



Paradiski

LES ARCS / PEISEY-VALLANDRY / LA PLAGNE

NOUVEAUTÉ **MOUNTAIN CART**

LA PLAGNE MONTALBERT



ÉVÉNEMENTS
STATIONS
GUIDE
GOURMAND
BIEN-ÊTRE

EAU VIVE
TRAIL
VIA FERRATA
FAMILLES
ALPAGES

NOTRE CRUSH
RANDO
VTT
FESTIVITÉS

CHAMPIONS
D'ICI
ARTISTES
BAROQUE
BAIGNADE
•••



N°162

AGENDA DU 24 JUILLET AU 14 AOÛT 2023

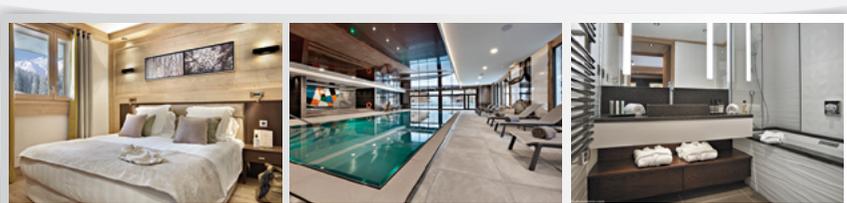


LIVRAISON NOËL 2023



RÉSIDENCE MANAKA

LA PLAGNE CENTRE



Devenez propriétaire MGM,
un investissement judicieux pour profiter aujourd'hui et transmettre demain.

APPARTEMENTS DE STANDING DU 2 AU 5 PIÈCES.

Cuisines et salle de bains entièrement équipées.
Skis aux pieds au cœur de la Plagne centre



BUREAU MGM LA PLAGNE - Galerie des Ecrins

TÉL. +33 (0)4 79 09 29 28

www.mgm-constructeur.com

© MGM - 05/2022 - Crédit photos : Ludovic Di Orio - Document non-commerciael.

SOMMAIRE

LE MUST TO DO !

2 - On a testé : le nouveau Mountain Cart, à Montalbert



NOTRE BEST-OF DE PARADISKI

- 4 - Crush Rando :** La boucle du Carroley par le mont Saint-Jacques (La Plagne)
- 6 - Shopping :** Spécial affamés !
- 7 - Saisonnière :** Adèle Neveu, sauveteur aquatique
- 8 - Un festival pour redécouvrir le baroque**
- 9 - Best of :** Activités bien-être
- 11 - MGM,** votre sweet home en altitude
- 52 - Livres :** Notre sélection gourmande

BOURG-SAINT-MAURICE ET ALENTOURS

- 12 - Championne :** Nouria Newman, kayakiste de l'extrême
- 13 - Toutes pagaies dehors**
- 14 - VTT,** la déjantée Nocturne des ruelles

LES ARCS

- 15 - À vos marques, prêts, trailez...**
- 17 - Bons plans vers les hauteurs**
- 18 - Artiste :** Marcel Nakache, photo-compositeur
- 19 - Académie-festival des Arcs :** un final en apothéose
- 20 - Une journée parfaite à Arc 1950 Le Village**
- 21 - Retour sur les championnats de France de VTT**

PEISEY-VALLANDRY

- 22 - Cherchez la p'tite bête !**
- 23 - En Scène !**
- 24 - On a testé :** la via ferrata des Bettières

AIME ET ALENTOURS

- 28 - On a testé :** l'hydrospeed et le rafting
- 30 - Be-Cause :** en alpage ? ça gaze avec la méthanisation
- 32 - C'est la base...** des Versants d'Aime
- 35 - Toute la musique que j'aime**

LA PLAGNE

- 34 - Vade (Auto Moto) Retro !**
- 37 - Champion :** Jan Baudet, traileur
- 39 - Be-Cause :** vacances, et si on échangeait nos maisons ?
- 40 - Témoin du passé :** Pascal Astier, le glacier au temps du ski d'été
- 42 - Bu-fêtes à volonté**
- 42 - Quand la musique est bonne**
- 43 - La vie en alpage, ça meuh parle**
- 44 - Happy fun day,** à Montchavin
- 45 - Courez jeunesse,** à Montchavin
- 47 - Rencontre 4 saisons :** Selam Pluquin, à Montalbert
- 48 - Tous les goûts sont permis,** à Montalbert
- 50 - À grandes foulées vers les sommets,** à Champagny
- 51 - Ça part en live,** à Champagny

GUIDE GOURMAND

- 53 - Coup de fourchette :** La terrasse du BC7, restaurant du Base Camp Lodge, à Bourg-Saint-Maurice
- 54 - Coup de fourchette :** Le Geneux, à Arc 1600
- 55 - Notre sélection de bonnes tables**

PARADISKI INFOSNEWS N°162 24 JUILLET 2023

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

ÉDITEUR INFOSNEWS - Siren 818 149 395
GÉRANT Gaëtan Blanrue

DIRECTRICE D'EXPLOITATION Sabrina Maitre
RÉDACTRICE EN CHEF Enimie Reumaux

RÉDACTION Caroline Bernard / Romain Carron / Mathis Chambost /
Nolwenn Delcroix / Sabrina Maitre / Enimie Reumaux / Sarah Ritter
GRAPHISME Salomé De Bonis / Ludovik Hencze / Lena Chiarello (stagiaire)

PUBLICITÉ : Gaëtan Blanrue / Sabrina Maitre / Romain Carron /
Caroline Bernard / Nolwenn Delcroix

IMPRESSION Lorraine Graphic

Publi-rédactionnel

Crédits photos : Infosnews, sauf mention contraire



OUKISON ?

PAUL & RENÉ

Serez-vous capables de trouver Paul & René
dans notre magazine ?

(hors 1^{er} de couverture et sommaire)

DANS LE N°161, PAUL SE CACHAIT
EN PAGE 48 ET RENÉ EN PAGE 41



10-31-1404 / PROMOUVOIR LA GESTION DURABLE DE LA FORÊT / PEFC-FRANCE.ORG
Tous les produits Infosnews s'intègrent dans une démarche éco-responsable,
respectueuse de l'environnement.





Mountain Cart

NOUVEAUTÉ : L'ACTIVITÉ BRANCHÉE !

DIRECTION MONTALBERT

Trouver une activité qui fasse l'unanimité pour une sortie en famille ou entre amis n'est pas toujours facile. Avec le Mountain Cart, c'est chose faite ! Après avoir déjà validé la piste du Colorado, à Plagne Centre, l'équipe Infosnews est partie tester La Branchée, le nouvel itinéraire dédié à Plagne Montalbert.

En cette belle matinée, direction Montalbert pour découvrir le Mountain Cart. Au départ de la télécabine, nous sommes accueillis chaleureusement par l'équipe. On profite de cette montée pour admirer les sommets alentours. Et l'envie nous prend de fredonner : « Pourtant que la montagne est belle » ! Nous sommes déjà dans l'ambiance. Plus haut, des vaches tarines paissent tranquillement.

UNE NOUVELLE PISTE PLEINE DE DÉCOUVERTES

Une fois arrivés, l'agent nous fournit nos casques et nous prenons possession de nos carts. Elle nous donne alors les recommandations et les informations utiles à la bonne conduite de nos mini-bolides. Le départ est lancé, et c'est parti pour la première descente ! La Branchée nous comble par la faune et la flore alentours, l'itinéraire balisé que nous

empruntons nous permet de découvrir différentes facettes des paysages de montagne. On ouvre grand les poumons, on respire et on se laisse porter. À peine terminé, nous souhaitons déjà recommencer !

L'EFFET WAOUH !

Après une ou plusieurs descentes et beaucoup de « Ahhhh, Yeh, Waouh », il ne reste plus qu'à nous installer en terrasse dans le joli village de Montalbert pour profiter d'un magnifique panorama en récoltant les éloges de notre tribu. « C'est trop bien, c'est trop cool ! Quant est-ce qu'on recommence ? » Alors bonne nouvelle, une seconde piste reste à découvrir. À Plagne Centre, la Colorado, est différente mais tout aussi enivrante, bénéficiant également d'un panorama exceptionnel.

Test réalisé par Nolwenn Delcroix & Gaëtan Blanrue



MOUNTAIN CART > 2 PISTES À LA PLAGNE

Cart et casque fournis
 Accessible dès 1m30
 20€ /descente, 80€/5 descentes
 (montée en télécabine incluse)
 Infos sur skipass-laplagne.com

Piste La Branchée à Plagne Montalbert

Rdv au départ de la télécabine de Montalbert
 Tickets à la Maison du tourisme de Montalbert
 De 10h à 17h30 • tous les jours (sauf samedi)

Piste Colorado à Plagne Centre

RDV au chalet d'accueil du Mountain Cart
 Tickets au chalet Colorado
 De 10h à 17h30 • tous les jours (sauf lundi)

LE MOUNTAIN CART, QUÉSAKO ?

C'est un cart mais sans moteur avec 3 roues, doté d'un système de freinage très efficace. Pas besoin d'être un grand sportif ou un pilote pour se familiariser avec l'engin. Pour les plus calmes, les rêveurs, les contemplatifs, l'aventure se fera en douceur avec quelques temps d'arrêt pour profiter du paysage. Pour les baroudeurs, la descente se fera à fond en perpétuelle recherche de sensations.

Conseils pratiques : munissez-vous d'une paire de lunettes, éviter les vêtements clairs et les sacs à dos trop encombrants.

UK In La Plagne, a fun activity awaits you : the Mountain Cart ! The Mountain Cart is accesible to children and adults, 10 years and older or 1m30 minimum, and guarantees amazing sensations. Fully equipped and helmet obligatory, the participants hurtle down the slope Colorado of 1500m with an altitude difference of 310m, or the new slope La Branchée in Plagne Montalbert of 4400m with an altitude difference of 620m. Are you ready to take up the challenge ?



SOMMET DU MONT SAINT-JACQUES

PARADISKI

LES ARCS / BOURG-SAINT-MAURICE

PEISEVALLANDRY

LA PLAGNE / AIME

ALENTOURS

GUIDE GOURMAND

MOYEN

LA BOUCLE DU CARROLEY
PAR LE MONT SAINT-JACQUES

DÉPART DU PARKING HAUT
DE BELLE PLAGNE

365 M⁺ 3H40 9 KM

2407 M (MONT SAINT-JACQUES)



NOTRE COPINE LA MARMOTTE



LAC DU CARROLEY



Entre sommet, crête et lac, la boucle du Carroley nous semblait parfaite pour ajouter un peu de piment à l'ascension du mont Saint-Jacques, sommet emblématique de La Plagne. Une balade accessible qui permet d'accéder à une vue incroyable sans avaler des kilomètres de dénivelé !

Au départ du parking Haut, nous voici vite dans les alpages verdoyants aux fleurs multicolores. Le départ de la boucle se situe au niveau des chalets d'alpage (1) que l'on rejoint en empruntant la piste carrossable. Parce qu'on était trop pressées de voir la vue du sommet, nous avons pris le sens inverse de l'itinéraire « classique » : direction le mont Saint-Jacques. Après une montée progressive jusqu'au col du Seuchet (2), le panorama sur le Mont-Blanc et le Beaufortain se dévoile sous nos yeux. Pour accéder au sommet, ça grimpe un peu plus... Mais l'effort en vaut la peine, car à l'arrivée (3), la vue est époustoufflante. Peu importe où l'on regarde, des sommets reconnaissables grâce à la table d'orientation se découpent à l'horizon : l'imposant Mont-Pourri, le sommet de Bellecôte ou les Écrins... Après une petite pause photo à côté de la croix ornée d'un cœur, il est temps de repartir.

Nous redescendons au col (2) avant de poursuivre vers le col de l'Arpette. Nous suivons la crête avant de repasser dans les alpages jusqu'à un sentier balcon à flanc du sommet de l'Arpette qui mène au col du même nom (4). On peut même y faire une petite pause sur le transat en bois. Nous

descendons une piste avant d'arriver à un croisement (5) : il faut continuer à descendre en direction du lac. Il apparaît bientôt, lové au pied de la pente (6). Après une pause pique-nique sous le regard du Mont-Pourri, nous remontons au col de l'Arpette (4) par le même chemin. La descente se fait ensuite à flanc de montagne, surplombant les alpages... Surprise, une marmotte passe même nous faire un petit coucou avant notre retour au point de départ.

La team INFOSNEWS - mountain addicts

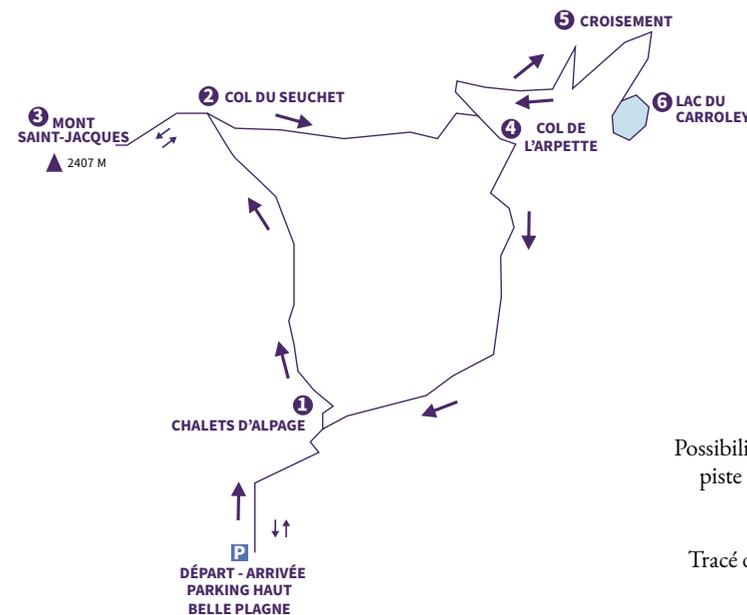
POINT FORT

- Peu de dénivelé pour avoir des panoramas extras

MÉMO : En montagne, on se prépare !

- Toujours vérifier les conditions météo avant de partir.
- Prévenir quelqu'un de votre parcours et timing estimé.
- Les indispensables : eau, chaussures adaptées, crème solaire et chapeau...

*Astuce : Avec des bâtons, on gagne presque 30% d'énergie à la montée...



INFOS UTILES

Parking Haut gratuit
Possibilité de monter jusqu'aux chalets d'alpage sur piste accidentée avec une voiture adéquate (4x4)
Variante boucle du Carroley sans le mont Saint-Jacques : 285m D⁺, 2h40 et 8,3 km.
Tracé disponible en ligne sur la-plagne.com ou en dépliant dans les offices de tourisme

SHOPPING

SPÉCIAL AFFAMÉS

La rando c'est sympa, mais on ne va pas se mentir, le meilleur moment c'est souvent la petite pause casse-croûte ! Voici quelques idées pour se régaler en cours de route ou un soir de bivouac.

UNE GOURDE LÉGÈRE

L'eau, c'est souvent ce qui pèse le plus lourd dans le sac. Pour éviter de rajouter du poids au poids, on opte pour cette gourde ultra-légère. En plus, elle est isotherme : pratique pour garder l'eau fraîche quand il fait chaud ou pour se préparer une petite tisane.



GOURDE HYDROFLASK LIGHTWEIGHT TRAIL SERIES • PLUSIEURS COLORIS & CONTENANCES • 44,95€/621ML (320G)

UN OPINEL MULTIFONCTION

Si l'Opinel est une valeur sûre, un petit nouveau a fait son apparition : le n°10, agrémenté non seulement d'un tire-bouchon, mais aussi d'un décapsuleur... Parfait pour l'apéro de fin de rando de bivouac !



OPINEL N°10 TIRE-BOUCHON • 29€

UN JETBOIL

En matière de réchaud ultra compact, difficile de faire mieux. Avec une tasse de 0,8L intégrée, le Jetboil permet de chauffer en un temps record une soupe, de l'eau, un petit plat... Le bouchon percé permet même de faire passoire et le trépied garantit la stabilité. (S.R.)



