

Tous les bons plans  
ski en France

# Stations de ski

2015



**RMC**  
INFO TALK SPORT

[www.petitfute.com](http://www.petitfute.com)

**Sosh**<sup>TM</sup>

présente



# ROCK ON SNOWBOARD TOUR



30 MARQUES À TESTER  
1 SNOWPARK AMBULANT  
CONTEST ESPACE KIDS  
AFTER RIDE - CONCERTS  
\* GRATUIT



 [www.facebook.com/rockonsnowboard](http://www.facebook.com/rockonsnowboard)  
 [www.rockonsnowboardtour.com](http://www.rockonsnowboardtour.com)

SUPPORTED BY



 @like\_that\_events

## EDITION

**Directeurs de collection et auteurs :** Dominique AUZIAS et Jean-Paul LABOURDETTE

**Responsable d'édition :** Aurélien MILTENBERGER

**Auteurs :** Christine GIL, Sophie AYMARD, Anne-Claire DUCHOSSOY, Diane AJINA, Michel DOUSSOT, Jean-Paul LABOURDETTE, Dominique AUZIAS et alter

**Directeur Editorial :** Stéphan SZEREMETA

**Rédaction France :** François TOURNIE, Jeff BUCHE, Perrine GALAZKA, Talatah FAVREAU

**Rédaction Monde :** Patrick MARINGE, Caroline MICHELOT, Morgane VESLIN, Pierre-Yves SOUCHET, Leena BRISACQ

## FABRICATION

**Responsable Studio :** Sophie LECHERTIER  
assistée de Romain AUDREN

**Maquette et Montage :** Julie BORDES, Élodie CLAVIER, Sandrine MECKING, Delphine PAGANO, Laurie PILLOIS

**Iconographie et Cartographie :** Audrey LALOU

## WEB ET NUMERIQUE

**Directeur technique :** Lionel CAZAMAYOU

**Chef de projet et développeurs :** Jean-Marc REYMUND  
assisté de Florian FAZER, Anthony GUYOT, Cédric MAILLOUX

## DIRECTION COMMERCIALE

**Responsable Régies locales :** Michel GRANSEIGNE

**Responsable recrutement Régies locales :** Victor CORREIA

**Relation Clientèle :** Vímila MEETTOO

## REGIE NATIONALE

**Responsable Régie Nationale :** Aurélien MILTENBERGER  
assisté de Sandra RUFFIEUX

**Chefs de Publicité :** Caroline AUBRY, Perrine DE CARNE MARCEIN, Caroline GENTELET, Sacha GOURAND, Florian MEYBERGER, Stéphanie MORRIS, Caroline PREAU, Carla ZUNIGA

## REGIE INTERNATIONALE

**Directrice :** Karine VIROT assistée d'Élise CADIOU et Elisa MORLAND

**Chefs de Publicité :** Romain COLLYER, Camille ESMIEU, Guillaume LABOUREUR

## DIFFUSION ET PROMOTION

**Directrice des Ventes :** Bénédicte MOULET  
assistée d'Aïssatou DIOU et Alicia FILANKEMBO

**Responsable des ventes :** Jean-Pierre GHEZ  
assisté de Nathalie GONCALVES

**Relations Presse-Partenariats :** Jean-Mary MARCHAL

## ADMINISTRATION

**Président :** Jean-Paul LABOURDETTE

**Directeur Administratif et Financier :** Gérard BRODIN

**Directrice des Ressources Humaines :** Dina BOURDEAU  
assistée de Léa BENARD, Sandra MORAIS et de Naoumi CHOQUET

**Responsable informatique :** Pascal LE GOFF

**Responsable Comptabilité :** Valérie DECOTTIGNIES assisté de Jeannine DEMIRDIJAN, Oumy DIOUF, Christelle MANEBARD

**Recouvrement :** Fabien BONNAN assisté de Sandra BRJLALL

**Standard :** Jehanne AOUMEUR

## ■ PETIT FUTE STATIONS DE SKI (GUIDE DES) 2015 ■

**Petit Futé a été fondé par Dominique AUZIAS**

Il est édité par Les Nouvelles Editions de l'Université  
18, rue des Volontaires - 75015 Paris.

☎ 01 53 69 70 00 - Fax 01 42 73 15 24

Internet : [www.petitfute.com](http://www.petitfute.com)

SAS au capital de 1 000 000 € - RC PARIS B 309 769 966

Couverture : © GORILLA

Impression : IMPRIMERIE DE CHAMPAGNE - 52200 LANGRES

Dépôt légal : 14/12/2014

ISBN : 9782746976597

Pour nous contacter par email, indiquez le nom de famille en minuscule suivi de [@petitfute.com](mailto:@petitfute.com)

Pour le courrier des lecteurs : [info@petitfute.com](mailto:info@petitfute.com)

# Le guides des stations de ski !

Lorsque les jours raccourcissent et que la température approche les 1° C, les sportifs et les vacanciers se réjouissent des chutes de neige qui se préparent à recouvrir les magnifiques montagnes françaises. De décembre à avril, les stations de sports d'hiver sont en effervescence. On vient de partout, de France, d'Europe et même du monde entier pour goûter aux joies du ski alpin et nordique. Car il ne faut pas oublier que les premiers JO d'hiver ont été initiés à Chamonix, dans les Alpes du nord, en 1924. Il y a 90 ans !

Devenue depuis une des premières destinations mondiales du tourisme de sports d'hiver, la France séduit. Ses magnifiques espaces naturels préservés forment un ensemble unique au monde ! Alpes du Nord et du Sud, Pyrénées, Massif Central, Jura, Vosges : un choix exceptionnel de massifs enneigés alternant paysages et dénivélés, extrêmes et variés. Ce sont 8 000 km et 25 000 ha de pistes recensées et proposées aux adeptes des sports de glisse. De nombreux sommets équipés en remontées mécaniques y culminent à plus de 2 500 mètres d'altitude (certains à plus de 3 000 mètres) tandis que vallées et plateaux s'entrelacent (entre 1 000 mètres et plus de 2 000 mètres) pour dessiner un terrain de jeu fantastique. On s'émerveille de vastes espaces reliés, de renommée internationale, qui restent une spécificité française et de certains domaines d'altitude (à plus de 2 000 mètres) qui proposent une pratique précoce dès octobre ou novembre avec un prolongement tardif de la saison jusqu'en mai. Enfin, quelques rares domaines des stations des Alpes (avec des glaciers de plus de 3 000 mètres) peuvent s'engouffrir de neiges éternelles pour la pratique du ski d'été.

Un engouement renouvelé pour l'ambiance de ses stations, la qualité et l'innovation de son offre sportive et touristique, ainsi qu'une politique tarifaire étudiée. Une palette complète d'activités sur pistes et hors des pistes, le jour (ski alpin et nordique, nouvelles glisses, Free ride, Freestyle, activités sur neige, espaces de loisirs et de bien-être, découvertes culturelles et gastronomiques, etc.) comme la nuit (descentes au flambeau, dîner montagnard, activités nocturnes, festivals et spectacles, etc.).

