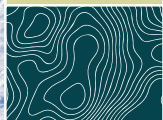


MICRO- AVENTURES

& EXPÉRIENCES EXTRAORDINAIRES

N
45°22'
59.9"
E
6°47'
11.1"



16 PÉPITES À VIVRE | 2026
EN TARENTEISE | 4 SAISONS





MÉRIBEL
CŒUR DES 3 VALLÉES

les 3 vallées

INFINITE
MOUNTAIN
EXPERIENCES

Avec le

PASS EXPLORATEUR

Du 4 juillet au 29 août,
faites le **plein d'activités !**



PASS
3 JOURS | 69€

PASS
EXPLORATEUR

99€ | **PASS**
6 JOURS

SALOMON | WWW.MERIBEL.NET

16 PÉPITES 4 SAISONS



SOMMAIRE

2 - CARTE des 16 pépites de Tarentaise

4 - L'aventure vue par... Mike Horn, l'aventurier de l'impossible

9 - Les fausses bonnes idées en montagne

HIVER

- 13 **Micro-aventure n°1** : Destination freeride à La Plagne
- ★ 18 **Expérience extraordinaire n°2** : Escalade sur glace à Champagny
- 21 **Micro-aventure n°3** : À la trace et en raquettes
- 25 **Ludique** : À vos traces, prêts...
- ★ 26 **Expérience extraordinaire n°4** : L'e-trottinette, l'évasion silencieuse
- 30 Des pistes pour conquérir les hauteurs

PRINTEMPS

- 34 **Micro-aventure n°5** : Raid à ski sur les glaciers de Vanoise
- 41 **Tuto du pro** de Thierry Lombard
- 42 **Micro-aventure n°6** : Hydrospeed, le courant passe
- 45 **Micro-aventure n°7** : Les Arcs, terre de trail
- 50 **Paroles d'aventurier** : Jérémy Bigé, l'exploration comme passion



Micro-aventures



Expériences extraordinaires

ÉTÉ

- 55 **Micro-aventure n°8** : À l'assaut des géants de glace
- 58 **Micro-aventure n°9** : D'une crête à l'autre en VTT
- ★ 62 **Expérience extraordinaire n°10** : Une via-ferrata au fil de l'haut
- 65 **Micro-aventure n°11** : Premier refuge en famille
- 70 **Micro-aventure n°12** : Une journée en famille sur l'Isère
- 75 **Micro-aventure n°13** : La chevauchée fantastique à Méribel
- ★ 80 **Expérience extraordinaire n°14** : Aérolive, un voyage au grand air

AUTOMNE

- ★ 84 **Expérience extraordinaire n°15** : Ma première grande voie
- 86 **Tuto du pro** de Laurent Deschamps
- 88 **Parole d'aventurier** : Thibault Gachet, vivre et filmer l'aventure
- 91 **Micro-aventure n°16** : Le ski-bike, un combo extrême
- 96 **Tuto du pro** de Timy Théaux

CARTE DES MICRO-AVENTURES & EXPÉRIENCES EXTRAORDINAIRES

En Tarentaise

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

HIVER



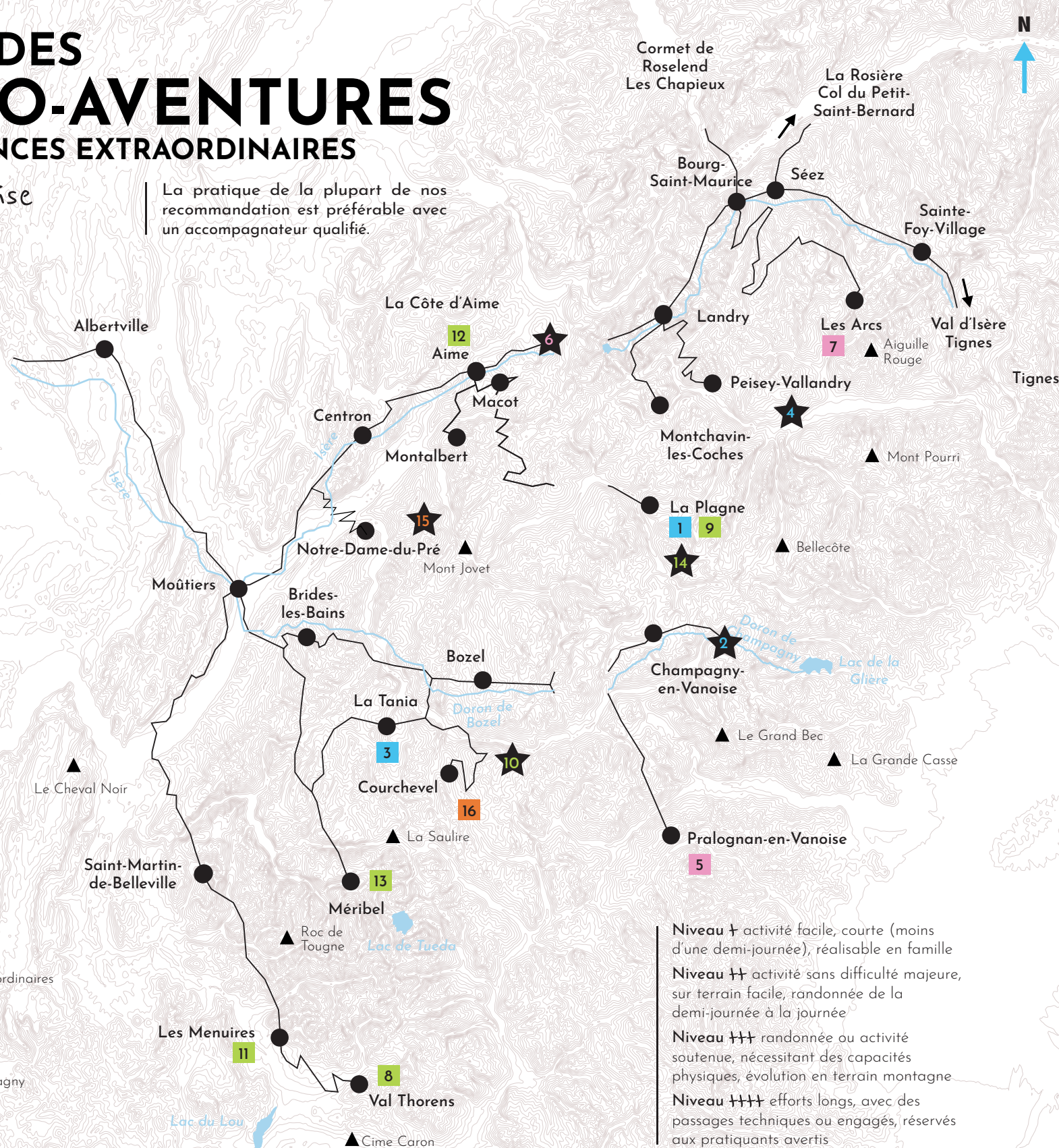
PRINTEMPS



ÉTÉ



AUTOMNE



NOS 16 PÉPITES

1. Ski freeride
Journée / Niveau +++
2. Escalade sur glace
½ journée / Niveau ++
3. Raquettes
½ journée / Niveau +
4. E-trottinette
½ journée / Niveau ++
5. Ski de randonnée
2 jours & 1 nuit / Niveau +++
6. Hydrospeed
½ journée / Niveau ++
7. Trail
½ journée à journée / Niveau ++ à +++
8. Randonnée glaciaire
Journée / Niveau +++
9. VTT
Journée / Niveau ++++
10. Via ferrata
½ journée / Niveau ++ à +++
11. Balade et refuge
1 nuit / Niveau + à ++
12. Rafting et escape game
½ journée à journée / Niveau + à ++
13. Rando à cheval
2 jours & 1 nuit / Niveau +++
14. Activité aérienne
½ journée / Niveau ++
15. Escalade
½ journée / Niveau ++
16. VTT et ski de randonnée
Journée / Niveau +++

INFOSNEWS HORS-SÉRIE

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

Éditeur Infosnews - Siren 818 149 395

Directeur de la publication : Gaëtan Blanrue

Directrice d'exploitation : Sabrina Maitre

Rédactrice en chef : Enimie Reumaux

Rédaction : Caroline Bernard / Émilie Haensler
Ludovik Hencze / Éline Hudry / Céline Leclaire
/ Sabrina Maitre / Fanny Nayrolles / Mélina
Perreau / Enimie Reumaux

Graphisme : Gatien Armand Colon

Publicité : Gaëtan Blanrue / Sabrina Maitre
Caroline Bernard / Émilie Haensler

Impression : Lorraine Graphic

Crédits photos : Infosnews, sauf mention contraire

FÉVRIER 2026 @f

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

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

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

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

MIKE HORN

l'aventurier de l'impossible

© Lucas David

Son nom est synonyme de défis extrêmes, des sommets enneigés aux déserts arides, en passant par les océans tumultueux. Figure emblématique de l'aventure moderne, Mike Horn a repoussé les limites de l'endurance humaine à travers de multiples expéditions audacieuses. Et il a répondu aux questions d'Infosnews !

Quel a été le moment le plus marquant de vos aventures ?

La traversée de l'Arctique en hiver sans assistance, durant 60 jours dans la nuit polaire. Ce moment a changé ma perception de la vie, car j'ai été confronté à moi-même, au silence, à la solitude extrême. J'ai compris que nos limites sont bien au-delà de ce que l'on imagine. Survivre sans lumière, sans bruit, sans repère pendant cette expédition a été mon plus grand défi. J'ai surmonté le froid extrême (-60°C), l'isolement total en me concentrant sur chaque pas, chaque respiration. Une chose à la fois.

Avez-vous déjà vécu une situation où vous avez pensé que vous ne reviendriez pas ?

C'est arrivé plusieurs fois. Notamment lors de la descente de l'Amazonie, où la jungle peut être aussi belle que mortelle. J'ai failli me noyer dans un rapide. Ce sont dans ces moments-là que l'instinct de survie prend le dessus.

Comment définissez-vous l'aventure aujourd'hui ?

C'est un état d'esprit. Ce n'est plus seulement physique. L'aventure peut être dans une discussion, une idée nouvelle, un changement de vie. Elle commence quand on sort de sa zone de confort.



© Sébastien Devenish

Qu'est-ce qui vous motive à partir encore et encore ?

Le besoin de comprendre le monde, d'observer les changements environnementaux, de transmettre. Et surtout, l'envie de rester vivant, dans tous les sens du terme.

La notion d'aventure a-t-elle changé au fil des ans ?

Oui. Elle est plus accessible grâce à la technologie, mais parfois moins profonde. Il faut réapprendre à se déconnecter pour vraiment vivre l'aventure.

Comment préparez-vous vos voyages ?

Des mois de recherche, de logistique, d'entraînement physique et mental. Il faut connaître chaque région, anticiper les risques, s'adapter à l'inattendu. Gérer les imprévus, c'est une question de calme et d'adaptation. On ne peut pas tout contrôler, mais on peut toujours contrôler sa réaction.

Ces aventures vous ont-elles sensibilisé aux questions environnementales ?

Chaque expédition est un témoignage du changement climatique. Voir des glaciers disparaître ou des forêts dévastées est bouleversant. Mon devoir est de le montrer et d'alerter. Le projet « Pangaea X » a été lancé dans ce sens : il s'agit d'une initiative pour donner aux jeunes les outils pour agir. Beaucoup sont devenus aujourd'hui des leaders engagés.



© Sébastien Devenish

« Nos limites
sont bien au-delà
de ce que
l'on imagine »

Un rêve d'aventure ultime pas encore réalisé ?

Traverser tous les continents en autonomie totale. Sans moteur, sans trace.

Et l'aventure que vous ne réaliserez jamais ?

Il est difficile de répondre avec certitude. La vie réserve parfois des surprises. Mais a priori, certaines aventures technologiques ou spatiales ne font pas partie de mes aspirations.

Céline L.

... / ...



© Borge Oulund

Hiver

Printemps

Été

Automne

« Gérer les imprévus, c'est une question de calme et d'adaptation. On ne peut pas tout contrôler, mais on peut toujours contrôler sa réaction. »



Hiver

Printemps

Été

Automne

... / ...

MIKE HORN : 30 ANS D'AVENTURES

• **1997 : descente de l'Amazonie**
Traversée en solo du continent sud-américain pendant 6 mois

• **1999-2001 : Latitude 0**
Tour du monde en solo, le long de l'équateur, sans moyen de transport motorisé

• **2002-04 : Arktos**
Tour complet du cercle polaire arctique en solo

• **2006 : North Pole de nuit**
Première mondiale, atteindre le pôle Nord en hiver, dans l'obscurité totale

• **2008-2012 : Pangaea**
Plus de 100 jeunes ont rejoint son voilier pour ce programme éducatif et d'exploration

• **2017 : Pole2Pole, la traversée de l'antarctique**
La plus longue traversée nord-sud de l'Antarctique en solo, sans assistance

• **2019 : Pole2Pole, la traversée du pôle Nord**
Une première : traversée complète de l'océan Arctique en passant par le pôle Nord

• **2023-2027 : What's Left**
Aventure visant à redécouvrir les lieux emblématiques de sa carrière, observer l'évolution des milieux naturels et sensibiliser le public aux effets du changements climatiques



© Dmitry Shoromov

Mike Horn • Bio express

- » Explorateur des temps modernes
- » Né le 16 juillet 1966 à Johannesburg (Afrique du Sud)
- » Nationalités : Suisse et Sud-Africaine
- » Ses films 📺 MikeHornexplorer

mikehorn.com @mikehornexplorer



POUR LE
plaisir



esf
3 VALLÉES

2000
MONITEURS

hors-pistes
freestyle
snowboard

Ski nordique
Biathlon
Raquettes...

Bienvenue

DANS LE PLUS GRAND
DOMAINE SKIABLE DU MONDE

www.esf-3vallees.fr

Les fausses bonnes idées EN MONTAGNE

En montagne, certaines idées semblent logiques... mais peuvent se révéler plutôt dangereuses. Voici un tour d'horizon de quelques croyances répandues à bien analyser avant de partir à l'aventure !

« Si j'ai un DVA, je peux skier partout sans aucun risque. »

FAUX ! Le DVA est un outil de recherche en cas d'avalanche, mais il ne protège pas contre le déclenchement d'une avalanche ni contre les blessures.

LA BONNE IDÉE : consultez toujours le bulletin avalanche (BERA), évitez les pentes à risque et faites-vous accompagner par des pros.

« Un short et un t-shirt suffisent en été, il fait chaud ! »

FAUX ! En montagne, la météo change vite : vent, brouillard, chute de température.

LA BONNE IDÉE : emportez toujours une veste coupe-vent, un pull, et un chapeau, même en été. Mieux vaut être un peu chargé que frigorifié !

« Boire de l'alcool réchauffe en montagne. »

FAUX ! L'alcool dilate les vaisseaux sanguins, ce qui accélère la perte de chaleur.

LA BONNE IDÉE : privilégiez les boissons chaudes non alcoolisées et les aliments énergétiques. Allez, on range la flasque de génépi !

« Je peux bivouaquer n'importe où, c'est la liberté ! »

FAUX ! Le bivouac est toléré en montagne, mais sous conditions : respect de l'environnement, sécurité, et réglementation locale.

LA BONNE IDÉE : renseignez-vous sur les zones autorisées et les bonnes pratiques (ne pas bivouaquer près des torrents, des falaises, ou dans des zones protégées).

« Mon téléphone portable suffira en cas d'urgence. »

FAUX ! Le réseau est souvent absent en montagne. Le 112 peut passer même sans réseau, mais ne comptez pas dessus pour tout.

LA BONNE IDÉE : prévenez toujours un proche de votre itinéraire et de votre horaire estimé de retour.

« Je peux suivre les traces des autres, c'est sûr ! »

FAUX ! Les traces peuvent mener à des zones dangereuses (avalanches, falaises).

LA BONNE IDÉE : utilisez une carte, un GPS, et restez sur les sentiers balisés, où suivez les pros (guides, moniteurs...).

Céline L.



Jean Blanc Sports
Votre spécialiste à Courchevel depuis 1947



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

01

HIVER

Destination freeride : La Plagne

Échappée BLANCHE

#1

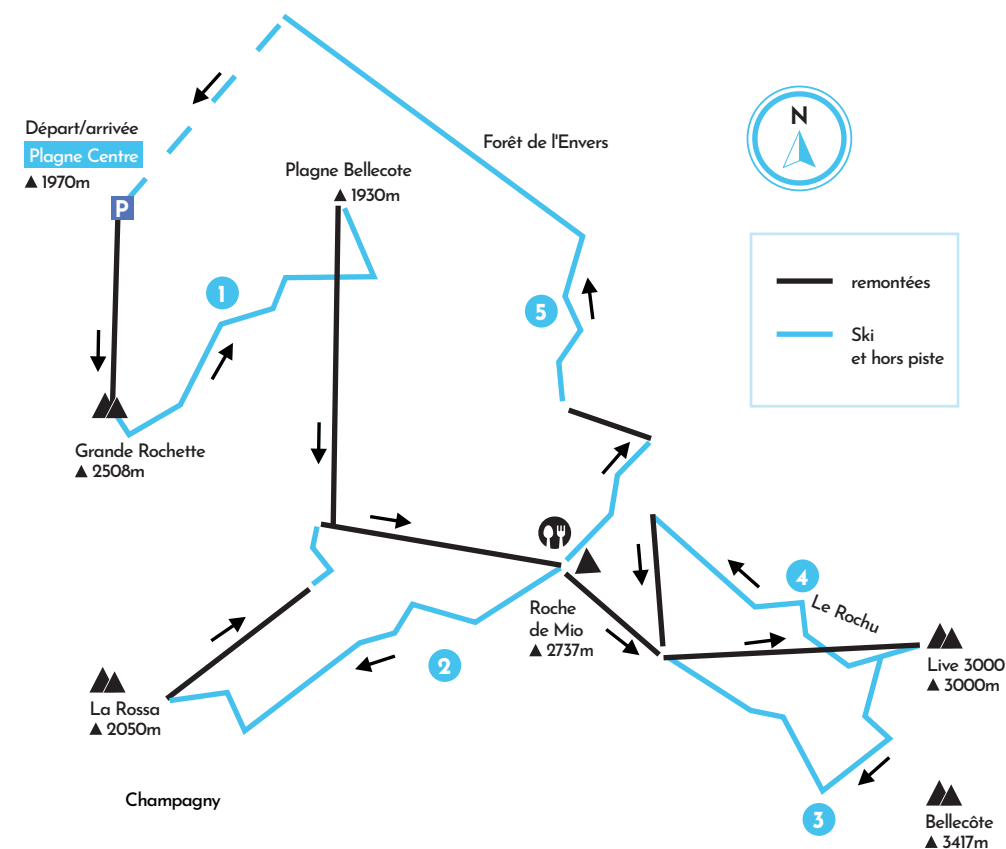
Ski freeride | 1 jour | Niveau +++

Décembre à avril (selon enneigement)

Plagne Centre

La Tarentaise, écrin de sommets et de silence, offre aux amoureux de la montagne un terrain de jeu sans fin. Cette échappée hors-piste à La Plagne révèle les plus beaux spots freeride. Un instant suspendu, comme si l'on touchait le paradis du bout des skis.

