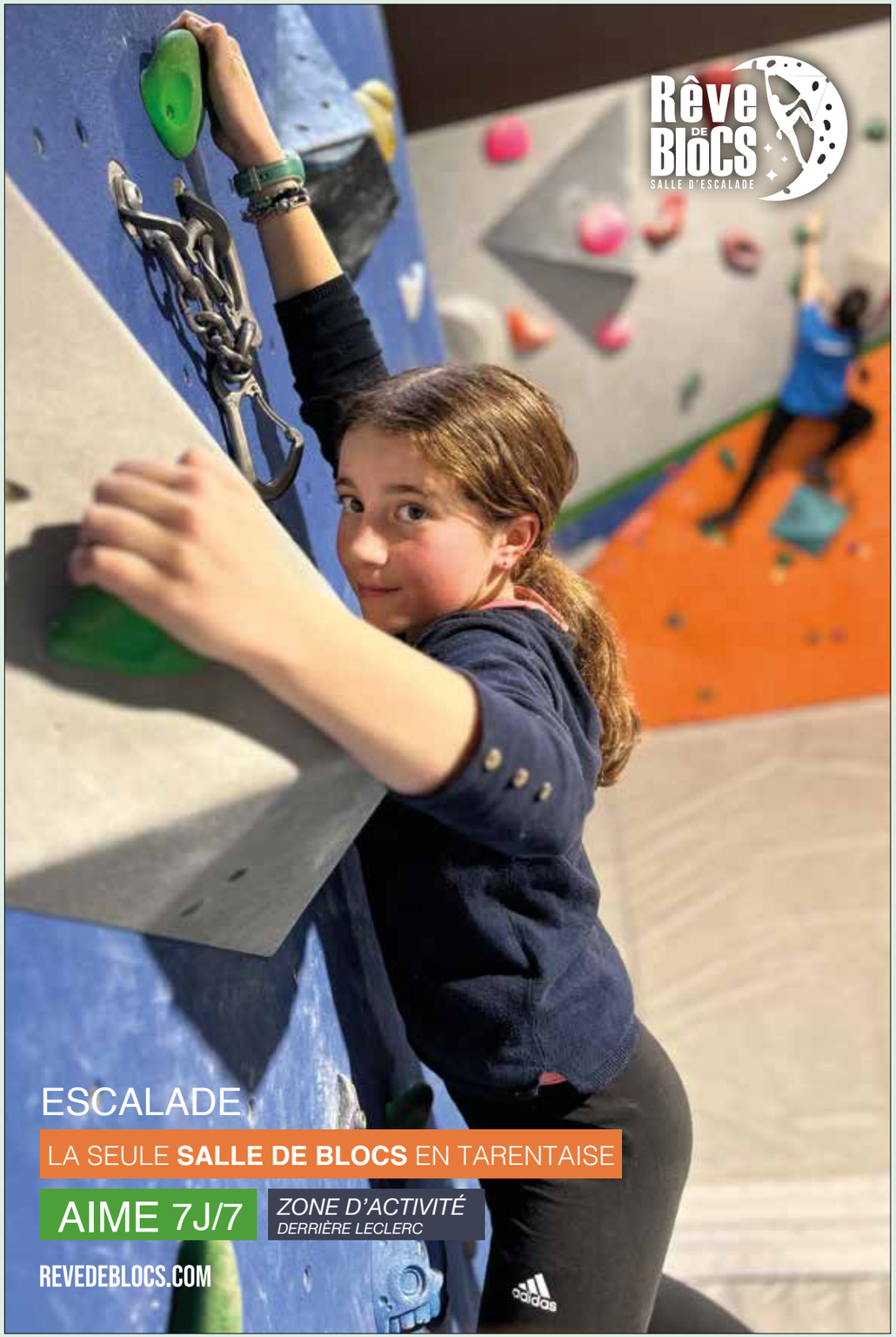
Dès 450€ pour 2 personnes
Bureau des guides des Arcs / Peisey-Vallandry

On s'fait l'topo ?

Bureau des guides des Arcs / Peisey-Vallandry
Via ferrata • escalade • initiation et perfectionnement
+33 (0)6 58 16 07 94 • guidesdesarcs.com

Refuge de Rosuel
+33 (0)6 50 21 91 37 • refuge-rosuel.vanoise.com

Office de tourisme de Peisey-Vallandry
+33 (0)4 79 07 94 28 • peisey-vallandry.com



LE BLOC, C'EST PAS SORCIER !

Grimper en toute sécurité

L'escalade n'est pas forcément réservée qu'aux professionnels. Si vous êtes débutants dans la discipline, voici les quelques conseils à suivre de Cédric Chambellan, moniteur d'escalade, pour une session bloc réussie.

01

LE BLOC C'EST QUOI ?

C'est une pratique de l'escalade sur des voies plus courtes mais techniques, sans corde ni baudrier, de 4,5m maximum. Le bloc peut se pratiquer à l'intérieur dans des salles dédiées, comme à l'extérieur sur des rochers.

02

PRENDRE DU PLAISIR

Pour prendre du plaisir à grimper, il ne faut pas avoir peur de l'échec, cela fait partie du sport. Il faut profiter de la variété de celui-ci (dévers, dalle, etc.), être curieux et ne pas se fier uniquement à la cotation. Le plus important est de se satisfaire de chaque séance même si on n'a rien réussi de concret. C'est un sport riche où on apprend constamment et où on ne fait jamais la même chose.

03

LE MATOS

Le crash pad, tapis permettant d'amortir la chute du grimpeur, est spécialement conçu pour la pratique en extérieur. La magnésie, liquide en salle et en poudre pour l'extérieur, combinée à l'utilisation d'une brosse permettent de gagner en adhérence, la base de ce sport. Également, pensez à brosser les prises avant de partir pour laisser le lieu tel qu'il était. Et bien sûr les chaussons, confortables et précis, l'idéal étant d'avoir le gros orteil qui touche le bout du chausson.

04

L'ÉCHAUFFEMENT

Très important, car tout le corps entier doit être délié avant de grimper. On peut s'échauffer jusqu'à 45 minutes avant la session, avec des élastiques ou à vide et sur toutes les parties du corps, le mieux étant de créer sa propre routine. Au début de la session, commencer par des voies faciles et faire attention aux prises traumatisantes. Ne pas enchaîner trop vite les essais. Refaire des petits exercices entre chaque tentative pour rester chaud.

05

LA CHUTE

La bonne pratique, c'est d'effectuer une parade : amortir le grimpeur en se positionnant derrière lui pour être sûr qu'il arrive au bon endroit sur le crash pad. Le grimpeur doit venir s'écraser sur le tapis, effectuer un "jambes-fesses". Le pareur doit servir de tampon et absorber le choc. Ne pas hésiter de se mettre à plusieurs.

Emilie H.

Le pro

CÉDRIC CHAMBELLAN

Brevet d'État d'escalade et ouvreur depuis 15 ans

Ouvreur de la salle Rêve de Blocs à Aime

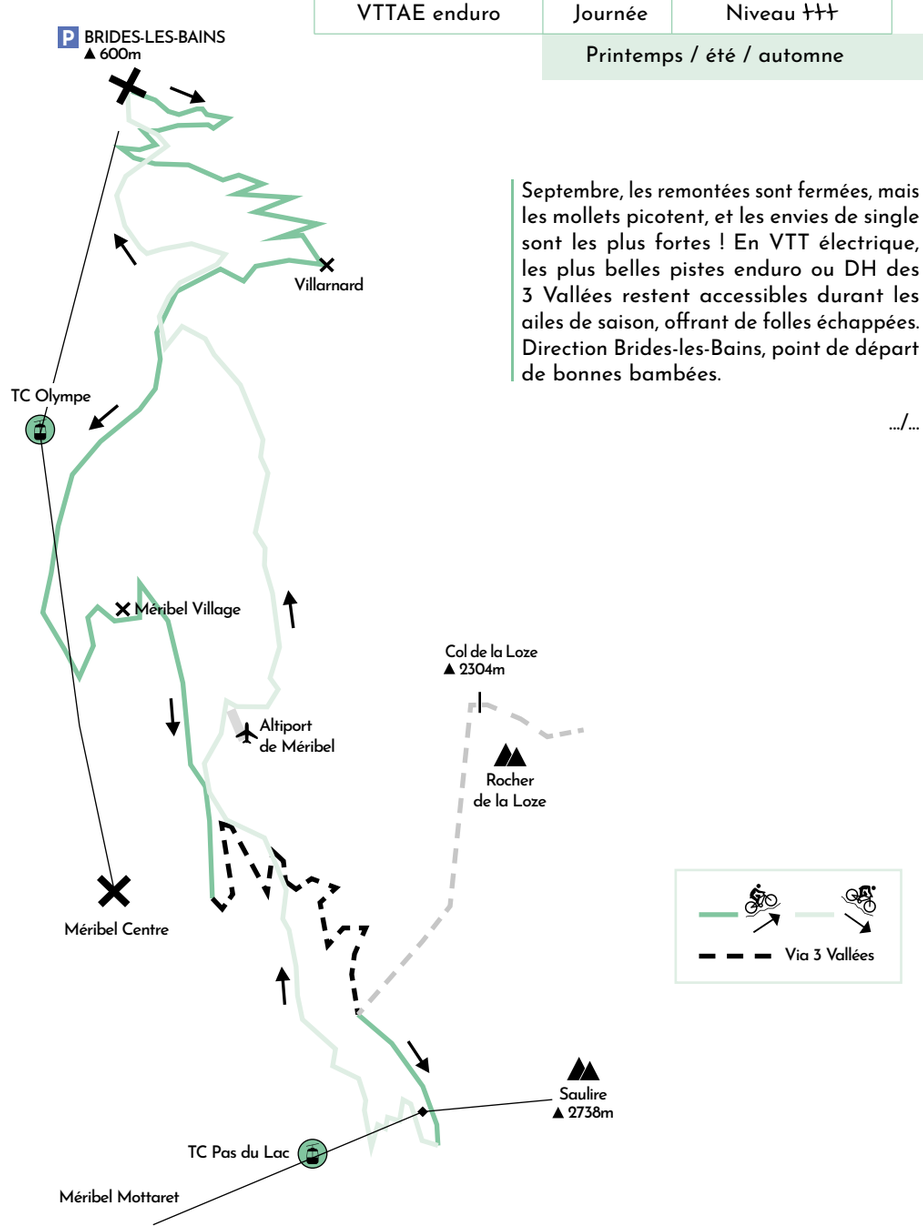
escalcanyon.fr

#9 SINGLE PARADISE

Cap sur les hauteurs en VTT électrique

VTTAE enduro	Journée	Niveau +++

Printemps / été / automne



Septembre, les remontées sont fermées, mais les mollets picotent, et les envies de single sont les plus fortes ! En VTT électrique, les plus belles pistes enduro ou DH des 3 Vallées restent accessibles durant les ailes de saison, offrant de folles échappées. Direction Brides-les-Bains, point de départ de bonnes bambées.