RÉCHAUD JETBOIL ZIP • 109,90€



LE TEST MATOS

SARAH, 26 ANS, RÉDACTRICE ET RANDONNEUSE

LES BARRES BAOUW

Grande amatrice de barres énergétiques, j'étais intriguée par les barres Baouw et leurs saveurs originales... notamment les barres salées qui changent de ce que l'on trouve dans le commerce. Et je n'ai pas été déçue : la texture molle permet de ne pas se retrouver avec un tas de miettes lorsqu'on les ouvre, et elles sont rassasiantes. Les recettes élaborées avec le chef 2 étoiles Michelin Yoann Conte sont équilibrées et fun à découvrir : quinoa/citron vert/pistache, myrtille/noisettes/bourgeon de sapin... Sans sucres ajoutés, riches en protéines et composées uniquement d'ingrédients naturels, on a envie de tester toute la gamme, sans oublier les compotes salées et sucrées !



BARRES ÉNERGÉTIQUES BAOUW DÈS 2,65€/BARRE

Here are a few ideas for a picnic or a bivouac night : Hydroflask lightweight Trail Series water bottle in various colours/capacities at 44.95€/621mL (320g), an Opinel n°10 corkscrew at 29€, and the Jetboil Zip cooker at 109.90€. We love the energy bars Baouw (from €2,65/bar), with no added sugar, rich in protein and made using only natural ingredients.

Prix publics conseillés par les fabricants

SAISONNIÈRE RENCONTRE



Adèle



UN PEU, MON NEVEU !

Depuis 3 étés, Adèle Neveu, originaire d'Aigueblanche, est sauveteur aquatique au plan d'eau des Versants d'Aime, qu'elle fréquente depuis toute petite. Étudiante à Lyon, pompier volontaire, elle aime plus que tout ce métier saisonnier, qui allie grand air et sens des responsabilités.

Adèle, comment devient-on sauveteur aquatique ?

Mon père est maître-nageur à la piscine de Bellecombe. C'est lui qui m'a incitée à passer mon BNSSA (brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique). Je suis étudiante en 3^e année à l'école vétérinaire de Lyon, et l'été, depuis 3 ans, sauveteur aquatique, ici au plan d'eau du Gothard. J'ai toujours aimé nager, et suis au club de Bellecombe chaque été depuis la classe de 6^e. L'an passé, j'ai participé aux critères nationaux.

Qu'est-ce qui te plaît dans ces saisons d'été ?

J'aime être dehors ! Pour le moment, je ne suis pas obligée de suivre des stages pour mon école. Je gagne un peu d'argent, le cadre est sympa, et ça me vide la tête même si on a des responsabilités.

Quelles sont tes missions ?

La surveillance de baignade et l'assistance aux usagers. Tous les jours, de 12h à 18h, on ne quitte pas le plan d'eau des yeux. On fait un peu de bobologie (piqûres, échardes, coupures), car il y a beaucoup d'activités différentes autour du lac. Et ça arrive de porter assistance aux baigneurs. J'aime le travail en équipe et me sentir utile, même si ça peut être stressant lorsqu'il y a plus de 200 personnes dans l'eau en plein été.

As-tu quelques anecdotes à nous raconter ?

Ma première intervention marquante, c'est une dame qui s'était cassé le bras et que j'ai dû faire évacuer. Cet été, je me suis fait gronder par un monsieur parce que je ne portais pas assistance à un petit garçon qu'il pensait en difficulté. J'ai foncé dans l'eau, le garçon a été tout surpris. En fait, ce n'était rien ! Mais notre job, c'est aussi de nous en assurer.

Un conseil à donner aux usagers de plan d'eau ?

Venir nous voir avant d'appeler les pompiers en cas de problème. Et surtout, pour ceux qui ont des enfants, ne pas les quitter des yeux... (E.R.)

Profil

- Prénom : Adèle
- Nom : Neveu
- Âge : 20 ans
- Origine : Aigueblanche
- Job : Sauveteur aquatique
- Où : Base de loisirs des Versants d'Aime
- Station : La Plagne Vallée

For the last 3 summer seasons, Adèle Neveu, 20 years old, from Aigueblanche, has been a lifeguard at the leisure base of Les Versants d'Aime, which she has visited since she was a child. A student in Lyon and a volunteer firefighter, she loves this seasonal job more than anything, which combines the great outdoors with a sense of responsibility. Her responsibilities are lifeguarding and assistance.

DU 4 AU 6 AOÛT 2023

VAL THO SUMMIT GAMES

8ÈME ÉDITION

31/07 > 4/08 & 7 > 11/08
VT BOOST CAMP
 LE TRAIL DE A À Z

SAMEDI 5
VT SPEED 3200
 KILOMÈTRE VERTICAL
"SO SHORT"
 FESTIVAL DU FILM OUTDOOR

DIMANCHE 6
VT TRAIL PURSUIT

10 KM 500D+
20 KM 1000D+
42 KM 2200D+
 PRIZE MONEY : 3800€

VT TRAIL KIDS
 MON 1ER TRAIL - 11/16 ANS

VENDREDI 4
VT CRAZY CROSS
 DÉFIS, RIRES
 ET ENDURANCE

DIMANCHE 6
VT FAMILY
FUN MARCHÉ
 BALADE LUDIQUE
 ET GOURMANDE

INSCRIPTIONS SUR VALTHOSUMMITGAMES.COM

PARADISKI

REDÉCOUVRIR LE BAROQUE

Cette 32^e édition du Festival baroque de Tarentaise s'annonce plus rythmée que jamais avec pour fil rouge le thème « Dansons ! ». 13 spectacles, 10 lieux d'exception et deux nouvelles expériences à découvrir : de quoi découvrir l'univers baroque qu'on soit néophyte ou initié.

Du 27/07 AU 13/08

Si l'art baroque peut parfois avoir une image un peu élitiste, Jean-Luc Hyvoz, directeur artistique du festival depuis 2006, veut montrer au contraire que cette "musique du passé est toujours actuelle". Des rythmes groovy et vivaces qui donnent envie de danser, un grand bal pour venir s'exercer aux danses d'époques et même un concert mêlant musique et œnologie : cette édition 2023 s'annonce pleine de surprises. Comme toujours, les concerts ont lieu dans des églises, chapelles et cathédrales baroques qui font écho à la musique et dont l'acoustique sublime les performances pour une immersion totale dans l'univers baroque. Rendez-vous par exemple à Aime, Sainte-Foy-Tarentaise ou Séez... (S.R.)

UK The 32nd edition of the Tarentaise Baroque Festival from 27 July to 13 August is set to be livelier than ever, with the theme "Let's dance!". With 13 concerts, 10 exceptional locations and two new experiences to discover, there's something for everyone.

FESTIVAL BAROQUE DE TARENTEISE
 Concerts dans toute la Tarentaise
 Gratuit pour les -16 ans
 festivaldetarentaise.com

PARADISKI

Best of

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE



Prendre soin de son corps et de son esprit, retourner à l'essentiel et faire le plein d'ondes positives... Telle est la tendance qui atteint aujourd'hui des sommets. On vous donne les bons plans « bien-être » à pratiquer aux alentours.

JOURNÉE YOGA'N CO
 ARC 1800 • PEISEY-VALLANDRY



Partons avec Élise du côté d'Arc 1800 (Yoga'n Co) pour vivre les Journées bien-être. Au programme, une marche en conscience et une séance de yoga en pleine nature suivie d'une relaxation sonore. Le repas a lieu à la Fragola di Nèvé à Peisey-Vallandry, avec possibilité de profiter de la maison de bains Nama Springs pour compléter cette journée.

i Rdv à 9h à Arc 1800 • 50€ (+40€ avec option Nama Springs)
 Réservations : +33 (0)6 08 16 26 78

SYLVOTHÉRAPIE ET BAIN DE NATURE
 PEISEY-VALLANDRY



Marie-Odile Dion, médecin, accompagnatrice et thérapeute, nous emmène sur les sentiers montagneux, pour porter un œil nouveau sur la nature qui nous entoure. Sylvothérapie, bain de forêt et de nature en pleine conscience, les éléments naturels ont un pouvoir de guérison sur notre corps et notre esprit...

i Les mercredis jusqu'au 16/08 (+ le 30 août)
 Départ à 9h et à 13h30 • Rosuel
 +33 (0)6 82 88 79 81

UK Take care of your body and mind, get back to basics and fill up on positive energy with the Yoga'n Co day accompanied by Elise in Arc 1800 and Peisey-Vallandry, Sylvotherapy with Marie-

LA RÉFLEXOLOGIE VERTÉBRALE
 CHAMPAGNY-EN-VANOISE



Rencontre avec Meryl qui vient masser l'étendue de la colonne vertébrale à l'aide de bâtons serts de pierres comme le sélénite. Cette pierre de lune que l'on trouve notamment en Chine et au Canada a des vertus apaisantes et aide à trouver la sérénité.

i Natur'Aesthetica • dès 30min • 50€
 +33 (0)6 52 76 35 49 • naturaaesthetica.net

LE MOMENT RELAXANT
 MONTCHAVIN-LES-COCHES



Sur l'esplanade Mudry à Montchavin, face au Mont-Blanc, avec la musique du torrent, Nanou, animatrice et spécialiste en psychologie, nous propose une parenthèse ressourçante. Dans cette méditation personnelle, elle nous invite à nous recentrer sur nous mais aussi à extérioriser nos émotions. Respiration, conseils... On s'y voit déjà. (C.B.)

i Le 28 juillet à 10h (puis 1 fois/semaine)
 Gratuit • +33 (0)4 79 07 82 82

Odile Dion in Peisey-Vallandry, spinal reflexology with Meryl in Champagny-en-Vanoise, or a relaxing moment around meditation with Nanou in Montchavin-les-Coches.

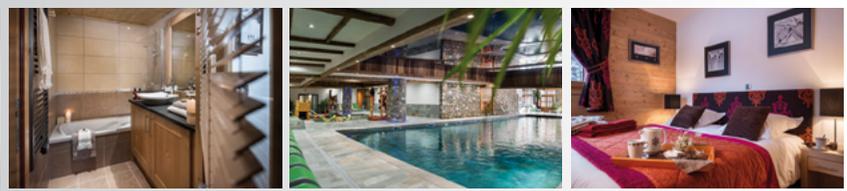
Disponibilité immédiate



TIGNES 1800

LE LODGE DES NEIGES

Résidence de Tourisme - Leaseback



Devenez propriétaire MGM,
un investissement judicieux pour profiter aujourd'hui et transmettre demain.

APPARTEMENTS DE STANDING DU 2 AU 4 PIÈCES
entièrement meublés et équipés.

Résidence skis aux pieds en accès direct sur le domaine Tignes - Val d'Isère



BUREAU MGM TIGNES

TÉL. +33 (0)4 79 04 18 98

www.mgm-constructeur.com

© MGM - 06/2021 - Crédit photos : Studio Bergend

PARADISKI



VOTRE Sweet HOME EN ALTITUDE

© Photos MGM

Parmi les nouvelles réalisations du constructeur savoyard MGM figure la résidence**** Manaka, perchée à 2000m d'altitude, au cœur de Plagne Centre. Antoine Pereira, responsable du secteur, nous dévoile ce programme haut de gamme, livré pour Noël 2023.

Présentez-nous Manaka, à La Plagne...

Le projet est mixte, avec de la résidence classique et de tourisme. Les 44 appartements en résidence de tourisme sont gérés par la branche MGM Hôtels & Résidences. Les biens proposés à la vente vont du 2 au 4 pièces, à partir de 312 000€ HT et de 38m². La résidence dispose de toute la gamme de services premium : réception, bar lounge, piscine, bassin ludique pour les enfants, sauna, hammam, espace fitness, centre spa. Chaque appartement est meublé, équipé, décoré, et bénéficie d'une terrasse, d'une cave, d'un casier à skis et d'une place de parking.

Quelles sont les spécificités du Manaka ?

L'emplacement à Plagne Centre est idéal. On est à 2000m, dans une vraie station d'altitude, avec départ et retour skis au pied. La résidence est au calme, tout en étant à deux pas des services et commerces. Elle a une double exposition, plein Sud pour l'entrée et

une façade Mont-Blanc avec un superbe panorama. L'architecture s'est adaptée à celle de la station, avec un toit terrasse. Pierre, bois, acier et enduit grésé donnent au bâtiment un aspect résolument contemporain.

À qui s'adressent ces biens en résidence de tourisme ? Ce sont avant tout des achats plaisir et d'excellents investissements patrimoniaux. Nos clients viennent en famille, entre amis, s'attachent à leurs appartements et y fabriquent des souvenirs.

Quelles sont les prochaines réalisations de MGM en station ?

Cette année, MGM livre trois nouveaux programmes, à Flaine, Manigod la Croix-Fry et donc La Plagne. En Tarentaise, nous avons des projets en résidences de tourisme ou traditionnelles, à Champagny-en-Vanoise, Méribel, Valmorel, Sainte-Foy, La Rosière et Tignes. (E.R.)

One of MGM's new developments in Savoie is the 5-star residence Manaka, perched at an altitude of 2,000 metres in the heart of Plagne Centre, due for delivery by Christmas 2023. The residence is composed of 44 apartments (2 to 4 rooms) and offers a full range of premium services : reception, lounge bar, swimming pool, children's pool, sauna, hammam, fitness area and spa centre.

◆ RÉSIDENCE MANAKA****

À Plagne Centre • livraison Noël 2023

Par le constructeur savoyard MGM

+33 (0)4 50 09 62 62 • mgm-constructeur.com

PARADISKI

LES ARCS / BOURG-SAINT-MAURICE

PEISEY-VALLANDRY

LA PLAGNE / AIME

ALENTOURS

GUIDE GOURMAND



NOURIA NEWMAN

la fiancée de l'eau



L'Isère l'a vue grandir et devenir l'une des meilleures kayakistes du monde. À 31 ans, Nouria Newman, freestyleuse de l'extrême passée par les clubs de la Haute-Isère et de La Plagne, est une athlète hors-normes, portée par ses quêtes sportives et personnelles.

La voix est douce, le visage presque enfantin. Mais le regard ne trompe pas sur le tempérament de battante et la force intérieure qui l'animent. Lorsqu'on grandit au Villaret du Nial, au pied de Tignes et Val d'Isère, on pourrait rêver de ski. Pas Nouria, attirée par l'eau depuis petite, son père ayant un business de bouées gonflables l'été sur l'Isère. À 5 ans, elle décide d'apprendre à nager, pour intégrer plus vite le club de canoë-kayak de Bourg-Saint-Maurice. « À 8 ans, j'ai choisi le kayak plutôt que le ski. La compétition, à la base, ce n'était pas mon truc... Mes parents ne m'ont jamais poussée, j'ai accroché avec mes premiers lots. »

L'APPEL DE LA RIVIÈRE...

Incroyable au vu de son parcours, couronné par un titre de vice-championne du monde de slalom en 2013. Elle suit donc le parcours classique de la compétition, repérée jeune par Yves Narduzzi, de la Fédération. « À l'époque, mon rêve ultime, c'était d'aller aux JO. J'ai suivi ça un peu bêtement, pensant que ça me rendrait heureuse. » Mais les places sont chères et les bassins artificiels. Elle quitte ce milieu « sans regrets » en 2015, pour revenir à ses premières amours, la rivière, la vraie.

EXPLOITS ET PREMIÈRES

« Petite, j'aimais partir avec la bande de copains de mon père. On campait en camion, passait des soirées au coin du feu et naviguions la journée. » Déjà piquée par l'aventure, elle se tourne en 2014 vers le kayak freestyle. Autre ambiance, autres sensations. Première femme à descendre les rapides du Site Zed, dans le Grand Canyon de la Stikine, elle enchaîne depuis les expéditions sur les

rièbres les plus hostiles. Non sans risque, échappant de peu à la noyade dans un siphon au Ladakh en 2018. Depuis 2021, elle détient le record du monde avec une chute en kayak de plus de 100 pieds (30,5m), sur la Pucuno Waterfall (Équateur). De cet exploit est né un film multi-primé, « Wild Waters », réalisé en 2022 par David Arnaud. « On dirait un biopic sur ma carrière, mais celle-ci est loin d'être finie ! »

DES PROJETS EN PLEINE CONSCIENCE

Des projets, elle en regorge, se heurtant parfois à la réalité de son « sport de niche », très tributaire de l'image. Athlète sponsorisée Red Bull, peu à l'aise avec les étiquettes (pionnière, aventurière), elle se définit comme une « kayakiste qui aime sortir de sa zone de confort ». Et de ses doutes, elle tire la volonté d'aborder son sport différemment. Titulaire d'un Master en journalisme (Sciences Po Grenoble), sensible à l'impact de sa pratique, Nouria gère tout, de ses réseaux sociaux à sa comptabilité. « Ça me permet de continuer à faire ce que j'aime le plus au monde, libre et à ma façon. »

Installée à nouveau dans son village du Villaret du Nial, c'est sur l'Isère que cette insatiable s'entraîne : « Il y a toujours de l'eau, des mouvements durs et des passages faciles, du court et du long. » De quoi répéter ses gammes avant de repartir vers d'autres flots. (E.R.)