... / ...



Laissez-vous tenter
par une AVENTURE HORS DU COMMUN !

Let yourself be tempted by an EXTRAORDINARY ADVENTURE

MISSION BLACK FOREST

thurio - ©Willy Camus

DÉPART TOUGNÈTE 1

Plateau de la Chaudanne,
Méribel Centre

3,4 km de piste sur neige
/ sledge run
470m de dénivelé
/ vertical drop
28 virages
/ bends

www.skipass-meribel.com

MÉRIBEL
CŒUR DES 3 VALLÉES



.../... QUITTER LES PISTES TRACÉES, SUIVRE L'APPEL DU SAUVAGE...

À La Plagne, une journée hors du temps nous attend, guidée par Gilles Olivier, moniteur à l'ESF de Plagne Centre et guide de haute montagne. Un amoureux du terrain qui connaît chaque versant comme sa poche, prêt à nous faire découvrir les meilleurs spots.

Nous sommes trois : un snowboarder et deux skieuses, unis par la même soif d'aventure. DVA, pelle, sonde : le rituel de sécurité est de rigueur. Le soleil printanier caresse les pentes, le risque d'avalanche est faible. La montagne nous tend les bras. Depuis le sommet de Funiplagne, nous glissons sur la partie nord de la Grande Rochette pour une première descente d'éveil ❶. Gilles évalue ainsi notre niveau.

FACE AU RELIEF

Après une courte marche, nous voilà sur l'arête de la Mio. Là-haut, le souffle se coupe. À 360°, la Meije, la Grande Casse, le Mont-Blanc et une mer de cimes à perte de vue. Un instant suspendu, et le sentiment d'être exactement là où il faut. Puis vient la descente. Une neige moelleuse, au cœur de paysages enchanteurs. Les lignes se dessinent entre rochers et sapins. Rocs des Blanchet, du Sérac, Rocher de la Tome... On glisse sans bruit vers Champagny-en-Vanoise, dans un décor qui semble n'exister que pour nous ❷.

.../...



Les conseils du pro

Gilles Olivier, moniteur-guide à l'ESF Plagne Centre



Anticiper

« Partir avec la trilogie DVA (détecteur de victime en avalanche), pelle et sonde est indispensable. Un bon niveau de ski et une bonne condition physique sont essentiels pour évoluer sereinement en terrain non sécurisé. Enfin, rien ne remplace l'expertise d'un professionnel : partir avec un moniteur ou un guide, c'est profiter pleinement du hors-piste en toute sécurité. »

À regarder

La vidéo « Secours avalanche en autonomie (niveau 1) » de La Chamoniarde sur Youtube. En 5 minutes, elle rappelle les bons réflexes en cas d'avalanche, avec un scénario réaliste et les étapes clés de l'alerte. Un concentré de pédagogie à visionner.

Variantes

Il est possible d'étaler cette sortie sur plusieurs jours pour explorer les trésors cachés du domaine. La face nord de Bellecôte, La Combe des Arrières ou encore les combes du Cul du Nant réservent des itinéraires mythiques, sauvages et engagés.



COMPLEXE AQUATIQUE & SPA OCÉANE



LIGNE D'EAU AQUABIKE AQUAFORME



MONTCHAVIN-LES-COCHES
73210 LA PLAGNE TARENTAISE
+33 (0)4 79 09 33 20



**PISCINE DE
PLAGNE BELLECOTE**
+33 (0)4 79 09 05 89

Evacuation des bassins 1/2h avant fermeture
heures et jours d'ouverture à retrouver sur Aquaplagne.fr



... /... De retour sur le secteur de Bellecôte par la télécabine Glaciers, nous traversons jusqu'au vallon du Sémagref ③. Quelques pistes, quelques remontées, et nous atteignons le secteur du Rochu ④. Là, une vallée vierge s'offre à nous et chaque virage est un pur instant de joie. Le décor évolue, vivant et imprévisible : un couloir plus raide surgit, provoquant une montée d'adrénaline.



14h, nos jambes nous rappellent leur existence. On s'accorde une pause bienfaisante chez Alex, au restaurant Les Inversens. Son risotto de crozets aux champignons, généreux et réconfortant, vient recharger nos batteries. Revigorés, on repart pour une dernière session, dans la forêt de l'Envers ⑤, un terrain joueur, tel un labyrinthe grandeur nature. Au compteur, six heures de freeride à l'état brut. Il faut de la technique, bien sûr, une bonne condition physique, et une pointe d'audace. Mais le plaisir est à la hauteur. On repart l'esprit apaisé et le cœur rempli d'images, que rien n'effacera. Les yeux pétillent encore, les sourires refusent de s'éteindre. Ce fut une journée intense, solaire, et inoubliable.

Eline H.

« Chaque virage
est un pur
instant de joie »

On s'fait l'topo ?

Journée ski hors-piste autour du domaine skiable

Départ accessible par les remontées
mécaniques (forfait de ski nécessaire).
la-plagne.com

Pour une sortie accompagnée

ESF Plagne Centre :
+33 (0)4 79 09 12 05 • esf-plagne.com



L'escalade sur glace

UN PIOLET après l'autre

Direction la tour de Champagny-le-Haut pour s'initier à l'escalade sur glace, sur une structure unique au monde sur laquelle les meilleurs athlètes mondiaux s'affrontent aussi lors de compétitions. Piolets en mains et crampons aux pieds, c'est parti pour briser la glace !



Niveau ++

 De décembre à mars Champagny-en-Vanoise

LA PRÉPA L'INCONNU...

J'ai peu d'expérience en alpinisme, et jamais je n'aurais imaginé me retrouver crampons aux pieds, piolets en main, face à une tour de glace. Originaire du Sud-Ouest, je ne savais pas que l'escalade sur glace était une discipline à part entière, encore moins qu'il existait des tours artificielles ! En tant que pratiquante d'escalade sur roche, j'étais très curieuse de découvrir la version glaciaire de ce sport.

L'EXPÉRIENCE

UN TOUR DE FORCE

Impossible de rester de glace devant la hauteur (18 mètres!) de la tour. Je chausse mes chaussures et crampons. Après une grande inspiration, je me lance ! Je teste mes appuis, incertaine. La glace casse sous les coups des crampons et des piolets. Chaque geste demande un effort nouveau. Par moments, j'ai la sensation que la glace va lâcher sous mon poids. Je dois faire des pauses pour relâcher mes avant-bras, déjà en feu après quelques mètres. La sensation est très différente de l'escalade sur roche : pas de contact direct avec la paroi. Pourtant, j'ai l'impression de ne faire qu'un avec la glace. Les derniers mètres sont un vrai combat, mais je ne lâche rien. Et soudain, c'est la délivrance : le sommet !

« 18 mètres de hauteur
à gravir »

LE DÉBRIEF NOUVEL HORIZON

Pieds à terre, je ressens une grande fierté, mêlée à une fatigue bien méritée. L'apprentissage ne fait que commencer : il faut travailler l'endurance, la technique et apprendre à économiser ses forces. Je quitte la tour avec l'envie d'y revenir. Et un jour, pourquoi pas, tenter l'escalade sur glace en milieu naturel...

Fanny N.

UNE EXPÉRIENCE ACCESSIBLE

La tour de glace de Champagny offre plusieurs niveaux de difficulté, de l'initiation à la pratique autonome, jusqu'au plus haut niveau. Rénovée fin 2024, elle propose désormais un plus large choix de parois, sur glace mais aussi en dry-tooling. Les séances sont encadrées par l'association Champagny Glace Montagne. Tout le matériel nécessaire est fourni, il n'y a qu'à se laisser guider par les moniteurs !

PRATIQUER L'AVENTURE ?

Tour de glace de Champagny-en-Vanoise

Initiation dès 10 ans • 50€ / personne • 2h
+33 (0)4 79 55 06 55 • la-plagne.com

INTERSPORT
ENGAGÉS SPORT

VENTE & LOCATION MATERIEL DE SKI



LES MENUIRES

La Croisette
+33 4 79 01 15 56

Les Fontanettes
+33 4 79 00 68 99

Purevalley
+33 4 79 00 65 51

Reberty 2000 - Haut de station
+33 4 79 00 65 51

Le Bettaix Village
+33 4 79 00 65 51

Preyerand - Front de neige
+33 4 79 00 65 51

Bruyère 1 - Centre station
+33 4 79 00 65 51

Bruyère 2 - Front de neige
+33 4 79 00 65 51

VAL THORENS

Centre commercial Caron
+33 4 79 00 06 65

Résidence le Cheval Blanc
+33 4 79 00 07 44

Bas des Balcons
+33 4 79 00 90 80

Haut des Balcons
+33 4 79 00 90 73

Place Péclet
+33 4 79 00 01 72

COURCHEVEL 1850

Le Cristal de Roche
+33 4 79 08 33 45

SAINT-MARTIN DE-BELLEVILLE

Front de neige
+33 4 79 00 68 45

Centre station
+33 4 79 08 67 17



www.intersport-rent.fr

Balade en raquettes en pleine nature

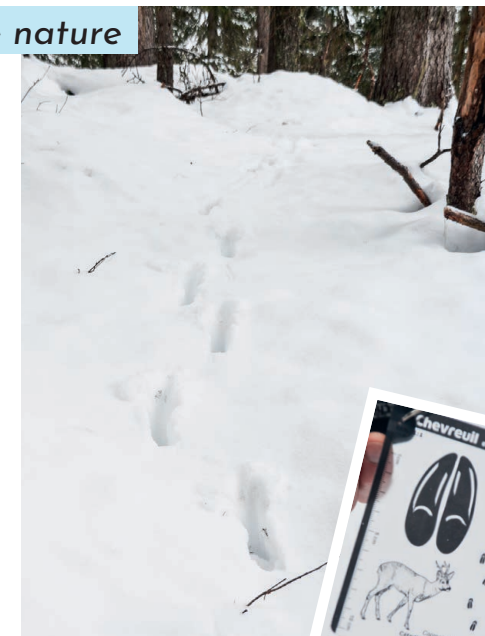
À la TRACE...

Raquettes 1/2 journée Niveau +

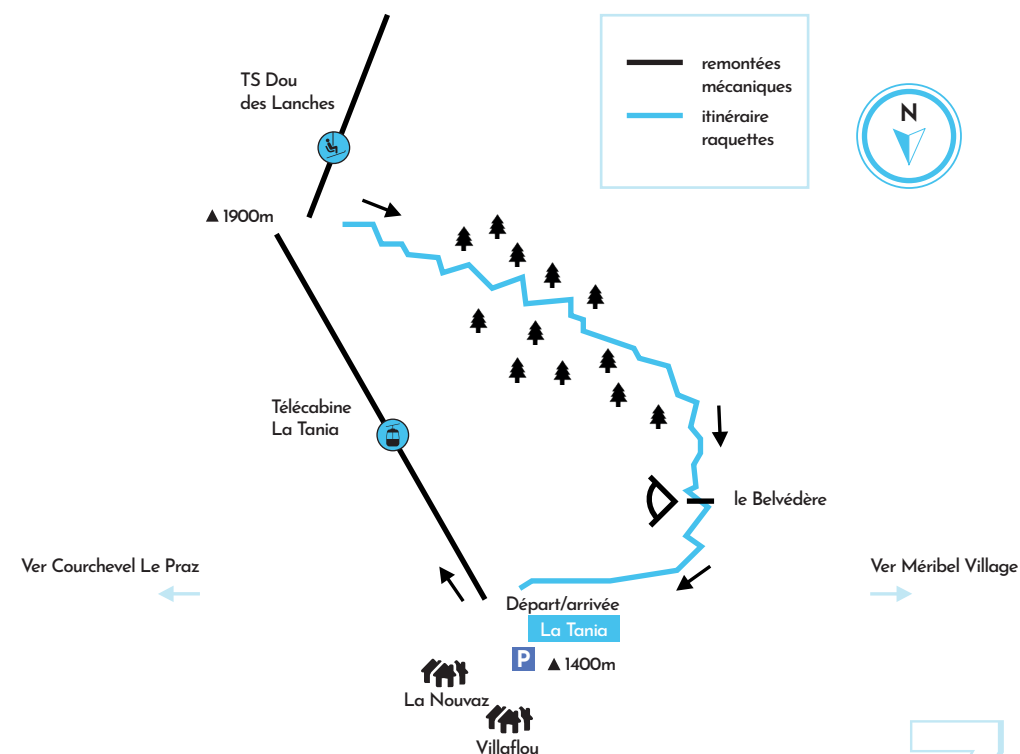
De décembre à mars

📍 Courchevel La Tania

À quelques mètres des pistes de ski, c'est tout un monde insoupçonné qui s'offre à ceux qui prennent le temps d'écouter et d'observer. Et pour le découvrir, il suffit de chausser des raquettes et suivre Yann...



... / ...



#3



... /... Le rendez-vous est donné en haut de la télécabine de La Tania avec Yann Couillard, accompagnateur en montagne. On est pressé de s'éloigner de l'agitation pour prendre un bon bain de nature... Dès l'entrée dans la forêt, sur le sentier du Grand Bois (une balade estivale ponctuée de panneaux explicatifs sur la faune, la flore, le patrimoine...), on entre dans le vif de notre sujet : trouver des traces d'animaux. Et quelques pas suffisent... Un écureuil est passé par là : il s'est régalé des bourgeons d'épicéa pleins de nutriments. Les traces de son festin s'étalent un peu partout sur le sol !

Yann nous apprend que sans être une espèce vulnérable, le lièvre variable commence à rencontrer des difficultés, liées au changement climatique : comme le lagopède, son pelage blanchit en hiver, un problème quand la neige tarde à tomber, devenant une cible facilement identifiable par les prédateurs...

Un peu plus loin, ce sont a priori des traces de renard sur le chemin. Elles semblent former une ligne droite, caractéristique des déplacements de ce dernier... mais aussi du loup. Yann sort ses fiches explicatives et nous montre les empreintes correspondantes. L'occasion d'échanger sur le réseau Loup-Lynx dont il fait partie concernant l'observation de ces animaux. On apprend ainsi qu'une meute se promène entre Courchevel et Méribel...



ENVIE DE PLUS DE RAQUETTES ?

Pour poursuivre son exploration d'une nature préservée, d'autres sentiers sont accessibles en raquettes autour de La Tania. Au programme : courte balade, instant de liberté en forêt ou découverte de villages.

1 CHEMIN DU MOULIN VILLAFLOU- LA NOUVAZ

Ce sentier est l'occasion de découvrir le hameau pittoresque de Villaflo, son moulin, et La Nouvaz avec sa jolie chapelle, en passant par l'oratoire de la Pierre Rouge et une belle forêt tranquille. Boucle de 2h45 et 4km. Départ à droite du restaurant La Taïga

2 CHEMIN DES CHEVREUILS

Un joli sentier balcon qui relie les villages de La Tania et du Praz tout en offrant une vue panoramique sur la vallée et les hameaux du versant opposé. L'occasion de se balader au Praz, admirer les tremplins olympiques et faire le tour du lac.

A/R de 2h et 4,5km. Retour par le même itinéraire ou en navette.

3 COURCHEVEL 1850 - LA TANIA

Cette longue balade en forêt est idéale pour s'offrir un moment d'évasion au calme sur un profil descendant. Ce chemin traverse la mythique piste de l'Éclipse puis le chemin est à partager avec les skieurs de fond sur la piste du Bouc Blanc.

Aller 2h55 et 7,5km. Départ à Courchevel 1850, bas de la route de Plantret

Après une belle descente dans la poudreuse, quelques sauts (et chutes !), on tombe sur des petites branches d'arçosses coupées net, un lièvre est passé par là ! D'ailleurs, en creusant dans la neige, Yann nous dévoile quelques crottes, témoins de son passage. « C'est important de recouper les indices pour être sûr : les traces, la trajectoire, les crottes, des poils... ». Après avoir repéré de nombreuses traces de chevreuils, d'une martre, on rejoint le village de La Tania. Une balade ludique et instructive, qui est aussi l'occasion de se rendre compte de la vulnérabilité et de la fragilité de la faune et la flore en hiver, et de la nécessité de la préserver.

Céline L.

« Un écureuil est passé par là ! »

On s'fait l'topo ?

Plan des itinéraires piétons et raquettes à l'office de tourisme

Sortie avec Yann Couillard, Azimut Rando : +33 (0)6 83 17 78 65 • azimut-rando.weebly.com

**Cœur de
TARENTAISE**
TOURISME

La Mission de Berteline

Bonjour Berteline,
j'ai besoin de toi,
pourrais-tu m'aider ?

Bien sûr Monseigneur,
en quoi puis-je vous
être utile ?

Une aventure à vivre en famille pour découvrir
les secrets de la légende du pain de mai.

✦ Renseignements à l'Office de tourisme de Cœur de Tarentaise - 04 79 04 29 05 ✦

À vos traces, prêts, DEVINEZ !

Saurez-vous reconnaître de quels animaux
proviennent ces traces, que vous pouvez
croiser lors de vos balades hivernales dans
la vallée ?

Céline L.

1. L'ÉCUREUIL

Des empreintes avec des longues
griffes, en forme de trapèze, des
traces qui mènent à un arbre...



2. LE RENARD

Les griffes sont marquées en avant
des pelotes (coussinets), sa piste
fait de fréquents crochets.



3. LE LIÈVRE

Des traces en Y, de nombreux
changements de direction. Chez
le lièvre variable, les pattes sont
poilues pour que la neige ne passe
par à travers, comme des raquettes.



4. LA FOUINE

Se déplace par bond, les pieds
joint, les griffes laissent souvent
une empreinte.



5. LE CHEVREUIL

L'empreinte de ses sabots forme un
cœur, les empreintes sont profondes
dans la neige fraîche.



6. LE BLAIREAU

5 pelotes digitales en éventail
disposées presque horizontalement,
griffes bien visibles.



7. LE LOUP

Une empreinte difficilement re-
connaissable de celle d'un chien,
les traces sont bien alignées, ses
pattes arrière se posent presque
exactement dans les traces des
pattes avant.



Hiver
© Mylene Hermann



© PNV Christophe Gotti



© Maurice Mollard



© Puiaboy



© PNV Jean-Yves Payer



© PNV Jean-Yves Payer



© PNV Alexandre Garnier

★ Un carnet emporter en balade.