Dans ce guide 2015, 120 destinations ont été sélectionnées pour représenter la diversité d'une offre touristique riche en propositions. Que vous recherchiez l'adrénaline, la vie en groupe ou la quiétude à flanc de montagne ; quelles sont les stations qui vous conviennent selon leur style et votre niveau de ski ? Quel est le meilleur moment pour en goûter toutes les joies avec ou sans enfant ? Le guide des stations de ski en France vous apporte les informations essentielles pour bien choisir et préparer votre séjour : selon votre style de glisse et de loisirs !

Christine Gil



# Sommaire

## Carnet du skieur

### Principales activités proposées en station ..... 6

Descente ..... 6

Disciplines nordiques ..... 9

Sports de l'extrême ..... 13

### Montagne et handicaps ..... 15

Les activités ..... 15

Quel type d'équipement ? ..... 16

Trouver le matériel ..... 17

Les associations ..... 18

### Informations générales sur les stations ..... 18

Sites Internet futés ..... 18

Labels ..... 19

Météo ..... 20

Sécurité ..... 20

### Équipement et matériel ..... 22

Cartes et boussoles ..... 22

Les incontournables ..... 22

Magasins spécialisés ..... 26

### Préparer son séjour ..... 28

Transport ..... 28

Hébergement ..... 29

Agences de voyages ..... 30

Formules à la carte ..... 32

Assurances ..... 32

Préparation physique ..... 33

La montagne avec les enfants ..... 33

### S'informer ..... 34

Presse ..... 34

TV ..... 36

Radios ..... 36

Sites Internet ..... 38

Associations ..... 39

## Alpes du Nord

### Haute-Savoie ..... 42

Avoriaz ..... 42

Chamonix-Mont-Blanc ..... 46

Châtel ..... 53

Combloux ..... 56

Drouzin-le-Mont ..... 59

Flaine ..... 60

La Clusaz ..... 63

Le Grand-Bornand ..... 66

Les Carroz-d'Arâches ..... 71

Les Contamines-Montjoie ..... 73

Les Gets ..... 75

Les Houches ..... 78

Megève ..... 81

Morillon ..... 85

Morzine ..... 87

Praz-de-Lys – Sommand ..... 92

Praz-sur-Arly ..... 94

Roc d'Enfer ..... 96

Saint-Gervais-les-Bains ..... 98

Samoëns ..... 103

Thollon-les-Mémises ..... 105

### Savoie ..... 107

Aillons-Margérial ..... 107

Arâches-Beaufort ..... 110

Aussois ..... 112

Bessans-Val d'Arc ..... 115

Bonneval-sur-Arc ..... 117

Champagny-en-Vanoise ..... 120

Courchevel ..... 123

Crest-Voland – Cohennoz ..... 126

La Norma ..... 129

La Plagne ..... 132

La Rosière ..... 134

Le Corbier ..... 136

Les Arcs ..... 138

Les Karellis ..... 141

Les Menuires ..... 143

Les Saisies ..... 146

Méribel ..... 148

Montchavin – Les Coches ..... 152

Notre-Dame-de-Bellecombe ..... 153

Orelle ..... 156

Peisey-Vallandry ..... 157

Pralognan-la-Vanoise ..... 159

Saint-François-Longchamp ..... 162

Saint-Sorlin-d'Arves ..... 164

Sainte-Foy-Tarentaise ..... 167

Tignes ..... 169

Val Cenis Vanoise ..... 172

Val d'Isère ..... 175

Val Thorens ..... 178

Valfréjus ..... 181

# Skifuté.com



# -5%

de remise supplémentaire  
à tous les lecteurs du **petit futé**

Code réduc : "petitifuté"\*



La Montagne, **la neige**, et  
sans doute  
**les meilleurs prix** du web

\*: sur votre location d'appartement ou de chalet, valable pour la saison hiver 2014-2015

Valloire .....	184
Valmeinier .....	187
Valmorel .....	189
<b>Isère .....</b>	<b>191</b>
Alpe d'Huez .....	191
Alpe-du-Grand-Serre .....	194
Auris-en-Oisans .....	197
Autrans .....	199
Chamrousse .....	201
Dévoluy .....	203
Les Deux Alpes .....	205
Les Sept Laux .....	208
Méaudre .....	210
Oz-en-Oisans .....	212
Saint-Pierre-de-Chartreuse .....	214
Vaujany .....	217
Villard-de-Lans – Corrençon .....	221

## Alpes du Sud

<b>Hautes-Alpes .....</b>	<b>226</b>
Les Orres .....	226
Serre-Chevalier .....	228
Montgenèvre .....	230
Orcières 1850 .....	232
Puy-Saint-Vincent .....	234
Queyras .....	235
Risoul .....	237
Vars .....	239
<b>Alpes-de-Haute-Provence .....</b>	<b>241</b>
Praloup .....	241
Le Sauze et Supersauze .....	244
Saint-Jean-Montclar .....	246
Val d'Allos – La Foux .....	248
Val d'Allos – Le Seignus .....	250
<b>Alpes-Maritimes .....</b>	<b>252</b>
Auron .....	252
Beuil-les-Launes .....	254
Isola 2000 .....	256
Valberg .....	258

## Jura-Vosges

<b>Jura .....</b>	<b>262</b>
Les Rousses .....	262

Métabief .....	265
Monts-Jura .....	267
<b>Vosges .....</b>	<b>269</b>
Gérardmer .....	269
La Bresse .....	272
Le Lac-Blanc .....	274
Saint-Maurice-sur-Moselle .....	277
Ventron .....	279

## Massif Central

<b>Massif Central .....</b>	<b>284</b>
Besse et Super Besse .....	284
Le Lioran .....	286
Le Mont-Dore .....	288

## Pyrénées

<b>Pyrénées .....</b>	<b>292</b>
Arette La Pierre-Saint-Martin .....	292
Artouste .....	296
Ascou Pailhères .....	299
Ax 3 domaines .....	301
Bolquère Pyrénées 2000 .....	305
Capcir .....	308
Cauterets .....	312
Err Puigmal .....	315
Formiguères .....	316
Font-Romeu .....	318
Gourette .....	322
Guzet .....	326
La Mongie .....	328
La Quillane .....	331
Le Somport .....	333
Les Angles .....	337
Luz-Ardenen .....	339
Peyragudes .....	341
Piau-Engaly .....	343
Plateau de Beille .....	345
Porté-Puymorens .....	348
Puyvalador .....	350
Saint-Lary-Soulan .....	353
<b>Index .....</b>	<b>356</b>

# Carnet du skieur

- 
- Principales activités proposées en station → 6**  
**Montagne et handicaps → 15**  
**Informations générales sur les stations → 18**  
**Équipement et matériel → 22**  
**Préparer son séjour → 28**  
**S'informer → 34**