UK Nouria Newman, from Villaret du Nial, near Tignes et Val d'Isère, is one of the best kayakers in the world. Since 2021, she holds the world record for a kayak fall of 30.5 metres over the Pucuno Waterfall in Ecuador. The result is a multi-award-winning film, "Wild Waters", directed in 2022 by David Arnaud. Triple world champion in extreme kayaking, Nouria, 31 years old, travels around the world but trains on the Isère river.

TOUTES PAGAIES

DEHORS

C'est le grand rendez-vous des kayakistes et des céistes ! Du 24 au 30 juillet, les meilleurs athlètes et clubs de France se retrouvent sur le bassin international de la Haute-Isère, à Bourg-Saint-Maurice.

Au programme, des courses individuelles en canoë monoplace et biplace, en kayak, en individuel ou par équipes de club (du 25 au 29). À ne pas rater, la compétition de kayak-cross les 29 et 30, nouvelle discipline des sports de pagaie, qui sera présente aux JO de Paris 2024. 4 payageurs en départ simultané, un peu dans l'esprit du ski-cross en hiver, ça promet du grand spectacle ! Et pour ceux qui voudraient s'initier, des animations gratuites sont prévues sur le petit plan d'eau (rive gauche) les 28 et 29 après-midis, pour enfants et adultes. (E.R.)

UK From 24 to 30 July, the best athletes and clubs in France will confront one another on the Isère river in Bourg-Saint-Maurice on the occasion of the French Canoe-Kayak Championships.



©Nicolas Secerov

24 > 30
JUILLET

CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CANOË-KAYAK

Cérémonie d'ouverture et défilé des clubs le 24 à 19h (place Gaimard)
Compétition du 25 au 30/07
lesarcs.com

QUAND LE *street art* S'INVITE **DANS NOS RUELLES...**



Ces dernières années, le street art n'a cessé d'embellir Moûtiers. Ce patrimoine artistique insolite se découvre tout l'été avec le centre culturel Marius-Hudry.

Depuis 2018, près de 50 œuvres de street art, originales et colorées, sont venues rehausser les murs et recoins de Moûtiers. Cela méritait bien un circuit commenté ! Ainsi, chaque lundi matin de l'été, un guide du centre culturel vous contera l'histoire des plus belles créations en arpentant les rues de la ville. Moûtiers Matin Malin, c'est chaque jour une visite guidée différente : le street art (lundi), l'insolite maquette ferroviaire géante (mardi et vendredi), la vie d'autrefois avec une approche gourmande (mercredi) et les quartiers de Moûtiers (jeudi). (M.C.)

🇬🇧 Moûtiers Matin Malin offers a different guided tour every day : street art on Monday, giant railway model on Tuesday and Friday, life in the past with a gourmet approach on Wednesday, and the different neighbourhoods in Moûtiers on Thursday.



MOÛTIERS MATIN MALIN

Visites guidées chaque matin en semaine
RDV à 10h devant le centre culturel
Marius-Hudry • Moûtiers
Tarif 2 € (gratuit jusqu'à 15 ans)
+33 (0)4 79 24 04 23

DU VTT TRÈS DÉJANTÉ !

Du fun, du vélo, une boucle insolite en centre-ville et des déguisements : bienvenue à la Nocturne des Ruelles !



©Manu Reyboz

04 AOÛT



Une course de VTT sans prise de tête, ça vous dit ? Rendez-vous à Bourg-Saint-Maurice le 4 août, pour la Nocturne des Ruelles ! En équipe de 2 (homme, femme ou mixte), enchaînez un maximum de tours en 1h, sur une boucle de 1km parsemée de surprises en tous genres. L'inscription se fera sur place, devant la mairie, dès 18h, pour un départ prévu à 20h. Vous pouvez d'ailleurs sortir votre plus beau costume pour espérer remporter le prix du meilleur déguisement ! Remise des prix à 21h30, suivie d'une soirée DJ. (M.C.)

🇬🇧 Join us in Bourg Saint Maurice on 4 August for "La Nocturne des Ruelles" ! In teams of 2, complete as many laps as you can in 1 hour, on a 1km loop.



NOCTURNE DES RUELLES

Inscription : 10€/équipe
Certificat médical obligatoire (ou licence FFC)
Dès 17 ans
+33 (0)4 79 07 56 31
lesarcs.com



À VOS MARQUES, PRÊT, **TRAILEZ !**

Amis traileurs, faites vos bagages ! Direction Les Arcs ce jeudi 10 août, pour prendre part au Trail des Arcs, une course à pied ouverte aux adultes comme aux enfants, avec plusieurs challenges à la clé.

Le Trail des Arcs, c'est l'un des rendez-vous de l'été à ne pas manquer pour les amateurs de course en montagne. Dès 9h30, les adultes (14 ans et +) s'élanceront sur une boucle reliant les différents sites des Arcs. Au total, 17,71km pour 804m de D+ à parcourir, avec différents challenges chronométrés (c'est la nouveauté) visant à récompenser le plus rapide au départ, le meilleur grimpeur et le meilleur descendeur. Prems, Casse-Pattes, Descente infernale, Dénivelés négatifs... sur quels segments serez-vous les meilleurs ? L'après-midi, le parcours enfant, réservé aux coureurs âgés de 8 à 13 ans, verra les athlètes s'élancer dès 13h30, pour 2,5km côté poussins et benjamins (8 à 11 ans), et pour 5km côté minimes (12/13 ans). Des prix seront remis aux vainqueurs des différentes catégories, afin de récompenser leur performance. (M.C.)

🇬🇧 We gather in Les Arcs on Thursday 10 August to take part in the Trail des Arcs, a running race for all athletes, adults and children alike : 17,71km (14 years and older) and 5km (12 to 13 years old) or 2,5km (8 to 11 years old).



TRAIL DES ARCS

Inscription en ligne : unautresport.com
Tarif jusqu'au 09/08 : 10€ Adulte, 5€ enfant
(+5€ sur place le jour J)
+33 (0)4 79 07 56 31
lesarcs.com



10 AOÛT

©Photos Yann Allegre

EN+

LES VENDREDIS (JUSQU'AU 18.08)

Circuit touristique à la Ville des Glaciers
Tourist circuit in the Ville des Glaciers
Adulte 15€/ 2-12ans 7€
Thème : une saison en alpage
Réservation obligatoire
À 13h30 • RDV à l'OT, place de la Gare

Office de tourisme
Bourg-Saint-Maurice
+33 (0)4 79 07 12 57

LE FUNICULAIRE EST OFFERT AUX PIÉTONS



NOUVEAUTÉS ÉTÉ

LES TOBOGGANS SONT OUVERTS 7J/7

Centre Nautique de Bourg Saint Maurice



BONS PLANS VERS LES HAUTEURS

Vous hésitez entre une pause contemplation et sensations fortes ? Ne cherchez plus, le domaine des Arcs / Peisey-Vallandry, c'est tout ça à la fois ! Présentation de deux bons plans...

PASS AIGUILLE ROUGE, DIRECTION LES SOMMETS

Grâce au Pass Aiguille Rouge, envollez-vous direction le point culminant du domaine Les Arcs/Peisey-Vallandry : le sommet de l'Aiguille Rouge ! En empruntant la télécabine de Varet, accessible à pied depuis la station d'Arc 2000, vous arriverez tout d'abord à 2700m d'altitude. Prenez ici quelques instants pour profiter des activités sur place, comme la visite des fresques lumineuses de l'Aiguille Rouge, une expérience haute en couleur à la fois visuelle et auditive, une halte sur la terrasse panoramique du Varet, ou encore l'impressionnante descente en tyrolienne à plus de 130km/h ! Direction ensuite le téléphérique de l'Aiguille Rouge, qui vous mènera jusqu'au toit de la station, à 3226m. Pause contemplation du paysage obligatoire depuis la passerelle.

Disponible chaque jour de l'été
Comprend 1 montée Varet + 1 montée Aiguille Rouge (descente offerte)
Tarif 15€ (+ 13 ans) • 12€ (5-12 ans)

 Thanks to the Pass Aiguille Rouge, you can take the Varet cable car to an altitude of 2700m. Take a few moments here to enjoy the activities on offer, such as the impressive zipline descent at over 130km/h ! The Aiguille Rouge cable car will then take you up to the roof of the resort at 3226m. And every Saturday, the Samedi Altitude pass is the best way to discover the Les Arcs / Peisey-Vallandry area at the best price.



SAMEDI ALTITUDE, LE DOMAINE À PRIX RÉDUIT

Chaque samedi de l'été, le Pass Samedi Altitude, c'est le bon plan pour profiter de l'intégralité du domaine Les Arcs / Peisey-Vallandry au meilleur prix ! Accessible à tous, le Samedi Altitude donne accès au Bikepark ainsi qu'aux itinéraires piétons. Prenez un grand bol d'air frais, tout en découvrant les différentes expériences. Que vous soyez plutôt VTT de descente, vélo électrique ou randonnée pédestre, ça va envoyer cet été ! (M.C.)

Tous les samedis
Tarif unique : 17€ (au lieu de 28€)



 **PASS AIGUILLE ROUGE ET PASS SAMEDI ALTITUDE**

Achat en ligne : lesarcs-peiseyvallandry.com



MARCEL NAKACHE

Photo-compositeur

On dit souvent qu'une image vaut plus que des mots. C'est sûrement l'expression qui définit le mieux le travail de Marcel Nakache. Cet artiste, à la fois réalisateur et photographe plasticien, a toujours aimé raconter des histoires. Il nous invite, par le biais de ses œuvres, à un voyage dans son imaginaire.

L'aventure artistique de Marcel Nakache débute par des courts-métrages, où il assiste de grands metteurs en scène, avant de réaliser ses propres films. « J'ai vite compris que ça ne servait à rien de collectionner les réalisateurs, qu'il fallait que je me limite au travail de ceux que j'admire, en essayant de comprendre leurs attentes et leur manière de guider leurs pensées », nous explique-t-il. Ces réalisations lui ressemblent et l'inspirent, et lui permettent de voyager, lui donnant l'occasion de s'adonner à sa seconde passion : la photographie.

JUSQU'À 700 PHOTOS ASSEMBLÉES

Sans s'informer préalablement sur sa destination pour laisser place à l'inconnu, il multiplie les tours du monde, passant de Tel-Aviv à New York, en photographiant les rues et ses habitants. De retour chez lui, dans son atelier de Bourg-Saint-Maurice, où il réside depuis les années 1990, il utilise ses photos pour créer des œuvres de toutes pièces, grâce à un logiciel de montage. Plus que de simples clichés capturés sur l'instant, ses compositions sont des assemblages d'images, pouvant regrouper jusqu'à 700 photos différentes.

DU CINÉMA IMMOBILE ?

Chacun de ses tableaux est un regroupement de rencontres fortuites, qui se télescopent entre elles pour raconter une histoire, une fiction, comme une séquence de film qui n'aurait jamais été tournée. « Bien que j'en réinvente la mémoire, mes compositions respirent les voyages. Je commence toujours par le fond, car c'est lui qui donne l'atmosphère générale, puis j'entasse les couches une par une, afin de donner vie à mon œuvre. »

Si vous souhaitez découvrir son travail, ses créations seront exposées durant tout l'été, au côté de celles de sa compagne, Isabelle Marliac, au magasin Skiset du Charvet d'Arc 1800. (M.C.)

Marcel Nakache's artistic adventure began with short films, in which he assisted major directors, before directing his own films. These films enabled him to travel, giving him the opportunity to practice his second passion : photography. In his studio in Bourg-Saint-Maurice, he assembles his images using editing software, creating compositions with up to 700 different photos.



©Photos Marcel Nakache

EXPOSITIONS DE MARCEL NAKACHE
Tout l'été à Arc 1800 • Skiset du Charvet
À Bourg-Saint-Maurice
sur les murs de la Friche (quartier alpin)
marcelnakache.com
@ nakache.marcel
f Marcel Nakache

UN FINAL EN APOTHÉOSE



© Raj Bundhoo

Après avoir accueilli depuis 1973 des milliers de spectateurs, des centaines de musiciens et de stagiaires, l'Académie-Festival des Arcs fête cette année ses 50 ans. La programmation d'exception se poursuit jusqu'au 28 juillet, avec encore près de 30 concerts, conférences, rencontres, présentation de métiers, aux Arcs et alentours. À noter, le 27, le concert des stagiaires et des classes de chant. Et bien entendu le concert de clôture le 28 à 21h, au centre Taillefer (Arc 1800). Les maestros seront au rendez-vous ! (E.R.)

The Académie-Festival des Arcs celebrates its 50th anniversary. The exceptional programme continues until 28 July, with another 30 concerts, conferences, meetings and job presentations.

ACADÉMIE-FESTIVAL DES ARCS #50
Jusqu'au 28/07
Concerts gratuits • Réservation conseillée
festivaldesarcs.com

Pour les trajets du quotidien, pratiquons le **COVOITURAGE**



ARC 1950

UNE JOURNÉE PARFAITE AU VILLAGE

Vous rêvez de passer des vacances estivales à la montagne, dans un village de charme et de luxe ? Ne cherchez plus, Arc 1950 est la destination idéale pour vous ! Voici comment y passer une journée parfaite.

LE MATIN : DÉCOUVERTE DE LA NATURE À PIED OU EN VTT

Avec un accès direct aux 200 km de sentiers balisés et 149 km d'itinéraires de VTT, Arc 1950 est le point de départ idéal pour partir à la découverte du domaine. Choisissez le sentier qui vous convient le mieux et partez admirer des paysages époustoufflants avec le Mont-Blanc en toile de fond. Qui sait ? Vous pourriez peut-être apercevoir des animaux sauvages, comme des bouquetins ou des chamois durant votre escapade.

LE MIDI : PAUSE GOURMANDE ET DÉTENTE

Après avoir bien marché, rien de tel qu'un bon repas pour reprendre des forces ! Installez-vous en terrasse avec vos proches pour profiter de la vue sur les sommets tout en savourant de délicieux petits plats. Les nombreux restaurants de la station vous proposent des spécialités savoyardes mais aussi des plats plus légers et variés selon vos envies. Prolongez l'instant de détente en vous offrant une parenthèse

Here's how to spend a perfect day in Arc 1950 Le Village : direct access to 200 km of signposted footpaths and 149 km of mountain bike trails, a variety of restaurants proposing delicious dishes while enjoying the view, a relaxing moment at the Deep Nature Spa, numerous animations for children, beautiful boutiques, and an open-air concert to end the day in beauty. There is something for everyone !

enchanteresse au Deep Nature Spa ! Massage relaxant en duo parent/enfant, soin du visage ou du corps, ou encore piscine sauront combler toutes vos espérances.

L'APRÈS-MIDI : ANIMATIONS ET ACTIVITÉS LUDIQUES

Place au divertissement ! Les animateurs du Village vous attendent avec un programme sur vitaminé. Que vous soyez sportif ou non, il y en a pour tous les goûts entre les courses déjantées, les spectacles ludiques ou encore les ateliers découvertes. Pendant que vos enfants s'amuse, flânez dans les rues du Village et faites votre shopping pour ramener souvenirs et cadeaux à vos proches ! Et pour une fin d'après-midi en apothéose, rien de tel qu'un concert en plein air pour terminer la journée en fredonnant vos airs préférés.

Vous l'aurez compris, Arc 1950 est la station idéale pour passer vos vacances inoubliables !




arc1950.com



LES ARCS



Les championnats de France DE VTT DE DESCENTE

Au début du mois de juillet, Les Arcs accueillait pour la première fois les championnats de France de VTT de descente sur la mythique piste de la Cachette. Au terme de 3 jours de compétition, c'est finalement Loïc Bruni, quintuple champion du monde, qui s'est imposé chez les hommes et Marine Cabirou chez les femmes. Un habitué de la piste était également de la partie : Benoît Coulanges, 6 fois victorieux sur la Cachette (en coupe régionale et nationale), est cette fois-ci monté sur la 3^e marche du podium. Et si l'un des virages de la piste porte son nom, ce n'est pas un hasard... « Il y a quelques années, un concurrent a sous-entendu que j'avais gagné car j'avais coupé un virage, ce qui est interdit. Bien sûr ce n'était pas le cas, mais l'anecdote est restée et j'ai d'ailleurs découvert cette année que le virage avait été baptisé en mon nom » nous a-t-il raconté lors de la compétition. (S.R.)