« Traces d'animaux dans les
Parcs nationaux alpins » (15€),
des fiches transparentes détachables
permettant de comparer les traces
en taille réelle et d'identifier jusqu'à
25 animaux.



La trottinette électrique

L'évasion SILENCIEUSE



Pour s'évader en pleine nature d'une façon originale, l'e-trott passe partout (ou presque !), ce qui garantit une belle balade pour apprécier beauté des paysages et pépites du territoire... Nous avons testé cette drôle de trottinette électrique sur la neige du côté du vallon de Rosuel.

📍 Peisey-Vallandry

Niveau ++

🗓 De décembre à avril en mode hiver...

LA PRÉPA RÉGIME SANS SELLE

Les deux-roues, ce n'est pas forcément mon truc, mais on m'a assuré que l'e-trott, c'était très accessible, alors, c'est parti ! Le rendez-vous est donné au centre nordique de Peisey-Vallandry. Nos montures nous attendent et elles ont de la gueule ! Des grosses roues pour la stabilité, une batterie électrique donc pas de bruit ni pollution, un guidon maniable comme un VTT... ça n'a pas l'air bien compliqué. On enfle casque, lunettes de soleil et gants, et GO pour la première prise en main avec quelques à-coups au départ, le temps de se familiariser avec l'accélérateur !

L'EXPÉRIENCE

PAYSAGES ET SENSATIONS

On emprunte le chemin piéton direction le joli hameau des Lanches. Le sentier dans la forêt laisse place à une partie plus dégagée avec vue sur le mont Pourri et les sommets environnants. On croise quelques randonneurs à pied ou en raquettes, intrigués par ces drôles d'engins silencieux. Arrivés au refuge de Rosuel, après un dernier coup d'œil sur cette vallée enchantée, nous entamons le retour. Il est également possible de pousser jusqu'à L'Epinerie, histoire de se sentir seuls au monde ! Dans la dernière ligne droite, on pousse un peu la vitesse, jusqu'à 35 km/h, de quoi avoir de bonnes sensations.



"100% électrique,
100% nature"

LE DÉBRIEF EN TOUTES SAISONS

Facile à prendre en main (même si sur la neige fraîche, on peut se faire surprendre !), on prend vite du plaisir à parcourir les sentiers, admirer les paysages enneigés, traverser des villages endormis et écouter les anecdotes de notre guide du jour... Ce que j'ai vraiment apprécié, c'est le silence de l'engin : idéal pour profiter d'une balade au cœur de la nature sans la troubler. Sans hésiter, après la neige, on testera les sentiers l'été !

Céline L.

L'E-TROTT, TOUT-TERRAIN ET TOUT POUR PLAIRE

L'avantage de l'e-trott c'est qu'on peut aller partout : chemins piétons damés, route... De la vallée de Peisey, d'autres parcours sont possibles selon la météo et les envies : par exemple vers la chapelle des Vernettes ou sur la route de Barmont. Cette activité allie plaisir, découverte et respect de l'environnement et peut se pratiquer toute l'année.

PRATIQUER L'AVENTURE ?

E-Trottinette, avec l'ESF Peisey-Vallandry

En hiver sur neige ou en été sur herbe/piste

Dès 1,40m (12 ans) • Dès 40€/pers. (1h)

+33 (0)4 79 07 93 77

peisey-vallandry.montagne-experiences.com



Hiver

Printemps

Été

Automne



360° VIEW

FOOD

WINE

ROOFTOP BAR

SHOP

Entre la Maurienne et la Tarentaise, CARON 3200 vous invite à prendre un peu de hauteur. Offrez-vous une parenthèse entre ciel et terre où vous pourrez respirer, trinquer, goûter, contempler les mille sommets. Accessible depuis Orelle ou Val Thorens.

Profitez d'une expérience unique à vivre été comme hiver.

Votre nouvel espace d'évasion à 3200m d'altitude.



Val Thorens
LES 3 VALLÉES

Orelle
LES 3 VALLÉES



La quête des hauteurs

Val Thorens

En piste POUR L'AVENTURE

Ski de piste Journée Niveau ++

Une bande d'amis, et nous voilà partis à l'assaut de Val Tho'. Objectif, rider les plus belles pentes et viser toujours plus haut : à nous les points culminants à 3000m et les tracés excellents !



UN COL TOUT PILE À 3000, ROSAËL

On a quand même envie d'aller re(découvrir) le nouveau téléphérique de la Cime Caron. Pour ce faire, nous quittons Orelle par le télésiège Rosaël qui nous mène au col éponyme. Les pistes Falaise (rouge) et Lagopède (bleue), nous permettent de gagner le téléphérique de la Cime Caron (que l'on peut atteindre aussi directement par la télécabine Orelle-Caron).

LA CIME CARON, THE PLACE TO BE

Mythiques et majestueuses, les bennes rouges fendent le ciel et atteignent le graal de Val Tho, nous menant à un panorama digne des plus beaux rêves de blanc, à 3200 m d'altitude. Là, on profite de la vue en déjeunant ou en buvant un verre à Caron 3200. Un petit 1000 m de dénivelé plus tard par les pistes Col de l'Audzin (rouge) et Gentiane (bleue), et nous voilà de retour à la station. Un beau périple vers les 3000 de Val Thorens, pour le plus grand bonheur de tous les riders.

Sabrina M.

On s'fait l'topo ?

Station de Val Thorens et d'Orelle ouverte jusqu'au 3 mai
Forfait ski journée : 71€

Plus d'infos ?

+33 (0)4 79 00 07 08 • ski.valthorens.com

SETAM

Remontées mécaniques de Val Thorens

PUBLI-REDACTIONNEL



Avec sa position de station la plus haute d'Europe, Val Thorens offre la garantie d'une neige d'une qualité incroyable, des points de vue à couper le souffle, un domaine skiable d'exception et des installations à la hauteur de toutes les attentes. Aujourd'hui, on se fait une journée pour aller tutoyer les plus beaux sommets...

LE COL DE THORENS, NOTRE PREMIER 3000

Nouvelle télécabine Face Nord nous voilà ! Pour y accéder, nous embarquons dans le funitel de Pécelet (3 000 m d'altitude) puis dans la télécabine Moraine et nous rejoignons cette belle installation qui nous mènent au col de Thorens (3002 m d'altitude). Bien évidemment, on skie les pistes Face Nord (bleue) et Aster (rouge) dans une neige... de face nord juste incroyable ! Puis, nous décidons d'aller sur le versant d'Orelle via la piste bleue Lory, qui nous mène, via un joli tracé sauvage, jusqu'au cœur du domaine.



DIRECTION LE POINT LE PLUS HAUT DES 3 VALLÉES

Les télésièges Peyron et Bouchet nous conduisent à la pointe éponyme, à 3 230 m d'altitude... Nous sommes sur le toit des 3 Vallées... et on dévale les pistes Bouchet (rouge) et Peyron (bleue) qui nous ramènent au cœur du domaine d'Orelle.





— ALBERTVILLE —

L'AUDITORIUM QUI FAIT VIBRER LA SAVOIE

Depuis son lancement, l'Auditorium du Base Camp Lodge s'impose comme un nouveau lieu culturel incontournable à Albertville. Humour, concerts, spectacles live... une programmation éclectique pensée pour rassembler un public local fidèle et séduire les visiteurs de passage. Un espace vivant toute l'année, ancré dans le territoire, accessible et fédérateur.



**CRÉTINS
DES ALPES**
18 février 2026



**CHEVALIERS
DU FIEL**
25 mars 2026
26 mars 2026
complet



JOHNNY REVIVAL
4 avril 2026



**REVUE GLAM
CABARET**
24 avril 2026

ET CE N'EST PAS TOUT...

MAI 2026 : LA GUINGUETTE SE RÉINVENTE

✓ **PLUS D'ESPACE**

✓ **PLUS D'ANIMATIONS**

✓ **PLUS DE CONCERTS**

✓ **UNE AMBIANCE ÉTÉ COMME HIVER**

Afterworks, soirées live, moments entre amis ou en famille...

**CRÉATEUR
DE MOUVEMENT**

basecamp-albertville.com

02

PRINTEMPS



Vivez des aventures en famille !

LOCATION



ACHAT



RÉPARATION

LE CLUB

Centre Commercial Maeva
Mottaret Centre
+33 (0)4 79 00 40 66

LA VARAPPE

Galerie des Cimes
Méribel Centre
+33 (0)4 79 08 65 65

LE BIVOUAC

Route du Laitet
Méribel-Mottaret
+33 (0)4 79 00 49 13

LA CORDÉE

Le Hameau - Résidence Odalys
Méribel-Mottaret
+33 (0)4 79 00 40 94

❄️ SPÉCIALISTE ⚙️

RANDONNÉE / SKI / SNOWBOARD
BOOTFITTING / RAQUETTES / LUGES
VTTAE / ÉQUIPEMENT VIA FERRATA
ESCALADE / MATÉRIEL DE PECHE



MOTTARETSports.COM

Raid à ski sur les glaciers de la Vanoise

J'irai tutoyer LES GÉANTS...

#5

Ski de randonnée

2 jours & 1 nuit

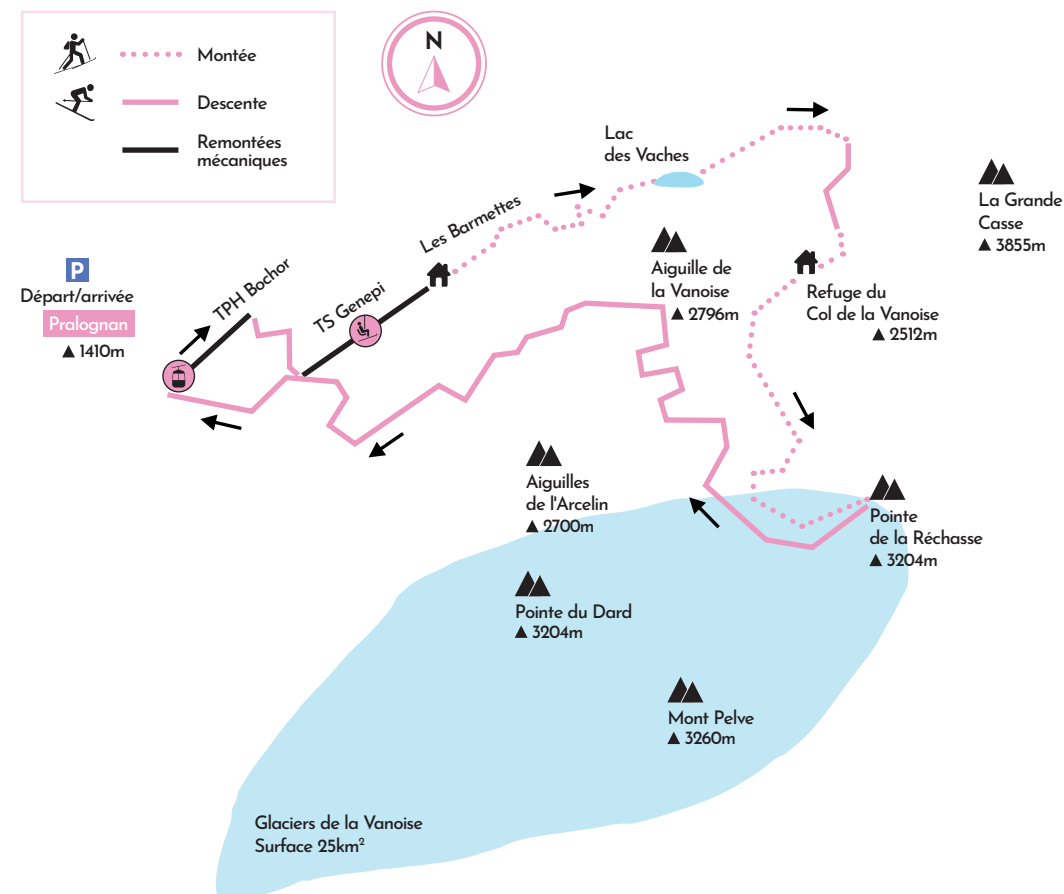
Niveau +++

Printemps

📍 Pralognan-la-Vanoise

Avec leur vaste manteau blanc, les glaciers de la Vanoise font rêver tous les randonneurs. C'est en ski de randonnée que nous avons décidé de leur rendre visite ce printemps. Une immersion dans l'univers fragile de la haute montagne, et un émerveillement de tous les instants.

... / ...



Hiver

Printemps

Été

Automne

JOUR 1

... / ... Pralognan (1410m)

> Refuge du col de la Vanoise (2512m)

D+ 700m / D- 200m

Scratch, scratch, scratch... Dans le calme du vallon, au pied de l'Aiguille de la Vanoise, le doux bruit des peaux de phoque sur la neige marque le début de notre raid. Juste avant, l'historique téléphérique du Bochor depuis le village de Pralognan, puis le télésiège du Gënëpi, nous ont permis de prendre de l'altitude facilement. C'est aux Barmettes (2012m) que nous nous sommes mis en mode ski de rando. Deux belles journées en montagne nous attendent, dans l'un des berceaux de l'alpinisme, avec en point d'orgue les 3212m de la Pointe de la Réchasse et les glaciers de la Vanoise.

Pour le moment, l'atmosphère est au blanc : bonne neige mais visibilité faible, et une bise qui se renforce ! À partir du lac des Vaches, notre guide Thierry nous fait bifurquer sur la gauche en direction d'une moraine que nous remontons en crête, avant de nous offrir une petite descente pour mieux remonter vers notre refuge du soir. On imagine les sommets mythiques qui nous contemplent, sans en distinguer le moindre morceau ! Pour le moment, on lutte contre soi et les éléments, et c'est avec une satisfaction non dissimulée que la petite troupe rejoint le refuge du col de la Vanoise.



C'est ici, pendant que les dernières heures du jour s'égrenent, que l'on prend davantage la mesure du lieu où nous avons posé avec humilité nos spatules. Les alpinistes présents, prêts à partir à la conquête de leurs rêves et des plus beaux sommets, côtoient les randonneurs à ski plus ou moins aguerris. Thierry en profite pour nous conter les belles heures de cette histoire plus que centenaire de l'alpinisme à Pralognan, les rudesses et anecdotes du métier de guide, ainsi que les réalités de l'évolution des glaciers et de la haute montagne, où nous évoluerons demain matin.

... / ...



PRALOGNAN, TERRE D'ALPINISME

Depuis la conquête de la Grande Casse en 1860, le village de Pralognan s'est progressivement développé autour de la pratique de l'alpinisme. La Compagnie des guides est créée en 1881. En 1937 naît la station de ski première génération. Le village se développe autour du bâti existant, dans la continuité de sa réputation de terre d'alpinisme. Chaque année, la fête des guides, en août, est l'occasion de célébrer l'histoire et les traditions de ce métier indissociablement lié à l'appel des sommets. Le Bureau des guides de Pralognan propose d'ailleurs de multiples activités pour répondre à toutes les envies et niveaux : raids à ski, escalade, alpinisme, via ferrata...

JOUR 2

... / ... Refuge du col de la Vanoise (2512m)
 > Pointe de la Réchasse (3212m)
 > Pralognan (1410m)
 D+ : 700m / D- : 1800m

La nuit est courte, l'excitation palpable. Surprise et magie au petit jour : le ciel est limpide, nous révélant enfin la beauté de cet écrin de neiges pour le moment encore éternelles. D'un côté, la Grande Casse, point culminant de la Savoie avec ses 3855m. En face, la Pointe de la Réchasse, notre objectif du jour. La montée est progressive. Un ski après l'autre. La beauté de l'instant prend le pas sur tout. Exit la fatigue, la charge mentale, les tracassés professionnels ou familiaux... Vivre l'instant, communier avec la montagne, se recentrer sur l'essentiel.

Et soudain, elle est là, devant nous, cette tant attendue calotte glaciaire. Un vaste plateau blanc à plus de 3000m d'altitude s'étend devant nous, couronné de sommets : pointe du Dard, Mont Pelve, Roche Ferrand... Nous poursuivons sur la gauche, vers la Réchasse. Un dernier raidillon, une variante en crête, une dernière traversée et nous atteignons le sommet. Instant magique, émerveillement au maximum, sensation de tutoyer les cieux en admirant les vallées en contrebas.

FRAGILES GLACIERS...

Fins observateurs de leur milieu, les guides de haute montagne sont les premiers témoins du recul des glaciers. « Depuis 8-10 ans, le phénomène est impressionnant », constate Thierry Lombard. Située à plus de 3000m d'altitude, la calotte glaciaire de la Vanoise, la plus grande d'Europe continentale avec ses 25 km², n'est pas épargnée par le réchauffement climatique. « En moyenne, les glaciers ont perdu 50 mètres d'épaisseur, et les langues glaciaires ont presque toutes disparu. » De ce fait, les barres rocheuses sont moins tenues, avec des risques d'effondrement. « Les crevasses sont des risques objectifs. Mais de tous les dangers, les chutes de pierres sont les plus dures à appréhender. » L'un des conséquences, c'est la modification des périodes de pratiques, pour continuer à vivre des expériences magiques.



Il est l'heure de ranger les peaux de phoque, et de profiter de la somptueuse descente (presque 2000m de D- !) qui nous attend. L'émotion est palpable alors que l'on plante quelques virages sur ces derniers glaciers malmenés par l'évolution climatique. La neige est bonne, le cadre incroyable. On efface sur notre droite notre refuge de la nuit passée, pour prendre la direction de la combe de l'Arcelin. Changement radical de cadre : l'ambiance est plus rocheuse, avec des petits canyons joueurs, on guette les chamois, les arcosses et premiers arbres réapparaissent... La station se rapproche, on se reconnecte progressivement à sa vie de tous les jours. Difficile de croire qu'on n'est partis que hier matin, tant la parenthèse a été magique.

Enimie R.

On s'fait l'topo ?

Raid en ski de rando

Environ 700m de D+ / jour

Prérequis : être en bonne condition physique et capable de descendre une piste noire avec aisance

Infos : Bureau des guides de Pralognan
 +33 (0)6 21 43 61 27 • guides-pralognan.com



Sport & Wellness
Les Belleville

Move & Relax*

📍 SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE 📍 LES MENUIRES 📍 VAL THORENS



Piscine | Wellness | Musculation |
Cours collectifs fitness et aquasports
Multisport indoor | Massages & Soins | Fun Park



sportwellnesslesbelleville.com

*Bouger et se détendre - Création : wanaka - Crédit photos : Maxime Giraud, Alpcat Medias, L. Brochot - OT Val Thorens

CERVEAU BRANCHÉ, danger évité !