.../...

Brides-les-Bains › Méribel
3h30 de vélo / 38km / 1750m D+

Un samedi, grand beau, des couleurs d'automne. La journée idéale pour profiter de la montagne rien que pour soi ! Rendez-vous est donné chez O Biclou, à Brides-les-Bains, où nous récupérons nos montures : deux beaux VTTAE Whistler C8 enduro, 29'', cadre 100% carbone, 160mm de débattement. Un bon rapport poids puissance, avec une batterie Bosch 750W pour tenir la journée.

EN MODE ÉCO OU TURBO ?

Il vaut mieux, car 1800m de dénivelé positif nous attendent. Le tracé précis est défini avec Benjamin avant le départ, récupéré sur nos téléphones portables via l'application Komoot, et nous voilà frais comme des gardons à mouliner nos premiers tours de pédale, en suivant notre GPS. Au programme : une longue montée jusqu'à l'intermédiaire de la télécabine de Pas du Lac (2215m), au-dessus de Méribel-Mottaret, en passant par les forêts, des petits hameaux. Dans les quelques bons raidillons, l'assistance électrique est un bonheur dont on ne se lasse pas.

Nous rejoignons la Via 3 vallées, piste cyclable goudronnée d'altitude chère aux coureurs du Tour de France. Après déjà 2h d'effort, il nous reste 50% de batterie, il est temps de passer en mode Turbo, pour engloutir la dernière portion de montée aux pourcentages qui piquent (+12%). Vers 2100m d'altitude, une piste 4x4 nous conduit au départ de notre descente. Petit casse-croûte rapide, histoire de reprendre des forces, on enfile les protections, coudières et genouillères, et c'est parti.

SENTIERS JOUEURS ET SAUTE-RACINES

Les premiers mètres de « Bellevue », piste bleue de DH de Méribel, mettent direct dans le bain, avec une série de petits virages relevés, avant des passages ludiques faciles et sentiers balcons. En arrivant à l'altiport, on bifurque sur la rouge enduro « Top Down ». C'est le temps des grandes descentes, des portions un poil plus techniques, des singles joueurs dans la forêt, du saute-racines et du j'évite-le-gros-caillou-au-milieu-du-chemin… On a vraiment monté tout ça ?! C'est fourbu mais heureux que nous rejoignons Brides-les-Bains. La batterie affiche encore 23% d'autonomie. On n'en dira pas autant !

Enimie R.

On s'fait l'topo ?

Plan des itinéraires VTT et vélo sur le site les3vallees.com

Location de vélos à Brides-les-Bains :
O Biclou • 2 Rue Aristide-Briand
+33 (0)6 70 05 21 66 • o-biclou.com

Pour prolonger…

…SON WEEK-END VTTAE AU DÉPART DE BRIDES.

Jour 2

Enduro des Crêtes de Méribel : itinéraire un peu plus technique que le précédent, avec un retour possible par Villarlurin.

Jour 3

Départ Brides jusqu'au sommet du mont Jovet, (2000m de D+) en passant par Feissons-sur-Salins, retour par Tincave et Bozel. Halte et nuit possibles au refuge du Mont-Jovet (gardé de mi-juin à mi-septembre).

Infos pratiques

Sans forcer : les navettes

Et pour se faciliter la montée, des navettes bus Brides-Méribel sont mises en place certains jours en été (attention, télécabine de l'Olympe fermée pour travaux durant l'été 2025).

Avec les enfants ?

Il existe des VTTAE 24'', avec des batteries de 425W, pour les enfants dès 1,20/25m. « A partir du moment où il peut attraper les freins et qu'il n'est pas sur les pointes de pied à l'arrêt, un enfant peut suivre un adulte sur une journée », explique Benjamin d'O Biclou. En tenant compte bien sûr de son niveau technique et de son endurance…

Casino des 3 Vallées
BRIDES LES BAINS
RESTAURANT BAR
OUVERT 7j/7
BLACK-JACK 19H30-2H30
11H - 2H
MACHINES À SOUS
ROULETTE ÉLECTRONIQUE
PRÉSENTATION OBLIGATOIRE D'UNE PIÈCE D'IDENTITÉ, EN COURS DE VALIDITÉ, POUR ENTRER DANS L'ÉTABLISSEMENT.
ACCÈS DE LA SALLE DES JEUX RÉSERVÉ AUX PERSONNES MAJEURES. 18
LES JEUX D'ARGENT ET DE HASARD PEUVENT ÊTRE DANGEREUX : PERTES D'ARGENT, CONFLITS FAMILIAUX, ADDICTION...
RETROUVEZ NOS CONSEILS SUR JOUEURS-INFO-SERVICE.FR (09 74 75 13 13 - APPEL NON SURTAXÉ).
GOUVERNEMENT
CASINO3VALLEES.COM

L'ENDURO, C'EST PAS QUE POUR LES PROS

Le BA-BA d'une sortie sympa

Pas besoin d'être un rider expert pour s'engager sur une sortie VTT enduro. Il y en a pour tous les niveaux, surtout avec un vélo à assistance électrique. Petits conseils pratiques pour ne pas se tromper, et passer une journée au top niveau.

01

L'ENDURO KESAKO ?

C'est une discipline qui allie des montées relativement faciles, sur des chemins 4x4 carrossables par exemple, et des petits singles typés VTT descente. Mais à la différence de la DH pure, en enduro, on reste sur du terrain naturel...

02

POUR TOUS LES NIVEAUX

Pour partir sur une sortie VTT enduro, il faut déjà savoir piloter un peu un vélo, être un peu dégourdi sur du tous chemins, que ce soit en vélo musculaire ou électrique. Mais ça s'adresse à tout le monde : il suffit d'adapter le parcours en termes de longueur ou de technicité. Les itinéraires de station sont d'ailleurs balisés de bleu à noir, en fonction de la difficulté.

03

L'ÉLECTRIQUE, UN VRAI PLUS

En électrique, on peut facilement sortir pendant 4, 5 ou 6h, faire 2000m de D+, voir plein de paysages différents... Et revenir aussi fatigué que pour une sortie de 2h et 600m D+ en musculaire ou on aura rien vu ! L'électrique lisse aussi les niveaux, ce qui permet des sorties en famille ou entre potes, sans risques de clash entre les membres du groupe.

04

TA BATTERIE TU GÈRERAS

Pour estimer la capacité de sa batterie, tenir compte du dénivelé positif et du poids du pilote. On conseille de démarrer bas en mode d'assistance, de jouer avec les vitesses et pas qu'avec les modes, et de garder une cadence de pédalage quelle que soit la pente. Avec la pratique, on optimise l'utilisation du moteur. Et ça ne sert à rien d'arriver « cramé » au sommet avec 60% de batterie, autant l'utiliser !

05

NE PAS OUBLIER...

Bien préparer son itinéraire. Prendre de quoi se couvrir, car on reste en montagne et on peut se faire surprendre. Partir avec de l'eau et a minima quelques barres de céréales. Et prévoir un kit de réparation (outil multitool, pompe, chambre à air...) et un téléphone bien chargé.

Enimie R.

Le pro

BENJAMIN RICHE

34 ans

Magasin O Biclou

Location de vélos électriques et atelier (de mai à septembre)

+33 (0)6 70 05 21 66
o-biclou.com

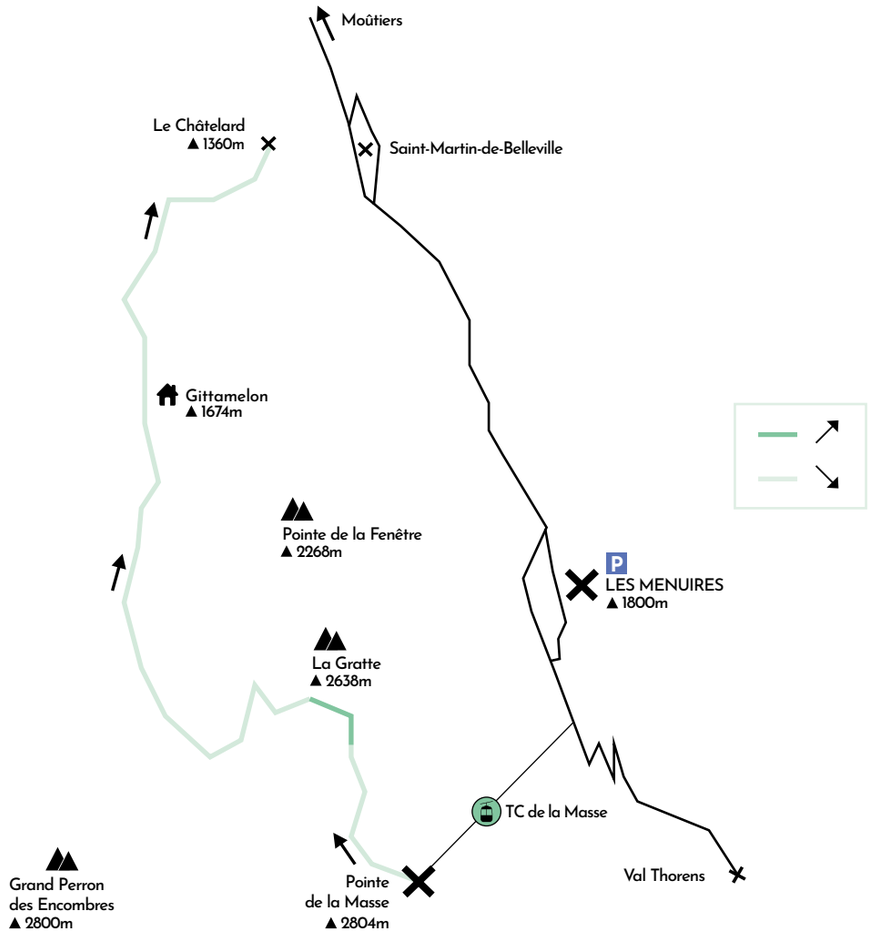
#10 À L'ASSAUT DE LA VALLÉE DES ENCOMBRES

Une journée de ski sauvage

Ski hors-piste	Journée	Niveau †††

De décembre à avril

On en entend parler de toute part lorsque l'on évoque les hors-pistes mythiques : la vallée des Encombres, dans les Belleville, nous a offert ses vallons, sa neige magique, son cadre enchanteur et ses animaux sauvages. Un moment de bonheur que nous avons vécu avec l'ESF des Menuires.