LOÏC BRUNI

Les Arcs welcomed the French Downhill Mountain Bike Championships for the very first time in July on the mythical trail of La Cachette. At the end of 3 days of competition, five-time world champion Loïc Bruni won in the men's category and Marine Cabirou in the women's.



EN+

JEUDI 27.07

Visite guidée architecture
Guided tour : focus on architecture
À 15h • Réservation obligatoire
Arc 1600 • RDV à l'OT

DIMANCHE 06.08

Grand concours de pêche
Big fishing contest
De 8h à 12h • Tarif 20€
Retenue d'Arc 2000

MERCREDI 09.08

Concert d'Osasuna
Osasuna live concert
Urban mountain bike racing
À 18h • Gratuit
Place haute des Villards • Arc 1800

Offices de tourisme

Arc 1600 : +33 (0)4 79 07 70 70
Arc 1800 : +33 (0)4 79 07 61 11
Arc 1950 : +33 (0)4 79 08 81 58
Arc 2000 : +33 (0)4 79 07 13 78



CHERCHEZ LA P'TITE *bête* !

Avec ses sommets enneigés, ses alpages verdoyants et ses cascades jaillissantes, on ne se lasse pas du charme du vallon de Rosuel... Pour le découvrir de façon ludique, 2 jeux de piste en plein air transforment toute la famille en détectives en herbe.

Pour les plus jeunes (6-11ans), c'est sur les traces de Tofo le souriceau que l'aventure commence. À l'aide de Naya le chien de berger et de Charlie la souris, les enquêteurs devront retrouver Tofo grâce aux animaux de la vallée : l'occasion idéale d'en apprendre plus sur les espèces qui vivent dans les montagnes ! Pour les plus grands, c'est Célia qui mène la danse. Cette fois-ci, c'est dans l'histoire de la vallée qu'il faudra se plonger pour découvrir le trésor des aïeux de Célia. À chaque fois, il faut résoudre des énigmes pour passer à l'étape suivante en faisant appel à son sens de la déduction et de l'observation... Les neurones vont tourner à plein régime pour décrocher la petite surprise à la clé. (S.R.)

🇬🇧 Discover the beautiful Rosuel valley thanks to two open-air treasure hunts : in the footsteps of Tofo the mouse for children between 6 and 11 years old, and learning more about Célia's ancestors for those aged 11 and over. Available on the Graaly mobile app or at the Refuge de Rosuel.



© B. Grelaud



JEUX EN PLEIN AIR

Disponibles sur l'appli mobile Graaly (gratuit) ou au Refuge de Rosuel. Pour le format physique, réservation au refuge : refugerosuel@gmail.com +33 (0)6 50 21 91 37 peisey-vallandry.com

En Scène !

Du théâtre, de la musique, du spectacle : l'art prend bien des formes sur les Scènes estivales de Peisey-Vallandry ! Rire, s'émerveiller et découvrir d'autres cultures : voilà le programme pour cette 12^e édition.

Pour ouvrir les Scènes estivales 2023, rien de mieux qu'un petit apéritif musical offert le dimanche à 11h avec en prime un karaoké live animé par le chanteur local Julien Curveur. Pour le reste, il y en a pour tous les goûts. Côté musique, on pourra aussi bien se laisser emporter par les œuvres classiques de Bach ou Verdi lors du concert lyrique, à moins que l'on ait envie de voyager avec les mélodies sud-américaines du groupe Los Hermanos Pouyé. Sur les planches, les pièces « Crétin des Alpes » et « Jean du Pays » sentent bon le terroir savoyard, mais l'imaginaire, la poésie et le burlesque auront aussi leur place avec les spectacles tous publics « Sa Majesté le roi cul nu » et « Boulevard Boulegant ». 6 jours, 6 ambiances, reste plus qu'à faire son choix ! (S.R.)

🇬🇧 The 12th edition of the festival Scènes Estivales welcomes you from 30 July to 4 August with numerous shows spread out over 6 days : theatre, poetry, live music and entertainment of which a karaoke animated by local singer Julien Curveur on Sunday !



Du 30/07
AU 04/08



SCÈNES ESTIVALES

Du 30/07 au 04/08
10€/adulte, 5€/enfant par spectacle
Programme sur peisey-vallandry.com
+33 (0)4 79 07 89 86

EN +

JEUDI 27.07

Spectacle « Confidences du pêcheur d'oiseaux »
Show "confidences of the bird fisherman"
De 14h30 à 16h • Gratuit
Peisey-Nancroix
Refuge Porte de Rosuel

LUNDI 07.08

À la rencontre de Dame marmotte
Meet the marmot lady
À 9h30 et 11h • Gratuit • Dès 8 ans
Inscription : +33 (0)6 98 40 97 14
Peisey-Nancroix – Refuge Porte de Rosuel

**Office de tourisme
Peisey-Vallandry**
+33 (0)4 79 07 94 28

KORALP

SOLUTIONS DE STOCKAGE
SÉCHAGE SUR-MESURE

info@koralp.com
+33 (0)4 76 26 76 84

Vente en ligne :
www.koralp.com

Produits français
Production 100% régionale

SPACE FITTERS

NOUVEAU

[K]ONTAINER

CONSIGNES CLÉS EN MAIN
pour la saison ou vos événements spéciaux

Container mobile entièrement équipé

- Consignes séchantes libre-service
- Consignes à bagages pour la journée
- Agencement modulable



VIA FERRATA

AU-DESSUS, C'EST LE SOLEIL !

Il fait beau, il fait bon : forcément, on a envie de mettre le nez dehors ! Pour répondre à l'irrésistible appel du ciel bleu, direction la via ferrata des Bettières, accessible à tous niveaux, histoire de se rapprocher un peu plus des cieux.

66 UN VOYAGE ENTRE TERRE ET CIEL 99

Pour partir à l'aventure, direction le vallon glaciaire de Rosuel à Peisey-Nancroix. Aux portes du Parc national de la Vanoise, ce spot a des allures de paradis entre prairies verdoyantes, cascades et sommets encore enneigés de l'hiver. En 15 minutes à peine depuis le refuge de Rosuel, nous voilà au pied de la via ferrata des Bettières pour prendre de la hauteur. À la croisée entre rando et escalade, la via ferrata permet d'atteindre des endroits inaccessibles à pied grâce aux câbles et à la longe qui nous sécurisent tout au long du parcours.

TROIS TRONÇONS POUR UNE DIFFICULTÉ CROISSANTE

Patrice, guide de haute-montagne, sera notre guide sur la sortie : ça tombe bien, car nous sommes tous novices sur l'activité ! La via des Bettières est d'ailleurs tout indiquée pour commencer, avec trois tronçons où la difficulté augmente petit à petit. Un mousqueton après l'autre, nous progressons grâce aux barreaux, marches et câbles qui aident à grimper facilement. Si le premier tronçon permet une approche en douceur, le deuxième se corse un peu plus avec des passages plus verticaux et même un pont de singe au-dessus du vide... Entre chaque tronçon, une échappatoire permet de redescendre : chacun son rythme.

Les sensations augmentent à mesure que nous grimpons les barreaux, et la vue devient de plus en plus époustouflante avec notamment l'Allet, le « Cervin local » cher aux locaux, en ligne de mire. Pour le 3^e tronçon, on peut opter pour le passage déversant, mais nous préférons l'alternative moins physique pour arriver tout en haut... Car cerise sur le gâteau, la via ferrata se termine par une tyrolienne ! Une belle envolée après ce voyage entre terre et ciel qui permet de découvrir Rosuel vu d'en haut.

Attention ! La via ferrata reste une activité sportive qui nécessite un matériel adapté. Pour débiter, mieux vaut être accompagné par un professionnel.

Test réalisé par Sarah Ritter, Salomé De Bonis & Ludovik Hencze



VIA FERRATA DES BETTIÈRES

Ouverture soumise aux conditions météorologiques
Renseignez-vous auprès de l'OT
+33 (0)4 79 07 94 28
peisey-vallandry.com

Bureau des guides des Arcs/Peisey-Vallandry
+33 (0)6 58 16 07 94 • guidesdesarcs.com

The Rosuel glacial valley in Peisey-Nancroix is the perfect spot for an adventure : at the gateway to the Vanoise National Park, it's paradise on earth ! In just 15 minutes from the Rosuel mountain refuge, we arrive at the foot of the Bettières via ferrata. A combination between hiking and climbing, the via ferrata allows you to reach places that are inaccessible on foot, thanks to the cables and lanyards that keep you safe along the way.



SPA PRATICIENNE

UN MÉTIER ACCESSIBLE À TOUTES LES PASSIONNÉES

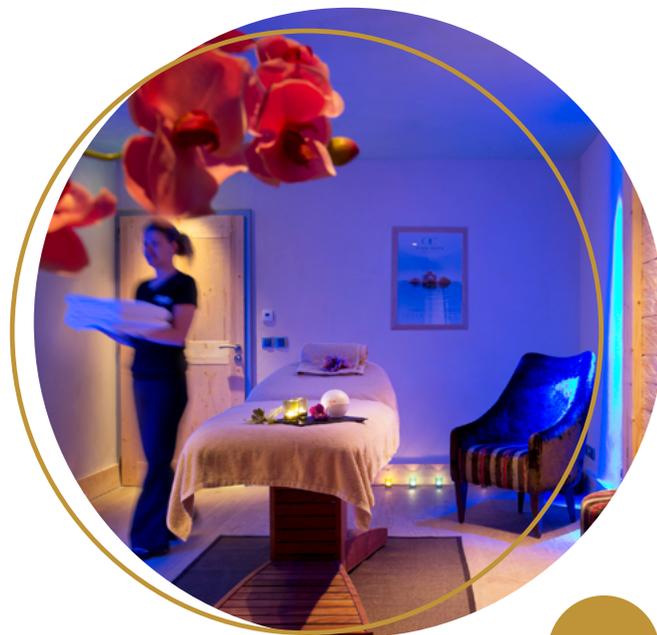
Si l'univers du spa séduit un nombre de professionnelles grandissant, les spas Ô des Cimes des résidences CGH vont plus loin. Dans ces univers merveilleux où le bien-être est loi, Sandrine Davière, directrice générale, place la barre haute, de l'accueil du client à son départ après son soin. En passionnée d'esthétique, elle a à cœur, depuis l'ouverture des spas, de transmettre son savoir-faire. C'est ainsi que l'Académie Ô des Cimes a vu le jour, pour ouvrir les portes de ce métier à toutes les jeunes filles motivées.

Sandrine, présente-nous l'Académie en quelques mots.

L'Académie permet à de nombreuses jeunes femmes, de 18 à 25 ans, déjà diplômées d'un CAP (au minimum), de devenir spa praticiennes. Elles sont alors en contrat de professionnalisation (qui se prépare en partenariat avec un organisme de formation l'EFFPA) durant toute la saison d'hiver.

Explique-nous...

Chaque année, nous offrons cette opportunité à 26 jeunes femmes que nous recrutons, et qui seront placées dans l'un de nos 29 spas haut de gamme (4 et 5 étoiles), situés dans les Alpes françaises. Elles sont tout d'abord en formation durant un mois à Bourg-Saint-Maurice : théorie et pratique sur les marques avec lesquelles nous travaillons, univers du spa et cours d'anglais. Durant cette période, elles sont logées sur place dans notre résidence 4 étoiles, le Cœur d'Or.



© studio bergoend



© Photos Foundimages

Il ressort de cette académie une belle notion de partage...

Mon but à moi, directrice générale de ces lieux d'exception, c'est avant tout de donner une chance à des jeunes filles diplômées, mais qui n'ont pas ou peu d'expérience, et qui de ce fait ne trouvent pas de travail pour la longue et belle saison d'hiver. Je suis là pour les accompagner dans leur développement au sein de cet univers si doux qu'est le monde du spa. L'objectif est également de leur donner des outils et des compétences au travers de la formation et de nos échanges quotidiens.

Pour cette saison d'été, je viens de promouvoir une ancienne académicienne spa manager. Après deux saisons d'hiver et deux saisons d'été dans l'un de nos établissements en tant que titulaire, elle a acquis aujourd'hui toutes les compétences et tout le savoir pour intégrer pleinement ce poste à responsabilités.

Si vous vous reconnaissez dans ce profil, n'hésitez pas à nous contacter pour vivre cette fabuleuse expérience. Été comme hiver, nous sommes ouverts. J'attends impatiemment vos appels et candidatures pour devenir une vraie belle professionnelle au sein d'Ô des Cimes. (S.M.)

Après cette formation, elles débutent donc dans le métier...

Dès la mi-décembre, elles sont spa praticiennes en poste, capables d'accueillir, de réaliser des soins du visage, des massages du corps ainsi que tous les soins sur-mesure que nous aurons sur notre belle carte mise en place pour l'année concernée. Suite à leur formation, leur rôle est également de conseiller les clients et de leur vendre des produits cosmétiques.

Grâce à cette expérience, elles valident leurs acquis ?

En avril, elles se présentent pour obtenir leur diplôme spécifique de spa praticienne, avec une épreuve orale et un dossier écrit à nous remettre. La soutenance représente en quelque sorte le bilan de leur saison d'hiver, où il leur est demandé de relater leur expérience. À la fin du mois de mai, elles obtiennent leurs résultats. Leur année validée, elles sont accueillies dans l'une des 34 résidences CGH pour évoluer et grandir dans les spas Ô des Cimes, une grande famille.

🇬🇧 The Academy Ô des Cimes is open to young girls between 18 and 25 years old, holder of a CAP diploma minimum, who dream to become a spa practitioner. Every year, the academy welcomes 26 trainees who will integrate one of the 30 Spa Ô des Cimes in the French Alps. It all starts in Bourg Saint Maurice with a 6-week traineeship and continues mid-december for the winter season. Don't hesitate to contact the academy to live this fabulous experience.



Sandrine Davière
info@odescimes.com
www.odescimes.com



HYDROSPEED

COMME DES POISSONS
DANS L'EAU!

En ce début d'été, toute l'équipe Infosnews s'est rendue chez Rêve d'Eau, base d'eau vive installée au plan d'eau du Gothard, afin de tester l'hydrospeed et le rafting. Récit d'un baptême d'hydrospeed, et d'une expérience très immersive, à bord de nos petits flotteurs en mousse, au cœur des courants de l'Isère d'ailleurs plutôt tumultueux ce jour-là !

En arrivant sur place, la moitié de l'équipe choisit le rafting, tandis que les moins frileux (ou ceux qui ont le moins froid aux yeux...) se dirigent vers l'hydrospeed. Aussi appelée nage en eau vive, cette discipline sportive permet d'évoluer en pleine rivière, en passant dans les vagues et les rouleaux. Nico, notre guide, nous présente nos tenues : des combinaisons néoprènes épaisses et renforcées, avec gants et chaussettes. La température de l'eau oscillant entre 8 et 10 °C, il vaut donc mieux être bien équipé ! À cela s'ajoutent les palmes, le gilet de sauvetage, le casque et bien sûr le flotteur en mousse...

Au bord de la rivière, Nico nous explique les grandes lignes de la discipline, les techniques de navigation, les trajectoires et les moyens d'assurer notre sécurité. C'est maintenant l'heure de nous jeter à l'eau, pour près de 9km de descente.

The Infosnews team headed to Rêve d'Eau in La Plagne to try out one of the white water activities proposed on the Isère river : hydrospeed or white-water swimming ! With the help of small foam floats and protected by thick neoprene suits, with gloves, flippers and a helmet, we conquered the tumultuous currents of the Isère river, accompanied by a passionate instructor who learned us everything about navigation techniques, the possible trajectories and how to ensure our safety.

La sensation de glisse est incroyable... On ne fait qu'un avec son flotteur, ce qui nous permet de rester à la surface tout en prenant de la vitesse, pour un vrai corps-à-corps avec la rivière. Nous comprenons assez vite qu'en nous positionnant de la bonne manière, il sera possible de suivre le courant et d'avancer sans trop se fatiguer. Car il en faut sinon de l'énergie pour lutter contre la rivière, même avec des palmes !