Les règles d'or sur glacier

Aventure exigeante, la progression sur glacier impose méthode et discernement. À skis l'hiver ou en crampons l'été, certaines règles sont incontournables. Équipements, réflexes, risques : l'essentiel avec Thierry Lombard, guide de haute montagne.



02

GLACIER EN MODE HIVER

En ski de rando sur glacier, en plus du kit DVA, pelle et sonde, le baudrier et un système de corde sont indispensables pour sortir d'une crevasse. On ne retire jamais les deux skis en même temps, et pas de pause sans les skis aux pieds ! Mieux vaut être prêt techniquement, la descente, c'est la cerise sur le gâteau, pas le moment de se mettre en danger.

01

QUI PEUT Y ALLER ?

L'hiver, le ski de randonnée sur glacier est réservé aux bons skieurs, capables de monter efficacement et de gérer une descente technique (niveau piste noire). L'été, la rando glacière est plus accessible : pas besoin d'être grimpeur, mais il faut maîtriser crampons, corde, baudrier et piolet ainsi qu'être en bonne condition physique. Une bonne porte d'entrée vers l'alpinisme. Attention à l'acclimatation : le mal des montagnes peut commencer dès 2500 m. Maux de tête, nausées, toux, œdème... Les formes graves peuvent être irréversibles. On ne part pas de Paris le matin pour dormir en refuge le soir et attaquer un sommet ou un glacier le lendemain matin...

04

L'ART DE SAVOIR RENONCER

Les courses de montagne sont une lutte contre les éléments : froid, météo, fatigue, altitude. Respecter les horaires, c'est rester en sécurité. En descente, neige changeante, fatigue et manque d'eau augmentent les risques. Le bon réflexe ? Savoir dire STOP et faire évoluer ses objectifs. Renoncer, c'est assurer le retour. L'expérience, c'est choisir la simplicité et arriver en bas, tous en forme.

Eline H.

03

ÉTÉ : LA MARCHÉ ENCORDÉE

En été, sur glacier, on est toujours encordé, mais le positionnement varie : sur glace, on reste proche pour retenir un déséquilibre ; sur neige, on s'espace et on garde la corde bien tendue, même à l'arrêt. Chacun sa gourde, sa crème, ses affaires : pas de pause groupée au milieu d'un glacier ! Les risques sont nombreux : dévissages, ponts fragiles, chutes de pierres, crevasses... La montagne exige rigueur et vigilance.



LE PRO

**THIERRY
LOMBARD**

65 ans
Guide de haute montagne
et moniteur de ski
depuis 40 ans
+33 (0)6 73 35 57 94

📍 Pralognan-la-Vanoise

LE COURANT



Hydrospeed sur l'Isère **passse**

Dévaler l'Isère au ras de l'eau en hydrospeed, c'est s'offrir un mélange d'adrénaline et de nature, entre rouleaux puissants et portions plus calmes. D'Aime à Centron, Rêve d'eau nous guide sur ce parcours sauvage et spectaculaire. Récit en immersion...

📍 Aime 🗓 De mai à octobre Niveau ++



LA PRÉPA À L'EAU ?!

Je connaissais le rafting et le canyoning, je voulais depuis longtemps tester l'hydrospeed. Alors, quand l'occasion s'est présentée, j'ai sauté dessus. Glisser dans l'eau vive avec une simple planche en mousse, ça paraît simple... mais ça a l'air aussi un peu engagé ! L'équipement est complet : combinaison renforcée, gilet, casque, et bien sûr, le flotteur. Le jour J, le briefing est rassurant : on apprend à gérer la trajectoire, à lire la rivière et surtout à ne pas lutter contre le courant.

L'EXPÉRIENCE TOUCHÉ PAS COULÉ !

Pas le temps de réfléchir, me voilà déjà immergé. L'eau fraîche saisit, puis l'excitation prend le dessus. Notre petit groupe piloté par un guide de Rêve d'eau, file vers les premiers rapides. Puis le courant se calme : les gorges de la Pucelle s'ouvrent devant notre flotteur, majestueuses. Silence, on s'émerveille, portés par l'eau. Sous le pont romain, on s'arrête : pause, souffle... et saut de 6 mètres depuis la rive pour les plus joueurs et courageux. Frissons garantis ! Le rythme repart vite : les Sept Vagues, la Pyramide, la Perte des Bœufs, puis les rapides de Centron s'enchaînent. À l'arrivée, je ressors hilare, trempé, rincé... mais ravi.

LE DÉBRIEF ON REMET ÇA ?

L'hydrospeed, c'est l'eau vive à l'état brut, une immersion totale où on se laisse porter autant qu'on doit se battre avec le courant. Fatigué mais euphorique, je me dis déjà que j'ai envie d'y retourner. Peut-être pour un parcours encore plus long, ce que nous propose d'ailleurs cette fantastique rivière qu'est l'Isère.

Ludovik H.

L'ISÈRE, UN CLASSIQUE DE L'EAU VIVE !

L'Isère, un classique de l'eau vive ! L'Isère est l'une des rivières les plus réputées de France pour les sports d'eau vive. Classée IV (rapides puissants mais sûrs avec encadrement), elle séduit les amateurs de sensations, même débutants. En rafting, kayak, packraft ou hydrospeed (ou nage en eau vive), chacun peut s'y lancer. Parmi ses rapides célèbres, « la Machine à laver » offre un passage technique et remuant, entre deux pauses contemplatives sur un parcours aussi vivant que varié.

"Je ressors hilare, rincé, ravi..."

PRATIQUER L'AVENTURE ?

Rêve d'eau

Base de loisirs du Gothard
Hydrospeed dès 12 ans
Parcours dès 60€/personne
+33 (0)6 74 76 42 34 • reveeau-rafting.com



LE FESTIVAL DU VTT - 17^E EDITION**VELO VERT** FESTIVAL

LES ARCS BOURG SAINT MAURICE

12·13·14
JUIN
2026**NOUVEAU SPOT, MÊME ESPRIT !**

Terre de Trail

Les Arcs, PAR-DELÀ LES SOMMETS...

#7

Trail Niveau ++ à +++

Quelques heures à 1 journée

Juin à septembre (selon enneigement)

Vues exceptionnelles, sensation de liberté, conversations avec les marmottes et dépassement de soi... le trail aux Arcs ravira tous les amateurs de courses de montagne. Alanis Duc, traileuse et photographe outdoor, nous a sélectionné deux itinéraires pour modéré ou expert.



© DR



© Snowdonia BY UTMB

LA PRO, ALANIS DUC

alanisduc.fr

Alanis, originaire de Bourg-Saint-Maurice, 24 ans, a passé toute son enfance entre Bourg et Les Arcs. Très rapidement, elle a baigné dans l'univers du sport : ski, tennis, tir à l'arc, athlétisme... Pendant 3 ans, elle se spécialise sur 400 mètres haies, puis elle se rend compte qu'elle apprécie de plus en plus les sorties sur sentiers. Lors des championnats d'Europe de course en montagne à Zermatt en 2021, elle comprend que c'est vraiment ça qui la fait vibrer.

Ce qu'elle aime dans le trail, ce sont les efforts longs, les forts dénivelés, le fait d'aller d'un point A à un point B en courant, découvrir de nouveaux paysages... Habitant désormais Aix-les-Bains, elle revient régulièrement aux Arcs : « Le terrain de jeu est immense ici et très accessible. Il y a le côté plus sauvage du Versant du Soleil, côté Beaufortain, le parcours des Cinq Lacs. J'aime aussi aller sur Les Arcs, prendre le funiculaire et m'évader en altitude. » Parallèlement à sa carrière sportive, elle a créé son entreprise et s'est lancée en tant que photographe... de sport outdoor bien sûr !

Céline L.

... / ...

KORALP®

SPACE
FITTERS

K-STOKDRY-A

La référence en matière de
sèche-chaussure mural

MULTISPORTS



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

Commandez en ligne :
www.koralp.com

FACILITÉ D'UTILISATION
ET ENTRETIEN SIMPLIFIÉ

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



19 ANS D'EXPERTISE

SOLUTIONS SUR MESURE

PRODUITS FRANÇAIS



Terre de Trail Parcours 1

.../... **Petit tour des Arcs** Niveau modéré

📍 **Départ Arc 1600**
20km et 1100 D+
Variante (retour navette) : 14km et 1100 D+

1 ASCENSION JUSQU'AU COL DES FRETTES (2384M)

Départ Arc 1600, sortie du funiculaire. Cette première partie permet d'arriver au sommet de Cachette par des sentiers en forêt. L'idéal le matin pour profiter de la fraîcheur. Puis direction le sommet de l'Arpette, et le col des Frettes.

2 COL DES FRETTES (2384M) SOMMET DU TÉLÉSIÈGE ARCABULLE (2540M)

On bascule ensuite côté Arc 1950-2000. Une descente pas trop technique avant de rattraper la montée vers le sommet de l'Arcabulle : un canyon orangé comme décor et une très belle vue au sommet !

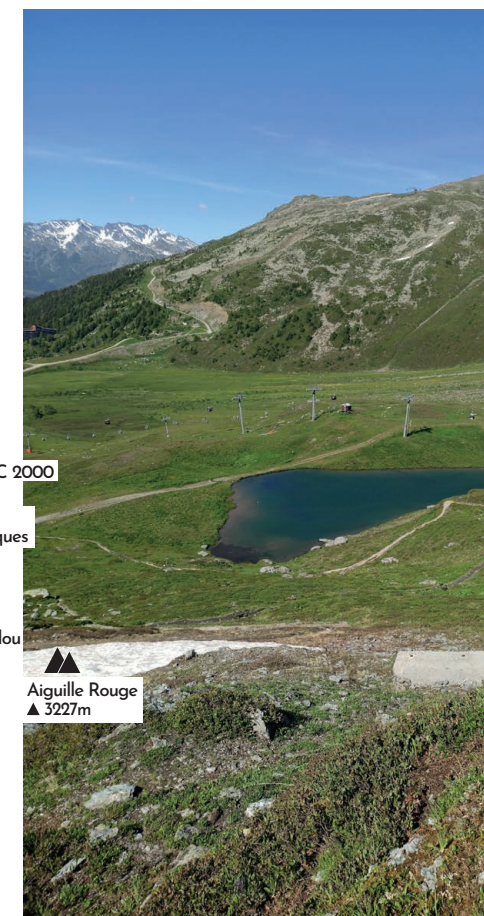
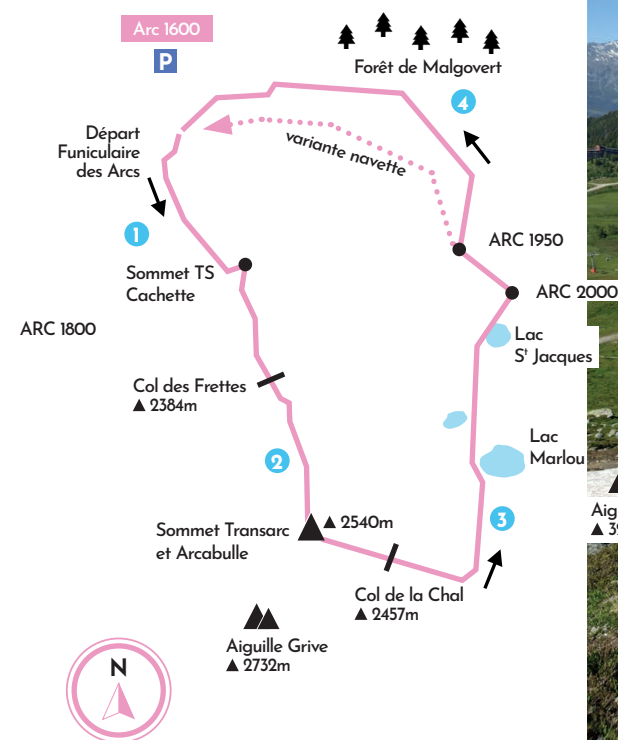
3 SOMMET DE L'ARCABULLE ARC 2000

Au col de la Chal (2457m), on entame la descente par le très joli sentier des lacs : Marlou, Plan de l'Homme, Saint-Jacques... Vue sur les eaux turquoise et le mont Blanc en fond.

4 ARRIVÉE À ARC 2000 OU ARC 1600

Arrivée à Arc 2000 (ou Arc 1950), il est possible d'écourter le parcours en prenant la navette pour Arc 1600. Les plus valeureux continueront par un sentier plat en forêt, sans difficultés.

.../...



© Alons Duc

Hiver

Printemps

Été

Automne

Terre de Trail Parcours 2

... / ...
Refuge du Mont-Pourri
et Lac de la Plagne

📍 Départ Arc 1950
35,7 km et 1900 D+
Variante : 24 km et 1400 D+

Niveau expert

1 ASCENSION JUSQU'À L'AIGUILLE GRIVE (2732 M) : 6 KM

Départ à Arc 1950 pour une première partie jusqu'à l'Aiguille Grive : un panorama incroyable à 360° sur Tignes, le Beaufortain, la Plagne, le Mont-Blanc... Attention, la montée est exigeante, ne pas se cramer tout de suite !

2 AIGUILLE GRIVE - REFUGE DU MONT-POURRI (2370 M) : 7 KM

Le sentier bascule ensuite dans un univers sauvage en direction col d'Entrepente (2389m) qui porte vraiment bien son nom avec cette impression de passer une porte ! Après une remontée au col de la Chal, le chemin se poursuit jusqu'au refuge du Mont-Pourri dans un beau vallon, entouré de montagnes.

3 REFUGE DU MONT POURRI (2370 M) - REFUGE ENTRE-LE-LAC (2145 M) : 9 KM

C'est parti pour une grande descente raide, puis une sorte de plateau au milieu des marmottes pour rejoindre le lac de la Plagne. On y rencontrera sans doute quelques randonneurs partis de Peisey. Le refuge Entre-le-Lac sera un bon point ravito en eau et glucides avant de repartir.

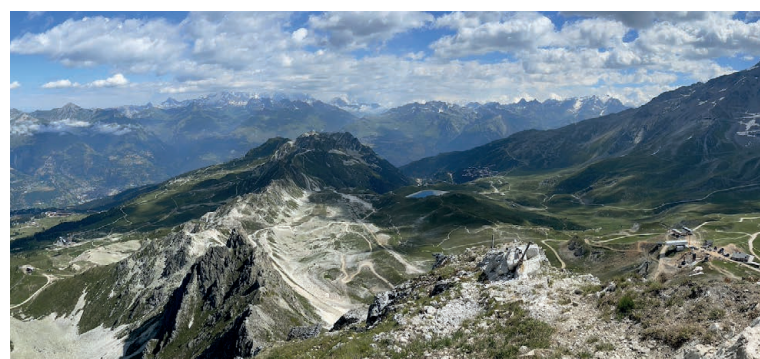
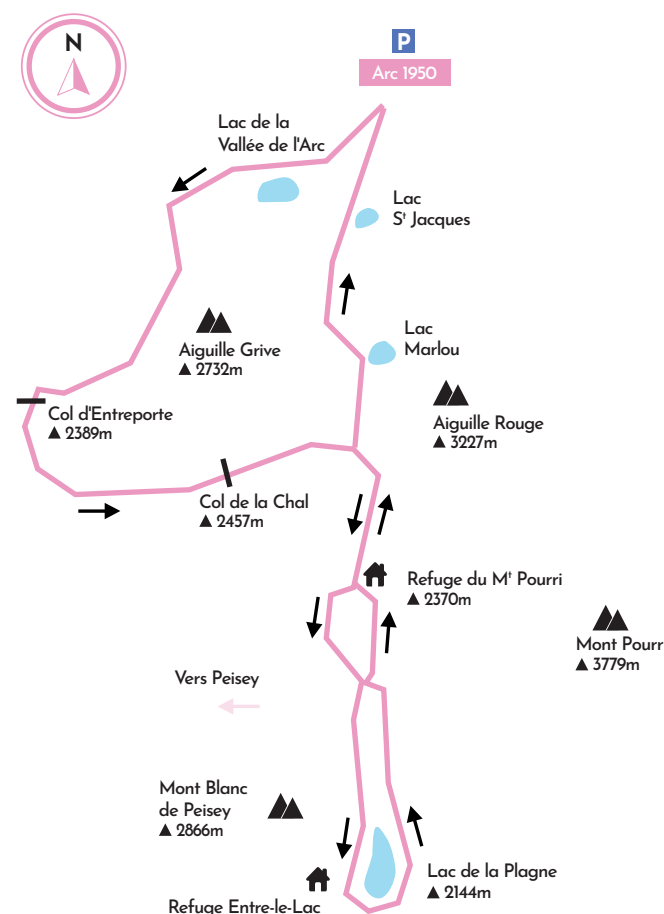
4 RETOUR VERS ARC 1950 : 14 KM

Le retour se fait par un autre sentier de l'autre côté du Ponthurin. Attention : quelques cailloux et passages de rivières. Après avoir recroisé le refuge du Mont-Pourri, on bascule au Grand Col et on rejoint ensuite le sentier des lacs pour redescendre vers Arc 1950.

VARIANTE : Faire demi-tour au refuge du Mont-Pourri (pour une version de 24 km), ou y dormir pour faire le parcours en deux fois.

LES CONSEILS « TRAIL »
IMPORTANTES D'ALANIS :

- ▶ Toujours prévenir quelqu'un de son itinéraire, estimer le temps prévu
- ▶ Donner des news sur sa situation dès qu'on a un peu de réseau
- ▶ Prendre plus que pas assez en eau et nourriture
- ▶ Vérifier la météo
- ▶ Ouvrir les yeux et profiter !

LE SAC DES
TRAILS INTENSES

Idéal pour les entraînements, ce sac à dos léger et aéré permet d'emporter deux flasques HydraPak® 500 ml (livrées avec le sac) dans les poches bretelles. Compatible également avec un système d'hydratation, il offre un compartiment zippé pour une micro polaire et une poche arrière extensible pour une veste en cas de pluie. Le porte-bâtons amovible peut être remplacé par un carquois, et les poches stretch avant ainsi que la poche zippée sécurisée optimisent le rangement. Le confort est garanti avec une ergonomie étudiée, des bretelles et élastiques de poitrine ajustés pour une stabilité parfaite. En plus, ce sac est réalisé en polyester 100% recyclé. L'avis de Pierre : « Ne ballote pas, pratique pour boire lors de la course, complet avec ses rangements, parfait pour des sorties de 2-3h... En plus, un design épuré et un galbe au top ! » En 3 mots : ergonomique, minimaliste, indispensable.

Test réalisé par Pierre M.

MILLET
INTENSE 5L

Poids 235g • Taille XS à XL
Existe en 5L et 15L
Prix conseillé 130€ • millet.com

Hiver

Printemps

Été

Automne

Jérémy Bigé



L'EXPLORATION comme passion



Passionné par la cartographie, réalisateur et aventurier, Jérémy Bigé est un marcheur solitaire. De la traversée de l'Himalaya népalais à celle de l'Asie centrale, les aventures de cet explorateur des temps modernes sont une source d'inspiration.