Les Menuires

On est surexcité ! Nous allons faire notre trace pour la première fois dans la vallée des Encombres, en mode ski hybride, mélange de ski hors-piste et de ski de randonnée : tout ce qu'on aime. Didier, notre moniteur de ski, nous attend sur le front de neige, et nous voilà partis en télécabine pour la pointe de la Masse.

LES ENCOMBRES, NOUS VOILÀ !

Après avoir vérifié le fonctionnement des DVA, nous enchaînons quelques virages… Et nous nous engageons dans cette magnifique vallée vierge qui s'ouvre sous nos spatules. Dominée par la pointe de la Masse du côté de la civilisation, c'est le majestueux Perron des Encombres qui nous accompagnera tout au long de notre cheminement. On met les peaux et nous nous dirigeons vers le sommet de la Gratte. La vue sur le Mont Blanc et les sommets alentours est à couper le souffle. Après l'effort, le réconfort. On retire les peaux, on chausse les skis, les sourires sont accrochés sur chacun des visages… Mais rien ne sert de courir ! Avant de plonger dans cette mer immaculée de blanc, Didier nous délivre les consignes de sécurité, et nous donne des conseils pour bien skier sur la neige que l'on va trouver. Cette fois, c'est parti. Nous sommes en hors-piste, la vigilance et la concentration sont indispensables.

…/…

OBSERVATION DES ANIMAUX

En passionné de montagne qu'il est, Didier connait parfaitement le territoire et la faune qu'il a cœur de nous faire découvrir au bout de sa longue vue. Chamois, bouquetins et aigles nous tiennent compagnie. Nous descendons jusqu'à Case Blanche, pour rejoindre la route des Encombres via le Hameau de Gittamelon, pour arriver au Châtelard où la navette ESF est déjà là pour nous récupérer.

Une expérience incroyablement belle au milieu de nulle part, seuls au monde… et accessible depuis un sommet mythique des 3 Vallées ! Une pépite à vivre, et à préserver.

Sabrina M.

On s'fait l'topo ?

Parcours 18 km • Altitude max 2804m • Altitude mini 1360m
Accès remontée mécanique : TC Pointe de la Masse
(un appareil de vérification des DVA se trouve au sommet)
Niveau requis : classe 4, classe 3 au printemps

Variantes : de nombreux itinéraires sont possibles. Il est important d'être accompagné par un professionnel de la montagne

ESF Les Menuires
+33 (0)4 79 00 61 43
esf-lesmenuires.fr

PUBLI-RÉDACTIONNEL

EN MODE SURVIE

Bivouac hivernal

Parfois, bivouaquer n'est plus un choix mais une nécessité. Qu'on se retrouve pris dans une tempête ou dans le brouillard, qu'on s'égare ou que l'on doive patienter jusqu'à l'arrivée des secours, voici quelques astuces pour gérer au mieux un bivouac d'urgence.

SE METTRE À L'ABRI

Le mieux est de trouver un endroit le moins exposé possible au danger et de se servir du relief (talus, congère…) pour creuser un abri dans lequel se réfugier. Ce dernier permet à la fois de maintenir la température autour des 0°C mais protège également des aléas climatiques. Afin de s'assurer que l'oxygène circule bien, il est mieux de percer un trou (avec une sonde par exemple) dans le toit de l'igloo.

SIGNALER SA PRÉSENCE

L'un des plus gros dangers des huttes de neige, c'est l'effondrement. Sauf que quand tout est enneigé ou qu'il y a du brouillard, on n'y voit pas forcément très clair… Pour éviter de marcher sur le toit de l'igloo par erreur, y planter une ou plusieurs sondes permet de matérialiser la zone à éviter. Si l'on attend des secours, c'est encore mieux d'y accrocher une couverture de survie ou un vêtement pour être visible de loin : lorsqu'on est dans l'igloo, l'isolation acoustique peut être telle qu'on attend à peine un hélicoptère dehors !

ESSAYER DE RESTER AU CHAUD

Rien de mieux que la chaleur humaine pour se réchauffer : on active le mode « pingouin » si on est à plusieurs ! On peut aussi se fabriquer un duvet de fortune en vidant son sac à dos (dans un sac poubelle par exemple) pour pouvoir l'enfiler sur ses jambes. Une simple bougie chauffe-plat permet de réchauffer l'atmosphère de quelques degrés, et si elle s'éteint subitement cela peut vouloir dire qu'il n'y pas plus assez d'oxygène dans l'abri.

Sarah R.

EXPÉRIENCE EXTRAORDINAIRE

UNE DESCENTE EN SPEED LUGE

En mode rasta rocket

De décembre à mars

Effectuer une descente à plus de 90km/h en position semi couchée sur le dos, à bord d'un engin qui combine subtilement la luge et le bobsleigh. C'est ça, l'expérience speed luge… C'est en solo que nous allons affronter les subtilités du tracé de la piste. Attention, sensations fortes !

La Plagne

La seule piste de France

LA PRÉPA TOUT DANS L'MENTAL

La speed luge, quésaco ?! Je pars à la pêche aux infos : c'est une luge qui va à plus de 90 km/h, où l'on se retrouve en position semi-couchée sur le dos, les pieds en avant et à quelques centimètres de la glace. C'est unique au monde ! Et ça va être une expérience de dingue. J'ai rendez-vous sur la piste olympique de bobsleigh de La Plagne, rien que ça. Pour info, il n'y en a qu'une en France, et elle a accueilli les Jeux olympiques d'hiver d'Albertville en 1992. En attendant ceux de 2030 dans les Alpes françaises…

L'EXPÉRIENCE EN MODE AUTOMATIQUE

Nous sommes accueillis par l'équipe qui va me préparer à ma descente. La pression grimpe… Au bout de quelques minutes de brief, c'est parti. Je monte dans ma speed luge verte n°5, couleur de l'espoir, peut-être un signe ! Je me retrouve dans une position allongée surprenante, mais c'est plutôt confortable. Je descends à une vitesse entre 90 à 100 km/h, pour 1,5 km de descente et 19 virages, pour 1 minute 15 au total. Cela paraît court mais long à la fois… La speed luge se pilote toute seule, et s'engage dans des tunnels glacés et sinueux. Pas de triche, juste du kiff. Le petit bonus, c'est la caméra à 360 degrés qui est installée qui capture tous les moments que je vis.

19 virages et 1,5km à 90 km/h

LE DÉBRIEF UN PUR KIFF !

J'ai pris un vrai shoot d'adrénaline. Une fois descendue de mon engin, il m'a fallu quelques secondes pour retrouver mes esprits. Mais une fois sur la terre ferme, je prends conscience de ce qui vient de se passer… j'ai dévalé une piste de glace à plus de 90km/h et à quelques centimètres du sol ! Et sans aucune courbature même quelques jours après. À tester une fois dans sa vie.

Tiphanie M.

UNE ACTIVITÉ UNIQUE EN FRANCE

Avant même que La Plagne ne devienne une station de ski, les habitants s'amusaient à pratiquer le bobsleigh sur route. Aujourd'hui, la piste de bob de la station, la seule de France, permet de vivre des expériences à bord de plusieurs types d'engins : bob raft, bob racing ou encore speed luge. Pour cette dernière, il s'agit d'effectuer une descente en solo, dans une luge carénée qui peut aller jusqu'à 90km/h. L'engin est auto-guidé et auto-freiné, ce qui facilite l'expérience : pas besoin de penser à piloter.

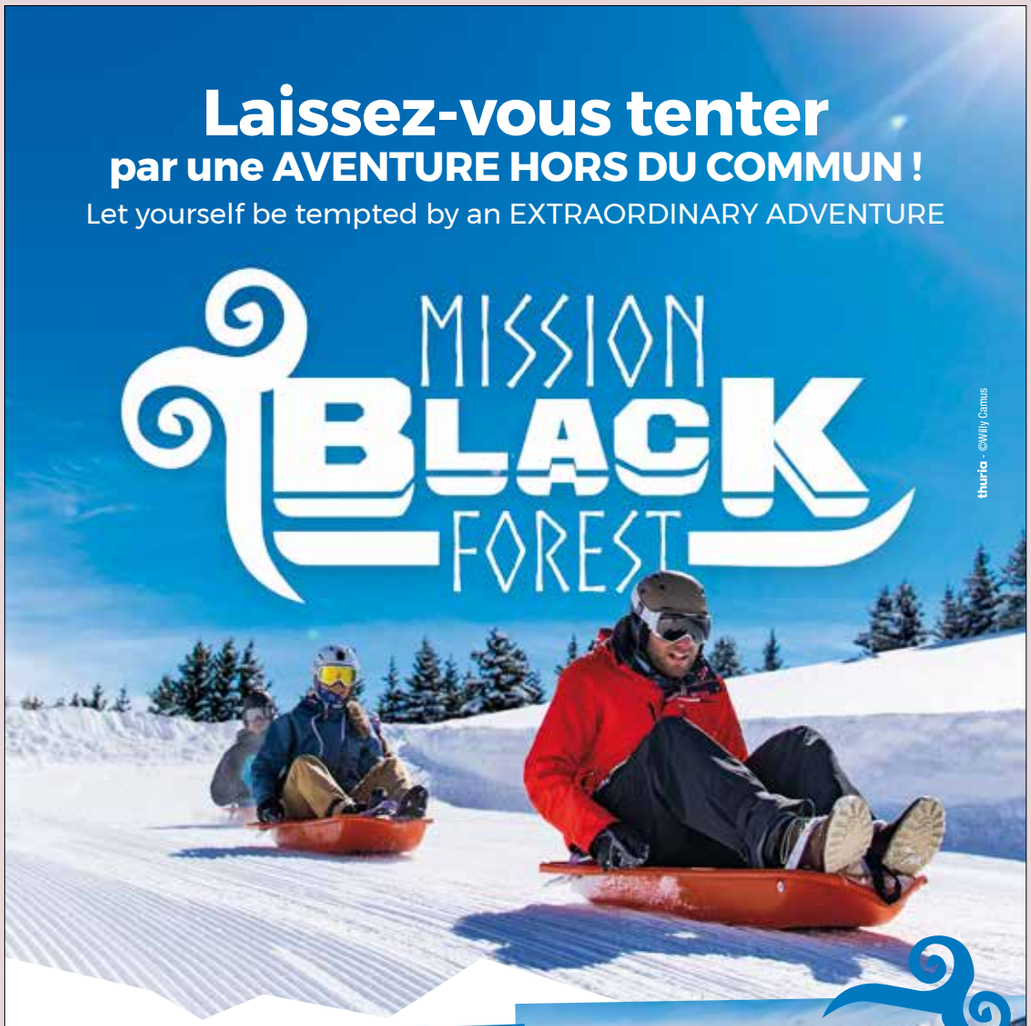
SPEED LUGE

Descente en solo
Piste olympique de bobsleigh de La Plagne

Dès 16 ans • 125€ / personne
+33 (0)4 79 09 02 01 • laplagne.com

Laissez-vous tenter
par une AVENTURE HORS DU COMMUN !
Let yourself be tempted by an EXTRAORDINARY ADVENTURE