UN CORPS À
CORPS AVEC LA
RIVIÈRE

En tête de cortège, Nico nous prodigue de précieux conseils sur la façon d'appréhender le courant. Nous traversons différents rapides, en esquivant les rochers et en plongeant sous les vagues, et sans boire la tasse. Nous avons même droit à une petite session surf dans des rouleaux ! C'est fatigués mais ravis que nous arrivons en bas, à Centron, après avoir fait un gros plein de sensations fortes.



RAFTING

EMBARQUEMENT IMMÉDIAT...

L'autre option pour descendre l'Isère à fleur de l'eau, c'est le rafting. À bord de l'embarcation gonflable, nous sommes 6 à pagayer sous les conseils avisés de Boris, notre guide. La descente commence tranquillement depuis la base, mais l'action commence vite. Le raft plonge à pic puis se redresse dans les remous, nous envoyant au passage de sacrées gerbes d'eau : une activité rafraîchissante par excellence ! On s'éclate en essayant tant bien que mal de rester synchronisés de la pagaie pour garder le cap. La machine à couper le jambon, les moutons, la pyramide... les rapides s'enchaînent et on en redemande. Boris nous laisse même la barre pour s'exercer à diriger avant de pénétrer dans les gorges. Entre les hautes falaises, on se croirait dans un autre monde et c'est avec peine que nous arrivons... Car on a qu'une envie : recommencer !

Tests réalisés par Mathis Chambost & Sarah Ritter, avec l'équipe Infosnews



RÊVE D'EAU - RAFTING ET HYDROSPEED

Base de loisirs des Versants d'Aime
Le Gothard

Différents parcours
Hydrospeed : dès 12 ans et 50€/personne
Rafting : dès 50€/personne
+33 (0)6 74 76 42 34
revedeau-rafting.com



MÉTHANISEUR

EN ALPAGE ? *Ça gaze !*

Depuis la fin de l'été dernier, l'alpage de Plan Pichu, sur les hauteurs de la Côte d'Aime, s'est doté d'un système inédit de méthanisation du petit-lait pour produire de l'eau chaude en autonomie. Innovante et vertueuse, nous sommes allés découvrir cette installation unique en alpage.

L'ALPAGE DE PLAN PICHU

Au-dessus de Granier, face aux sommets de Bellecôte et de la Grande Casse que l'on aperçoit au loin, l'alpage de Plan Pichu est un petit coin de paradis. Les troupeaux du groupement pastoral de l'alpage y passent l'été : avec 11 élevages différents, cela représente environ 450 vaches tarines et abondances ! Un choix qui n'est pas fait au hasard, puisque ces races sont les seules autorisées pour la production du beaufort AOP. Les vaches sont réparties en trois troupeaux et traites deux fois par jour par les sept bergers qui descendent ensuite le lait au chalet d'alpage principal, où deux fromagers s'occupent de la fabrication du beaufort, du beurre et du sérac. En tout, ce sont environ 550 000L de lait et entre 1200 et 1300 meules de beaufort produits en une centaine de jours.

LE TRAITEMENT DU PETIT-LAIT

Le lactosérum, ou petit-lait, est séparé du lait lors de la fabrication du beaufort. Sauf qu'il compose 90% du lait : autant dire qu'à raison de 7300L de lait récolté par jour, ça en fait à éliminer ! Si une petite partie sert à fabriquer la présure et le beurre, le reste doit être épuré et surtout pas dans la nature car c'est un polluant. Pendant une vingtaine d'années, le petit-lait était éliminé grâce à un système de lombricompostage. « Le système était vieillissant et au final peu efficace pour la quantité que nous

produisons : il fallait changer », explique Didier Simon-Chautemps, responsable de l'alpage pendant 15 ans. Retraité depuis ce printemps, c'est lui qui a supervisé le projet d'installation du système de méthanisation et qui œuvre à sa mise en route depuis l'été dernier.

QUAND MÉTHANISATION RIME AVEC SOLUTION

La solution a été trouvée en s'inspirant du méthaniseur installé par les moines de Tamié, adapté aux contraintes de l'alpage. Le petit-lait est ainsi pompé chaque jour dans un méthaniseur où se trouvent de l'eau et des granules de micro-organismes eux aussi issus du petit-lait. À leur contact, le petit-lait se transforme en gaz méthane qui est ensuite transféré dans une cuve tampon. Lorsque la pression est suffisante, le gaz est ensuite envoyé vers la chaufferie où 2 cuves permettent de chauffer jusqu'à 8000L d'eau. L'eau chaude est ensuite envoyée dans des serpentins autour des cuves en cuivre où est fabriqué le beaufort ou dans les installations sanitaires du chalet. Le petit-lait est valorisé, le beaufort est fabriqué en autoproduction énergétique : tout le monde est gagnant ! « Le petit-lait était un déchet, mais maintenant c'est une énergie... » Ainsi conclut Didier, qui espère que ce système incitera d'autres alpagistes à sauter le pas, car pour lui, l'investissement en vaut la peine. (S.R.)

66 TRANSFORMER LE PETIT LAIT, DE DECHET EN ÉNERGIE 99



ALPAGE DE PLAN PICHU

Visite guidée de l'alpage
tous les jeudis à 14h
4€/personne (gratuit pour les -10 ans)
Réservation conseillée
au +33 (0)7 81 61 65 58
Vente de beaufort en direct à l'alpage
la-plagne.com

EN +

MARDI 01.08

Projection en plein air : « King »
Outdoor screening : « King »
À 21h20 • Gratuit
Repli salle de spectacle
si mauvais temps
Aime - Théâtre de verdure

MERCREDI 09.08

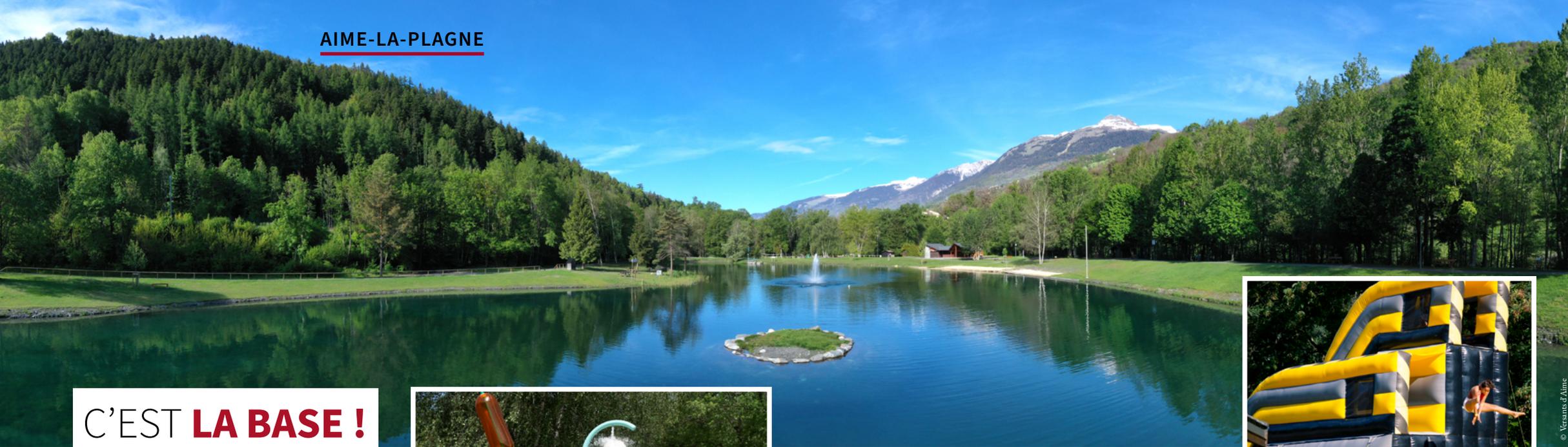
Concert de MakaSh Waloo Trio
MakaSh Waloo Trio live concert
À 18h30 • Gratuit
Repli salle polyvalente
si mauvais temps
Macot - Place de la mairie

Office de tourisme
Plagne Vallée

+33 (0)4 79 55 67 00

Since the end of last summer, the Plan Pichu mountain pasture, on the heights of Côte d'Aime, has been equipped with an innovative whey methanisation system to produce its own hot water. While a small amount of whey is used to make rennet and butter, the rest has to be purified. Thanks to the new system, the whey is recycled and the Beaufort cheese is made using energy produced by the farm itself : a win-win situation !





C'EST LA BASE !

Vous voulez un bon plan (d'eau) ? Entre Bourg-Saint-Maurice et Aime existe un coin caché pourtant bien connu des locaux, la base de loisirs des Versants d'Aime. Baignade, barbecues, aire de jeux, accrobranche... Si avec ça on ne se jette pas à l'eau !

LA BARRE TRÈS EAU

L'envie de se baigner est plus que d'actualité : direction le plan d'eau des Versants d'Aime au pied des stations Paradiski et en bordure de l'Isère, idéal pour en profiter en famille ou entre amis. Imaginez-vous les pieds dans l'eau avec vue sur les montagnes, on nage en plein rêve, non ? Les paddles et kayaks (7€/30mn, tous les jours) viennent quant à eux danser sur les eaux rafraîchissantes des lieux. Pas de panique, ici, ni monstre du Loch Ness ni bassin agité par des flots incontrôlables. La baignade est surveillée en juillet et en août et des analyses d'eau sont faites régulièrement. Et si l'on veut faire peau neuve, des douches sont à disposition.

POUR LES PETITS....

Au paradis des jeux, les enfants sont rois. On ne sait plus où donner de la tête parmi les multiples activités proposées. Aire de jeux, acro bungey (6€/10mn, tous les jours), jeux de chantier sans oublier le nouveau bon tuyau : les jets d'eau qui rafraîchissent les idées de nos petits aventuriers.



© Versants d'Aime



© JNJ Photo



© JNJ Photo

... ET LES GRANDS

Que l'on soit adulte ou enfant, il n'y a pas d'âge pour s'amuser. Le parc aventure accrobranche permet de se dégourdir les jambes (22€ adultes / 15€ +8ans / 10€ 4-7 ans, tous les jours) et le city stade nous laisse tâter la balle.

POUR LES SPORTIFS...

Une aire crossfit permet aux sportifs de mouiller le maillot avant de se jeter à l'eau. Pour les cyclistes qui empruntent la Voie Verte adjacente, rien de mieux qu'une halte farniente et baignade le temps de recharger les batteries des vélos sur les bornes à disposition. L'atelier réparation en libre-service permet même de faire une petite révision avant le départ !

... ET LES ÉPICURIENS

Des barbecues en libre-accès et le restaurant Les 3 Saveurs (ouvert tous les jours le midi) mettent "faim" au débat de la gourmandise. Entre deux bouchées, on se laisse séduire par les nouveaux panneaux informatifs sur l'histoire du site et sur sa faune environnante. (C.B.)

UK This summer, the place to be is the leisure base situated between Aime and Bourg Saint Maurice, there is something for everyone ! The leisure base proposes a supervised lake to swim, a playground, acro bungee, a tree climbing adventure course, volleyball and basketball fields, canoë-kayak, crossfit, pétanque courts, the restaurant Les 3 Saveurs and several barbecue areas. The leisure base is accessible by car (RN90 Gothard), or via the bicycle path along the Isère river departing Aime or Bourg-Saint-Maurice.



© Versants d'Aime

© Versants d'Aime

“ C'est ombragé et très bien équipé. On peut autant y aller avec des tout-petits que des ados. De plus, les nouveaux jeux de chantiers stimulent l'esprit d'équipe chez les enfants ! **”**
(Magali B.)

LES + INFOSNEWS :

- Le dispositif de mise à l'eau pour les personnes à mobilité réduite
- Les soirées guinguette du vendredi soir au restaurant Les 3 Saveurs

BASE DE LOISIRS DES VERSANTS D'AIME

Accès par la RN 90 au niveau du Gothard (entre Aime et Bourg-Saint-Maurice) ou par la Voie Verte
+33 (0)4 79 55 40 27 • versantsdaime.fr
 versantsdaime

RAFTING X HYDROSPEED



+33 (0)6 74 76 42 34

WWW.REVEDEAU-RAFTING.COM

PLAGNE ALTITUDE

VADE RETRO !

Les véhicules anciens et d'exception sont mis à l'honneur les 5 et 6 août ! Dans le cadre de l'événement Auto Moto Retro, des véhicules, datant parfois d'un siècle, seront exposés et déambuleront sur les hauteurs de La Plagne.



05 & 06
AOÛT

Près d'une cinquantaine de véhicules, datant des années 1920 aux années 1960, seront présentés sur le devant de la scène les 5 et 6 août. Les festivités débuteront à 14h le samedi, avec 2h de déambulation dans les villages d'altitude du secteur. Après ça, un concours d'élégance aura lieu à Plagne Centre, avant de laisser place au concert de Mister Hole Swing, prévu de 18h à 19h. Le lendemain, les véhicules seront exposés dès 11h à Plagne Bellecôte, puis prendront de l'altitude direction Belle Plagne avant de terminer leur journée à Plagne Centre, où seront remis, à 16h, les prix du concours d'élégance de la veille. (M.C.)

Almost 50 vehicles, from the 20s to the 60s, can be admired on 5 and 6 August on the occasion of Auto Moto Retro. The festivities start at 2pm on Saturday in Plagne Centre, and as from 11am on Sunday in Plagne Bellecôte.



AUTO MOTO RETRO

Le samedi de 14h à 19h
Le dimanche de 11h à 17h
+33 (0)4 79 09 02 01
la-plagne.com

AIME-LA-PLAGNE

TOUTE LA MUSIQUE QUE J'AIME !



S'il y a bien un rendez-vous à ne pas rater, c'est celui des **Judis d'Aime ! Retrouvez un nouveau concert chaque semaine, avec une atmosphère festive mêlant rock, chanson française, folk et musiques à danser.**

Avec les Judis d'Aime, on célèbre la musique tout l'été. Au sein du magnifique théâtre de verdure d'Aime. Le 27 juillet, La Jarry vous proposera son répertoire rock, qui devrait faire danser les foules ! La semaine suivante, le 3 août, on change de registre avec Auren, une jeune artiste mêlant pop et variété, créant un cocktail explosif. Et le 10, place à Thats all Folk, un groupe local combinant bluegrass et folk traditionnel, dans une ambiance chaleureuse et festive. D'autres concerts sont prévus les 17 et 24 août, pour en profiter jusqu'au bout de l'été. (M.C.)

Enjoy a different open air concert every Thursday, in a festive atmosphere mixing rock, French songs, folk and dance music, and for free ! On the programme : La Jarry on 27 July, Auren on 3 August, and Thats All Folk on 10 August.



JUDIS D'AIME

Concerts chaque jeudi à 21h
Théâtre de verdure • gratuit
+33 (0)4 79 55 67 00 • la-plagne.com

AIME-LA-PLAGNE

BIKE SURGERY LE SPÉCIALISTE DU VÉLO



©Photos Bike Surgery

Niels et son équipe passent cette année à la vitesse supérieure. On retrouve les spécialistes de la réparation et de la vente de vélos dans leur nouveau magasin à l'entrée d'Aime. Vélos de route, VTT, VAE, vélos enfant de marque Cube, Haibike, Polygone et Vaast... le choix de produits est remarquable. Spécialistes de l'entretien et de la réparation, ils proposent un devis en 24h. N'hésitez pas à grimper d'un étage pour découvrir une large gamme d'accessoires et équipements vélo. Voilà une équipe qui en connaît un rayon... (C.B.)

The bike repair and sales specialists are back in their new shop. Road bikes, mountain bikes, e-bikes, bikes for children from the brands Cube, Haibike, Polygone and Vaast... Niels and his team propose a wide range of products.



BIKE SURGERY

213 avenue de Tarentaise • Aime
Ouvert du mardi au samedi
De 9h à 12h et de 14h à 19h
+33 (0)4 57 37 69 95
bike-surgery.fr
bikesurgery.shop@gmail.com

Kia Niro.

Le seul crossover disponible en hybride**, hybride rechargeable et 100% électrique.



Delta Savoie

KIA CHAMBERY 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 Niro Hybride Rechargeable : de 0,8 à 1,0 L / 100 km ; du Kia Niro EV 100% électrique : 16,2 kWh / 100 km ; du Kia Niro Hybride : de 4,4 à 4,6 L / 100 km.