PREMIERS PAS

En 2018, j'ai fait une pause dans mes études d'ingénieur pour partir six mois au Népal avec trois de mes amis. On a traversé l'Himalaya népalais en rando-bivouac d'est en ouest. Trois mois de marche pour 1500km. J'ai ensuite animé des ateliers autour des phénomènes scientifiques dans une école à Katmandou. C'était ma première longue aventure. Je me suis lancé dans l'inconnu, dans quelque chose de plus grand que moi.



LÂCHER PRISE

L'aventure est liée au lâcher prise. Il faut accepter que tout ne se passe pas comme prévu. Chaque problème a sa solution. Lors de ma première grande traversée au Népal, j'avais conçu avec mes amis un programme jour par jour qu'on n'a jamais pu tenir à cause des aléas. Il faut les accepter et relativiser. Ça apporte une grande sérénité dans la vie de tous les jours.

JOUER À L'EXPLORATEUR

Depuis le Népal, j'ai pris goût aux grandes traversées que j'ai voulu vivre en solitaire. Je me suis lancé en 2022 dans la traversée de l'Asie centrale. Trois mois de marche pour 2000km entre le Kirghizistan et le Tadjikistan. J'ai joué à l'explorateur à travers un travail de documentation : témoignages, récits d'explorateurs, cartes militaires soviétiques, Google Earth... C'est à partir de cette expérience que j'ai réalisé le film « Fils du vent » (2023).



« L'aventure
est liée au
lâcher prise »



LA TARENTEISE ENTRE LES LIGNES

C'est plus compliqué de jouer à l'explorateur en Tarentaise, car le territoire est très bien cartographié. Mais on peut toujours aller chercher, dans les interstices des cartes IGN, des itinéraires qui ne sont pas répertoriés. C'est comme ça que j'ai découvert le Col du Soufre, entre Val Thorens et Pralognan, en partant de la vallée des Belleville et en passant par le Col du Borgne. Un itinéraire très sauvage avec une très belle vue sur le glacier de Gébroulaz.

Fanny N.

Bio express

- Originaire du Vercors, basé à Bozel
- Diplôme de Science et ingénierie des matériaux
- Moniteur de ski à l'ESF Les Menuires et accompagnateur en moyenne montagne
- 2 films : « Fils du vent » (2023), « Sur le fil des Balkans » (2021)

@ jerembige

À Moûtiers, les murs ont
des histoires à raconter !



Cœur
TARENTOISE
TOURISME



03

ÉTÉ

Initiation à la randonnée glacière

À l'assaut, DU GÉANT DE GLACE

#8

Alpinisme Journée Niveau +++

De juin à septembre

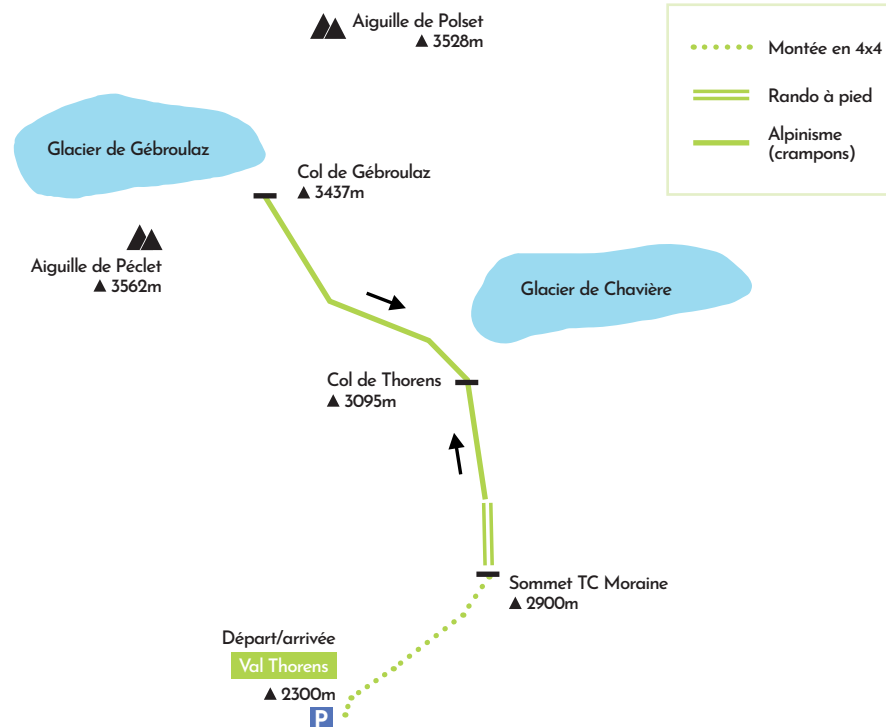
Val Thorens

En compagnie de Gaby Jay, guide de haute montagne, nous nous apprêtons à vivre notre première randonnée glacière. Une initiation en douceur sur le majestueux glacier de Chavière. Bienvenue dans le cœur battant de la montagne.

... / ...



brides
les bains
LES 3 VALLÉES



Hiver

Printemps

Été

Automne



PREMIERS PAS SUR LA GLACE

... /... Alors que le soleil se lève tout doucement sur la vallée, nous retrouvons Gaby aux Menuires. C'est lui qui sera notre guide. Il est 7h. Nous embarquons dans son 4x4 en direction du col de Thorens. Départ à 2900m d'altitude. En passant devant la TC de la Moraine, nous apercevons un groupe de bouquetins. « C'est très rare de les voir ici ! », s'exclame Gaby. Après une courte marche, nous atteignons le pied du glacier de Chavière.

ESPRIT DE CORDÉE

On enfile crampons et harnais. Gaby nous explique les subtilités de l'encordement. C'est lui qui ouvre la marche. Nous sommes quatre. La difficulté est de progresser d'une même cadence. Entre chaque individu, la corde doit rester tendue. En cas de chute, il est ainsi plus facile de retenir la victime, sans être emporté à son tour. Lors des passages raides, notre corps est perpendiculaire à la pente. On progresse par petits pas, un pied devant l'autre.



LA TRAVERSÉE

On chemine parmi les crevasses. Certaines sont profondes et laissent entrevoir leurs fascinantes parois bleutées. Une dernière pente soutenue (45°) mène au col de Gébroulaz (3437m). Le col s'ouvre sur un panorama vertigineux. Les vallées de Tarentaise en premier plan, l'Italie comme ligne d'horizon. Telle l'étoile du berger, le Mont-Blanc se dresse parmi cet océan de roche qui engloutit villes et villages.

RETOUR À LA CIVILISATION

Après une petite pause, il nous faut repartir. Cette fois, c'est Gaby qui ferme la marche. Nous descendons face à la pente, les pieds à 10h10. Rester souple sur les chevilles. Bien fléchir les genoux. Sur la partie basse du glacier, des ruisseaux se sont formés. En constante transformation, le glacier s'écoule sous le soleil. Difficile de ne pas se sentir les témoins privilégiés d'un géant de glace qui se meurt.

Fanny N.



On s'fait l'topo ?

535m D+ • 7km • 5h

Du glacier de Chavière
au col de Gébroulaz (3437m)
Plus d'infos auprès du Bureau
des guides des Belleville
Pour sportif amateur • Dès 10 ans

+33 (0)4 69 96 55 15 • guides-belleville.com



Un itinéraire enduro VTT pour les costauds !

D'UNE CRÊTE à l'autre

VTAE enduro Journée Niveau ++++

De juin à septembre

📍 Belle Plagne > Champagny-en-Vanoise
17,8km / 1065m D+

#9

Une aventure vertigineuse nous attend. Cap sur un itinéraire enduro entre crêtes, combes et alpages, de Belle Plagne à Champagny-en-Vanoise. Un tracé sans remontées mécaniques, technique et exigeant, imaginé par la team de Bike Surgery d'Aime, qui nous accompagne tout au long de ce périple.



TERRAIN D'AVENTURE

Après avoir bien arpenté les pistes des bike park, l'envie d'évasion s'est imposée. Place à une autre manière de vivre le VTT : en mode exploration en haute montagne. Une aventure rendue possible grâce au VTAE. Car oui, on va descendre, mais aussi... monter ! Ici, pas de piste aménagée pour le VTT : ce sont des sentiers naturels. Et c'est ce qui fait tout le sel de cette aventure. Ces sentiers, souvent caillouteux et techniques, exigent attention et maîtrise. Certains sont étroits, notamment sur les crêtes, et partagés avec les randonneurs : la vigilance est de mise.



BIEN SE PRÉPARER LA CHECK-LIST

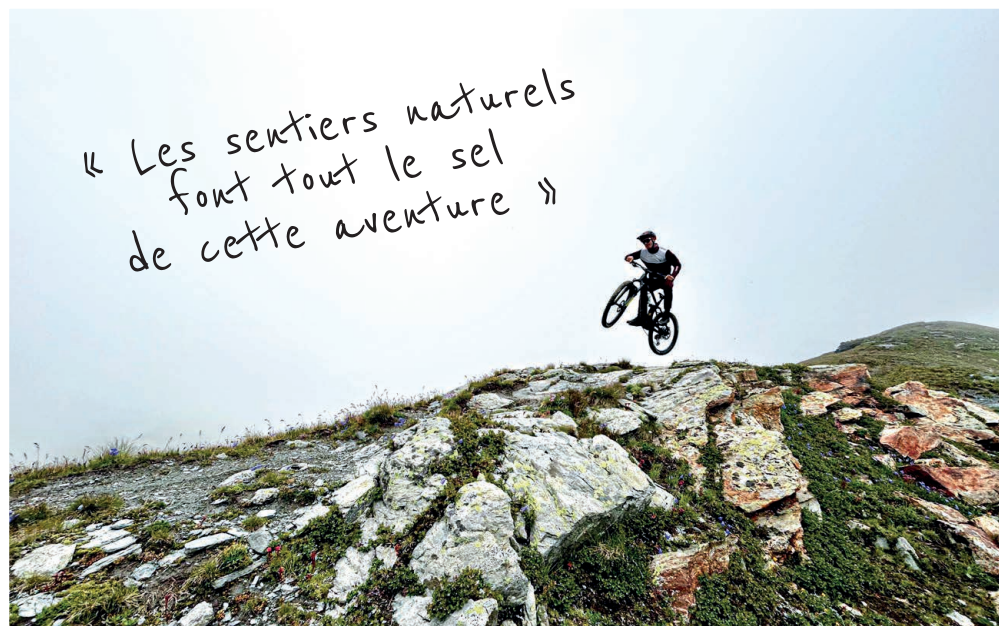
Ta monture tu vérifieras

Avant de partir en rando enduro avec ton VTAE, prends le temps de vérifier quelques points essentiels : la pression des pneus et celle des suspensions (adaptée au terrain), le serrage des roues, l'état des plaquettes et des disques de frein, ainsi que le bon fonctionnement de la transmission et de la batterie. Contrôler aussi que les vis principales (potence, pédales, tige de selle) sont bien serrées et que la chaîne est lubrifiée.

Avec toi, tu emmèneras

Côté sécurité, équipe-toi d'un casque intégral ou bien ventilé, de gants, genouillères et coudières, ainsi que d'une dorsale légère. Pense aussi aux lunettes ou masque, à une trousse de secours, de l'eau, et un multi-outil avec dérive-chaîne pour parer aux imprévus. Et bien sûr un téléphone, en cas de secours.





LA MONTÉE JUSQU'AU PLATEAU DE CARELLAZ

.../... Pour nous guider tout au long de l'itinéraire, on utilise l'application Carte IGN qui nous permet de lire gratuitement la trace GPX définie par l'équipe de Bike Surgery. Au départ de Belle Plagne, on débute en douceur par une montée sur les pistes jusqu'au télésiège Roche de Mio. Une belle mise en jambes avec, déjà, un premier panorama grandiose à 2739m d'altitude. On poursuit en direction du lac des Blanchets, face au massif du Beaufortain. Le tracé croise une portion de la célèbre 6000D (6D Lacs), un terrain d'exception ! Après le lac, place à une courte mais intense montée ponctuée de rochers. Ici, mieux vaut poser pied à terre. L'assistance électrique est précieuse pour pousser le vélo sur cette portion très technique.

UNE BOUCLE DE CRÊTES EN CRÊTES

Puis cap sur le col de la Bauche de Mio (2534m) via un premier itinéraire sur des crêtes vertigineuses. Le col surplombe le vallon de Champagny-le-Haut. La vue sur les massifs est exceptionnelle : Bellecôte, Grande Motte, et un peu plus loin les sommets de la Vanoise, la Meije, les Arves, les Grandes Rousses ... On redescend ensuite par la Combe des Arrières, en passant par les ruines de Tougne, pour rejoindre Rossa. Cet itinéraire traverse des alpages, attention aux patous qui veillent sur les troupeaux ! Le retour vers Plagne Soleil se fait par les crêtes de la Grande Forcle, en passant par le chalet de Verdon Sud.

Fanny N.

DES VARIANTES ENCORE PLUS EXTRÊMES...

1 LA POINTE DE LA VÉLIÈRE (2449M)

Depuis le col de la Bauche de Mio, rejoignez la pointe de la Vélière via un itinéraire sur crêtes très technique, raide et vertigineux. Ici, pas le droit à l'erreur ! Poursuivez sur la crête jusqu'à rejoindre la Combe des Arrières.

2 REFUGE DU MONT JOVET (2340M)

Au Chalet de Verdon Sud, prenez la direction de la chapelle du Bozelet, au lieu de poursuivre vers la Grande Forcle. Cheminez sur les crêtes jusqu'au col de la Lovatière (2414 m). Ensuite, une montée très physique vous attend jusqu'au sommet du Bécoin (2594m). Comptez 2/3 de poussée et vingt minutes d'ascension. Pensez à activer le mode marche de votre VTTAE. En passant par le Pas des Brebis, poursuivez jusqu'au refuge du mont Jovet où vous pourrez passer la nuit. Retour sur Belle Plagne par les crêtes de Jarset, le lac des Grenouilles et le chalet de la Lovatière.

ATTENTION : ces itinéraires sont réservés aux riders confirmés. Ils comportent des passages vertigineux, très raides, qui laissent peu le droit à l'erreur. Des portages sont nécessaires à certains endroits. Demander conseil ou faites vous accompagner par un professionnel.



On s'fait l'topo ?

Utiliser l'application gratuite Carte IGN

En juillet/août, possibilité de se restaurer au Chalet des Verdon Sud

Location de vélos à Belle Plagne (été) :

Belle Plagne Sport :

+33 (0)4 79 09 20 58

Sport 2000 : +33 (0)4 79 09 07 79

Réparation et vente de vélos

Bike Surgery, à Aime (ouvert à l'année)

+33 (0)4 57 37 69 95 • bike-surgery.fr

Via ferrata de la Croix des Verdon



AU FIL DE L'HAUT

Un petit air de dolomites, du gaz, un magnifique panorama... Cette via ferrata, la plus haute de France avec ses 2739m au sommet, est un must pour les amateurs d'ambiance haute montagne. Baudrier enfilé, on est sur la bonne via !

📍 Courchevel

Niveau ++ à +++

🗓 De juin à septembre

(accès en remontée mécanique juillet et août)

LA PRÉPA ÇA VIA LE FAIRE !

La dernière fois, c'était il y a 15 ans ! Alors quand l'occasion s'est représentée de parcourir la via ferrata de la Croix des Verdon, j'ai sauté dans la benne de la Saulire pour accéder au départ. J'avais hâte de renouer avec cette ambiance dolomitique et les vues incroyables de mes souvenirs. Et puis, cotée D (difficile), elle représente toujours un petit challenge sportif.

L'EXPÉRIENCE AU CŒUR DU MINÉRAL

Pour accéder au départ, on emprunte la télécabine des Verdon puis la benne de la Saulire. Déjà là, le panorama est époustoufflant ! Au passage de La Porte, on entre dans le vif du sujet : de belles vires, de la roche à n'en plus finir, des ressauts... et on arrive au pied du Curé. Un monolithe vertical de 50m à escalader... puis à redescendre ! Et ça recommence pour arriver au sommet de la Dent de Burgin (ou Croix des Verdon) : le top pour une petite pause casse-croûte avant d'entamer le retour tout en désescalade, et reprenant ensuite une partie de l'itinéraire aller.

LE DÉBRIEF ÇA GAZ !

De vraies montagnes russes, un monde minéral (avec quelques jolis edelweiss), du gaz, de la vue... on en prend plein les mirettes ! Il n'y a pas de passages particulièrement techniques, sa seule difficulté est la longueur et le côté aérien pour les personnes sujettes au vertige. Bien penser à prendre de l'eau, de quoi pique-niquer à la croix et des vêtements chauds, car on est quand même à 2739m au sommet. À surveiller aussi : le timing pour ne pas rater la dernière benne et se retrouver à tout redescendre à pied.

Céline L.

LA VIA FERRATA, C'EST QUOI ?

Aménagée sur paroi rocheuse, la via ferrata est équipée avec des éléments métalliques (ferrée donc...). Il existe différents niveaux de difficultés, de Facile (F) à ED (Extrêmement Difficile). Certaines ont des tyroliennes, ponts de singe, himalayens ou tibétains. Pour débiter, la via ferrata de la Rosière (à Courchevel) est idéale et il est conseillé d'être accompagné d'un guide pour plus de sécurité. Ensuite, avec son propre équipement (baudrier, longe double de via avec absorbeur de choc, casque...), il est possible d'évoluer en autonomie.

PRATIQUER L'AVENTURE ?