MISSION BLACK FOREST



DÉPART TOUGNÈTE 1

Plateau de la Chaudanne, Méribel Centre

3,4 km de piste sur neige / sledge run

470 m de dénivelé / vertical drop

28 virages / bends

www.skipass-meribel.com

MÉRIBEL
CŒUR DES 3 VALLÉES

03
EN FAMILLE

J'PEUX PAS, J'AI TUEDA ! #12

Sortie d'hiver en pleine nature

La réserve naturelle de Tueda, à Méribel-Mottaret, c'est un lieu idéal pour combiner balade en pleine nature, paysages somptueux et aventures à vivre en famille. On vous fait l'topo d'une journée idéale à partager avec des enfants.

Balade et découverte	½ journée à 1 jour	Niveau ↑ à ↑↑

De décembre à avril

Méribel-Mottaret

Si vos bambins ne sont pas toujours emballés par une journée au grand air, pas de panique, le site de Tueda se prête particulièrement à la découverte de la nature et des joies de la neige. Deux options balade sont possibles. La première : la boucle classique autour du lac (1h depuis le parking, 25m de D+), idéale pour les plus jeunes. Mais si vous voulez marcher un peu plus, la botte secrète pour motiver les troupes, c'est de coupler la sortie avec le Méribel Explor Games (application gratuite à télécharger). Avec la multitude de challenges et défis à relever, des pièges à éviter et une énigme à résoudre, les 4,8km et 100m de D+ sont passés tout seul dans la matinée !

© Sylvain Aymoz

BALADE, JEUX, ANIMATIONS…

Après l'effort, le réconfort ! Sur le plateau, au soleil, les endroits ne manquent pas pour la pause pique-nique. On grignote pendant que les enfants en réalisent un beau bonhomme de neige. Et pour ceux qui n'avaient pas anticipé le casse-croûte, la Buvette de Tueda, au bord du lac, accueille les promeneurs affamés.

Maintenant rassasiés, nous sommes prêts à profiter de l'après-midi. Petit conseil de tribu, puis direction la maison de la Réserve, pour participer à une des animations : un spécial blind test autour des cris des animaux. Inutile de dire qu'on s'est beaucoup amusés, à écouter et à imiter les chants du peuple des montagnes ! Coloriages, rallyes photo, découverte des oiseaux, orientation sont ainsi au programme chaque semaine… Avant de partir, petit crochet pour visiter l'exposition permanente sur la réserve naturelle de Tueda, créée en 1990. Histoire de joindre l'utile au ludique, et de repartir comblés de cette journée, le corps et l'esprit, du plus grand au plus petit.

Enimie R.

© Sylvain Aymoz

© Sylvain Aymoz

On s'fait l'topo ?

À Méribel-Mottaret • Parking de Plan Ravet
À pied ou en raquettes (selon enneigement)
Toilettes et table à langer à l'entrée de la réserve
Chiens admis en laisse autour du lac
Infos : +33 (0)4 79 08 60 01 • meribel.net

Buvette de Tueda
En saison 7j/7 de 10h à 17h • +33 (0)4 79 00 45 08

Maison de la Réserve • Exposition et animations
En hiver et en été, accès libre du lundi au vendredi

Méribel Explor'Games
Application disponible gratuitement sur App Store et Google Play

Fresques géantes cherchent explorateurs urbains à Moûtiers pour découvertes surprenantes

Cœur de TARENTAISE TOURISME

www.coeurdetarentaise-tourisme.com

#13 EN MODE HAPPY CULTURE

Le patrimoine se découvre en famille...

Il n'y a pas toujours besoin de mettre sa vie en danger pour vivre l'aventure avec un grand A ! Moûtiers fait preuve de créativité, notamment en direction des familles. Entre art, histoire et patrimoine, enfants et parents hyperactifs n'ont qu'à bien se tenir...

Visites culturelles	½ journée à 3 jours	Niveau + à ++

Toute l'année

Moûtiers et environs

JOUR 1

DANS LES RUES DE LA VILLE

Le soleil est de la partie, alors on en profite pour découvrir en famille la ville située à la confluence du Doron et de l'Isère. Mais par où commencer ce matin ? Direction l'office de tourisme. Ambiance médiévale assurée avec le jeu de piste La Mission de Berteline, lancé l'été dernier. Muni de notre kit, nous partons aider la jeune Berteline à préparer la soupe qui nourrira les paysans affamés. C'est parti pour 2h de déambulation et de remue-méninges. Une initiative ludique bientôt complétée par d'autres jeux de piste sur application, pour découvrir le territoire en s'amusant...

.../...

Jeu de piste Mission de Berteline 1

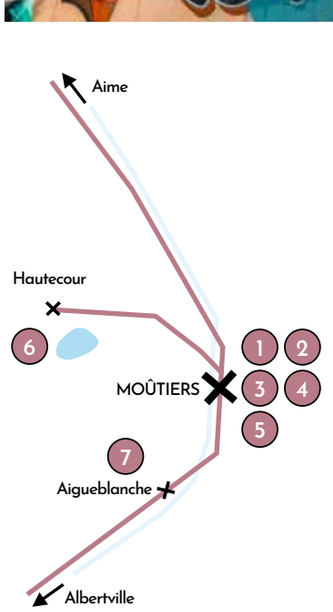
Dès 8 ans • à pratiquer en autonomie
Kit en vente (15€) à l'office de tourisme

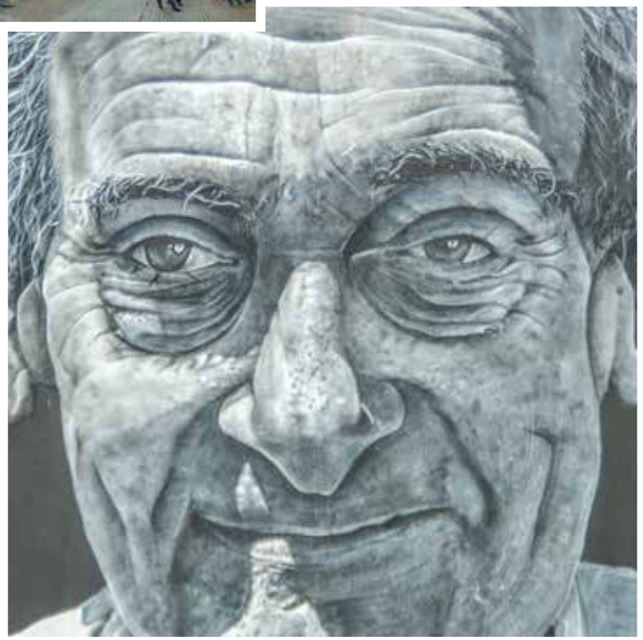
Au fil des rues, de jolies fresques gigantesques ont titillé notre curiosité. Ce musée street art à ciel ouvert, né en 2018, réunit près de 50 œuvres d'artistes du monde entier. Une application gratuite permet de découvrir librement une partie du parcours. Après la pause déjeuner, nous croisons Hervé le maraîcher de Moûtiers, immortalisé par Swed place Georges-Muyard. Et sur le chemin de la Dame Blanche, une anamorphose nous révèle ses 3 dimensions grâce au téléphone… Nous n'avons pas vu l'heure passer !

© Vincent Lattenberg

Parcours street-art 2

Visite libre : application Decathlon Outdoor
Visites guidées sur réservation :
+33 (0)4 79 24 04 23





JOUR 2

UN BAIN DE NATURE À HAUTECOUR

Le lendemain, direction le sentier artistique d'Hautecour. Au départ du plan d'eau, un parcours de land art imaginé par l'association Lez'Art en Adret recense plus de 70 œuvres, réalisées en matières naturelles et en pleine nature. Durant 2h, nous croisons rhinocéros blanc, serpent géant en bois, marionnette articulée, et découvrons des hameaux typiques. Après la balade, la pause gourmande près du lac est la bienvenue, avec ses espaces installés spécialement pour admirer le paysage. Et les enfants profitent à fond des différentes aires de jeux…

Caroline B.

Sentier artistique d'Hautecour 6

À 15mn en voiture de Moûtiers
Livret ludique pour les enfants
(2€ à l'OT de Moûtiers)

© Jérôme Carret

On s'fait l'topo ?

Cœur de Tarentaise Tourisme
5 Grande Rue • Moûtiers
+33 (0)4 79 04 29 05 • coeurdetarentaise-tourisme.com

JOUR 3

CHOUETTE, IL PLEUT !

À Moûtiers, l'évasion culturelle se prolonge aussi en mode indoor.

Cheese, please 3

Pour découvrir les coulisses de la fabrication du beaufort, direction la **coopérative laitière de Moûtiers**. La fromagerie se visite les matins du lundi au vendredi (et le samedi en hiver et été), avec plein d'infos super utiles.

Gratuit sur réservation :
+33 (0)4 79 24 03 65

À quel saint se vouer ? 4

Puisque la gourmandise est un péché, partons nous repentir à la **cathédrale Saint-Pierre** du XI[e] siècle. Classé Monument Historique, l'édifice vaut le détour… Les mardi et vendredi, petit détour par les étals du marché.

Place Saint-Pierre • Accès libre

Une folle envie de s'a-musée 5

Faisons un saut au **Musée des traditions populaires**, dans l'ancien archevêché, pour remonter le temps et rendre hommage à la civilisation rurale de Tarentaise.