*Skieur à La Plagne*

© Izzak Neumann - Iconotec

# Principales activités proposées en station

## Descente

### Ski alpin

Le ski alpin est bien évidemment la discipline la plus répandue et la plus couramment pratiquée en montagne. Il s'agit de descendre une piste avec deux skis indépendants et de la remonter grâce à des remontées mécaniques. La discipline semble être apparue dès la fin du XIX<sup>e</sup> siècle avec des techniques proches du ski nordique, mais les premiers vrais développements du ski alpin sont à situer au XX<sup>e</sup> siècle notamment avec la croissance des stations de ski et des infrastructures permettant l'accès aux sommets. En 1904 a lieu la création du Ski-Club des Alpes. Deux figures mythiques sont à l'origine du ski alpin : l'autrichien Hannes Schneider qui inventa l'enseignement d'une méthode culte, dite de l'Arllberg, basée sur le chasse-neige, et Arnold Lunn, un britannique qui s'est battu pour faire reconnaître la dimension sportive du ski alpin incarné par la descente et le slalom. Au cours des années 1930, avec son entrée dans le programme des compétitions, se profile l'avènement de la discipline. En 1924, la fondation de la Fédération internationale de ski voit le jour, donnant un essor considérable à la discipline. Autrefois basée sur le fléchissement des genoux, la technique du ski alpin est rapidement modifiée par un autrichien, Toni Seelos, quatre fois champion du monde, qui offre un nouveau style personnel combinant le parallélisme des skis et une nouvelle position avec rotation du buste, technique approfondie par Émile Allais et Paul Gignoux comme méthode du ski français et adoptée par l'École nationale : une méthode très proche de la technique actuelle.

L'équipement du ski alpin est le plus basique : des skis, des fixations, des chaussures composées d'une coque, d'un chaouson et de crochets, et deux bâtons, normalement un pour chaque main, munis chacun d'une poignée, d'une dragonne, d'un tube et d'une rondelle. Autrefois en bois, la sensibilité des premiers skis avec l'humidité fait orienter le matériel vers une technicité alliant performance, légèreté et plaisir en passant par les étapes du ski métal, du combiné métal-bois, ou du bois lamellé. Puis, c'est la découverte de la fibre de verre, avec renforcement du noyau du ski en métal puis en plastique, jusqu'aux plus récentes améliorations permettant d'éliminer les vibrations nuisibles au comportement du ski. De nos jours, le ski possède un talon et une spatule (l'avant du ski) plus larges que le patin (le milieu du ski). La structure du ski est composée de la semelle au contact de la neige, la carre, de chaque côté du ski, en acier et très résistant qui permet de le contrôler sur la neige, ainsi que le noyau, au cœur du

ski, et enfin le dessus de ski, protecteur et décoratif. Le décor du ski est considérable par sa valeur commerciale et un grand soin y est porté. Depuis 2000, les progrès ont permis la conception d'ensembles cohérents d'un point de vue esthétique et technique, associant skis, chaussures et fixations. Les bâtons sont en alliage léger (fibre de carbone) pour permettre un maniement facile. Il existe désormais des bootfitters, spécialisés dans l'adaptation de la chaussure de ski à l'anatomie du pied et auxquels font de plus en plus appel les skieurs. À noter que l'utilisation d'un casque est judicieux pour éviter les impacts. Il est d'ailleurs obligatoire lors des compétitions.

### ■ ÉCOLE DE SKI FRANÇAIS

[www.esf.net](http://www.esf.net)

Pour la pratique du ski alpin, un lien utile, celui de l'école du ski français : [www.esf.net](http://www.esf.net)

### Snowboard

Le surf des neiges ou snowboard est une activité récente bien que les premiers essais remontent au début du siècle. Mélange de surf et de ski, cette discipline est le cousin du skateboard. Les deux pieds sont sur la même planche en position latérale et sans bâton, avec une position du surfeur soit «regular», le pied gauche en avant, soit «goofy», le pied droit à l'avant. L'idée d'amener le surf à la montagne est apparue aux États-Unis dans les années 1960. Ainsi n'oublions pas que les premiers snowboarders n'étaient pas des skieurs. C'est à la fin des années 1970 que la discipline arrive en France – premier pays d'Europe à le pratiquer grâce à un moniteur français Régis Rolland – avec depuis lors, un essor remarquable et exceptionnel qui, du fait de la nouveauté de la discipline, attire les jeunes générations en quête de sensations différentes. Le snowboard se pratique souvent dans des snowparks. Entre sauts et figures dans le style freestyle (qui dérive du skate) ou auprès des sommets aux neiges fraîches accompagnés de rochers, avec le free ride, le snowboard possède donc des variantes alliant liberté, plaisir et technique, tout en combinant un côté spectaculaire. Quant au jib, c'est une technique consistant à glisser sur une barre en fer. Le snowboarder peut être en position d'appui *frontside* (sur les orteils) ou *backside* (sur les talons). La discipline du snowboard évoque davantage la notion de style que de performance. Ainsi, il n'existe pas d'école. Le summum du snowboard reste la combinaison du freestyle et du free ride sur des pentes à plus de 45°. La discipline est entrée aux Jeux Olympiques en 1998 avec le slalom, la slalom parallèle, le géant et le géant parallèle et le half-pipe, discipline reine. Le boardercross est une discipline impressionnante où les coureurs s'élançant à plusieurs sur une piste au relief varié.

**Sosh**

présente



# ROCK ON SNOWBOARD TOUR



30 MARQUES À TESTER  
1 SNOWPARK / AMBULANT  
CONTEST = ESPACE KIDS  
AFTER RIDE = CONCERTS  
\* GRATUIT



 [www.facebook.com/rockonsnowboard](http://www.facebook.com/rockonsnowboard)  
 [www.rockonsnowboardtour.com](http://www.rockonsnowboardtour.com)



 @like\_that\_events

Concernant le matériel du snowboarder, cela variera en fonction de la pratique et de l'utilisation du snowboard. Un freestyler choisira une planche parfaitement équilibrée entre l'avant et l'arrière afin de se déplacer aussi bien dans un sens que dans l'autre. Ce type de planche est appelée «twin-tip», mais il existe également des planches dites polyvalentes pour les débutants. Il existe aussi des planches en forme de queue d'hirondelle appelée *swallow tail*. Ce sont des planches longues et à la spatule également étirée qui conviennent à la pratique en poudreuse pour leur rapidité et leur contrôle. La variété des modèles est donc conséquente : alpin, freestyle, freeride, boardercross, split board... Les fixations varient aussi selon le type de glisse. Du côté de la chaussure, le choix se jouera au niveau de la rigidité des boots : flexibles pour le freestyle et rigides pour le free ride et l'alpin. Pareillement que pour le ski alpin, le port du casque est fortement recommandé et peut inclure un système audio. Il existe également des dorsales sous forme de gilet ou à scratcher. L'Association française de snowboard, créée en 1987, a été remplacée par la Fédération française de ski en 2007. En France, il n'existe pas de brevet d'état de snowboard. En général, les moniteurs sont diplômés en ski. Pour autant, depuis 1992, les brevets d'état européen sont valables en France. Depuis 2010, la situation semble évoluer avec l'apparition des premières cartes professionnelles de moniteur de snowboard. Vous pouvez donc depuis apprendre la discipline auprès de véritables professionnels.