*Garantie 7 ans ou 150 000 km (1^{er} 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 et Gibraltar, Monaco et Andorre, sous réserve du respect du plan d'entretien défini par le constructeur et présenté dans le manuel utilisateur. ** hors MHEV (hybridation légère). **Modèles présentés** : versions spécifiques. Voir Kia.fr



Pensez à covoiter #SeDéplacerMoinsPolluer



JAN BAUDET *il galope sur les chemins !*

Dans la vie de tous les jours, Jan Baudet, 33 ans, est policier municipal à La Plagne. Une fois son service fini, il troque son uniforme pour ses habits de traileur. Le 29 juillet, il sera à nouveau au départ de la 6000D, espérant rééditer sa belle performance (2^e du scratch) de l'an passé.

Jan, comment es-tu arrivé en Tarentaise ?

Originaire d'Orléans, j'ai beaucoup bougé. Après 4 ans à Paris, comme gendarme à la Garde républicaine, j'avais envie de changer, de venir en montagne. Et depuis l'été 2021, je suis policier municipal à La Plagne. J'aime la diversité des missions, entre station et vie en vallée à l'année.

Le trail, est-ce une longue histoire ?

Plus jeune, je faisais surtout du kayak (niveau national 2). Je suis tombé dans le trail il y a un peu plus de 10 ans. Des amis m'ont entraîné dans un club d'athlétisme, puis sur le GR20, où j'ai pris un plaisir extraordinaire à allier sport, montagne et paysages.

Quel rapport as-tu à la compétition et à l'ultra-trail ?

Je fais environ 3 courses par an. J'aime courir sur un parcours balisé, dans un environnement amical. L'objectif, c'est d'arriver au bout. En ultra, on est vraiment dans le dépassement de soi. Quand je suis dans le dur, j'aime lever la tête, regarder les paysages et me dire que je suis chanceux.

Et l'an dernier, c'est la grosse perf : 2^e de la 6000D !

Je visais un top 20 pour cette première participation à domicile. J'ai voulu me challenger, rester avec les premiers. Au glacier, j'étais devant. Et le vainqueur m'a doublé dans la descente.

Qu'est-ce que ça a changé pour toi ?

J'ai pris conscience que je pouvais performer, et je suis un peu plus observé au départ des courses ! Après, j'ai gardé mes méthodes d'entraînement un peu au

feeling, avec une sortie par jour (vélo ou course), pour faire du volume et du dénivelé. Ma force, c'est ma résistance mentale, et mon atout, mes parents qui me font tous mes ravitos en course !

Ton programme cette année ?

La 6000D bien sûr, où j'aimerais reproduire le même schéma. Sans pression particulière, même si je sens plus d'attente, notamment de mes collègues ! Il y a aussi les 90km du Mont-Blanc (il a fini 12^e, nldr), la TDS et les Templiers. Un jour, j'aimerais participer à la Diagonale des Fous et à l'UTMB... (E.R.)



RENDEZ-VOUS À LA 6000D

La 33^e édition se déroulera du 27 au 29 juillet, avec toujours la course reine (69km, 3400m D+), mais aussi la 6D Marathon, la 6000D en relais à 3, la 6 Découverte, la 6D Bob, la 6D Lacs, sans oublier les courses pour les kids.
la6000d.com



ROULETTE ANGLAISE
BLACK JACK
ROULETTE ÉLECTRONIQUE
MACHINES À SOUS

ROULETTE ÉLECTRONIQUE
MACHINES À SOUS

11H - 3H

BLACK JACK
20H30 - 3H



Casino
des 3 Vallées

+33 (0)4 79 55 23 07 / www.casino3vallees.com
4, Esplanade des Thermes - BRIDES-LES-BAINS

L'Héliantis
Restaurant du Casino
Midi et soir sauf le lundi



+33 (0)4 79 72 86 14
www.casinodechallesleseaux.com
Le New Castel Casino @ le_new_castel_casino
229, Avenue Louis Domenget, CHALLES-LES-EAUX

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).

ACCÈS DE LA SALLE DES JEUX RÉSERVÉ AUX PERSONNES MAJEURES. 18

PLAGNE ALTITUDE

VACANCES : ET SI ON ÉCHANGEAIT NOS MAISONS ?



© Olivier Allamand



© DR

Par éthique ou économie, de plus en plus d'adeptes recourent à l'échange de maisons pour leurs vacances. La Plagne est d'ailleurs l'une des destinations les plus demandées de la région ! Une famille de Macot témoigne de son expérience.

Partir en vacances dans la maison de quelqu'un d'autre, tandis qu'une famille aura pris possession de la sienne. C'est le concept de l'échange de maisons ! Si cela peut paraître étrange pour certains, la tendance est en vogue, comme l'affirme la plateforme HomeExchange, leader dans le domaine. Cet été, 75 000 nuitées (+7% par rapport à 2022) sont ainsi prévues en Auvergne-Rhône-Alpes, 2^e région de France la plus attractive après la Bretagne. Et dans le top 5 des demandes figure la commune de... La Plagne, qui compte 90 maisons inscrites et 50 résidents adhérents.

UNE DÉMARCHÉ AUX MULTIPLES AVANTAGES

La famille d'Éléonore, basée à Macot, en est déjà à une vingtaine d'échanges, que ce soit pour un week-end ou plusieurs jours (Lubéron, Dordogne, Alsace, Marseille, Paris). « L'avantage, c'est que ça ne coûte rien, à part l'abonnement à la plateforme, et qu'on peut se retrouver dans des endroits qu'on n'aurait jamais pu louer : parfois même de belles villas avec des piscines... » Cet hiver, elle est partie 3 mois au Panama et au Brésil, avec son compagnon et leurs deux filles de 5 et 7 ans, pendant que leur maison a été habitée par des familles d'Amérique du Sud venues skier.

VACANCES INSOLITES

Ouvert aux propriétaires comme locataires, aux maisons et aux appartements
homeexchange.fr

« La plateforme fonctionne sans intermédiaire, avec un système de notation sur différents critères (propreté, communication...). On ne range pas forcément tout avant de partir. Nos filles l'ont compris, elles préfèrent laisser leurs jouets pour nos hôtes plutôt que de tout cacher... Nous n'avons jamais eu de problème, mais c'est sûr que la démarche nécessite un détachement particulier par rapport à son habitat. On sent une sorte de respect, d'état d'esprit général bienveillant. » Une solution économique et responsable à explorer... Alors, ça vous tente ? (E.R.)

Going on holiday in someone else's house, while a family takes possession of your house - that's the concept of home exchange ! This summer, 75,000 overnight stays (7% more than in 2022) are expected in Auvergne-Rhône Alpes, the 2nd most attractive region after Bretagne, and La Plagne is in the top 5 ! An economical and responsible solution worth considering... So, are you tempted?

EN +

MARDI 01.08
Concert Almeras Music Live
Concert Almeras Music Live
De 19h à 23h • Gratuit
Place de l'Ours • Plagne Bellecôte

LES MERCREDIS 02 ET 09.08
Marché des artisans
craftsmen's market
Gratuit • Belle Plagne

Office de tourisme
Plagne Altitude
+33 (0)4 79 09 02 01



À 2000 MÈTRES D'ALTITUDE
VENEZ PROFITER D'UNE EAU À
30°C ET D'UN JACUZZI À 34°C



LIGNE D'EAU
2 SAUNAS
AQUABIKE
AQUAFORME



DU 07/07/2023
AU 02/09/2023

Renseignements :
www.moncentraquatique.com
ou sur la page Facebook

Évacuation des bassins
1/2h avant fermeture

PISCINE DE PLAGNE
BELLECOTE

TÉMOIN
DU PASSÉ
RENCONTRE



PASCAL ASTIER

Le glacier, AU TEMPS DU SKI D'ÉTÉ

En avril, les pistes de la Chiaupe et de Bellecôte ont définitivement fermé, et le secteur a été rendu à la nature. Retour sur une partie de l'épopée du ski d'été sur le glacier de La Plagne, avec Pascal Astier, 64 ans, ancien pisteur-secouriste de la station.

On l'oublie vite, mais jusqu'en 2005, on skiait en été sur le glacier de La Plagne !

Effectivement ! L'ouverture du glacier date de Noël 1978. En été, il y a eu jusqu'à 4 téléskis et 1 télésiège en fonctionnement sur la Chiaupe et Bellecôte. L'exploitation estivale s'est arrêtée en 2005.

Combien de temps as-tu travaillé sur le glacier ?

J'ai fait toute ma carrière à la SAP (Société d'aménagement de la Plagne) jusqu'à ma retraite en juin 2022. Les deux pisteurs historiques du glacier, c'est Christian Bérard et Philippe Guichebarron. Moi, j'ai débuté sur le glacier en été en 1985, comme remplaçant ponctuel, car j'étais alors au service technique de l'animation à la SAP. J'ai ensuite passé 15 ans à temps complet en été sur le glacier jusqu'à sa fermeture.

À quel rythme était exploité le glacier ?

Tout l'hiver bien sûr, puis durant l'été, en juillet et jusqu'au 10/15 août, selon les conditions. On rouvrait ensuite pour la Toussaint. C'est arrivé que le glacier reste en service jusqu'à la fin de l'hiver suivant.

Y avait-il une préparation spécifique ?

En juin, avant la réouverture, les dèmeurs rebouchaient les trous, on jalonnait et balisait les pistes... Côté remontées, seules les gares de départ et d'arrivée des téléskis étaient ancrées dans le dur. Les autres pylônes étaient fixés dans la glace, il fallait les déplacer chaque année, selon les mouvements du glacier. À la fin de l'été, on enlevait le petit matériel. Le gros du travail, c'était à l'automne, car il fallait miner les crevasses rouvertes après la saison estivale pour les combler avant l'hiver.

LE GLACIER AUJOURD'HUI



© Olivier Allamand

“ L'AUTOMNE, ON MINAIT LES CREVASSES POUR LES COMBLER AVANT L'HIVER ”

Skier sur glacier en été, ça devait être particulier !

Les grandes années, les skieurs fourmillaient. Il y avait les stages, les ski-clubs, la Fédération, des délégations étrangères... L'exposition de Bellecôte offrait de très bonnes conditions aux slalomeurs. On avait même du ski artistique.

Comment se déroulait une journée ?

Le matin, on était 3 jusqu'à la fermeture des pistes à 13h. Ensuite, un pisteur restait sur place, car l'après-midi, les piétons montaient sur le glacier. Les guides emmenaient leurs clients en entraînement crevasse. À la fin, il y avait aussi la grotte de glace... Et les dèmeurs préparaient l'après-midi les pistes pour le lendemain.

As-tu quelques anecdotes ?

Là-haut, les conditions changent très vite, et les piétons n'en avaient pas forcément conscience. C'est arrivé de demander aux gens d'enlever leurs chaussettes pour en faire des gants ! En cas d'orage, il fallait faire descendre rapidement tout le monde en télécabine. En intersaison, on organisait des exercices de secours en crevasse. Je suis descendu jusqu'à plus de 20m. En quelques années, l'évolution du glacier a été impressionnante, notamment sur ses côtés. Là où la glace arrivait à hauteur de la roche, il y a maintenant plusieurs mètres de décalage, voire plus de glace du tout... (E.R.)

🇬🇧 Last April, the slopes Chiaupe and Bellecôte on the glacier of La Plagne closed for good. A new cable car, situated a little lower, is under construction and will open in December 2023. The glacier opened in Christmas 1978 and was very popular ! Pascal Astier, 64 years old, a former ski patrolman and lifeguard, worked on the glacier from 1985 till 2005. In 2005, summer skiing ceased because of the poor snow conditions.



LE GLACIER AVANT LA FERMETURE EN 2005



LE SECTEUR DU GLACIER DEMAIN

Pour continuer à faciliter le ski à 3000m d'altitude, la nouvelle télécabine des Glaciers sera mise en service en décembre 2023, un peu plus bas que le secteur historique du glacier. Infos : skipass-laplagne.com

Bu-fêtes À VOLONTÉ !

Du côté de La Plagne, c'est l'amusement à la carte. Voici les manifestations à ne pas manquer jusqu'à la mi-août sur les différents sites d'altitude...



Le 24 juillet, c'est ambiance tropicale du côté de Plagne Soleil. De nombreuses activités habillent la place centrale comme les structures gonflables, Kanjam et la chasse au trésor. Le 4 août, les bûcherons seront eux à l'honneur à Aime 2000. Au programme, challenge des bûcherons, show sportif et la course de l'Astragale sur le front de neige à 10h. Le 6 août, direction Belle Plagne, qui célèbre la Savoie, avec marché artisanal, braderie des commerçants, exposition de voitures anciennes (11h-15h30) et live musique à 19h. Enfin, le 10 août, Plagne Villages nous parle de contes et légendes, avec le photobooth Harry Potter, la batucada des fées (14h30 et 17h) et la mini-disco. Merlin l'enchanteur nous apprendra la magie, et d'un coup de baguette magique vous fera peut-être gagner au loto des commerçants ! (C.B.)

Here are the events not to be missed until mid-August : inflatable structures, Kanjam and a treasure hunt on 24 July in Plagne Soleil, lumberjack challenge on 4 August in Aime 2000, craft market et vintage car show on 6 August in Belle Plagne, and tales and legends on 10 August in Plagne Village.



FÊTES DE PLAGNE ALTITUDE

Les 24/07, 04/08, 06/08 et 10/08
De 10h à 12h30 et de 13h30 à 18h
Dès 4 ans • Gratuit (hors restauration)
la-plagne.com

QUAND LA MUSIQUE EST BONNE

Cet été, la musique fait son show ! Chaque mercredi, retrouvez Musi'Plagne, une série de concerts explorant de nombreux genres musicaux, mêlant jazz, rock, classique ou encore électro.

GRUPE "BONJOUR, AU REVOIR"



Tous les mercredis soir, rendez-vous au Musi'Plagne, afin de finir la journée sur une note musicale ! Le 26 juillet, le trio de Bonjour, Au Revoir viendra enflammer Plagne Centre avec ses reprises des Beatles. Le concert suivant, prévu le 2 août à la base de loisirs des Versants d'Aime, sera celui d'Almeras, un collectif qui reprend, en danse et en chanson, les plus grands hits musicaux du moment. Le 9 août, place à Maka\$h Waloo, un duo d'artistes déjantés, qui vous proposera de superbes reprises de rock depuis la place de la mairie de Macot (chef-lieu). Et c'est ainsi, chaque mercredi jusqu'au 30 août. (M.C.)

Every Wednesday, La Plagne welcomes the musical event Musi'Plagne, a series of concerts covering a wide range of musical genres, from jazz and rock to classical and electro. Don't miss Maka\$h Waloo on 9 August at the leisure base of Macot.



FESTIVAL MUSI'PLAGNE

Concert gratuit chaque mercredi
à La Plagne et aux alentours
Concerts à 18h30, puis à 20h dès le 16/08
la-plagne.com



LA VIE EN ALPAGE *Ça meuh parle*

13
AOÛT

L'été en montagne ne serait pas le même sans les alpages... Pour célébrer et découvrir ce mode de vie ancestral, rien de mieux qu'une belle fête sur le plateau du Dou du Praz et sa vue imprenable sur les alentours avec animations, jeux et stands. Rendez-vous le 13 août !

Si La Plagne est connue pour ses activités sportives à pratiquer hiver comme été, son histoire est intimement liée à l'agropastoralisme. Même si les méthodes d'élevage et de fabrication des fromages ont bien évolué aujourd'hui, la vie des troupeaux en alpage reste une tradition ancrée au rythme des saisons. La Fête de l'alpage offre une plongée dans cette facette de la vie en montagne avec des démonstrations de traite des vaches à la pachonnée, comme on la faisait autrefois, de fabrication de beaufort au chaudron, du beurre... On pourra aussi découvrir les produits d'artisans locaux, se prêter à des jeux comme le lancer de hache, faire du poney pour les enfants, ou encore déguster un bon repas traditionnel dans ce cadre paradisiaque. (S.R.)



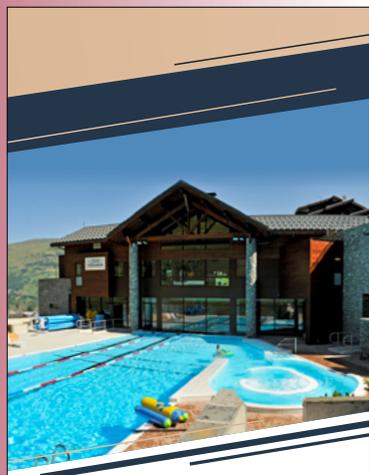
Summer in the mountains wouldn't be the same without the mountain pastures... To celebrate and discover this ancestral way of life, the annual event Fête de l'Alpage on 13 August proposes animations, games and local products.