Place Saint-Pierre • Entrée libre
+33 (0)4 79 24 04 23

On mouline un peu plus loin 7

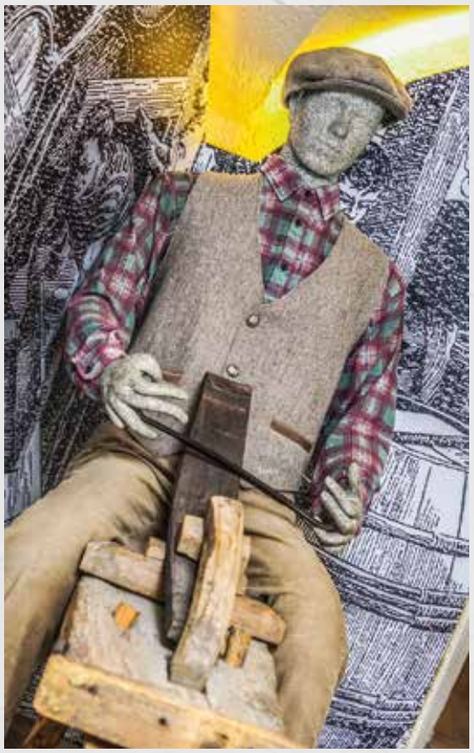
Poussons la curiosité jusqu'à Aigueblanche, pour visiter le **moulin à huile de noix** du XVIII[e] siècle, dernier témoin des mécanismes du parcours hydraulique de l'Eau Blanche.

Rue des Vieux Remparts, à Aigueblanche
Le vendredi de 14h30 à 18h
(d'avril à octobre)
Gratuit • +33 (0)7 81 95 19 56

MUSÉE

DES TRADITIONS POPULAIRES

DE MOÛTIERS



VISITES GUIDÉES

Cathédrale
Centre ancien
Street art
Coopérative laitière
Musée

Pour les groupes sur demande
(à partir de 8 personnes)

CENTRE CULTUREL MARIUS HUDRY
23 Place Saint Pierre • +33 (0)4 79 24 04 23

#14 POUR LES P'TITS DÉBROUILLARDS...

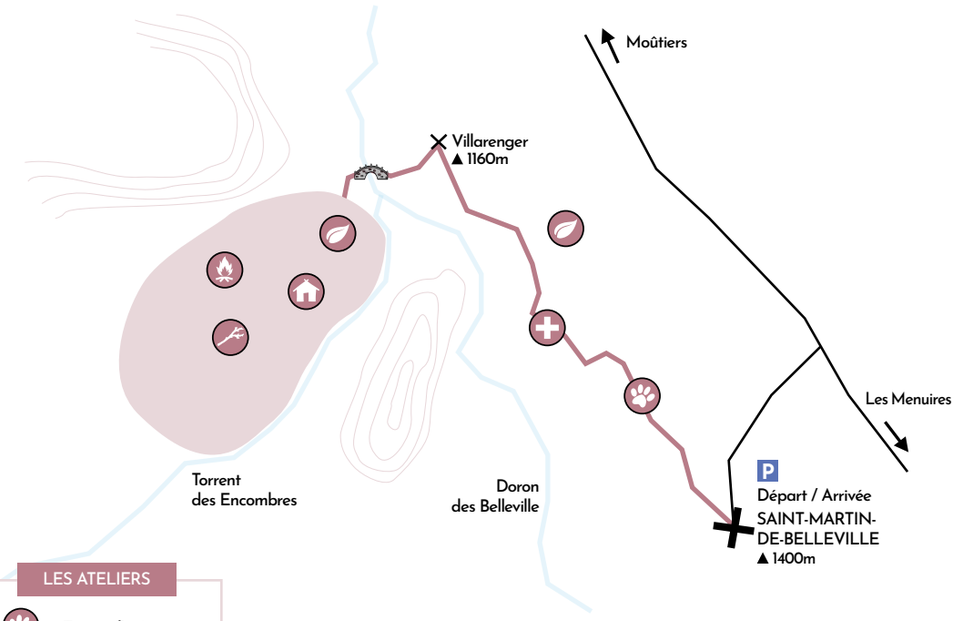
Un mini-stage de survie en pleine nature

Marche et activités	Journée	Niveau ++

Juillet et août

Faire du feu, construire une cabane, ça fait rêver tous les enfants ou presque ! Si leurs imaginaires sont stimulés par certaines émissions télé, savoir se débrouiller un minimum dans la nature peut s'avérer utile au quotidien. Nous avons suivi un stage Kids Survivor dans les Belleville...

.../...



LES ATELIERS

- Traces d'animaux
- Premiers secours
- Reconnaissance des plantes
- Feu
- Ramassage de bois
- Construction de cabanes

On s'fait l'topo ?

Mini-stages de survie Kids Survivor
Dès 10 ans • 40€ la journée

Bureau des guides de la vallée des Belleville
guides-belleville.com

Saint-Martin-de-Belleville

La tribu des jeunes aventuriers du jour s'est donné rendez-vous à Saint-Martin-de-Belleville, où Fabrice et Didier, tous les deux accompagnateurs en montagne pour le bureau des guides de la vallée, vont se transformer en maître de la survie. La marche d'approche vers le secteur où vont se dérouler les différents ateliers permet de mesurer le niveau de connaissance (plantes, traces d'animaux…) et de distiller les premiers conseils pratiques.

Mais ce qu'ils attendent tous, c'est de passer à l'action ! Ça tombe bien, une fois passé le village de Villarenger et le joli pont romain, le groupe s'écarte du sentier pour se rapprocher du torrent et se perdre dans la forêt. À partir de là, chaque geste ou pas est fait dans un but précis. Pour bien faire partir un feu, il faut du lichen, des écorces de bouleau, des branches de différentes tailles et bien sèches… Après le ramassage, place au maniement de la pierre à feu, et la satisfaction de faire jaillir des étincelles.

Pour construire un abri de fortune, utilisons le relief, des grosses branches pour la charpente, des plus petites ou des fougères pour le toit… Un atelier porte aussi sur les premiers secours. Tiens, savez-vous comment réaliser un brancard de fortune avec 3 sacs à dos ? Eux oui désormais ! Les messages de prudence sont aussi à l'ordre du jour : ne rien manger si on n'est pas sûr, éteindre un feu, manier ses outils… Autant de trucs et astuces à mettre en pratique dès leur prochaine virée en montagne.

Enimie R.

LE TEST INFOSNEMS

LA LAMPE DE SURVIE, SANS PILE ET À L'EAU !

Petite révolution, ouvrant un chemin des possibles infini, la Waterstroem est une lampe de poche robuste et écologique sans pile, qui se recharge à l'eau. **5 secondes d'immersion suffisent pour émettre 12 heures de lumière.** Le principe scientifique est impressionnant : une oxydation contrôlée qui procure assez d'énergie pour alimenter une petite Led. Bien sûr, le faisceau lumineux n'est pas des plus forts (67 lumens max), mais il suffit à s'orienter de nuit ou à alerter des secours… Et ce sans limite de durée de vie. Plus de panne de batterie, il suffit de mettre la lampe 5 secondes dans de l'eau (rivière, mer, flaque, ça marche même avec de l'urine !), pour avoir de la lumière. Un compagnon de baroud incroyablement utile…

Test réalisé par Gaëtan B.

WATERSTRØM
ORIGINALE • LAMPE DE POCHE
17,6 cm • 113 gr • Faisceau max 34m
Prix conseillé : 39,95€ • waterstroem.com

LOÏC, 10 ANS

J'ai adoré construire la cabane pour faire un abri, couper des branches dans la forêt avec la petite scie… On a cherché, cassé et mangé des noisettes. Il en faudrait vraiment beaucoup pour faire un repas ! On a aussi appris à trouver des écorces de boulot, du lichen, et même à gratter ses chaussettes en laine pour allumer plus facilement un feu ! Et qu'avant de manger des orties, il fallait froisser et plier la feuille, mais ça, on n'a pas goûté…

ALLEZ HOP, ON Y VA !

En route pour l'aventure : matos, prépa, conseils...

L'adolescence, c'est une période où l'on a de plus en plus envie de découvrir les environs, parfois sans ses parents. Petit mémo à mettre sous les yeux des plus petits comme des plus grands...

01
S'ÉQUIPER

Glisser dans son sac de quoi s'isoler du froid et du vent, une couverture de survie, une cordelette, un couteau pliable, une pierre à feu ou des allumettes (pour les adultes), un mug en métal pour chauffer l'eau, une bâche en plastique (toujours pratique). Pour attirer l'attention : un sifflet et une lampe (torche, frontale...). Et un kit carte, boussole et altimètre si on veut aller plus loin. Sans oublier une petite pharmacie pour le groupe.

02
S'HYDRATER

Si l'homme tenir 15 jours sans manger, il ne résiste pas à plus de 3 jours sans eau. C'est bien de s'équiper d'une gourde filtrante. Éviter l'eau stagnante où il y a le plus de bactéries. On peut aussi porter l'eau à ébullition avant de la boire, si on a une source de chaleur et un mug. Et attention avec la proximité des troupeaux des torrents. L'idéal, c'est de viser une source...

03
NE PAS SE TROMPER

Baies, plantes, champignons... dans la nature, il faut être sûr de son coup, car beaucoup d'espèces se ressemblent. L'homme peut tenir sans manger pendant deux semaines, il vaut mieux savoir jeûner un peu !

Pour installer son bivouac, on évite les endroits proches des rivières (se mettre un peu en hauteur), et les cuvettes, qui recueillent les eaux en cas de pluie.

04
SE RENSEIGNER

Pour une sortie en famille réussie, les parents doivent s'informer avant de partir sur la météo, l'itinéraire, mais aussi les zones de bivouac autorisé si on veut dormir dehors. Par exemple dans le Parc de la Vanoise, ce n'est qu'à côté de certains refuges. Certaines communes proposent des spots aménagés dans la nature pour des barbecues en extérieur, et éviter de mettre le feu à la forêt.

05
S'ENTRAÎNER

La meilleure manière de se préparer, c'est de s'entraîner. Et pourquoi pas planter la tente dans son jardin, avant de faire une vraie expédition au fin fond de la montagne ! L'aventure se vit aussi à deux pas de chez soi...

Enimie R.

Le pro

DIDIER COLLOMB

Accompagnateur en moyenne montagne

Moniteur de ski et de VTT

Vallée des Belleville

guides-belleville.com
didiercollomb.com

EXPÉRIENCE EXTRAORDINAIRE

MON PREMIER CANYONING !