## Monoski

Le monoski, une variante du snowboard, trouve ses sources dans les années 60 avec le premier monoski connu, inventé par Jacques Marchand. Le Monoski se pratique avec une planche, où les deux pieds se positionnent de façon parallèle, côte à côte, et pointent dans la même direction que la planche. En 1969, le surfeur Mike Doyle est fixé sur l'idée de surfer la neige et il crée son propre single-ski. Au début des années 70, le surfer sera l'un des pionniers de la discipline en équipant ses amis. L'âge d'or du Monoski se sont les années 80 avec Pierre Poncet, un Chamoniard. Le premier monoski de production, nommé le «Pierre Poncet» est réalisé en 1979 par la société française Duret. Les années 90 verront le déclin de cette discipline et il faudra attendre le nouveau millénaire pour voir réapparaître le monoski sur les pistes. Depuis, cette pratique a retrouvé bien des adeptes et en avril 2006, un nouveau record du monde de vitesse en monoski est enregistré par Xavier Cousseau à 212,30 km/h.

■ ASSOCIATION FRANÇAISE DE MONOSKI  
<http://monoski-france.com>

## Skwal

Le skwal, un autre dérivé proche du snowboard et du monoski, est quant à lui une planche où les deux pieds sont cette fois-ci l'un devant l'autre dans une position frontale similaire à celle du monoski. Il est apparu pour la première fois en 1992 dans les Alpes françaises. Plus

proche du plaisir de la glisse que de la performance, le skwal reste une discipline plus confidentielle. Les techniques permettent d'appréhender les virages avec fluidité, dans forcer. Face à la piste, le débutant aura d'abord à cœur de savoir tenir en équilibre sur cette planche.

## Ski parabolique ou Carving

Le ski parabolique incarne une glisse libre et ludique. Il est également appelé carving. Le ski en lui-même offre des lignes de côtes creusées, des appuis élargis aux extrémités, permettant une meilleure efficacité en courbe, lors de virages perpendiculaires à la pente. On attribue l'invention de ce ski à taille de guêpe à Sondre Nordheim, un norvégien. Pourtant, le principe du ski parabolique semble exister avant cette invention. Le ski, en exerçant une pression suffisante, permet alors au skieur d'épouser la courbe dans le virage en taillant la neige. Le ski gagne ainsi en vitesse puisque le ski ne dérape plus sur la neige pendant le virage. Les premiers skis paraboliques ont été lancés par l'entreprise Elan. Le ski parabolique a la particularité d'être plus court que le ski alpin classique. À l'heure actuelle, tous les skis sont plus ou moins paraboliques. La technique du carving nécessite de ne pas avoir les deux skis serrés afin de rentrer le genou en temps voulu, et d'adopter une attitude plus fléchie. A vous donc de tailler vos virages !

## Ski de randonnée

Le ski de randonnée est aussi appelé ski d'alpinisme lorsque celui-ci fait appel à des techniques de montagne. Le but recherché par le skieur de randonnée est à la fois sportif et contemplatif. Mêlant ski alpin lors des descentes et montées des pentes par la force physique, le ski de randonnée s'affranchit des remontées mécaniques et offre une proximité d'autant plus grande avec la nature. À la montée, des peaux de phoques synthétiques sont utilisées et collées sous les spatules de manière à glisser vers l'avant en empêchant les skis de repartir vers l'arrière. Il est impératif de connaître les conditions de la montagne avant de partir randonner à skis. La recherche de la difficulté fait partie du plaisir des skieurs de randonnée. Autrefois, cette discipline était réservée à l'exploration de massifs. Aujourd'hui, sa pratique se diversifie entre raid de plusieurs jours ou demi-journée d'effort.

Côté matériel, les chaussures sont plus légères que celles du ski alpin, avec un système modifiant la rigidité de la coque : souples pour l'ascension et rigides pour la descente. Les fixations ont elles aussi plusieurs positions puisque la montée nécessite un talon libre. Les skis offrent un compromis entre ski de fond et ski alpin. Un matériel de sécurité est aussi à prévoir (balise de repérage, pelle et sonde).

■ FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA MONTAGNE  
 ET DE L'ESCALADE  
[www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)

La Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade propose des formations, un calendrier des compétitions

**ALPE DU GRAND SERRE**  
La Montagne **TOUT** simplement

24,90€ journée adulte  
19,90€ journée enfant

un domaine skiable à 360°  
Espace Ski de Rando  
Domaine nordique  
Raquettes à neige

Préparez votre séjour avec l'Office de Tourisme  
04 76 72 13 09 - [www.alpedugrandserre.info](http://www.alpedugrandserre.info)

et un annuaire des clubs. Sur le site (très bien fait et complet), il y a également des fiches pratiques et toute l'actualité de la pratique.

■ **SKI-ALPINISME.COM**  
[www.ski-alpinisme.com](http://www.ski-alpinisme.com)

Site de la FFME à consulter pour plus d'informations sur les compétitions.

## Disciplines nordiques

### Ski de fond

Le ski de fond ou ski nordique fait partie des disciplines «scandinaves». Avec l'avènement du ski alpin au début du siècle, le ski de fond est vite éclipsé et demeure en France, dans les années 1960, une activité confidentielle et pratiquée presque exclusivement dans les Vosges et le Jura. Jusqu'en 1970 environ, le ski de fond se pratique suivant la technique classique du pas alternatif. Comme la marche, cette technique consiste à avancer par une petite impulsion en faisant glisser un ski puis l'autre dans des traces parallèles. Les bras participent également à l'impulsion avec un balancement opposé à celui des pieds. Son aspect saccadé a du mal à s'adapter aux parties descendantes. La poussée simultanée est une technique faisant travailler considérablement le torse, les abdominaux et les bras, puisqu'elle consiste à pousser avec les deux bâtons simultanément en gardant les skis parallèles. Le pas de un est une variante consistant à effectuer une poussée simultanée alternativement par une propulsion avec un pied. Parmi les grandes figures marquantes de l'histoire du ski de fond, citons Jean-Paul Pierrat, le premier français à avoir remporté la célèbre course longue distance de Vasaloppet (Suède) en 1978. Peu à peu, par sa présence aux Jeux et aux compétitions, la popularité de

la discipline regagne du terrain et n'est plus l'exclusivité des Scandinaves ou des Soviétiques. Depuis 1985, une nouvelle technique est apparue : le skating ou pas du patineur (pas de Siitonen) qui est un pas plus exigeant et plus rapide, et qui s'apparente au niveau du style au roller ou au patin à glace. Il consiste pour sa part en une alternance de poussées latérales d'un pied à l'autre. Cette technique, plus proche de la glisse, connaît une ascension notable par les nouvelles sensations qu'elle procure. Là encore, il existe différents types de pas (pas diagonal, pas deux temps, pas un temps, pas combiné, pas de patineur sans bâton). Côté compétition, le ski nordique comprend l'épreuve de biathlon, le saut et le combiné nordique qui allie ski de fond et saut. Le ski de fond, réputé comme étant une activité plutôt douce, nécessite pourtant une grande endurance. Cette technique de ski est idéale pour découvrir et profiter des grands espaces qu'offre la montagne, avec des courses toutefois limitées à 1 800 m d'altitude et sans grands dénivelés.