Cotation D • Longueur 1000m
• Durée 3-4h • Dès 12 ans

Accès

- via les remontées mécaniques en juillet et août (par Courchevel ou Méribel)
- à pied hors-saison (2h de marche depuis l'altiport de Courchevel)

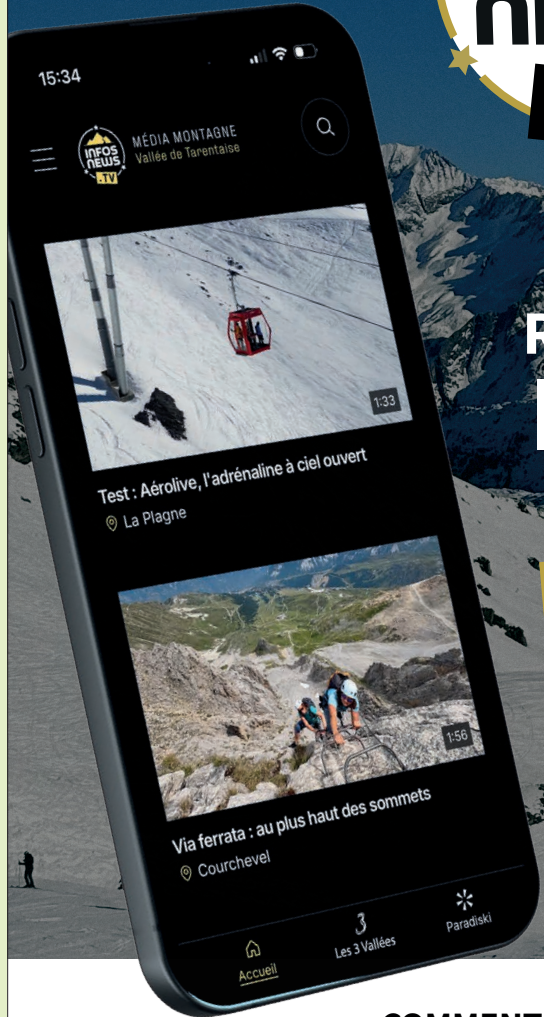
Sortie encadrée

Bureau des Guides de Courchevel :
guides-courchevel.com





NOUVEAU
RETROUVEZ-NOUS
DÈS MAINTENANT
EN VIDÉO
WEB APP

COMMENT ÇA MARCHE ?

- Ouvrez votre navigateur :   ...  www.infosnews.tv
- Sur Iphone    Sur l'écran d'accueil 
 - Sur Android    Ajouter à l'écran d'accueil
- Cliquez sur :    Être averti des nouvelles vidéos :
 - ☒ Pour les 3 Vallées
 - ☒ Pour Paradiski

Ma première nuit en refuge

J'prends mon DOUDOU ?

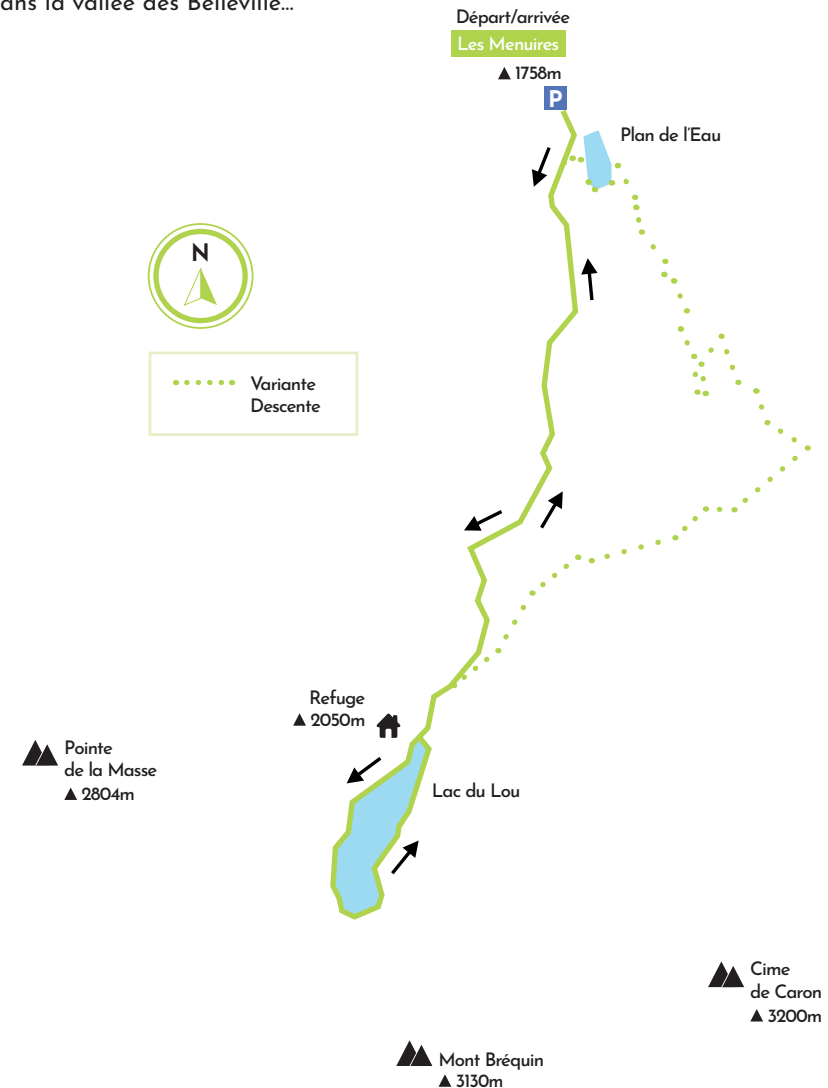
#11

Randonnée 2 jours & 1 nuit Niveau + à ++

De juin à septembre

Les Menuires

Quand on vit dans le magnifique écrin que sont les 3 Vallées, on a envie de plonger nos petits dans l'aventure dès que possible pour leur donner l'envie de vivre pleinement notre territoire. L'été dernier, Louisa, 6 ans, a vécu sa première nuit en refuge au lac du Lou, dans la vallée des Belleville...





.../. Un refuge de montagne, ce n'est pas forcément un endroit où on se lève à 2h du matin pour gravir des sommets. Le refuge du lac du Lou, dans la vallée des Belleville, c'est un cocon tout doux, où il fait bon faire une halte avec nos p'tits loups. D'ailleurs, l'endroit est labellisé Famille +, et dispose de tout le matériel pour accueillir les tout-petits.

C'EST PARTI MON KIKI

Au départ du plan de l'eau des Bruyères, aux Menuires, nous débutons notre ascension par un petit sentier qui progresse en pente douce et qui sillonne au-dessus du lac à travers les ruisseaux, les ruines des montagnettes, pour nous mener, en une bonne heure de temps, jusqu'à 2035 m d'altitude.

LE SOURIRE À L'ARRIVÉE

À deux pas du lac, le refuge se dessine au cœur des montagnes et Louisa est ravie d'être arrivée. Les sourires de Marie et Jonathan nous accueillent et ces deux passionnés nous font (re) découvrir leur écrin magique à l'heure du goûter. Assoiffée, Louisa se jette sur son jus de pommes local et bio, ce qui ravit sa maman. Quant aux crêpes, elles ne sont jamais meilleures qu'après une bonne randonnée !

LE TEMPS S'ARRÊTE

Soudain on réalise qu'on est là, au cœur de paysages grandioses, et qu'on dort ici, ensemble. On prend le temps de savourer l'instant. Arrivée dans son dortoir (l'un des 5 du refuge), Louisa saute sur les lits, trop heureuse de dormir ailleurs que dans le sien. Elle nous les attribue, elle dormira entre nous...



UNE BELLE SOIRÉE

Le crépuscule s'installe doucement, nous passons à table à 19h pour se délecter d'une fondue savoyarde locale exquise, tandis que Louisa dévore sa croziflette. L'ambiance refuge prend en toile de fond, les tables se mélangent, les enfants sortent les jeux de société et nous partageons ces instants si précieux de vie en communauté. Marie, Jonathan et leur équipe veillent sur tout ce petit monde qui vit un moment simple, mais exceptionnel.



... / ...



DU 6 JUILLET AU 28 AOÛT 2026

Accueil du Lundi au Vendredi
De 9h à 17h

Informations & Inscriptions:
www.meribel.montagne-experiences.com

LES SATURNINS 18 MOIS - 3 ANS
MINI-AVENTURIERS 3 ANS - 5 ANS
P'TITS AVENTURIERS 6 ANS - 8 ANS



Pour cet été nous vous proposons chaque semaine des stages pédagogique adaptés à l'âge de votre enfant. Entre découverte de la faune, apprentissage de la pêche, construction de cabanes, canyoning... Chaque enfant repartira avec des connaissances et des souvenirs inoubliables.



CLUB PLOU PLOU
LA CROISSETTE 73440 LES BELLEVILLE

esf LES MENUIRES
ST MARTIN DE BELLEVILLE

06 86 52 63 61

4 STAGES : 3/6 ans 6/8 ans 8/12 ans 12/17 ans



AU DODO !

.../... Les visages montrent des traits de fatigue, nos lits nous attendent. « Maman, c'est super marrant de dormir dans un sac à viande. En fait, c'est nous la viande... », commente Louisa. Il est temps de se coucher ! Après une bonne nuit de sommeil, les effluves du petit déjeuner nous sortent de notre torpeur et nous nous régalons, avant d'aller découvrir toute la beauté du lac du Lou, d'en faire le tour à pied avant de rentrer...

Sabrina M. et Louisa



LES TIPS POUR RÉUSSIR SA PREMIÈRE !

Bien que la nuit en refuge soit bien moins complexe à organiser qu'une nuit en bivouac, voici quelques conseils avisés de Marie et Jonathan, pour bien préparer sa nuit en refuge :

- ▶ Avant de partir, toujours vérifier la météo, surtout avec des enfants. Mieux vaut reporter que de prendre des risques...
- ▶ Bien s'équiper en vêtements et chaussures de montagne, et toujours avoir de quoi se protéger de la pluie, de l'eau et de quoi grignoter
- ▶ Motiver les enfants le long de la randonnée par des jeux, en jetant des cailloux dans un ruisseau, et en leur promettant une crêpe (par exemple) une fois arrivé...
- ▶ Prendre le doudou dans un coin du sac si besoin
- ▶ Faisant redescendre aux enfants leurs déchets (comme un adulte). Histoire d'adopter les bons réflexes dès le plus jeune âge, et de les sensibiliser à l'importance de prendre soin de la montagne.



On s'fait l'topo ?

Départ : Parking du Plan de l'eau des Bruyères aux Menuires
Altitude de départ : 1760 m
Altitude d'arrivée : 2035 m

J1 : Itinéraire balisé, temps de montée = un peu plus d'1h

J2 : Retour soit par le même itinéraire, soit par une variante facile

Refuge du Lac du Lou (labellisé Famille+) :
+33 (0) 77 70 22 86 79 • refugedulacdulou.com

En famille sur les bords de l'Isère

On se jette À L'EAU ?

#12

Rafting et escape game

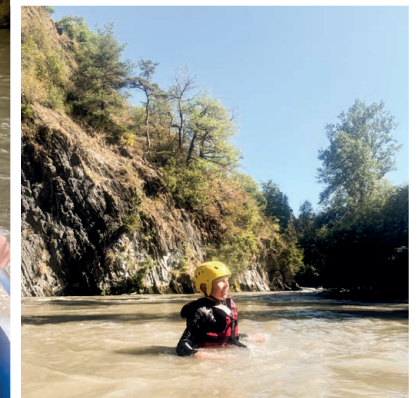
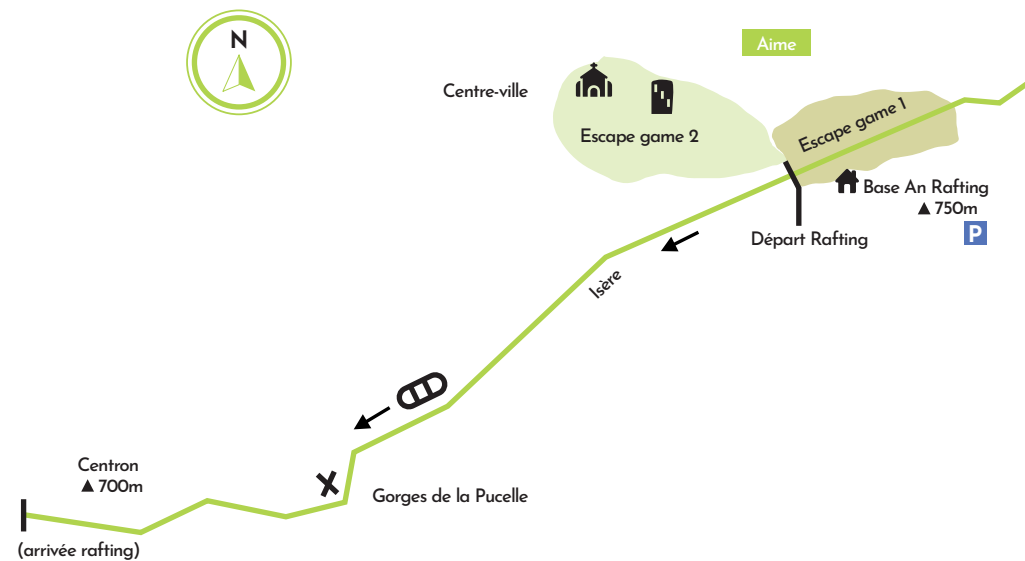
½ journée à journée

Niveau + à ++

De mai à septembre

Aime

C'est l'été, il fait chaud, et la tribu avait envie de mêler aventure sportive rafraîchissante et escapade ludique et instructive. Direction les bords de l'Isère avec une ribambelle d'enfants, pour une journée découverte sur le thème de la rivière.



MA PREMIÈRE VIRÉE EN RAFTING

MATIN

À force d'avoir vu passer les embarcations sur l'eau, ça leur avait donné envie, à nos « petits ». Et ça tombe bien, car plusieurs bases d'eau vive au bord de l'Isère proposent des sessions rafting adaptées aux plus jeunes. Ce matin-là, Yann, guide de rivière, nous attend sur la base d'AN Rafting, à Aime. Au programme, un parcours de 8 km de descente jusqu'à Centron. Première étape, enfilez sa combinaison, son casque et ses chaussons, avant de passer au briefing. Yann donne les consignes avant que nous mettions le bateau à l'eau. Banzai !



Premières vagues et frissons pour les 3 mamans et les 5 enfants à bord ! Plus le raft progresse, plus la tribu prend confiance dans le maniement de la pagaie. Tandis que les parents contemplent les paysages, les jeunes s'amusent des sensations provoquées sur les portions de petits rapides. Avant l'entrée dans les gorges majestueuses de la Pucelle, une zone plus calme est l'occasion d'un stop. Sur la rive, Yann explique le fonctionnement du courant, avant un petit exercice pratique dans l'eau...

On remonte dans le raft pour traverser les gorges avant de s'arrêter un peu plus loin. Qui veut sauter dans l'eau depuis la rive ? Option 3 ou 5 mètres de haut ? Après ce gros plouf, la dernière ligne droite oscille entre contemplation des chamois perchés sur les rives, et un dernier rapide à sensation. « Une descente comme celle-ci, c'est une vraie porte d'entrée pour les activités d'eau vive, à partager en famille », résume notre guide Yann. Et l'occasion d'une sensibilisation au fonctionnement d'une rivière et à la préservation de son écosystème.

... / ...

Hiver

Printemps

Été

Automne



ON RECHARGE LES BATTERIES

MIDI

... / ... Après tant d'émotions, la pause casse-croûte s'impose. Les papas nous rejoignent avec le pique-nique et les enfants les plus jeunes. On s'installe à deux pas de la rivière, pour raconter les émotions de la matinée et se projeter sur les activités suivantes.



OPÉRATION GARDIENS DE LA RIVIÈRE

APRÈS-MIDI

Après le repas, on reste dans l'univers de la rivière, mais avec les pieds sur terre et sans faire de jaloux. Avec les deux formats d'escape game imaginés par les équipes d'AN Rafting, il y en aura pour tous les âges. Les plus jeunes, dès 5 ans, gravitent autour de la base et des deux côtés de l'Isère. Au fil des énigmes à résoudre, en lien avec l'eau sous toutes ses formes, ils ont pour objectif de devenir les gardiens de la rivière, afin de décrocher une petite récompense à la fin. Pour les plus grands, l'escape game « urbain » les conduit en direction du centre-ville d'Aime, où les énigmes autour de l'histoire et du patrimoine de l'ancienne capitale de la vallée doivent leur permettre d'empêcher l'arrivée d'une vague destructrice sur la vallée... Missions collectives accomplies au terme de cette journée bien remplie !

Enimie R.



LEUR AVIS SUR LE RAFTING !

Azylis, 13 ans

« C'était ma deuxième fois, et c'était trop génial. On a pu sauter du bateau, j'aime bien aller tout devant dans le raft, et le guide était trop sympa. »

Jimi, 10 ans

« On s'est bien pris des vagues dans la figure ! J'ai un peu hésité avant le saut, mais j'y suis allé quand même. Yann nous a donné des bonnes explications sur la rivière. »

Soren, 11 ans

« Dans les rapides, ça bouge dans tous les sens. J'ai appris comment fonctionnait un courant et un contre-courant. Et quand on entend « Banzai », il faut se mettre en sécurité au fond du bateau. »

Axel, 11 ans

« Le guide nous a montré plein de choses, des nids d'aigle et des chamois. Sur l'eau, il y avait beaucoup de remous, on a pas mal pagayé. C'est fou comme le courant est puissant et nous emporte. »

Loïc, 10 ans

« J'ai aimé nager dans l'eau, même si je n'étais pas rassuré au début avec le courant. J'ai fait le saut de 5m, c'était interminable avant d'arriver dans l'eau ! »

On s'fait l'topo ?

Rafting en famille

Dès 8 ans • Savoir nager
AN Rafting : +33 (0)4 79 09 72 79
an-rafting.com
D'autres bases d'eau vive proposent des produits pour les familles

Escape game autour de la rivière

2 formats (kids dès 5 ans, et urbain dès 10 ans), conçus par AN Rafting
49€/ sac à dos (de 2 à 8 personnes)
Durée 2h à 2h30

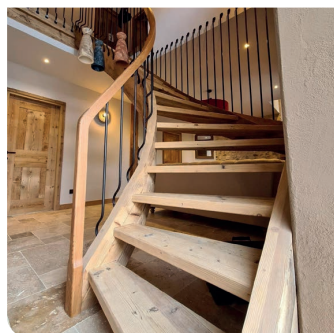
D'autres idées en famille ?

Nombreuses activités et sentiers et thématiques à La Plagne
Infos auprès des offices de tourisme et sur la-plagne.com

ATELIER MMH
MENUISERIE | AGENCEMENT | CONSTRUCTION
— COURCHEVEL —



L'ART
DE SUBLIMER
LE BOIS



Menuiserie extérieure • Menuiserie intérieure
Agencement • Mobilier • Bureau d'études

444 route de Contregon,
La Perrière 73120 COURCHEVEL
+33 (0)4 79 22 02 77
contact@atelier-mmh.fr

www.atelier-mmh.fr

f Atelier MMH
i atelier_mmh

La montagne en mode cheval...