FÊTE DE L'ALPAGE

De 9h à 21h, au Dou du Praz
Animations gratuites (sauf repas)
+33 (0)4 79 09 02 01 • la-plagne.com





ESPACE
PARADISIO
Le Paradis Aquatique de Montchavin La Plagne



© Photos : P. Royer

DU 17/06/2023
AU 02/09/2023

Renseignements :
aquaplagne.fr

PISCINE DE LA PLAGNE
MONTCHAVIN
LES COCHES
+33 (0)4 79 09 33 20

Happy Fun day



01 & 08
AOÛT

Du côté des Coches, la fête bat son plein avec les Fun day. Les 1^{er} et 8 août, les familles sont à l'honneur et les animations les plus originales peuplent la place du Carreau. Il n'y a plus qu'à échauffer ses zygomatiques !

C'est une station méconnaissable que l'on s'apprête à découvrir... Musique et couleurs vives habilleront le centre du village. Le 1^{er} août, il faudra faire preuve d'adresse pour venir à bout de l'attrape-bananes et du rodéo-game. Le 1^{er} et le 8 août, on retrouvera l'une des animations qui ne manque pas d'air, le Ninja, structure gonflable avec jeux de lumières intégrés. Le Disco dôme appelle tous les parents et enfants à se présenter à l'intérieur pour danser de manière endiablée sous des jeux de lumière déjantés. Enfin le 8, on retrouvera en plus la ludothèque et le billard humain. La célèbre citation de Pierre de Coubertin, « l'important c'est de participer », n'aura jamais eu autant de sens. (C.B.)

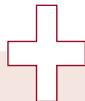
Don't miss the fun days in Les Coches on 1 and 8 August with the banana catcher, rodeo game, the Ninja or an inflatable structure with integrated light shows, the Disco Dome, board games and human billiards.



LES FUN DAY

Aux Coches, place du Carreau
De 11h à 18h • Dès 3 ans • Gratuit
+33 (0)4 79 07 82 82
la-plagne.com

EN



LES JEUDIS 27.07, 10 ET 17.08

Balade contée
« Une montagne d'histoires »
Storytelling walk
"A mountain of stories"
De 14h30 à 17h
Adultes : 11€ • 2-12 ans : 6€
RDV au Plan Bois, Chez Laurette

DIMANCHE 06.08

Montchavin en fête
Montchavin in celebration
De 10h à 18h • Gratuit

Office de tourisme
Montchavin - Les Coches
+33 (0)4 79 07 82 82

Courez jeunesse !

Le 10 août à Montchavin-Les Coches, pas question de perdre le nord. Les ados sont à l'honneur avec le retour de la deuxième édition de la Teen Race, course d'orientation jalonnée d'épreuves surprises et de fous rires. À vos smartphones, prêts, gagnez !

Les ados tiennent le rôle principal dans cet événement un peu fou dérivé de la célèbre Family Race. Une petite piqure de rappel s'impose à propos du déroulement de l'activité. Lors de cette course ludique, le rendez-vous est donné à 10h aux Coches. Il faudra se munir de son agilité, de son énergie et sens de l'orientation. En effet, le parcours sera ponctué d'épreuves sportives et d'adresse.

Isabelle Chavard, responsable communication de l'office de tourisme de Montchavin-Les Coches, nous en dit un peu plus. « On a souhaité épouser la démarche de notre label Famille + qui vise à proposer le plus de services à destination des familles. On voulait viser, en plus du jeune public, les adolescents et répondre à leurs besoins. Dans l'animation en question, ils partent équipés de leur smartphone, à deux ou à plusieurs, pour découvrir les coordonnées GPS de chaque point du parcours. Chaque lieu délivre un indice qui constitue une partie du rébus donnant un mot en guise de réponse. Entre les 7 indices, il y a une épreuve d'agilité à réaliser. Les divers mots assemblés permettent d'obtenir le mot final, à la manière du principe de Fort Boyard. »

L'équipe gagnante sera celle qui franchit en premier la ligne d'arrivée en révélant le bon mot. Si le lot est tenu secret, on peut en revanche vous dire qu'il s'agit d'une belle surprise. On nous dit que tous les finishers remporteront aussi un lot de consolation. Raison de plus pour participer à cette journée qui va pimenter la rou-teen de ces jeunes compétiteurs ! (C.B.)



© Philippe Gal



©OT de Montchavin

10
AOÛT



LA TEEN RACE

Dès 12 ans • Gratuit
Attestation parentale obligatoire
RDV à 10h, place du Carreau aux Coches
Inscriptions jusqu'au 9/08 à 18h
OT de Montchavin et des Coches
+33 (0)4 79 01 31 00
la-plagne.com

On 10 August at 10am, Montchavin-les Coches welcomes the second edition of the Teen Race, an orienteering race full of surprises and laughter. You'll need all your agility, energy and sense of direction ! The winning team will be the one that crosses the finish line first and reveals the correct word. Free registration at the tourist offices of Montchavin and Les Coches, parental certificate required.

Le Chalet Martin

LA PLAGNE MONTALBERT



© INDÉPENDANCE Illustration non contractuelle

**6 APPARTEMENTS
D'EXCEPTION
DU 2 AU 5 PIÈCES**

LIVRAISON 4^{ÈME} TRIMESTRE 2023

Succombez au charme d'une résidence alliant tradition et modernité aux prestations haut de gamme.

Au pied des pistes, dans un hameau intimiste, vous êtes à quelques pas seulement des commodités et des infrastructures modernes de la station.

OPTIMO
PROMOTION
BÂTIR UN PATRIMOINE DURABLE

06 73 34 89 26

04 67 70 10 43

optimo-promotion.com



4 SAISONS

RENCONTRE

LA PLAGNE MONTALBERT

SELAM

UN BEAU SENS DE
L'amour



Du côté de Montalbert, Selam nous a ouvert sa porte et son cœur le temps d'une interview. Elle nous raconte son histoire depuis l'Éthiopie en passant par la Corse, puis sa vie 4 saisons ici, toujours avec amour et bienveillance pour mots d'ordre.

De l'Éthiopie à La Plagne, il y a quelques bornes. Comment es-tu arrivée ici ?

En 2002, j'ai rencontré Damien qui était alors militaire à Djibouti et de passage à Harar. On a eu le coup de foudre, on s'est mariés dans la foulée, et 3 ans après je l'ai suivi en France. On a vécu à Bordeaux quelques mois avant de rejoindre Lyon où sa sœur vivait, puis Aix-les-Bains. Après une saison d'hiver aux Menuires en 2006/2007, l'été suivant, nous avons intégré le village club du tour-opérateur TourisTra Vacances à Courchevel Saint-Bon, avec un poste à la maintenance pour lui et un poste de femme de chambre pour moi.

Puis vous êtes partis en Corse avant de revenir en Tarentaise...

En 2009, notre fils Mathy est né. Le même tour-opérateur nous a proposé un travail à l'année dans un village club au sud de Bastia où nous sommes restés jusqu'en 2016. On voulait ensuite changer d'air... Quand deux postes se sont libérés à l'hiver 2016/17 dans le club TourisTra Vacances à Montalbert, on a sauté sur l'occasion. Et depuis cet été, je travaille en tant que gouvernante à la résidence le Snoroc (Terrésens).

Pourquoi élire domicile à Montalbert ?

Ici on se sent chez nous, c'est une grande famille. Les gens sont gentils et accueillants, et l'entraide est quotidienne. En plus, les enfants ont leurs habitudes et leurs amis maintenant.

Quel est l'avantage de vivre à l'année ici ?

Cet environnement est sécurisant et on fait le plein de nature toute l'année. J'adore randonner dans le coin sur les chemins de Montgésin et du Bief Bovet, ou encore atteindre le plateau du Fornelet.

As-tu une anecdote à nous livrer ?

Lors de l'hiver 2022, je marchais sur le chemin de Montgésin, lorsque j'ai aperçu un loup à quelques mètres de moi. C'était très intense !

Ta devise quotidienne ?

C'est l'amour qui régite ma vie ! C'est essentiel d'en donner sans rien attendre en retour. (C.B.)

UK Selam met Damien in 2002, who was in the military at the time and passing through Harar, Ethiopia. It was love at first sight ! After a winter season in Les Menuires in 2006-2007, they joined the village club of the tour operator TourisTra Vacances in Courchevel Saint-Bon, and worked in the south of Bastia, until they came back in the winter of 2016-2017 to settle down in Montalbert with their children, where Selam works as a housekeeper on a permanent contract at the Snoroc residence (Terrésens).

Profil

- **Prénom :** Selamawit
- **Nom :** Pluquin
- **Âge :** 42 ans
- **Surnom :** Selam
- **Origine :** Harar (Éthiopie)
- **Job :** Gouvernante
- **Où :** Résidence le Snoroc
- **Station :** Montalbert

EN

MARDI 25.07

Concert Mlle Fautine et BBQ party
Concert & BBQ Party
À 19h • Gratuit
Départ télécabine

SAMEDI 05.08

Fête de la chapelle de Montgésin
Montgésin Chapel Festival
Messe, apéritif et spectacle
De 11h à 16h

Office de tourisme
La Plagne Montalbert
+33 (0)4 79 09 77 33

PARADISKI

LES ARCS / BOURG-SAINT-MAURICE

PEISEY-VALLANDRY

LA PLAGNE / AIME

ALENTOURS

GUIDE GOURMAND



LA PLAGNE MONTALBERT

Tous les goûts sont permis !

L'été est synonyme de diversité du côté de la jolie station familiale. On vous donne les bons plans à ne manquer sous aucun prétexte durant tout le mois d'août. Sport, bien-être, activités enfants... tous les plaisirs mènent à Montalbert.

ON EMPLOIE LA MÉTHODE DOUCE...

Du 1^{er} au 3 août, la Dolce Vita fait son retour pour la 7^e fois pour faire le plein d'ondes positives autour d'ateliers orientés vers le bien-être. Et Monsieur Brassens avait raison en chantant qu'« auprès de (son) arbre (il) vivait heureux ». Car l'heure est à la nature avec la sylvothérapie en compagnie d'Aurore Rosso (les 01, 02 et 3/08 à 10h - RDV OT Montalbert). Yalikhia Turmel nous fait découvrir la flore locale sous de multiples facettes avec l'atelier cuisine des plantes comestibles (le 01/08 à 16h sous la tente), la balade de reconnaissance des plantes comestibles (le 02/08 à 9h) et l'atelier aromathérapie et cosmétique (le 03/08 à 10h30). Caroline Plumat nous attendra de pied ferme dans la salle du Little Zénith pour une séance de réflexologie plantaire (les 01, 02 et 03/08 à 16h30) et Nail Art (les 01, 02 et 03/08 à 15h). Jean-Pierre Choukron propose un atelier de livre plié (01, 02 et 03/08 à 14h sous la tente). Pour vibrer sur des ondes positives, le groupe de musique Pinkee Banshees nous convie à la barbecue party sur le front de neige (le 01/08 à 19h).
Du 1^{er} au 3 août • Inscriptions à l'OT



LES ENFANTS SONT LES ROIS

Place à la 2^e édition estivale du Festoche des Mioches, les 14, 15, 16 et 17 août. Tous les jours, les envies nous mènent vers les châteaux gonflables, jeux de chantiers et jeux Taka jouer dans la rue piétonne, ou vers le buggy place du Centre. Le parvis de l'office sera quant à lui habité par l'atelier construction de bois et de robotique. À noter dans vos agendas, tous les jours, l'atelier magie (16h et 17h) mais aussi l'initiation à la moto trial électrique sur le front de



neige le 15 (10h-12h / 13h-18h). Pour terminer les journées en beauté, place au spectacle (entre 18h et 18h30)! On se plonge dans le noir lors des ciné-mioches les 14 et 16 en salle Little Zénith à 21h. Le 15 à 20h, l'ambiance sera à la musique sur le front de neige, avec le concert du groupe local Paris swing, lors de la barbecue party. Enfin, le festival termine en beauté le 17 à 19h30 sur le parvis de l'office avec le bar à bonbons, la roue des cadeaux et le pot d'adieu!
Du 14 au 17 août • Animations gratuites

AU PAS DE COURSE...

La course la plus conviviale de Montalbert fait son retour pour la 27^e fois! Le 8 août, rendez-vous à 9h15 sur le front de neige à l'occasion de la Prajourdane pour parcourir à pied ou au pas de course les 9,5km, soit 650m de dénivelé. L'arrivée se fait en haut du Fornelet (1350m), où un apéritif et repas convivial constitueront un beau réconfort avant de redescendre en télécabine. Nul besoin d'être Kilian Jornet, tout le monde peut s'essayer à cette randonnée qui semble nous dire : cours toujours! (C.B.)
Le 8 août • Inscriptions + repas : 20€ (-10 ans : 14€)
Repas seul : 17€

◆ DOLCE VITA, FESTOCHE DES MIOCHES ET PRAJOURDANE

Programme détaillé à l'office de tourisme
+33 (0)4 79 09 77 33
la-plagne.com

La Dolce Vita is back for the 7th time proposing a range of wellness workshops : sylvotherapy, cooking workshop, aromatherapy and cosmetics workshop, foot reflexology, a folded book workshop, live music, and a barbecue party. It's time for the 2nd summer edition of Le Festoche des Mioches, on 14, 15 and 16 August, with bouncy castles, building site games and Taka games. And on 8 August, we meet at 9.15am for La Prajourdane, to run or walk the 9.5km or an ascent of 650m.



06
AOÛT

À GRANDES FOULÉES VERS LES SOMMETS

Le dimanche 6 août, l'évènement sportif de l'été à Champagny-en-Vanoise est de retour : les Trails alpins du Grand Bec. Du débutant à l'initié, pour performer ou profiter du moment, trois formats sont au choix !

Comme d'habitude, le départ sera donné au centre de Champagny-en-Vanoise, faisant résonner le son de centaines de foulées dans les rues du village. Certains partiront pour un voyage en altitude à l'assaut du sommet de la Pointe de la Velière avant de redescendre par le vallon de Champagny-le-Haut (28km, 1860m D+) : c'est le trail de la Vélière, la course reine. Les moins aguerris préféreront le trail du Mont de la Guerre, le petit frère avec 14,5km et 1060m de D+. Il n'en reste pas moins spectaculaire avec une vue imprenable sur les glaciers. Enfin, pour ceux qui pensent que rien ne sert de courir, ils partiront à point sur la Randonnée du Grand Bec (7,3km, 510m D+) pour prendre le temps d'admirer les sommets. Chacun peut ainsi goûter au frisson d'excitation juste avant le top départ ! (S.R.)

The event Trails Alpains du Grand Bec is back on 6 August in Champagny-en-Vanoise with the choice between : Trail de la Vélière for experienced trailers (28km - 1860m AD+), Trail du Mont de la Guerre (14,5km - 1060m AD+), or the ascent of Grand Bec for hikers (7,3km - 510m AD+).



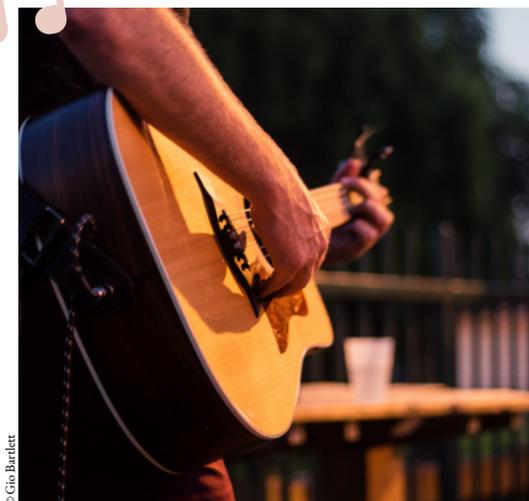
TRAILS ALPINS DU GRAND BEC

- Trail de la Velière : 29€/pers., départ à 7h
- Trail du Mont de la Guerre : 15€/pers., départ à 8h30
- Randonnée du Grand Bec : 10€/pers., départ à 9h

Inscription en ligne sur inscriptions-myoutdoorbox.com jusqu'au 05/08 à 19h
+33 (0)4 79 55 06 55 • la-plagne.com



© Photos Nomad Photographie



© Gio Bartlett



© DJC

ÇA PART EN *Live!*



DUB SILENCE

4 dates à ne pas manquer, 4 concerts à venir écouter en plein air : le festival Live à Champagny, 19^e édition, ça commence le jeudi 27 juillet !