Côté matériel, le ski de fond nécessite des skis légers, longs et étroits, sur lesquels le talon est libre et la fixation accrochée à l'avant du pied, permettant de se déplacer sur des terrains plutôt vallonnés. L'apparition du skating a conduit à la création d'un nouveau matériel : des skis plus courts dotés d'une cambrure adaptée au poids du coureur ainsi que de chaussures plus rigides. Le ski est généralement de 3 % à 10 % supérieur à la taille du skieur. Les chaussures de ski ont une semelle rigide et sont, pour la technique du pas alternatif, sous forme de bottines. Pour la technique du skating, la cheville nécessite un maintien supplémentaire d'où le choix d'une bottine qui montera 10 cm environ au-dessus de la cheville et intégrant une coque. Les bâtons sont quant à eux à choisir selon votre budget : en aluminium pour le bas de gamme, avec un poids et une rigidité plus médiocre, en fibre de verre ou en fibre de carbone pour une légèreté optimale, certains fabricants mélangeant les deux matériaux. Il faut alors considérer le poids de répartition de chaque matériau.

## Raquettes

La raquette à neige est un instrument qui permet de se déplacer sur des couches épaisses de neige molle. Autrefois mode de déplacement spécifique aux régions enneigées, puis utilisée par les militaires sur les terrains escarpés en adoptant une forme plus ovoïde et plus compacte, elle ne devient un loisir en France que dans les années 1970. C'est alors le perfectionnement des modèles et une approche plus ludique de la raquette permettant ainsi de profiter pleinement des beautés de la montagne. Mais, il faudra attendre le début des années 1990 pour que cette discipline connaisse un réel essor. L'engouement des adeptes a d'ailleurs pu inquiéter les autorités du fait de sa pratique sur un terrain en méconnaissance du milieu montagnard. Désormais encadrée, la raquette est devenue un mode de déplacement doux et qui convient à tous les âges. Il s'agit alors de la pratiquer sur des neiges poudreuses, faisant des raquettes une activité de hors piste qui ne demeure pas sans risque. Ainsi, il convient souvent de pratiquer ce loisir avec des accompagnateurs de montagne connaisseurs du terrain, dans le cadre de sorties découvertes, de raids de plusieurs jours, ou simplement de sorties nocturnes.

La raquette est un matériel à part. Tout d'abord en bois, le cadre de la raquette évolue vers des matériaux plus légers, en aluminium ou en acier inoxydable, intégrant des crampons accrocheurs. Les fixations ont, quant à elles, une résistance accrue à l'eau afin d'éviter toute distorsion. Son caractère ludique ou performant se traduit au travers de l'emploi de formes et de couleurs diverses contribuant à l'essor et à la popularité de l'activité. Le choix de vos raquettes dépendra de l'usage que vous en ferez : type course (raquette petite et légère, non destinée à la randonnée), loisir (un peu plus large pour des marches modérées de 5 à 8 km), ou alpinisme (la plus large, pour le hors-piste et les pentes raides). Sauf si vous l'utilisez dans un but familial et ludique, la raquette doit vraiment offrir légèreté, solidité et technicité. Des raquettes larges sont en général recommandées. Les raquettes possèdent des fixations de plusieurs types qu'il est préférable de manipuler aisément car à attacher en extérieur. L'utilisation de bâtons est facultative.

Aidant toutefois à s'équilibrer, ils peuvent être utiles lors des pentes et des montées raides en assurant une stabilité et une meilleure progression. Ce sont alors des bâtons de randonnée simples ou des bâtons dédiés à la raquette avec des rondelles plus larges pour un meilleur appui dans la neige (des modèles avec rondelles interchangeable existent). Prévoyez, si vous ciblez les terrains de neiges profondes, d'utiliser des guêtres empêchant ainsi la neige de pénétrer dans les chaussures par le haut. Les après-ski sont à proscrire car de faible étanchéité : chaussures de randonnée ou d'alpinisme et bottes sont idéales. Côté accessoires, une housse de transport pour les raquettes peut s'avérer très utile lors des portions effectuées sans elles, et complétée d'une paire de chaussures supplémentaires. De simples sacs à dos avec des boucles de sangles feront l'affaire. Prévoyez bien sûr un équipement chaud pour parer au

froid. Les écarts thermiques avec effet de chaud et de froid doivent vous faire penser à prendre des vêtements superposables et pratiques.

## ■ FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA MONTAGNE ET DE L'ESCALADE

*Voir page 8.*

## Télémark

Le télémark est la technique ancestrale du ski alpin. La descente se fait le talon libre permettant des virages harmonieux avec fléchissement de la jambe intérieure. Le nom de la discipline provient de la région nordique dont elle est issue : le comté de Telemark en Norvège. Une des grandes figures à l'origine de cette discipline est celle du norvégien Sondre Norheim qui étonna les foules avec ses élégantes courbes au milieu de XIX<sup>e</sup> siècle. Avec le développement du ski de masse au début du XX<sup>e</sup> siècle, le télémark connut une disparition presque complète dans les années 1930. Plus ardu, le télémark séduit cependant par sa technique de virage très esthétique qui se distingue du virage christiania du ski alpin moderne, plus facile. Le virage de base du télémark s'effectue presque genoux au sol, ce qui rend ce mouvement très esthétique. L'enseignement du télémark accorde une grande importance à la liberté et aux mouvements avec de nombreux exercices d'équilibre, et se différencie de la sorte du ski alpin où les méthodes sont beaucoup plus fastidieuses et rigides. Cette pratique est un bon moyen de tester sa sensibilité à l'espace et à la neige. L'alliance de la liberté et l'indépendance des deux jambes font du télémark une alternative intéressante permettant de remonter les pentes là où le snowboard limite sa manœuvre aux seules descentes. Pouvant être considérée comme désuète ou «rétro», la pratique du télémark n'en reste ainsi pas moins porteuse d'avenir. Signalons que le télémark s'est porté candidat pour être un sport olympique. Affaire à suivre...

La chaussure de ski en télémark est nettement plus souple que celle que l'on porte en ski alpin. Elle comporte un bec à l'avant qui permet de fixer la chaussure au ski. Le plastique a pris le pas sur la coque en cuir, même si cette dernière reste prisée pour sa souplesse et son confort. Il existe des skis dédiés au télémark dont certaines ressemblances avec le ski de fond le font s'apparenter à la même famille de sport. Enfin, ce sont aussi des fixations (la fixation est une partie «rétro», une mâchoire dans laquelle se bloque l'avant du pied avec un système à câble qui peut prendre le talon) et des bâtons comme pour les pratiques qui s'y apparentent. Le bâton, à son origine, mesurait 2 mètres, l'alpenstock, mais il est aujourd'hui remplacé par des bâtons de ski alpin voire même des bâtons plus courts, le centre de gravité étant situé nettement plus bas, au niveau des coudes.