Au doux son DES SABOTS

#13

Randonnée à cheval

2 jours / 1 nuit Niveau +++

Juillet & août

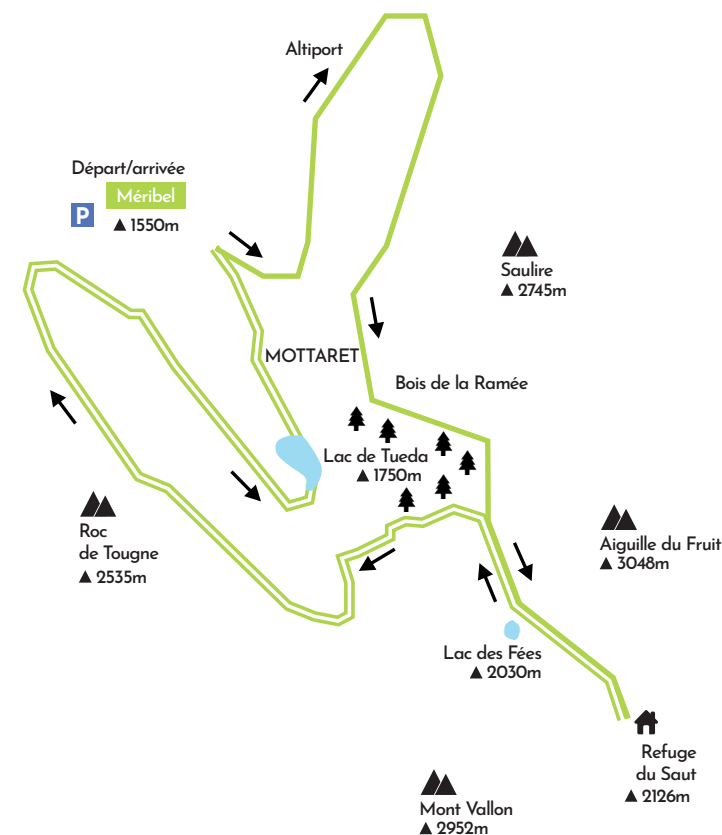
📍 Méribel

Partir à l'assaut des crêtes à cheval, traverser des ruisseaux, contempler les sommets au son des sabots, guetter chamois et marmottes... C'est parti pour une chevauchée fantastique en version montagne ! Une (re)connexion avec soi, son cheval et les éléments...

... / ...



— Jour 1
— Jour 2



« Une communion
avec son cheval
et la nature »



JOUR 1

EN SELLE POUR LA DÉCONNEXION

Méribel > Bois de la Ramée > Refuge du Saut

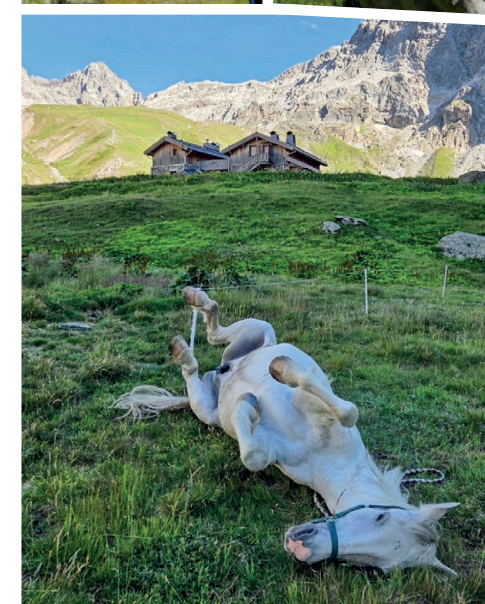
.../... En ce petit matin de juillet, une randonnée de deux jours en itinérance à cheval nous attend. Un rêve pour tout cavalier amateur de nature... Première étape, faire connaissance avec sa monture. Le pansage permet de s'apprivoiser mutuellement, et de vérifier s'il n'y a pas de petit bobo avant de partir.

Ce matin, direction le secteur de l'Altiport, entre prés et forêts. Le passage sur la Piste des animaux est l'occasion d'un premier galop grisant qui donne le sourire à la petite troupe conduite par Maya. Nous repartons en direction du col de la Loze, le long de la route empruntée par des cyclistes émérites. À midi, chevaux et cavalières s'offrent un petit break avec vue sur les sommets.



ET DANS MA SACOCHE ?

La sacoché, c'est le matériel indispensable pour tout cavalier partant en itinérance. C'est ici que prennent place les affaires du cavalier jusqu'au lendemain. Pas de chichi, il faut aller à l'essentiel ! Des vêtements tous temps (on évolue en montagne...), le strict minimum pour la nuit du soir, le pique-nique et l'eau pour la journée, la trousse de secours... Sans oublier le nécessaire (cure-pied, petite brosse) pour prendre soin de son cheval.



L'après-midi est radieux. Une longue traversée à flanc de versant nous emmène au-dessus de Mottaret, puis dans le Bois de la Ramée surplombant le lac de Tueda. Dans les raidillons et passages techniques, nous mettons pied à terre pour marcher à côté de notre cheval. Juste après la lisière, le panorama s'ouvre sur le vallon du Fruit. Le passage de la rivière en contrebas est un moment rafraîchissant et joyeux. Un dernier raidillon permet de rejoindre le vallon du Saut. Le refuge de ce soir pointe le bout de son nez...

Après plusieurs heures en selle, les cavalières sont un peu fourbues ! Mais avant de profiter de la terrasse, il faut prendre soin des chevaux et les conduire au pré... La soirée est l'occasion de s'imprégner de ces ambiances propres aux refuges de montagne : tablées partagées, rencontres avec des alpinistes et randonneurs réunis par leur amour de la montagne. Il est temps de s'endormir au calme, loin de la civilisation...

.../...

Nouveau Kia EV5.

Le SUV familial 100% électrique.



Movement that inspires⁽¹⁾

A partir de

499 € TTC/mois⁽²⁾

1^{er} loyer majoré de 3 700 € TTC grâce à la prime CEE de 300 €⁽⁴⁾
LLD sur 49 mois et 40 000 km

Découvrez Kia EV5, le tout nouveau SUV 100% électrique ultra-spacieux. Son volume de coffre de 566 L et la possibilité d'un plancher plat facilitent tous les chargements. Profitez également de sa grande autonomie allant jusqu'à 530 km⁽³⁾. Et avec Kia Charge, accédez à plus de 150 000 points de charge en France⁽⁵⁾.

Delta Savoie

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

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

Consommations mixtes du Kia EV5 : de 16,9 à 17,8 kWh/100 km.

A 0 gCO₂/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 Etats membres de l'UE (Norvège, Islande, Gibraltar, Monaco, Andorre et Suisse inclus) sous réserve du respect du plan d'entretien défini par le constructeur et présenté dans le manuel utilisateur. (1) Movement that inspires = Du mouvement vient l'inspiration. **Mentions légales KIA FINANCE** (2) Exemple de Location Longue Durée (LLD) de 49 mois et 40 000 km pour le financement d'un Kia EV5 Air batterie 81,4 kWh - 160 kW (218ch) 100% électrique (hors option). 1^{er} loyer majoré de 4 000 € TTC ramené à 3 700 € TTC grâce à la prime CEE de 300 €⁽⁴⁾ puis 48 loyers mensuels de 499 € TTC. Exemple hors assurances et prestations facultatives. Modèles présentés : Kia EV5 GT-Line batterie 81,4 kWh - 160 kW (218ch) 100% électrique avec option pack style. 1^{er} loyer majoré de 4 000 € TTC ramené à 3 700 € TTC grâce à la prime CEE de 300 €⁽⁴⁾ puis 48 loyers mensuels de 569 € TTC. Exemple hors assurances et prestations facultatives. Offres réservées aux particuliers, non cumulables, valables du 01/01/2026 au 31/01/2026 chez tous les distributeurs Kia participant à l'opération, dans la limite des stocks disponibles. Sous réserve d'acceptation du dossier par Kia Finance. Kia Finance est une marque exploitée par Hyundai Capital France, SAS au capital de 155 104 000 euros 69 avenue de Flandre 59700 Marcq-en-Barœul SIREN 491 411 542 RCS Lille Métropole. Les marques citées appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Conditions sur Kia.fr. (3) Cycle mixte WLTP pour le Kia EV5 Air avec batterie de 81,4 kWh. (4) Prime CertiNergy dans le cadre du dispositif des Certificats d'Economie d'Energie (n° SIREN CertiNergy : 798 641 999) d'un montant de 300 euros si avancée par votre concessionnaire pour le paiement du 1^{er} loyer, auprès des distributeurs participants. Le montant dépend de la qualité du client. Conditions d'éligibilité sur ecologie.gouv.fr/politiques/certificats-economies-energie-et-kia.fr. (5) Voir : www.kia.com/fr/mobilite-electrique/recharge-publique/.



Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer



JOUR 2

DE VERSANT EN VERSANT

Refuge du Saut > Versant Roc de Tougne
> Tueda - Méribel

... /... La splendeur des sommets et des glaciers voisins nous cueille au petit matin. On se remet en selle pour une deuxième journée à parcourir la montagne. À cette heure-là, peu d'effervescence. Nos compagnons les plus bruyants sont les marmottes qui prennent leurs aises dans le vallon du Fruit, disparaissant dans leur terrier dès qu'on s'approche de trop !

Après une descente vers Tueda, nous remontons sur le versant opposé, en direction du Roc de Tougne, pour une belle balade en balcon, sur des secteurs que l'on apprécie emprunter à ski l'hiver. Nouveau pique-nique à midi avec une vue magnifique sur le Mont-Blanc. Le ciel se couvre, on hâte un peu le mouvement. Avant de regagner l'écurie, nouvelle halte cette fois-ci au bord du lac de Tueda, à la ferme des Perret. L'occasion de déguster/acheter un bout de beaufort ou une glace. Le ciel est noir, nous sortons les ponchos des sacoches, et c'est rincés mais heureux, en s'ébrouant presque autant que les chevaux, que nous rejoignons la station !

Enimie R.



On s'fait l'topo ?

Randonnée itinérance sur 2 jours à Méribel

- Dès 385€/pers., avec la nuit en refuge
- Variantes balade à cheval d'1h à la journée

Niveau requis

- Savoir maîtriser les 3 allures, mêle en terrain varié
- Savoir préparer son cheval en autonomie
- Être en bonne forme physique

Où pratiquer à Méribel ?

- Ranch nordique (Maya et sa cavalerie) : ranchnordique-meribel.com
- Autres prestataires consultables auprès de l'office de tourisme : meribel.net



AÉROLIVE, un voyage au grand air

Embarquement immédiat pour le plus haut sommet de La Plagne, Live 3000, à bord d'une cabine ouverte avec vue sur les plus beaux sommets de Tarentaise. Une expérience unique et vertigineuse, où faire le vide n'a jamais été aussi vrai.

📍 La Plagne Niveau ++
📅 Décembre à avril & juillet/août

LA PRÉPA METTONS NOS BEAUX HARNAIS

Une montée ascensionnelle à bord d'une cabine dépourvue de vitres et de parois latérales, ça pique notre curiosité. Alors on y va ? Nous embarquons dans la télécabine Roche de Mio pour rejoindre l'accueil Lounge Roche de Mio à 2739m d'altitude. Pour rassurer les moins téméraires comme moi, nous bénéficions d'un briefing de 15min, durant lesquelles les équipes sur place nous équiperont de harnais et nous expliqueront que ce dernier ne peut se détacher. À nous de tester à volonté le matériel dans la cabine d'entraînement, avant le moment tant attendu...

L'EXPÉRIENCE ÉVASION GARANTIE

Attention, l'une des deux cabines rouges Aérolive vient d'entrer en gare ! C'est parti pour une ascension en tête à tête avec le Mont-Blanc ou la Pierra Menta. Juste avant de monter en altitude, la cabine nous fait descendre en direction de la gare intermédiaire, c'est un véritable cocktail d'adrénaline en ce début de voyage. En remontant vers le sommet Live 3000, nous avons l'impression de voler ! Pour les plus audacieux, le harnais permet de se pencher au-dessus du vide en toute sécurité et de profiter de cette vue majestueuse à 360°. Une fois arrivés là-haut, direction la terrasse panoramique du 6e Ciel pour une pause dégustation avant de repartir.



© JNJ Photo

LE DÉBRIEF UNIQUE !

L'expérience allie adrénaline, contemplation et évasion. C'est unique, je n'avais jamais vécu un moment pareil au milieu d'un décor aussi majestueux. J'ai normalement le vertige et je ne l'ai ressenti à aucun moment. C'est un rêve éveillé accessible à tous, que l'on peut coupler avec une belle journée de ski ou de randonnée.

Caroline B.

AÉROLIVE, UN CONCEPT UNIQUE

Lancé à l'été 2024, Aérolive est un voyage ascensionnel mettant à disposition deux cabines, Funambule et Acrobat, sans paroi ni vitrages, à tester sur le parcours de la télécabine des Glaciers jusqu'au sommet Live 3000 à 3080m d'altitude. L'idée était de « proposer une vraie expérience à partager à plusieurs dans cet environnement extraordinaire », témoigne Géraldine Lagrange, responsable marketing et communication.



EXPÉRIENCE AÉROLIVE • LA PLAGNE

Départ Roche de Mio • Arrivée Live 3000

Hiver et été, selon ouverture des remontées mécaniques

• Taille de 1,40m à 2m • Poids maxi 120 kg

• Capacité 6 personnes • Payant

skipass-laplagne.com



© JNJ Photo



Hiver

Printemps

Été

Automne



Rêve de Blocs
SALLE D'ESCALADE

ESCALADE
LA SEULE **SALLE DE BLOCS** EN TARENTAISE

AIME 7J/7 ZONE D'ACTIVITÉ
DERRIÈRE LECLERC

REVEDEBLOCS.COM

adidas

04

AUTOMNE



Ma première grande voie !

TOUT EN VERTICALITÉ

Niché sur les hauteurs de Notre-Dame-du-Pré, à 1500m d'altitude, le rocher du Glaisy donne envie avec son site d'escalade en pleine nature. Parmi les nombreux itinéraires, une grande voie n'attend que nous, avec ses relais et longueurs. Retour sur cette première expérience de grimpeuses...

📍 Notre-Dame-du-Pré

📅 De juin à septembre

Niveau ++

LA PRÉPA ÉTAT D'EXALTATION

Voilà déjà quelques jours que la sortie est confirmée, et l'excitation monte... L'escalade, on en a pratiqué seulement quelque fois mais là, c'est autre chose : on s'apprête à vivre une expérience verticale, avec cette première grande voie.

L'EXPÉRIENCE L'ASCENSION

Le jour J est arrivé ! Laurent, notre guide, nous attend sur le site. Direction la paroi, avec tout le matériel nécessaire : baudrier, dégaines, longes, assureur-descendeur, cordes, casque et chaussons. Après un topo détaillé, c'est parti pour l'ascension du « Repère géodésique », voie plutôt facile avec une cotation de 4 maximum, mais il faudra enchaîner les longueurs. Laurent passe devant, et nous le suivons chacune notre tour. Après quelques mètres de grimpe, nous voilà arrivées au premier relais, cette plateforme située en pleine falaise. On change l'encordement, puis nous réitérons l'opération pour repartir de plus belle. Plus nous évoluons, plus la vue se dégage : nous surplombons la forêt, les montagnes au loin se dessinent. Nous y sommes ! Le dernier relais est là, situé à 18 mètres du sol, le sommet pointe le bout de son nez. Un spectacle sur toute la vallée s'offre alors à nous.

LE DÉBRIEF ALLER PLUS HAUT ?

En fin de journée, un mélange d'efforts et d'accomplissement se bousculent dans nos têtes. Pour ceux qui appréhenderaient l'activité, la seule difficulté serait la gestion de l'environnement et de la verticalité. Pour moi qui n'ai pas le vertige, je ressens l'envie d'aller plus loin, de découvrir un peu plus nos montagnes à travers l'escalade. Une chose est sûre, ce ne sera pas la dernière...

Mélina P.



PRATIQUER L'AVENTURE ?

À 20/25 mn en voiture de Moûtiers

Bureau des Guides de Montalbert

Dès 12 ans (accompagné d'un adulte)

Max 2 personnes • 250€ la ½ journée

+33 (0)6 16 61 74 38 • guidesmontalbert.com



Hiver

Printemps

Été

Automne

Les conseils grande voie de Laurent

RELAIS... ET ACTION !

Pour s'initier sereinement à l'aventure qu'est la grande voie, nous avons posé trois questions à un expert, Laurent Deschamps, ouvrier et guide de haute montagne, qui partage ses conseils et bonnes pratiques.

01

LA GRANDE VOIE, KESAKO ?

Il s'agit d'une voie en plusieurs longueurs où chacune d'entre elles est située entre deux relais. La redescente s'effectue le plus souvent en rappel. C'est la continuité de l'escalade « en couenne », où une seule longueur est nécessaire. Il s'agit du niveau supérieur qui permet de partir à la découverte de plus grands espaces, plus montagnards et prendre plus de hauteur.

02

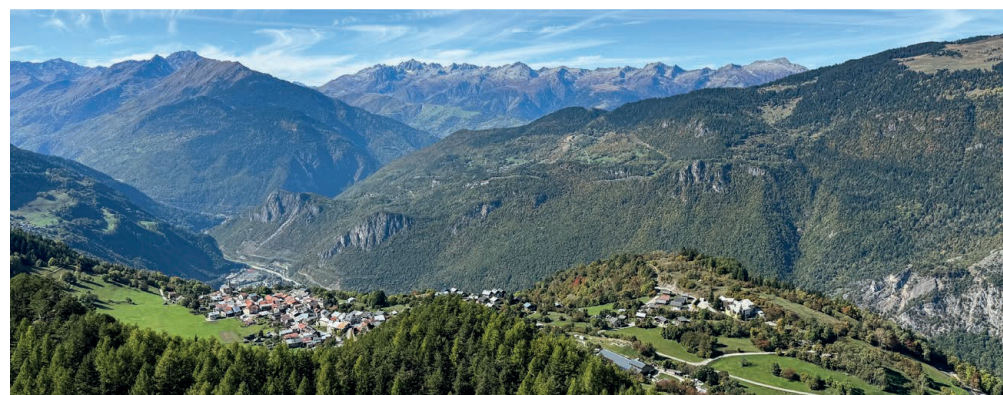
CÔTÉ MATOS

Quel matériel utiliser ? Tout d'abord un baudrier sur lequel on viendra accrocher des dégaines sur les portes-matériels. Elles servent à relier la corde aux points d'ancrage pour le grimpeur qui part « en tête » (en premier, il ouvre la voie). Ensuite, une fois arrivé au relais, on aura besoin d'une longe pour se vacher à celui-ci. Pour la descente en rappel, il nous faudra un descendeur avec un mousqueton à vis, un autobloquant, ainsi qu'une sangle. Bien sûr, on n'oublie pas le casque, la corde (à double) et un système d'assurage... Pour plus de sécurité, on peut rajouter quelques mousquetons et sangles en cas de besoin.

03

DES CONSEILS SÉCU ?