Direction l'Eau Rousse

De juin à octobre

Achille, 17 ans, étudiant en danse à l'opéra, revient sur son initiation au canyon de l'Eau Rousse, près de Moûtiers. Au programme, 20 minutes de marche d'approche pour 1h30 de descente. Infosnews l'a suivi dans cette expérience…

Moûtiers / La Léchère

LA PRÉPA UN PEU D'APPRÉHENSION

Depuis ma naissance, nous venons régulièrement en montagne l'été, car c'est magique. On fuit la foule parisienne pour se ressourcer ici. J'avais très envie d'essayer le canyoning. J'avais déjà eu une belle première approche de l'escalade et de la via ferrata, mais là, il faut composer avec l'élément eau en plus. Un peu d'appréhension au départ, surtout sur le manque de visibilité dans l'eau agitée qui met du piquant dans l'aventure, mais une énorme motivation et un gros besoin de fraîcheur en pleine canicule.

L'EXPÉRIENCE LE GRAND SAUT

La montée d'approche en combi donne le ton et chauffe bien le moteur. En haut, l'eau nous appelle et ne semble plus si froide (14°). Petit topo du guide et c'est parti : premier rappel, premières émotions et premier apprentissage d'une technique inconnue. Puis, c'est une succession de tobogans, petites nages, passages exigus dans un terrain accidenté qui s'avère au final très joueur. Le grand saut arrive ! Première tentative à 2m, puis 5m et enfin 7m. Très impressionnant, car il faut prendre de l'élan pour passer la forme du rocher et ça demande beaucoup de courage. L'aventure continue avec d'autres rappels et sauts, un pont de singe au-dessus d'une cascade et même un petit syphon complétement sous l'eau, effrayant mais génial. 1h30 de pur plaisir, parfait pour débuter !

LE DÉBRIEF PAS CLASSIQUE !

Le canyoning est bien loin de mes habitudes sportives, mais l'équilibre et le dépassement de soi m'ont aidé. À la fin, j'étais lessivé, lavé de tout stress, de toutes tensions et complétement heureux. Le truc en plus : le cadre magnifique et la sensation de découvrir un terrain sauvage, hors des sentiers battus, d'être en harmonie avec la nature.

Propos recueillis par Gaëtan B.

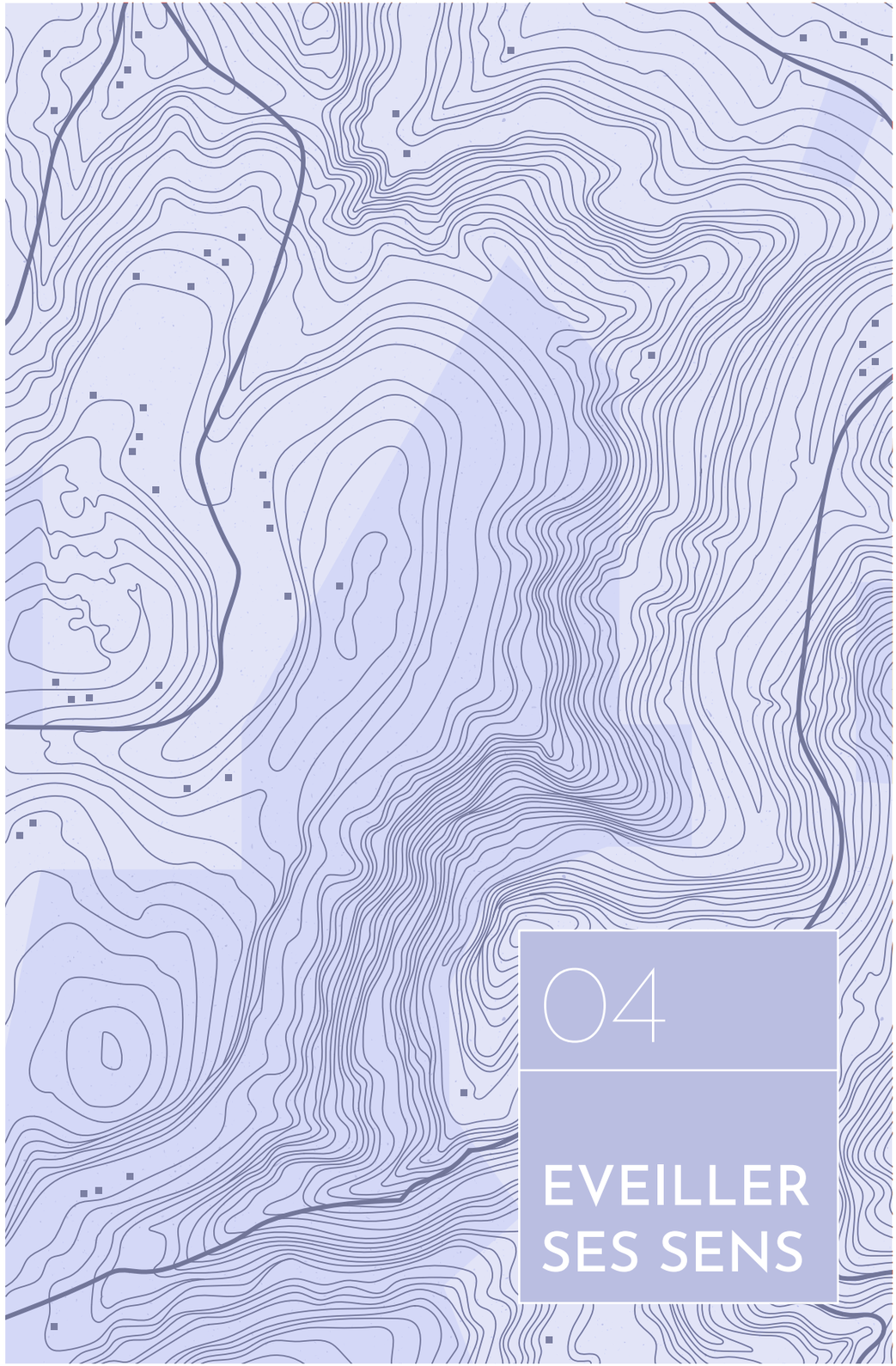
LE CANYONING : TOPO

Le canyoning est une discipline qui s'est popularisée dans les années 1980. Elle consiste à descendre le lit d'une rivière en jouant avec des reliefs plus ou moins escarpés. Rappels sur corde, désescalade, sauts, nage, tobogans naturels, grottes… le tout en combi, casque et baudrier. Avis aux amateurs d'adrénaline, d'eau vive et de nature sauvage… ce sport rafraîchit autant le corps que l'esprit !

PRATIQUER L'AVENTURE ?

Aventure sensation

Encadrement et matériel
Dès 9 ans. A partir de 45€
Plusieurs niveaux de difficulté possibles
+33 (0)6 09 38 40 99 • aventure-sensation.com



04

EVEILLER SES SENS

EXPÉRIENCE EXTRAORDINAIRE

AÉROLIVE, AU-DESSUS DES NUAGES…

Un voyage au grand air

De décembre à avril / juillet & août

Lancée l'été 2024, l'expérience Aérolive permet un voyage dans une cabine sans paroi jusqu'à plus de 3000m d'altitude, au pied des glaciers de La Plagne. Un harnais, une longe, une cabine rouge… Et c'est parti pour un moment suspendu intense en émotions.

La Plagne

LA PRÉPA QUELLE CHANCE !

Étant toujours partante pour de nouvelles expériences, quand j'ai appris qu'Aérolive existait, j'ai tout de suite voulu tester ! On est sacrément privilégiés d'avoir ce genre d'activité dans la vallée. Je m'imagine de l'air qui brasse, de la vitesse, des sensations comme dans les manèges… Le jour J, le briefing préparatoire et la mise en situation dans une fausse cabine, ça met un petit coup de pression. Serait-ce un peu engagé ?! C'est en même temps très rassurant, car toutes les sécurités sont mises en place.

L'EXPÉRIENCE UN TRAJET AU GRAND AIR

« Êtes-vous sûr de vouloir y aller ? » Juste avant d'embarquer, l'opératrice me repose la question ? Bien sûr ! Une fois dans la cabine, je réalise vraiment qu'il n'y a pas de paroi, et qu'il suffit d'un pas pour être dans le vide. Je suis à l'avant, dans le sens de la marche, et ça démarre par une descente, assez impressionnante ! Je me sens immergée dans le paysage. Le trajet passe super vite, entre la contemplation et la quête de sensations. Les pieds sur le plancher, on peut se déplacer dans la cabine, sortir la tête et les bras, et mettre sa longe sous tension pour pimenter l'expérience. Mais c'est bien plus fluide qu'un manège, et ça dure beaucoup plus longtemps.

LE DÉBRIEF ON RECOMMENCE ?

« Il fait toujours beau, au-dessus des nuages… », chante Zaho de Sagazan. C'est l'impression qu'il m'en reste : la douceur d'un transport, l'oubli d'être dans une cabine, l'impression de faire corps avec la montagne… C'est un moment fort, chargé en plénitude plus qu'en adrénaline pure, accessible à tous sans condition physique particulière. J'ai déjà hâte de le retester en hiver !

Dominique V.

AÉROLIVE, ÉTÉ COMME HIVER…

Nouveauté de l'été 2024, Aérolive est une activité à part dans l'univers des domaines de montagne. C'est même la première attraction à part entière mise en place dans une remontée mécanique ! Sur la ligne de la télécabine des Glaciers, deux cabines rouges sans paroi, baptisées Acrobate et Funambule permettent cette expérience unique : un voyage ascensionnel au grand air vers le sommet, depuis le sommet de la Roche de Mio (2739m d'altitude) jusqu'aux 3080m de Live 3000. Une montée qui se réalise en été comme en hiver.

EXPÉRIENCE AÉROLIVE • LA PLAGNE

Départ de la Roche de Mio • Arrivée Live 3000
Selon ouverture des remontées mécaniques

Taille de 1,40m à 2m • Poids maxi 100kg
Accompagnement d'un adulte pour les – 16 ans
Capacité 6 personnes • Dès 49€/personne
skipass-laplagne.com

ATELIER MMH
MENUISERIE | AGENCEMENT | CONSTRUCTION
– COURCHEVEL –

NOTRE PLUS BEAU PROJET,
C'EST LE VÔTRE...