## ■ AFTELEMARK.FREE.FR <http://aftelemark.free.fr>

L'association française pour le télémark n'existant plus, cette adresse vous donnera toutefois de nombreux liens utiles.

• Des **randonnées de rêve** en France, accompagnées d'une **fiche pratique**

• **L'actualité** des sentiers, les **événements** rando, des **conseils** santé

• Le **cahier du randonneur** avec des essais de **matériel**, des **fiches rando** à découper

**Le magazine entièrement consacré à la randonnée pédestre**



**[www.randosbalades.fr](http://www.randosbalades.fr)**

## Traîneau à chiens

L'utilisation des chiens pour les déplacements existent depuis la nuit des temps. La lecture des romans de Jack London (l'Appel de la forêt ou Croc-Blanc) donne une bonne représentation de ces chiens qui parcouraient des contrées sauvages, associant l'exploit à l'aventure. Autrefois, pour parcourir les étendues balayées par le froid et la neige, les populations des régions septentrionales nécessitaient d'animaux rapides, endurants et résistants. Les mushers entretiennent des relations parfois fusionnelles avec leurs chiens. La majorité des stations fait découvrir cette activité afin de voyager autrement. Chaque chien a sa place et son rôle dans l'équipage. Le musher reste le dominant par sa voix qui fait se diriger la meute. L'échange entre chiens et musher est un élément fondamental et c'est ainsi beaucoup de préparation afin de fixer un langage et d'obtenir des résultats. L'utilisation des chiens de traîneaux a fait l'objet de nombreuses aventures humaines. Citons par exemple Paul-Émile Victor qui, en 1938, ramena des chiens du Groënland et traversa les Alpes en trois semaines. Jean-Louis Étienne a quant à lui effectué la première traversée de l'Antarctique en 1990, soit un parcours de 6 000 km. La distance effectuée par un chien de traîneau peut varier, par jour, de 8 à 130 km, avec une vitesse pouvant aller, au plus soutenu et sur de courtes distances, jusqu'à plus de 30 km/h. Les races de chiens de traîneaux les plus connues et autorisées pour les courses sont : les alaskans malamutes (les plus grands et les plus forts), les groenlandais (peu répandus en France et très sauvages), les samoyèdes dont l'origine provient des tribus de Russie septentrionale et de Sibérie (chiens robustes, gracieux et à la queue en panache) et les sibériens huskys (de taille moyenne, résistants et à la démarche vive et légère). Certains mushers se consacrent à produire des races toujours plus performantes en effectuant des croisements. L'approche du traîneau à chiens se fait de différentes manières : randonnées, courses de vitesse ou longue distance.

La préparation du matériel d'attelage est impérative lors de balades en traîneaux à chiens. Lors des raids de plusieurs jours, prévoir tente et duvet ainsi que le nécessaire pour s'alimenter. Le froid n'est pas le seul paramètre à prendre en compte lors d'une randonnée en traîneau à chiens. L'humidité est aussi à combattre, voilà pourquoi le choix de vêtements et sous-vêtements adaptés à la randonnée seront les bienvenus. Évitez le coton, pensez à des polaires fines pour dormir et des sacs étanches pour conserver vos autres habits. Gants (évitez les gants de ski fourrés impossibles à sécher et pensez à trois couches de gants : soie, polaire puis sur-mouffes étanches), guêtres et chaussures de randonnée sont à prévoir, ainsi qu'une protection pour la tête. Signalons la course de chiens de traîneaux la plus difficile au monde, La Grande Odyssée Savoie-Mont-Blanc (du 11 au 22 janvier 2014 en direct de plusieurs stations-étapes. En 2014, La Grande Odyssée Mont-Blanc fêtera son 10<sup>e</sup> anniversaire. Les attelages parcourent les pistes du Grand Massif, l'Espace Diamant, Praz de Lys Sommand et Megève, la vallée de Haute Maurienne Vanoise. : [www.grandeodysee.com](http://www.grandeodysee.com)

### ■ CHIENS-DE-TRAINEAU.COM [www.chiens-de-traîneau.com](http://www.chiens-de-traîneau.com)

Le site de la Fédération française de Pulka et traîneau à chiens.

## Luge

La luge reste une activité très accessible où chacun peut trouver son plaisir. On peut la pratiquer à son rythme sur la moindre pente de neige. Toutes les stations possèdent une ou deux pistes réservées à cette pratique qui fait la joie des enfants mais ne leur est bien sûr pas exclusivement réservée. La luge est aussi une discipline de compétition où le lugeur a une position bien spécifique (le lugeur a les pieds en avant, contrairement au skeleton où la tête est à l'avant). La glisse est la sensation unique de la luge. Il existe également de la luge sur rails, peu répandue en France, mais que l'on découvre dans quelques stations. L'apparition de la luge est très ancienne puisque les Vikings l'utilisaient pour se déplacer. Devenue aujourd'hui discipline olympique (depuis 1964 en France), les compétitions internationales de luge étaient déjà attestées en Suisse dès 1883, en faisant l'un des sports d'hiver les plus anciens. En compétition, la technique de la luge consiste à descendre une pente le plus rapidement possible, les pieds devant et allongé sur le dos. En loisir, la donne est toute autre : le lugeur peut contrôler sa vitesse grâce à un frein et peut faire dévier la course de la luge en se penchant d'un côté ou de l'autre. En compétition, le lugeur est équipé d'un matériel adéquat : un casque, une combinaison plastifiée et des gants spéciaux lui permettant de diriger la luge en tenant une double courroie, d'une main.

Sachez en outre que le snake-gliss, serpent in de luges, est désormais à la mode dans de nombreuses stations : venez découvrir cette activité ludique sur [www.snake-gliss.com](http://www.snake-gliss.com).

### ■ FÉDÉRATION FRANÇAISE DES SPORTS DE GLACE [www.ffsg.org](http://www.ffsg.org) [ffsg@ffsg.org](mailto:ffsg@ffsg.org)



© Alexander SEMENOV - Fotobla

## Sports de l'extrême

### Freestyle

Le freestyle ou ski libre est une activité souvent individuelle où le participant est libre de choisir son style. Il s'épanouit dans la réalisation de sauts depuis des structures en neige ou en métal appelées modules. Une fois en l'air le freestyler peut effectuer des figures libres, dîtes tricks, avant de replaquer (retomber correctement). L'ambition du freestyle est multiple, alliant esthétisme, spectacle, prouesse technique, et sensations... Il offre une marge de manœuvre importante et associée à la fois rigueur et liberté. Il donne accès à un espace d'expression considérable, où chacun peut apporter son innovation, d'où une discipline en perpétuelle évolution. Habitué à leurs champs de bosses, les freestylers sont rapidement allés voir du côté des tremplins conçus pour les snowboarders et y ont trouvé matière à réaliser des figures encore plus impressionnantes. Le freestyle était né. Il découle également d'un autre phénomène : le ski de bosses, qui s'est vu décliner au début des années 1990. De nombreuses compétitions présentent les prouesses stylistiques de ces adeptes de figures en l'air. Ce sport et les spots dédiés à sa pratique ont d'ailleurs généré une véritable usine à champions parmi lesquels figure Edgar Grospron, plusieurs fois champion du monde et champion olympique du ski de bosses. Le freestyle convient également au snowboard et dérive alors du skate. Le freestyle se pratique dans des zones spéciales, les snowparks, ou en hors piste.