Cette année, c'est sur la place du Centre que la magie va opérer pour les quatre concerts prévus tout au long de l'été. Eh oui, pas besoin de se déplacer pour retrouver l'ambiance festival, puisque c'est elle qui vient à nous ! À chaque soirée son ambiance, avec des artistes aux sonorités et inspirations différentes. Le 27/07, c'est le groupe La Corde raide qui ouvre le bal avec une chanson musicale festive et épicée par des influences des 4 coins du monde. On retrouvera ensuite Jay Brush et sa pop groovy idéale pour se trémousser le 03/08, suivi le 10/08 par le chanteur Sèbe aux textes corrosifs avant de terminer le 17/08 avec le groupe reggae Dub Silence. Quatre belles occasions de se retrouver, de danser et de découvrir de nouveaux talents. (S.R.)



LIVE À CHAMPAGNY

- Concerts gratuits • Place du Centre
- 27/07 : La Corde raide
 - 03/08 : Jay Brush
 - 10/08 : Sèbe
 - 17/08 : Dub Silence
- +33 (0)4 79 55 06 55 • la-plagne.com

Four free live concerts to be enjoyed in the open air : the 19th edition of the festival Live à Champagny starts on 27 July with La Corde Raide, followed by Jay Brush on 3 August, Sèbe on 10 August, and Dub Silence on 17 August.

EN +

DIMANCHE 30.07

Marché artisanal et braderie des commerçants
Craft market and merchants' sale
De 9h à 18h • Accès libre
Place du Centre

MERCREDI 09.08

Spectacle mentalisme et magie Robin Bernard
Mentalism and magic show Robin Bernard
De 18h à 19h • Gratuit
Place du Centre

Office de tourisme
La Plagne Champagny
+33 (0)4 79 55 06 55

ON A LU POUR VOUS...

PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES ET MÉDICINALES

SOPHIE LACOSTE & NAT SINOB



Amoureux du fait maison et de la santé au naturel, nous avons trouvé votre bible pour les années à venir ! Cet ouvrage est une redécouverte de la nature, des plantes sauvages et de leurs bienfaits dans notre quotidien. Il est agrémenté de nombreuses recettes.

En balade, observez la nature qui vous entoure. Peut-être que plantes et arbustes pourraient disposer de bienfaits que vous ignorez ? Sur plus de 300 pages, les autrices recensent ainsi une centaine de baies, de graines, de fleurs ou racines, à ramasser à deux pas de chez soi, dans son jardin ou en pleine nature. L'ouvrage, parfaitement illustré, nous présente chaque espèce en détail : comment les reconnaître à l'état naturel, où et quand les récolter, leurs bienfaits pour le corps, les différentes techniques pour les exploiter.

Près de 470 recettes de cuisine, sucrées comme salées, entre plats, desserts, confitures et liqueurs, et 250 recettes santé et beauté, mêlant tisanes, huiles, crèmes et lotions sont détaillées au fil des pages. Car il y aura toujours une plante capable de soigner vos petits problèmes du quotidien : rhume, migraine, verrues et même cheveux gras. (M.C.)

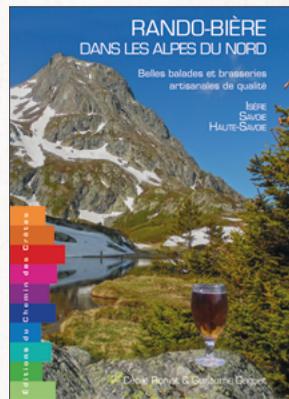


PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES ET MÉDICINALES

Sophie Lacoste et Nat Sinob
Éditions Mosaïque-Santé
320 pages • 25,90€ • Mars 2023

RANDO-BIÈRE DANS LES ALPES DU NORD

CÉCILE RONJAT & GUILLAUME GAGUET



Avis à tous les amateurs de randonnées et de bières artisanales : nous avons trouvé le livre parfait pour vos futures sorties ! Partez à la découverte de paysages à couper le souffle et de bières locales savoureuses.

Ce guide propose pas moins de 40 idées de randonnées associées à un brasseur artisanal à proximité. Cécile Ronjat et Guillaume Gagnet souhaitent faire (re)découvrir aux lecteurs leur territoire, grâce à des randonnées atypiques. Au fil du guide, on alterne donc entre brasseries de la région et randonnées passant à proximité des différents sites, au travers de descriptions précises sur les bières à se procurer et sur les chemins à emprunter. La Haute-Tarentaise n'est pas en reste, avec deux sites de Bourg-Saint-Maurice, à savoir la brasserie La Tarine et la microbrasserie Les Névés. Vous pourrez alors vous délecter d'une bonne bière artisanale au retour d'une rando vers les 5 lacs de Forclaz ou bien du col de la Seigne. (M.C.)



RANDO-BIÈRE DANS LES ALPES DU NORD

Cécile Ronjat & Guillaume Gagnet
Éditions du Chemin des Crêtes
224 pages • 24€ • Avril 2021



La terrasse du BC7 Restaurant du Base Camp Lodge

COUP DE FOURCHETTE BOURG-SAINT-AURICE

Envie d'une pause déjeuner dans un cocon qui sent bon l'été ? La terrasse du BC7 est tout indiquée !

À l'entrée de Bourg-Saint-Maurice se trouve un petit coin de paradis. De jolies notes fleuries, une musique agréable, soleil, parasols et transats colorés, sans oublier la vue sur les montagnes alentours... On se laisse volontiers happer par l'ambiance à l'heure du déjeuner.

Nous sirotons un cocktail tout en découvrant la carte estivale créée par Vincent Visinet, le chef exécutif du groupe, et déjà, on a l'eau à la bouche. On retrouve sa finesse dans le travail des légumes avec une salade niçoise composée comme un tableau, ou encore la tarte à la tomate qui sublime ce fruit d'été par excellence. L'originalité du plat de pâtes (faites maison !) aux courgettes et parmesan finit de nous convaincre de la recherche apportée à l'élaboration de ses plats, tout comme la fraîcheur du tartare de truite aux agrumes. Notre coup de cœur revient à la note sucrée : l'île flottante tellement fondante avec sa sauce caramel et ses éclats de pralines roses... un délice énorme à partager : laissez-vous tenter. (S.M.)

🇬🇧 The sunny terrace of the Base Camp Lodge restaurant, located in Bourg-Saint-Maurice, is the place to be for a refreshing drink or a delicious meal. The summer menu created by Vincent Visinet, the group's executive chef, makes our mouths water : Niçoise salad, tomato tart, home-made pasta with courgettes and parmesan, trout tartare with citrus fruit...

À l'entrée de Bourg-Saint-Maurice
Arolles • Imp. des Peupliers
+33 (0)4 79 31 72 81
hotel-basecamlodge.com



Pipe rigate



Tartare de truite aux agrumes



Île flottante et praline rose



Le Geneux

COUP DE FOURCHETTE

ARC 1600



TEUZ

À la recherche d'une adresse authentique ? Le restaurant Le Geneux, à Arc 1600, est fait pour vous. À deux pas du funiculaire, prenez un peu de hauteur, profitez d'un peu de fraîcheur et régaliez-vous avec sa carte « Geneu-reuse » !

Le propriétaire, « Teuz », vous accueille avec le souci de bien faire et sa gentillesse légendaire. Le nom de l'établissement est inspiré du prénom de sa grand-mère, Geneviève. Elle lui a transmis son amour pour la cuisine et l'a encouragé à suivre cette voie. Son restaurant, ouvert à l'année, est devenu au fil du temps un lieu de rencontre incontournable, conférant à Arc 1600 une ambiance de village.

Côté cuisine, la formule est simple, 4 entrées, 4 plats et 4 desserts. C'est avant tout une cuisine de cœur, réalisée avec des produits frais au gré des saisons. La quiche au beaufort est parfaitement équilibrée ainsi que ses rognons de veau servis avec des grelots au vinaigre de cidre et un soupçon de crème. Vous trouverez aussi les incontournables de la maison, comme le Kaillou du Geneux, plat signature de Teuz, en hommage au skieur David Poisson.

Que ce soit pour déjeuner, dîner ou partager un apéritif en terrasse avec ses délicieux croques en bouche escargots et chorizo, laissez-vous charmer par l'atmosphère de ce restaurant pas comme les autres. Avec une carte qui évolue tous les jours, l'ambiance de l'établissement et sa jolie terrasse, Le Geneux pourrait bien devenir votre restaurant attitré pour cet été ! (N.D.)

The owner of the restaurant, Teuz, welcomes you with his legendary kindness. The name of the restaurant was inspired by his grandmother's first name, Geneviève. She passed on to him her love of cooking and encouraged him to follow this path. The restaurant, open all year round for lunch and dinner, proposes 4 starters, 4 main courses and 4 desserts, all home made dishes prepared with fresh products.

Ouvert tous les jours midi et soir
Place des 3 Ours
Galerie Commerciale • Arc 1600
+33 (0)4 79 06 30 23



Croques en bouche escargots et chorizo



Tarte aux pommes grand-mère

PLAGNE-CENTRE

Le Farto



Plats traiteur faits maison et produits d'épicerie fine de qualité sont rassemblés au Farto. Dans cette cave aux merveilles : les meilleurs fromages fermiers d'ici et d'ailleurs, un choix raffiné de charcuteries, des produits sucrés (miel, confitures, chocolat) et une large gamme de vins comprenant une sélection bio.

Plagne Centre • Galerie Les Écrins
+33 (0)4 79 23 43 56 • farto.fr

PEISEY-VALLANDRY

Esquilo

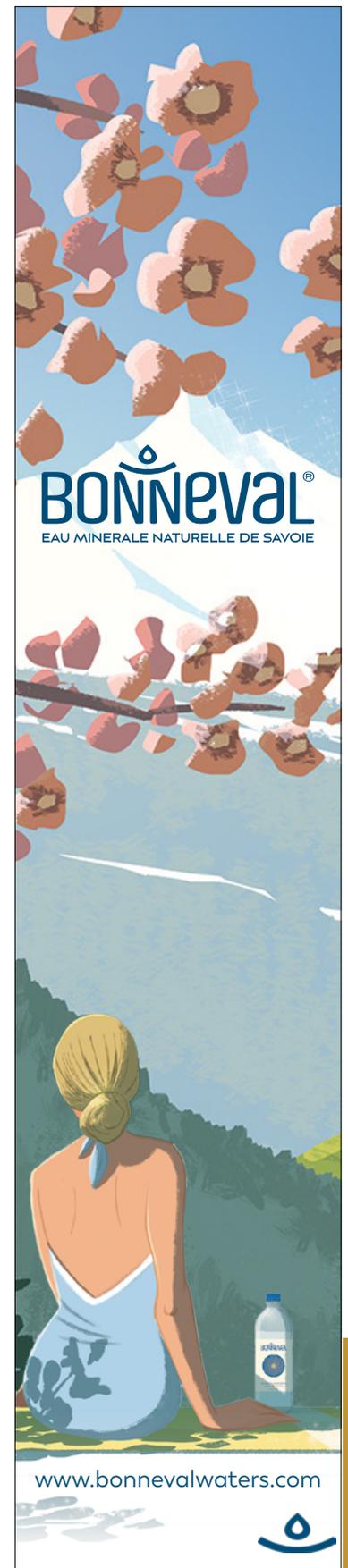
Guillaume et Laetitia, jeunes et talentueux boulangers-pâtisseries, vous proposent un large choix de pains, snacking et pâtisseries réalisés par leurs soins. Tartelette à la myrtille, tarte citron meringuée revisitée ou encore l'Esquilo, le gâteau gourmand signature de la maison, vont vous rendre addicts.

✓ Glaces et crêpes à emporter

♥ Les mini-babas au génépi

Boulangerie pâtisserie
chocolaterie
+33 (0)9 52 13 78 12
• Rue des Monts d'argent
Peisey-Nancroix
• Placette de Vallandry
Peisey-Vallandry
f Esquilo

@esquilo_boulangerie_patisserie



Bonneval
EAU MINÉRALE NATURELLE DE SAVOIE

www.bonnevalwaters.com



NOTRE-DAME-DU-PRÉ
La Fruitière

Au cœur du paisible village, Galina et Greg nous accueillent avec sourire et bienveillance dans leur restaurant familial. On y retrouve l'ambiance des bistrotis parisiens d'autrefois et une cuisine faite maison. Côte de boeuf, pavé de cerf, Pelmenis fourrés à la viande, gambas... la tradition française flirte subtilement avec l'orientalisme du Kazakhstan. Les légumes proviennent du potager et fruits des bois et champignons ramassés sur place embellissent nos assiettes.



♥ Les Pelmenis fourrés à la viande

Chef-lieu
Ouvert tous les jours (sauf le lundi)
de 8h à 23h
+33 (0)4 79 24 60 82

VALLANDRY
Le Cœur de Vall



Floriane et Sébastien nous proposent une cuisine revisitée dans une ambiance cosy. Les plats sentent bon le terroir et sont préparés à base de produits frais et locaux. Un incontournable accessible facilement même depuis les Arcs !



Place principale
Ouvert 7j/7, midi et soir
+33 (0)4 79 07 96 59
f @ lecoeurdevall

- ♥ Tacos sucré au fenouil confit et crème à l'orange
- ✔ La vue panoramique

LA PLAGNE-MONTALBERT
Le Forperet

C'est dans un décor bucolique, où les paysages nous laissent sans voix, que l'on découvre cette ancienne bergerie devenue restaurant depuis plus de 20 ans. Vue imprenable sur la chaîne de la Lauzière, découverte de plats authentiques et savoyards, plongée dans la Savoie d'autrefois... tout est fait pour se déconnecter.

Entre deux randonnées familiales, faites une halte à sa mini-ferme située juste à côté du restaurant. Les bambins s'aventurent dans les enclos à la découverte d'une arche animalière tendre et joueuse : vaches, cochons, lapins, canards, ânes et poneys nous offrent un concert atypique. Et le clou du spectacle, c'est d'observer les nouveau-nés, arrivés juste avant l'été ! Les plus audacieux peuvent même partir en balade à dos d'âne.

✔ Cet été, faites aussi une halte au restaurant la Tourmente, avec son antre chaleureux au centre du village.

Montalbert 1600
+33 (0)4 79 55 51 27 • forperet.com



LeForperet

Ouvert tous les jours de 9h30 à 19h
et le soir sur réservation



ICI, EN MONTAGNE



AVEC VOUS.

Banque de proximité, le Crédit Agricole des Savoie se mobilise et vous accompagne avec ses 47 agences en montagne et son pôle d'expertise Tourisme.

Cet été, profitez des activités de montagne avec nous.

AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTÉRÊT
ET CELUI DE LA SOCIÉTÉ



DES SAVOIE

Caisse Régionale de Crédit Agricole Mutuel des Savoie, société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit, dont le siège social est situé à Anney - PAE Les Glaisins - 4 avenue du Pré Félin - Anney le Vieux - 74985 Anney cedex 9 - 302 958 491 RCS Anney - code APE 6419 Z. Identifiant unique CITEO : FR234308_03JFQJ. Garantie financière et assurance de responsabilité civile professionnelle conformes aux articles L 512-6 et L 512-7 du Code des Assurances. Société de courtage d'assurance immatriculée au Registre des Intermédiaires en Assurance sous le n° 07 022 417.10/2020. Titulaire de la carte professionnelle transactions, gestion Immobilière et syndic n° CPI 74012021 00 000 077 délivrée par la CCI de Haute-Savoie bénéficiant de garantie financière et assurance responsabilité civile professionnelle délivrées par CAMCA 53 rue de la Boétie 75008 PARIS. Conception et réalisation : Crédit Agricole des Savoie. Crédit Photo : AdobeStock. 06/2023.

Le luxe d'avoir le choix à Arc 1950

Pourquoi choisir quand on peut tout faire ?!
Cet été, rendez-vous à la montagne.

Un flot d'animations attend celles et ceux qui aiment avoir le choix au cœur d'une station haut de gamme. Entre activités offertes, spectacles, concerts, moments sportifs ou encore instants détente, créez l'été qui vous ressemble avec Arc 1950 !



ARC 1950
LE VILLAGE
SAVOIE FRANCE

arc1950.com