Menuiserie extérieure · Menuiserie intérieure
Agencement · Mobilier · Bureau d'étude

RGE ECO artisan

444 route de Contregon,
La Perrière
73120 COURCHEVEL

+33 (0)4 79 22 02 77
contact@atelier-mmh.fr
www.atelier-mmh.fr

#17 À L'AFFÛT DU PEUPLE DE LA MONTAGNE

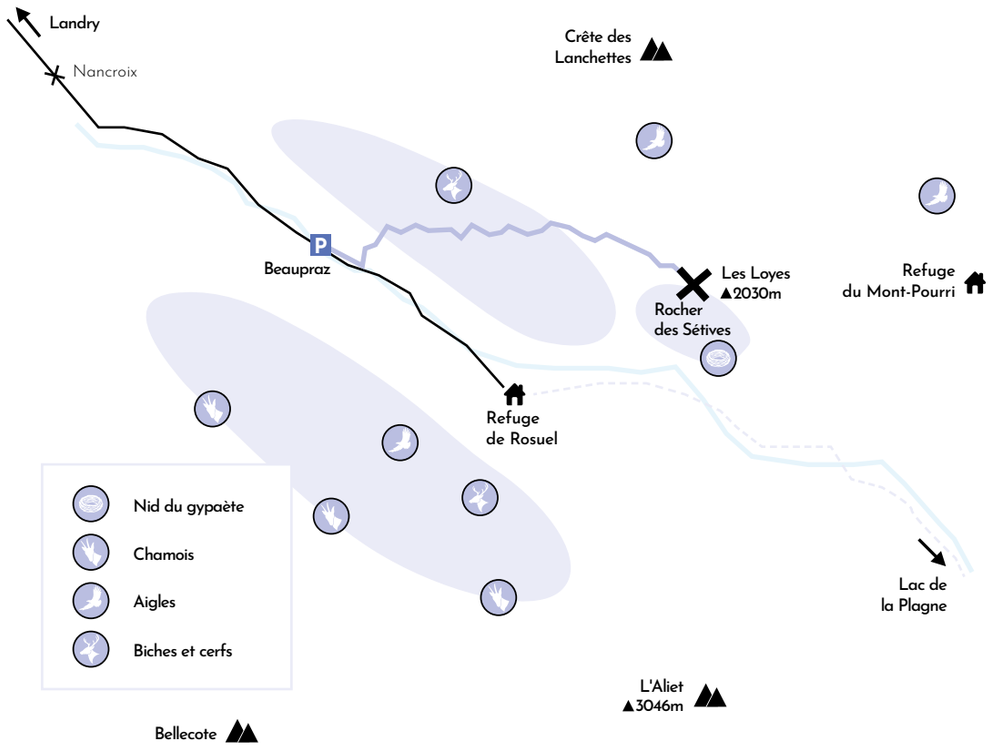
Observer la faune sauvage

Randonnée et observation	Journée	Niveau ++

Toute l'année

Un matin d'octobre, nous partons à la recherche du gypaète barbu en direction des chalets des Loyes, dans la vallée de Peisey-Nancroix. Jumelles et appareil photo autour du cou, longue-vue et téléobjectif dans le sac à dos, cette journée dédiée à l'observation animalière nous réserve bien des surprises.

.../...



Peisey-Nancroix

MATIN L'APPROCHE

Désireux d'observer la faune sauvage de plus près, nous partons un beau matin d'octobre en direction de Peisey-Nancroix. Au départ du hameau de Beaupraz, nous entamons notre randonnée pour rejoindre les chalets des Loyes qui surplombent le vallon de Rosuel. Réputé pour la diversité de sa faune, à l'entrée du Parc national de la Vanoise, ce territoire alpin abrite chamois et bouquetins, biches et cerfs... Il est aussi survolé par l'aigle royal et habité par le tétras-lyre. Mais aujourd'hui, c'est surtout le gypaète barbu que nous espérons trouver. Un couple a construit un de ses nids non loin de notre poste d'observation, nous a-t-on dit. Et peut-être verrons-nous même le loup, qui sait !

Arrivés à notre poste d'observation après une heure de montée sur un joli petit sentier, où nous observons déjà des traces d'animaux, empreintes et autres déjections, nous installons notre longue-vue sur un trépied et un banc de fortune avec une planche de bois et des pierres trouvées sur place. Notre nid pour la journée est fin prêt ! Sur ce promontoire, nous nous entraînons aussi à construire un affût à l'aide d'un filet de camouflage, en perspective de futures autres sorties. Attentifs au paysage qui nous entoure, nous attendons que le gypaète pointe le bout de sa barbichette. La pointe de l'Aliet et la face nord de Bellecôte nous font face. À notre gauche, se dressent le glacier des Platières et le Mont-Pourri.

© Jean-Luc Danis

APRÈS-MIDI OBSERVATIONS DIVERSES

L'attente nous tient en haleine. Alors que nous balayons du regard les pentes de l'Aliet, nous apercevons un chamois entouré de ses confrères. Minuscules personnages qui se dessinent sur la lentille. Plus tard, nous repérons un cerf allongé dans l'herbe, insouciant des yeux qui l'observent. En fin de journée, le plumage rouge du tichodrome se dessine face à la crête des Lanchettes. Cerise sur le gâteau : deux aigles royaux posés sur une branche, se nettoyant les plumes en toute tranquillité.

Alors que la journée sonne son glas, nous avons eu du mal à quitter nos amis à plumes et à quatre pattes. Finalement, les gypaètes n'ont pas exhibé leurs silhouettes, mais nous sommes très heureux des observations que nous avons pu faire. Nous nous rendons bien compte qu'il est plutôt facile d'observer la faune sauvage. Seul pré-requis : une paire de jumelles et un peu de patience. Une aventure qui donne envie d'y revenir !

Fanny N.

On s'fait l'topo ?

Maison du Parc national de la Vanoise, à Rosuel
Ouverte 7j/7 en été : animations, visite, expos...
En hiver, sorties faune sauvage tous les jeudis de 13h à 16h, au départ des Lanches.
vanoise-parcnational.fr

Office de tourisme de Peisey-Vallandry
+33 (0)4 79 07 94 28 • peisey-vallandry.com

LES TIPS D'UNE OBS' RÉUSSIE

Jumelles, matos, techniques d'affût, état d'esprit...

Comment observer des scènes de la vie sauvage, voire les immortaliser, sans déranger les animaux ? Conseils pratiques de Jean-Luc Danis, photographe animalier, passé maître dans l'art du camouflage.

01

LE BON ESPRIT

C'est important d'avoir une certaine éthique, de ne pas déranger l'animal, surtout en hiver quand leur survie est déjà fragile... Il ne faut pas oublier qu'en pleine nature, on est chez eux, dans leur maison.

02

BIEN OBSERVER

Quand on connaît ses habitudes, c'est plus facile de voir un animal sauvage. On se renseigne sur ses mœurs alimentaires, ses déplacements. Les promontoires offrent de grands champs de vision. Aux jumelles, je scrute le versant ciblé : d'abord les lignes de crêtes, puis je quadrille le secteur en montant et descendant, en m'arrêtant sur les clairières. Et sur le terrain, j'observe les traces, les crottes, poils... Pour une première sortie d'observation, on peut se munir de jumelles (10x25, ou 10x32) et d'un carnet de notes.

03

L'AFFÛT

L'idée est d'arriver sur site par exemple avant le lever du soleil pour des animaux diurnes, de se camoufler près de la zone et de ne plus bouger. Cape fantôme, branches, petite tente, il faut casser la forme humaine et le relief, devenir un leurre. Attention aux odeurs (parfum, lessive des vêtements...), surtout avec les mammifères.

04

GÉRER L'ATTENTE

Dès que les animaux détectent une présence, ils peuvent bloquer sur toi pendant 30 mn. Un affut de plusieurs heures, c'est un peu une guerre d'usure ! Dans la gestion de l'attente, c'est clairement l'espoir qui te tient. Et il faut aussi accepter que certains jours, on ne voit rien du tout.

05

CÔTÉ MATOS

Pour se fondre dans le paysage : une cape fantôme, des filets de camouflage de différents motifs. Côté vêtements, les couleurs comptent moins que les motifs/formes. Pour le matos photo, à l'affut, prendre un objectif de 300mm minimum (+convertisseur de focal pour prendre de plus loin), et un trépied pour stabiliser le tout. Dernier conseil, toujours marcher avec jumelles et appareil photo autour du cou... S'ils sont au fond du sac, c'est souvent trop tard.

Enimie R.

Le pro

JEAN-LUC DANIS

Photographe animalier depuis plus de 20 ans

Landry

Lauriane Miara

L'INFINI À PORTÉE DE MAIN

Lauriane Miara, illustratrice, auteure et militante écologiste, arpente sans relâche la montagne. Des mondes polaires de l'Arctique aux paysages alpins, l'immensité de ces milieux, face à laquelle l'homme se fait tout petit, est sa source principale d'inspiration.

© S. Planque

> Les paysages montagneux m'apportent une sensation d'infini.

LES DÉBUTS

À 18 ans, je suis partie en Écosse en train pour faire un trekking de deux semaines. C'était la première fois que je partais en randonnée pendant plusieurs jours et j'en garde un souvenir très joyeux. J'ai ensuite traversé l'Alaska du Sud au Nord en compagnie de deux amis. Un voyage qui m'a beaucoup marquée et qui a même influencé ma manière de peindre.

© A. Decottignies

LES CARNETS DE VOYAGE

Ma pratique de l'aquarelle est étroitement liée aux aventures que j'ai pu vivre. J'ai besoin de traverser les paysages pour les représenter. C'est ma manière de créer, en immersion dans mon sujet. Je prends toujours avec moi des carnets de voyage pour peindre sur place ce que je vois et raconter mes péripéties. Les paysages montagneux m'apportent une sensation d'infini qui nourrit ma créativité.

LA TARENTAISE

La Tarentaise est un terrain de jeu inépuisable. C'est pourquoi j'ai choisi de m'y installer et d'y exercer mon métier d'illustratrice. En habitant à Bourg-Saint-Maurice, je n'ai pas besoin de prendre la voiture pour vivre une aventure. Souvent, je pars à vélo pour rejoindre un départ de randonnée avant d'enchaîner sur un ou plusieurs jours de bivouac. C'est ma façon préférée de voyager !

Fanny N.