Il est important de bien connaître son matériel et de vérifier en amont son autobloquant pour les rappels. Il peut être judicieux de prendre des dégaines allongeables pour éviter le tirage. Surtout, il ne faut pas hésiter à se former aux techniques auprès d'un professionnel.



LE PRO

**LAURENT
DESCHAMPS**

53 ans
Guide de haute montagne
(bureau de Plagne Montalbert)
Ouvreur sur le secteur
Notre-Dame-Du-Pré

guidesmontalbert.com

L'APPEL DU CALCAIRE

À Notre-Dame-Du-Pré existe un site d'escalade d'exception : le rocher du Glaisy, très prisé des adeptes de grimpe en pleine nature. C'est un secteur d'altitude basé à 1 550 mètres qui comprend plus de 230 voies réparties sur 18 secteurs, allant du 3b au 7b/c. C'est un rocher principalement calcaire au profil vertical et dalle, avec beaucoup de prises très variées. La particularité du site réside également dans sa forme géodésique, qui offre des expositions variées, adaptées à chaque moment de la journée.

Laurent Deschamps nous donne un conseil ce secteur prisé. « Étant donné qu'il s'agit d'un site en altitude, il faut être vigilant au printemps à cause du dégel, où il faut bien tester les rochers, conseille encore Laurent. C'est d'ailleurs un bon réflexe à prendre toute l'année. »

À venir en 2026, un nouveau topo entièrement dédié au site d'escalade du rocher du Glaisy.

Émilie H.



GRIMPE EN TRILOGIE

NEO

TRINITY

MORPHEUS

BAUDRIERS BEAL

Unisexes
beal-planet.com



Baudrier NEO

Pour une grimpe sans pression, idéal pour les débutants ou les pratiquants occasionnels. 4 boucles de réglage pour un ajustement précis et fluide.

L'avis de Capucine : « Un très beau baudrier, avec un système de serrage très pratique, bien confortable au niveau des cuisses. »
2 tailles • 2 couleurs • 65€

Baudrier TRINITY

Un excellent rapport qualité prix pour ce baudrier tout niveau conçu pour allier ajustement précis, légèreté et confort. 3 boucles permettent un fit précis.

L'avis de Céline : « Un baudrier très confortable, léger et agréable à porter... et dans une très belle couleur ! »
4 tailles de S à XL • 2 couleurs • 73€

Baudrier MORPHEUS

Pour les grimpeurs de tous horizons (salle, grandes voies, alpinisme, glace, compétition...) à la recherche d'un harnais technique seconde peau et très léger (310g en S).

L'avis de Gaëtan : « Un plaisir de grimper avec ce baudrier qui s'adapte à toutes mes pratiques en montagne. »
4 tailles de S à XL • 1 couleur • 87€

Céline L.

Hiver

Printemps

Été

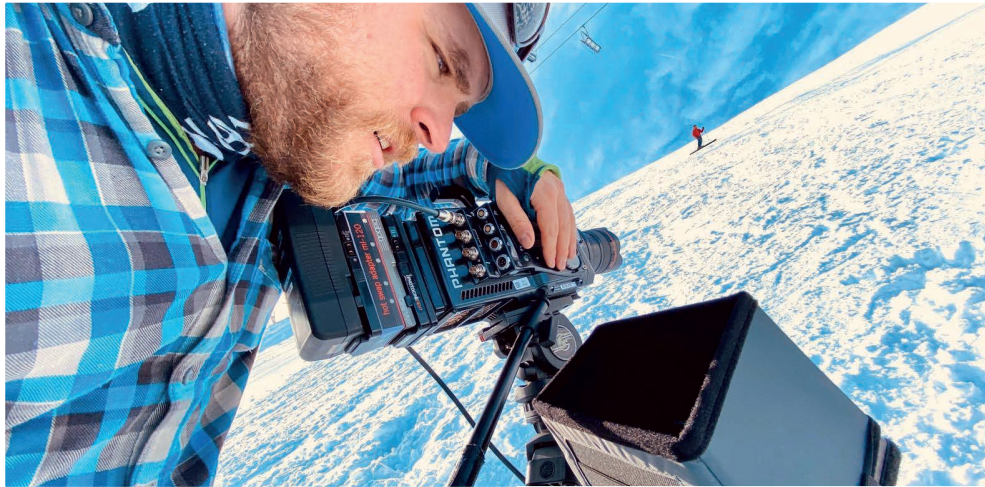
Automne



Thibault Gachet

Vivre et raconter L'AVENTURE

Thibault Gachet est réalisateur de films outdoor. Derrière sa caméra, il raconte des histoires d'aventures, des grandes et des petites. C'est aussi un aventurier du quotidien, qui n'hésite pas à sortir de sa zone de confort pour provoquer l'inattendu.



Tes débuts ?

« Me lancer dans le métier de réalisateur a été une véritable aventure. J'avais vers l'inconnu. Un jour, j'ai osé contacter Enak Gavaggio, mon idole, pour le filmer lors du Gavaggio Monstrer Cross (GMX) aux Arcs. À ma grande surprise, il a accepté et m'a rappelé l'année suivante. C'était déjà une belle leçon : provoquer la rencontre, tout en laissant une part à l'imprévu. »

Réalisateur de films outdoor

« Dans mon métier, je filme les aventures des autres. Je les vis d'abord comme spectateur, à travers ma caméra. Puis vient le moment de raconter cette histoire au public. Chaque projet me sort de ma zone de confort. Pour mon prochain projet, en 2026, je me prépare à gravir mon premier 8000, le Manaslu (Népal), pour un film de sensibilisation au don d'organes. Pour moi qui ai peu d'expérience en alpinisme, c'est un sacré challenge ! »



L'aventure à portée de main

« Pas besoin de partir au bout du monde ni de réaliser un exploit. L'aventure est propre à chaque personne. Récemment, j'ai décidé de rentrer à pied de mon bureau. Un trajet entre Bourg-Saint-Maurice et Arc 1800 que je fais depuis treize ans. Mais c'est la première fois que je le faisais en marchant. J'ai redécouvert mon territoire en passant par d'autres chemins. »

La Tarentaise

« Mon sommet préféré n'est pas spectaculaire et ne fait pas partie des plus hauts dans le monde, contrairement à ce que l'on pourrait penser. Pour moi, rien n'égale l'Aiguille Grive à Peisey-Vallandry. C'est un sommet que je fais plusieurs fois par an, été comme hiver, un des premiers que j'ai fait avec mon père et mon frère. Il est chargé de souvenirs et je trouve la vue incroyable. »

Fanny N.

Bio express

- Réalisateur de films outdoor
- Films : « Soul Flyers » (2024), « Ice » (2025)
- Série : « Rancho Webshow », avec Enak Gavaggio
- A grandi entre Aix-les-Bains et Peisey-Vallandry
- Habite à Arc 1800

tgfilms.fr @ thibaultgachet_films

**Pays
d'Albertville**
L'Aventure au cœur des Alpes



Le Pays d'Albertville vous invite à découvrir **son terrain de jeu infini au cœur des Alpes**. Il est **le camp de base idéal en Savoie** pour vos vacances quel que soit la saison. Ici commence VOTRE aventure ...

www.pays-albertville.com



Le tour de l'Aiguille du Râteau

SKI-BIKE, un combo extrême

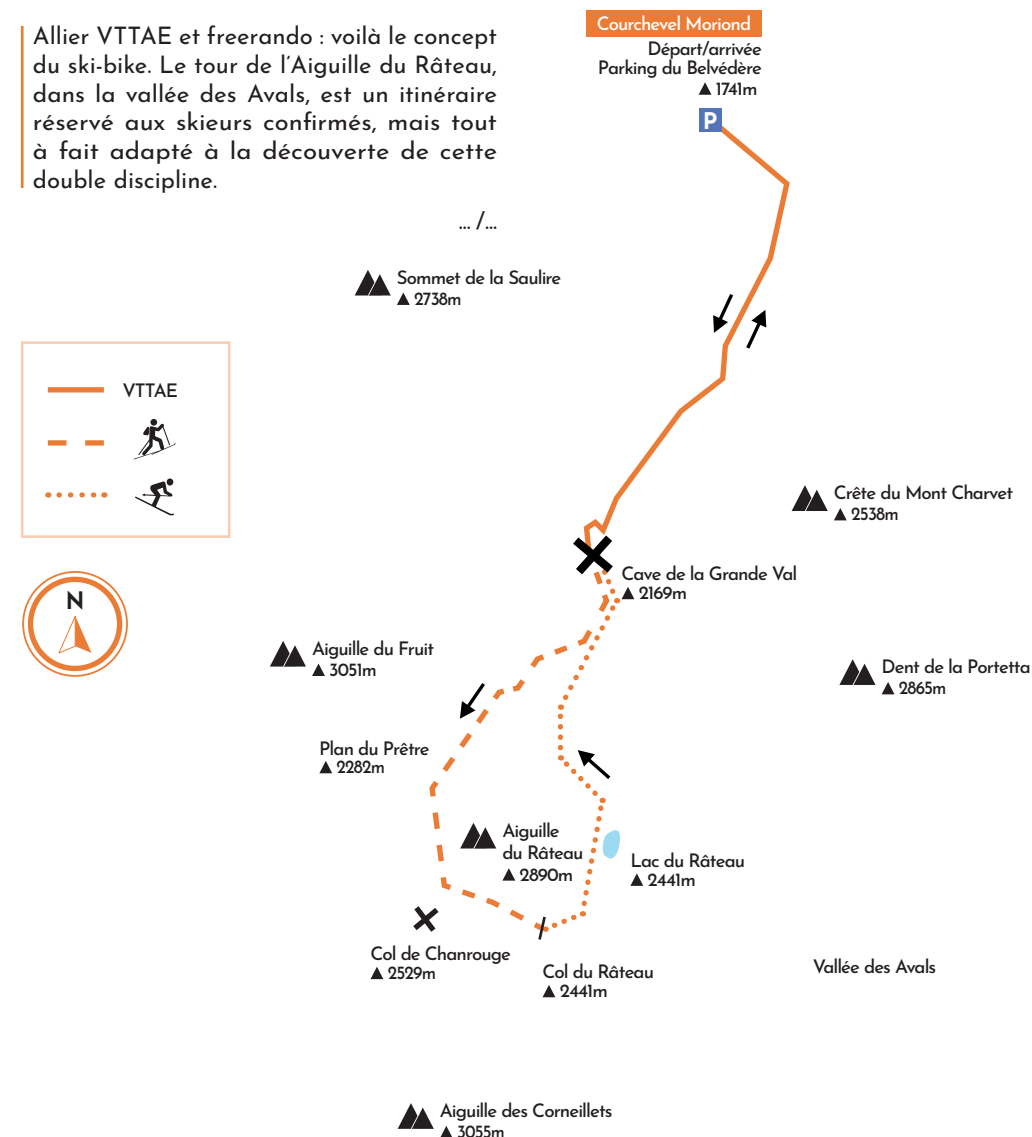
#16

VTT et ski de randonnée | Journée | Niveau +++

Printemps et automne (selon enneigement)

Courchevel
Montée : 700m D+ / 9,5km

Allier VTTAE et freerando : voilà le concept du ski-bike. Le tour de l'Aiguille du Râteau, dans la vallée des Avals, est un itinéraire réservé aux skieurs confirmés, mais tout à fait adapté à la découverte de cette double discipline.



Hiver

Printemps

Été

Automne



... / ... Popularisé durant la fermeture des remontées mécanique à la suite de l'épidémie de Covid par le moniteur / guide VTT et ambassadeurs des 3 Vallées Timy Théaux, le ski-bike mêle VTTAE et ski freeride. « Le VTTAE permet d'atteindre de beaux couloirs au printemps ou à l'automne, des couloirs difficilement accessibles à pied », précise-t-il. Le Tour de l'Aiguille du Râteau, situé dans la vallée des Avals à Courchevel, est un itinéraire réservé aux skieurs confirmés et autonomes en hors-piste, mais tout à fait adapté à la découverte de cette double discipline qui permet d'atteindre les premières ou les dernières neiges des ailes de saison. À la clé : une session de ski freeride mémorable.

1 DÉPART - BELVÉDÈRE (1741 M)

Départ en VTTAE depuis Courchevel Moriond, quartier du Belvédère, tout au bout de la route des Avals.

2 BELVÉDÈRE CAVE DE LA GRANDE VAL (2169 M)

Itinéraire VTTAE : 428 m D+ • 6 km

Une piste 4x4 longe la forêt du Laition et le torrent de la Rosière. Peu à peu, on entre dans le vaste vallon des Avals, dominé par les crêtes du Mont Charvet. À l'arrivée à la cave de la Grande Val, le panorama s'ouvre : Petit Mont-Blanc, Rocs du Mône et de la Pêche, Roche Nue et bien sûr l'Aiguille du Râteau. C'est ici que l'on dépose les vélos.



3 CAVE DE LA GRANDE VAL - COL DU RÂTEAU (2441 M)

Itinéraire ski de rando :
272 m D+ • 3,5 km

On colle les peaux et on chausse les skis pour remonter le vallon de droite, en direction du col de Chanrouge (2529 m). Avant d'y parvenir, on bifurque à gauche vers le col du Râteau, en passant par le lac du Prêtre et la Roche Nue. Au col, on profite de la vue avant de retirer les peaux pour attaquer la descente.



L'avis de Timy Théaux

« Cet itinéraire est parfait pour découvrir le ski-bike. Il ne présente pas de difficulté majeure et ne nécessite pas un gros bagage technique en VTT. En revanche, il est important d'avoir une bonne autonomie en hors-piste pour la partie ski. La boucle traverse le vallon sauvage des Avals et offre un panorama exceptionnel, notamment sur le glacier de Gébroulaz. La descente, fluide et vallonnée, conserve souvent de bonnes conditions de neige grâce à son exposition nord. »



©Photos double page Arthur Bertrand

4 LA DESCENTE

• Col du Râteau - Cave de la Grande Val (272m D-) : La descente à ski est douce, vallonnée et accessible. L'orientation nord garantit généralement une bonne qualité de neige, même tard en saison. On rejoint les chalets de la Grande Val puis la cave de la Grande Val, où l'on récupère les vélos.

• Cave de la Grande Val Belvédère (428m D-) : Après avoir rangé le matériel de ski, il ne reste plus qu'à profiter de la belle descente en VTTAE jusqu'au parking du Belvédère.

Fanny N.

... / ...



Brasserie
gourmande

22€

ENTRÉE
+
PLAT
+
DESSERT



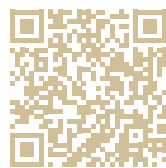
18€

PLAT
+
ENTRÉE OU DESSERT



16€

PLAT
DU JOUR



LES3VALLÉES-CAFE.COM

+33 (0)4 79 00 49 20

GARE DE MOÛTIERS

... / ...

DANS LES 3 VALLÉES,
D'AUTRES ITINÉRAIRES
NIVEAU EXPERT

1 MOLLARD DES BŒUFS
Vallée des Belleville

- Mollard des Bœufs (2761m) depuis Saint-Jean-de-Belleville (1100m)
- Liaison VTAE / Ski de rando vers 1650m
- Environ 8 km de VTAE autour du lieu dit Les Combes

**2 GRAND PERRON
DES ENCOMBRES**
Vallée des Belleville

- Grand Perron des Encombres (2824m) depuis Saint-Martin-de-Belleville (1400m)
- Liaison VTAE / Ski de rando vers 1850m
- Environ 12 km de VTAE autour du lieu dit Caseblanche

**3 AIGUILLE DES
CORNEILLET**
Méribel

- Aiguille des Corneillet (3055m) depuis Méribel-Mottaret (1700m)
- Liaison VTAE / Ski de rando vers 2130m
- Environ 6,5km de VTAE autour du refuge du Saut

« À nous les premières
et dernières neiges
de la saison ! »



© Arthur Beyraud

Les prérequis du ski bike

Pour les riders CHEVRONNÉS !

Allier VTT et ski hors-piste demande préparation, rigueur et une bonne dose d'expérience. Le moniteur et guide VTT Timy Théaux, qui a contribué à développer le ski-bike en Tarentaise, partage ses conseils pour se lancer dans l'aventure en toute sécurité.

01

LE MATOS

Il faut s'équiper comme pour une journée de ski de rando, en privilégiant le matériel le plus léger possible. On accroche skis, chaussures et bâtons sur son sac à dos. À ne jamais oublier : le trio DVA-pelle-sonde, ainsi qu'un kit de réparation vélo. Casque, gants et lunettes restent de mise pour les deux disciplines.

03

QUELLE PÉRIODE ?

Le printemps est la saison idéale : encore assez de neige en altitude, mais terrains secs pour pédaler. L'automne offre moins d'opportunités, ça dépend des années ! Départ tôt le matin conseillé pour profiter d'une neige stable et portante, avant le réchauffement diurne.

02

LA TRANSITION VÉLO-SKI

En haute altitude, il y a rarement de quoi accrocher son vélo. Le mieux est de l'attacher avec celui de la personne qui vous accompagne. Allégez au maximum votre sac en laissant tout ce qui n'est pas utile pour la partie ski. Organisation et anticipation facilitent cette étape clé.

04

CÔTÉ SÉCU

Analyse du manteau neigeux, consultation des bulletins météo et avalanche (BERA) la veille, carte IGN en poche ou sur GPS : autant de réflexes essentiels. On se méfie du regel matinal, des avalanches et des chutes de pierres. Et surtout, on ne part jamais seul : l'esprit de cordée reste une garantie de sécurité.

05

ÉVITER LES PIÈGES

Pour débiter, commencez sur un itinéraire simple, même si vous êtes à l'aise en ski ou en VTT. Maîtriser le hors-piste et l'autonomie en montagne sont des prérequis. Attention aussi à la réglementation : le VTT est interdit dans certains Parcs nationaux, sauf sur chemins autorisés. Bien se renseigner évite les mauvaises surprises.

Fanny N.



LE PRO

**TIMY
THÉAUX**

Moniteur et guide VTT
Ambassadeur des 3 Vallées
Films « Ski-Bike » (2016) et
« Sk'E-Bike Explore » (2022)

timy_theaux
alps-ebike.com

Votre terrain de jeu à 2 300 m d'altitude.

Respirez, ridez, recommencez.



DES NOUVELLES PISTES DE VTT DE DESCENTE.

DES REMONTÉES MÉCANIQUES OUVERTES 7J/7 EN JUILLET-AOÛT.

LOUEZ VOTRE VTT À INTERSPORT - GALERIE CARON.

Vallée DES Belleville



Val Thorens
LES 3 VALLÉES

COURCHEVEL EN ÉTÉ

COURCHEVEL IN SUMMER



RÉSERVEZ VOTRE SÉJOUR :
+33 (0) 479 08 88 39



WWW.RESERVATION.COURCHEVEL.COM

INFOSNEWS EN VIDÉOS