Sport extrême et liberté dans la recherche des prouesses techniques ne sont pas sans risque, voilà pourquoi le freestyler doit vraiment penser sa tenue. Évitez les lunettes et prévoyez masque, dorsale et casque – indispensable – pour vous protéger des chocs violents et des mauvaises réceptions. Enfin, des planches sont dorénavant spécialement conçues pour le freestyle mais des skis ou un snowboard sont aussi couramment utilisés. Quasiment toutes les stations sont équipées d'un snowpark avec modules, certaines même poussant le jeu en développant des structures similaires pour les enfants.

### Freeride et Freeride touring

Le freeride est une discipline qui se dissocie à la base par son absence de compétitions, même si elles existent ! C'est ce que l'on appelle en France le ski hors piste. Le freeride se pratique dans de grands espaces. Il évoque une extrême liberté et un dépassement de soi dans la conquête d'une nature vierge et sans traces et ce sur de longues distances. Les freeriders cherchent des terrains avec de la poudreuse, en hors piste, et souvent avec des sauts de barres rocheuses et des lignes pentues. Les freeriders sont en quête de sensations fortes et d'adrénaline et s'aventurent ainsi sur ces terrains sauvages. Une extrême connaissance des risques, des lieux et de ses propres limites, est indispensable pour pratiquer

ce sport. Facile est la tentation de sortir des chemins balisés des pistes, mais plus ardu est le rapport à la neige une fois la liberté acquise ! Pour découvrir cette pratique, il convient ainsi de vous faire accompagner par un moniteur expérimenté ou un guide de montagne afin de connaître votre niveau et de considérer les risques d'avalanche. Pour les adeptes et les passionnés, Le Freeride World Tour fait partie des compétitions mesurant la vitesse, la fluidité, le contrôle, la technique et l'agressivité des freeriders... Tout un programme ! Contrairement au freestyle où le saut est l'élément recherché, le freeride reste avant tout une pratique qui privilégie la descente, la recherche de la neige parfaite, et une symbiose totale avec la nature environnante. Le matériel a connu un progrès considérable dans le domaine de ces sports de l'extrême et des nouvelles glisses. Les skis sont ainsi aujourd'hui très larges et portent mieux dans la neige profonde. Outre l'attention portée à votre équipement, pensez aussi à regarder les prévisions météorologiques avant de partir rider. Il convient de savoir où l'on va et de connaître le spot. L'équipement est celui du hors piste : une balise de repérage de type Arva, une sonde et une pelle assurent d'une sécurité optimale et impérative.

### Ski de pentes raides

Cette discipline est pratiquée en haute montagne, en milieu naturel non aménagé. Elle allie les techniques de l'alpinisme et du ski. Ce sport combine un effort d'endurance avec une prise de risque importante. On parle de pente raide lorsque celle-ci possède des passages à 45° ou une inclinaison moyenne supérieure à 40° sur des dénivellations importantes. Le ski de pentes raides est un sport paradoxal car il s'agit de contrôler un instrument normalement conçu pour glisser. Cette technique de ski se diffuse peu à peu, tout d'abord, dans les années 1980, par l'ouverture d'itinéraires toujours plus complexes, puis, en haute altitude, où l'on note de remarquables réalisations de descente depuis les plus grands sommets. Le virage peut s'effectuer de diverses manières, comme un pivotement simultané sur deux pieds (saut classique), mais le buste doit rester face à la pente de manière à garder le contrôle. Plus la neige sera dure, plus la difficulté sera accrue pour le skieur de pentes raides. La neige poudreuse constitue ainsi le premier degré de difficulté et la neige glacée, le summum à ce niveau envisageable. La connaissance du terrain est elle aussi primordiale dans l'approche de la descente. Le skieur doit penser son terrain avant toute manœuvre.

Côté matériel, les grands itinéraires en haute montagne nécessitent l'emploi d'un équipement de ski de randonnée classique. Optez pour la légèreté, la fiabilité et la technicité. Comme les vitesses sont réduites, les chaussures de ski de randonnée ne sont pas contre-indiquées. Le ski demeure l'élément essentiel et se doit d'être très rigide en torsion pour ne pas se déformer. Il existe des skis de randonnée assez larges et offrant une bonne rigidité. N'oubliez pas le matériel d'alpinisme (crampons, piolet, corde, et de quoi poser un rappel), avec les incontournables : pelle, sonde et Arva.

## Speed riding

Le speed riding, également appelé speed flying, est une discipline associant ski, parapente et parachutisme. De quoi ravir les amateurs de sensations fortes ! Son principe réside dans la descente de pentes sur une sellette avec une alternance de passages skiés ou en vol. Ainsi, mêlant glisse et voile, il séduit un bon nombre d'adeptes par la vitesse qu'il procure (jusqu'à 80 voire 100 km/h). Lors de déplacements rapides en vol à proximité du sol, on parle alors de speed flying. L'objectif du speed riding n'est pas de voler le plus longtemps possible mais bien de jouer avec le relief afin de contourner les pièges et les zones dangereuses en alternant les deux techniques. Il s'agit d'une discipline jeune et en plein essor permettant de s'affranchir d'obstacles qui arrêtent les skieurs comme par exemple les barrières rocheuses trop hautes pour être sautées.

L'équipement se compose ainsi : une sellette de parapente, un masque, un casque, une protection dorsale, et une voile de faible dimension (entre 10 m<sup>2</sup> et 14 m<sup>2</sup>). Plus la voile sera réduite, plus le rider aura acquis de la technique.

Pour plus de renseignements, consulter le site de la Fédération française de vol libre : [http://parapente.fvfl.fr/pratique\\_speed\\_riding](http://parapente.fvfl.fr/pratique_speed_riding).

## Snowkite

Le snowkite est une planche à neige aérotractée par un kite (un cerf-volant). Le kitesurf, une variante, consiste quant à lui à remplacer la planche par un snowboard ou des skis. Il se pratique dans des endroits vierges et dégagés de type champs, plateaux, cols ou vallons, voire même lacs ou mers gelés, et nécessite une bonne condition physique associée à une connaissance technique du maniement de la voile. Le snowkite est apparu pour la première fois au Canada en 1990 où sa pratique est très répandue du fait de la topologie des lieux. Il séduit par la grande liberté qu'il offre en affranchissant le pilote de la nécessité de prendre les remontées mécaniques.