© S. Planque

L'AVENTURE

Qu'elle soit à petite ou à grande échelle, l'aventure permet de s'évader et de porter un nouveau regard sur l'environnement. C'est aussi une manière de mieux le comprendre pour mieux le protéger. J'aime l'idée d'aller à la rencontre du milieu naturel qui nous entoure, de découvrir sa faune et sa flore au fil de longues heures de marche.

© DR

Bio express

- Illustratrice et militante écologiste
- Habite à Bourg-Saint-Maurice
- Master Sciences appliquées à la montagne Université Savoie Mont-Blanc
- Auteure de la bande-dessinée « L'île suspendue » (nov. 2023)
- Résidences artistiques en Islande (2023), Groenland (2024)

laurianemiara.com
laurianemiara

#18 MANGEZ-MOI, MANGEZ-MOI (OU PAS !)

À la découverte des champignons

Balade gourmande	½ journée	Niveau + à ++

D'avril à octobre (selon les espèces)

Parcourir les forêts à la recherche de ces messieurs chapeautés relève de la chasse aux trésors. Que l'on revienne le panier plein ou presque vide, l'expérience ne laisse jamais insensible. Récit d'une balade dans les forêts arcadiennes… Sans toutefois vous donner nos coins exacts !

Versant nord des Arcs

Nous sommes à la fin du mois d'août, en pleine saison des champignons tant convoités. Stationnés en bordure de forêt à 1550m d'altitude, nous nous apprêtons à arpenter les forêts à la recherche des rois du règne fungi. Quelques conseils sont essentiels pour devenir un cueilleur avisé (lire aussi page suivante). En quelques minutes de marche, équipées de nos couteaux à champignons et paniers en osier, nous tombons sur un tapis de girolles attendant d'être cueillies. Il s'agit de girolles améthystes. Les girolles poussent toujours au même endroit et par ligne dans des sols mousseux. Les champignons sont comme les animaux, ils s'adaptent aux changements climatiques : il y a des espèces qu'on trouvait auparavant uniquement en montagne qu'on retrouve maintenant ailleurs.

PASSION EN CHEMIN = PANIER PLEIN !

La balade forestière se poursuit en direction d'un deuxième spot secret, en flânant, le regard à l'affut. À chaque trouvaille, au milieu des forêts apaisantes, nous redevenons des enfants insouciantes. Les souvenirs des balades familiales de l'enfance affluent. Les espèces comestibles ou non se suivent et ne se ressemblent pas : bolet élégant, russule belette, pieds de moutons, amanites, craterelles… Parmi les 20 000 espèces françaises, seule une dizaine sont convoitées pour leurs qualités gustatives. Mieux vaut ne pas se tromper !

Deux heures plus tard, nous rentrons avec un panier rempli de bons comestibles. « Celui qui met de la passion en chemin revient toujours panier plein », nous a dit un jour Laurence Bourgeois, résidente des Arcs, auteur et passionnée en mycologie. Une fois encore, ça s'est confirmé !

Caroline B.

Pour aller plus loin

1 livre de référence :
« Le guide des champignons France et Europe », Belin Éditions.

1 site : MycoDB (base de données mycologiques)

LES ESPÈCES LES PLUS PRISÉES

La morille (printemps)

Elle aime les endroits exposés au pied des pommiers, les murs de pierre, les sous-bois. Qu'elle soit noire ou blanche, elle est reconnaissable à son chapeau alvéolé. Idéale en fondue ou en accompagnement d'une viande, c'est la star des assiettes.

La chanterelle/girolle (juillet>septembre)

Poussant sur des sols mousseux, de couleur jaune d'œuf, elle dégage une odeur fruitée de mirabelle. Elle est reconnaissable par ses lames reliées directement au pied. Une noix de beurre suffit pour la faire cuire à la poêle en accompagnement d'une viande.

Le cèpe / bolet (été/automne)

Parmi les nombreuses espèces, le cèpe de Bordeaux, qui pousse en plaine et altitude (jusqu'à 2000m), est l'un des plus prisés. Poussant sous les pins, sapins, épicéas et chênes, il est reconnaissable à son chapeau de couleur brun. À savourer en omelette, dans une fondue ou avec une bonne viande.

PRÊTS, À VOS COUTEAUX, CUEILLEZ !

Pour une cueillette sans prise de tête

Une bonne poêlée forestière avec sa récolte du jour, ok ! Mais quelles sont les erreurs à éviter pour ne pas atterrir dans un centre toxicologique suite à une mauvaise ingestion. Conseils pratiques de Laurence Bourgeois, diplômée en mycologie et passionnée de champignons.

01
SAPPÉ COMME JAMAIS

Partez en forêt équipés d'un bâton, de bonnes chaussures de marche, d'un couteau à champignon avec brossette de nettoyage, d'un pantalon long recouvert de chaussettes et d'un chapeau pour éviter les tiques. On optera pour un panier en osier ou un sac en fibres naturelles pour ne pas abîmer la récolte.

02
QU'EST-CE QU'ON RAMASSE ?

Parmi les 20 000 espèces présentes en France, seules une dizaine sont vraiment excellentes : cèpe, morille, girolle, pied de mouton, coprin chevelu, coulemelle, pieds bleus, pleurotes, rosés des prés, amanites des Césars… Une dizaine sont très toxiques, dont les amanites tue-mouches, cortinaires, gyromitres ou autres lépiotes. Les autres espèces sont considérées comme étant insignifiantes.

03
PAS DE PLACE AU DOUTE

Attention, certaines espèces se ressemblent… Le bolet de Satan est très toxique, contrairement aux autres cèpes, délicieux. Pour le pas les confondre, on vérifie bien leurs caractéristiques (chapeau, lamelles, pied…), en s'aidant de sites comme MycoDB ou de livres spécialisés. Le mieux est aussi d'être accompagné d'une personne à la connaissance aiguisée. Quand il y a un doute, on dit toujours qu'il n'y a pas de doute ! A minima, on isole l'inconnu du reste de la collecte.

04
APRÈS RÉCOLTE

L'idéal est de nettoyer les champignons sur place, grâce à la brossette de notre couteau. Une fois coupés en lamelles lorsque la taille le permet, on les fait ensuite sécher sur des journaux ou fils pendant plusieurs jours ou semaines près d'une fenêtre.

05
AVEC MODÉRATION

La tréhalose (molécule présente naturellement dans les champignons) peut être mal assimilée par le foie. Bref, les champignons, il ne faut pas en manger en trop grande quantité, et ne pas en faire un plat unique.

Caroline B.

La pro

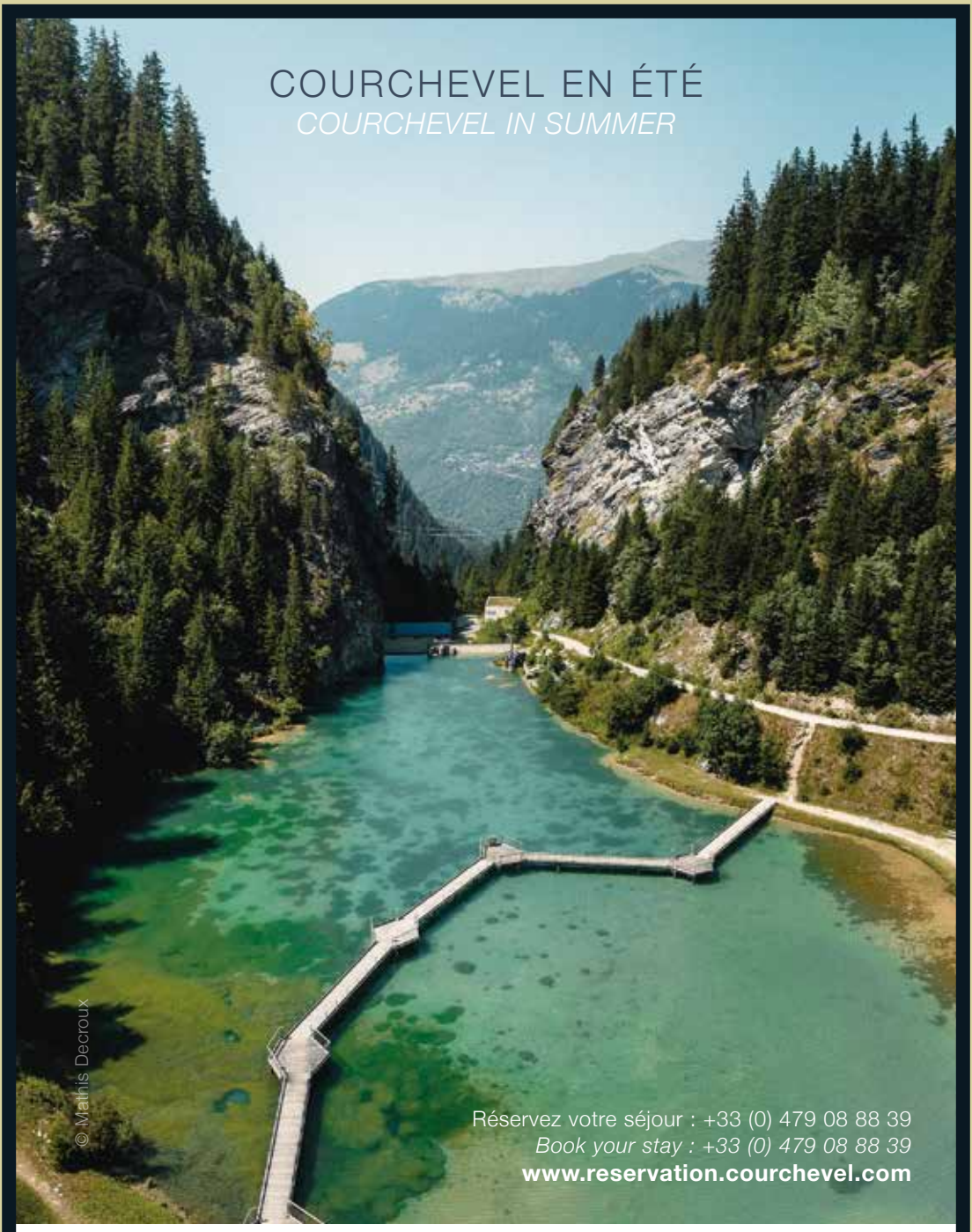
LAURENCE BOURGEOIS

Diplômée en mycologie, coach en développement personnel, autrice

Vit entre Paris et Les Arcs

L'énigme de son roman *Amanita Aenigma* (2024) se tient en Tarentaise.

Laurence Bourgeois Auteur



COURCHEVEL
CAPITALE MONDIALE DU SKI