Le matériel d'équipement se résume à celui du snowboarder. N'oubliez pas le port du casque ! La variante en snowkite se situera au niveau de l'aile : une aile de kitesurf marine peut faire l'affaire, mais il est recommandé d'utiliser une aile à caissons terrestre, autonome en décollage et atterrissage, ou une aile à boudins (plus rapide, mais plus lourde car constituée d'une seule «peau» avec armature).

## Skimbat

Le skimbat ou kiting est une discipline qui se différencie par son aile delta ultra-légère inspirée de celle de la planche à voile. Son avantage réside dans une manipulation ouverte à toutes les surfaces et la proximité de l'aile – que l'on tient dans les mains – permet une pratique sur de petits terrains. Son invention par un finlandais remonte à 1987.

La vitesse peut atteindre parfois 90 km/h, permettant l'accomplissement de sauts spectaculaires faisant du skimbat un sport de l'extrême, même si son apprentis-

sage demeure très facile et rapide. Casque et protections aux genoux peuvent ainsi s'avérer très utiles !

## Héliski

L'héliski est apparu afin de faciliter l'accès des hauts sommets aux skieurs. Un hélicoptère se charge alors de déposer le skieur en haute montagne afin qu'il bénéficie d'itinéraires hors pistes totalement vierges et sauvages. Accéder aux plus beaux sommets, avoir des caprices d'exotisme, avec des configurations de pentes spéciales, sont désormais choses possibles. Le skieur profite alors d'une poudreuse à l'état pur – inconcevable en station auprès des remontées mécaniques – et peut effectuer des descentes à loisir. L'héliski est le summum du luxe en ski : s'offrir les plus belles descentes d'une manière unique et originale. L'héliski demeure interdit dans les Alpes françaises mais de nombreuses stations effectuent des liaisons avec la Suisse.

## Skicross et Boardercross

Le skicross est une discipline sportive du ski acrobatique. Son origine doit se regarder du côté du snowboard où le saut fut rapidement introduit. Le boardercross est un parcours d'obstacles comprenant bosses, portes et virages relevés... De nombreuses stations possèdent un espace réservé à cette pratique (zone de snowpark ou boardercross) où skieurs et snowboarders découvrent la liberté et le plaisir du jeu. Le boardercross est une discipline introduite en 2006 aux Jeux Olympiques d'hiver (contre 2010 pour l'introduction du skicross). Le principe du skicross s'apparente à celui du moto cross, avec un parcours composé de différents éléments naturels ou artificiels. Son invention remonte aux années 1990, aux États-Unis, où furent créés les premiers Winter X Games. Il s'agit d'un sport de rapidité et d'agilité parfois très spectaculaire et donnant lieu à de belles courses.

## Escalade sur glace

On parle ici d'escalade glacière ou de cascade de glace. Il s'agit d'une activité dérivée de l'escalade. La discipline consiste à grimper le long de murs de glace (couloirs, goulottes de glace, ou cascades gelées) à l'aide de piolets-traction et de crampons à pointe-avant. L'assurage se fait dans la glace elle-même à l'aide de broches à glace. Les précurseurs de cette activité ont commencé à apparaître dans les années 1970. Le grimpeur doit absolument évaluer l'état de la glace avant toute montée. De nombreuses stations proposent de s'initier à ce loisir.

## Snowscoot

Le snowscoot est un sport d'hiver apparu dans les années 1990. Il s'agit d'un sport de descente qui se pratique dans un environnement de ski alpin ou en hors piste, et ce dans toutes les conditions de neige. Le snowscoot se compose d'un cadre et de deux planches similaires à des snowboards mais de longueur et de largeur différentes, ainsi que d'une fourche et d'un guidon. Il peut s'utiliser sur les remontées mécaniques. Spectaculaire et facile, il permet une glisse ludique.

# Montagne et handicaps

## Les activités

### Ski alpin

Le ski est sans doute l'un des sports attirant le plus de personnes handicapées, car il offre des sensations uniques, et les matériels disponibles sont à la fois variés et efficaces. Appelé ski alpin handisport, sa pratique est apparue dans les années 1950 et est en plein essor grâce à l'évolution du matériel. Le ski alpin peut se pratiquer debout ou assis dans une coque fixée sur un ou deux skis. Signalons la brochure intitulée «Skiez avec votre handicap», qui est une mine d'informations pour les skieurs handicapés. Des stations de Savoie et Haute-Savoie mettent en commun adresses et informations sur l'accessibilité de leur domaine skiable, à quoi s'ajoutent des infos sur le matériel ou la réglementation...

Nous vous invitons également à consulter le site [www.handi-alpes.com/le-ski-adapte-a-votre-handicap.php](http://www.handi-alpes.com/le-ski-adapte-a-votre-handicap.php).

### Ski nordique

Le ski nordique peut se pratiquer debout par des personnes handicapées des membres inférieurs en adaptant leur appareillage et en le rendant plus spécifique pour la pratique du ski de fond. Les personnes non ou mal voyantes peuvent pratiquer cette discipline avec le matériel classique mais seront aidées d'un guidage par la voix du guide depuis un petit haut-parleur. Cette méthode est de plus en plus courante

et adoptée. La pratique du style libre ou classique est possible, notamment dans le cadre de compétitions.

### Luge nordique

Destinée à la pratique assise du ski de fond, elle est adaptée aux personnes handicapées des membres inférieurs. Le siège se situe environ à 30 cm au-dessus de skis de type skating. Le skieur évolue avec des bâtons dans les traces à la seule force de ses bras. La luge nordique permet donc de glisser et de faire fonctionner son corps. Avec cet ensemble coque, châssis, skis, propulsé donc grâce à deux bâtons tenus en main, un accompagnateur s'avère souvent indispensable, sauf pour les champions. Celui-ci peut alors pousser la luge à l'aide de son bâton, la retenir dans certaines descentes ou aider dans les dévers.

### Traîneau à chiens

Voici un loisir que rien ne distingue du traîneau utilisé par les valides. L'utilisateur sera confortablement installé à bord d'un traîneau entièrement équipé pour son confort (bâche étanche, mousse et couverture). Il suffit alors d'adapter le châssis du traîneau au maintien de personnes handicapées, et en route pour des sensations dignes des romans de Jack London !

### Ski-joëring

Activité réservée à tous, le ski-joëring permet toutefois aux personnes handicapées de profiter de balades dans la neige. La personne est alors tractée par un cheval ou un poney attelé.



Ski joëring.

## Taxi-ski

À l'usage de tout public, le taxi-ski fait fureur auprès des personnes handicapées. Cette pratique pilotée permet d'apprécier le cadre alpin sans effort. Il accompagne ainsi les personnes déficientes mais aussi les personnes âgées ou les moins sportifs.

## Quel type d'équipement ?

Tout matériel de ski assis utilisé en station doit avoir été homologué.

## Bass Board

Il s'agit d'un nouvel engin permettant aux personnes handicapées de faire du snowboard. Le Bass Board est adapté à différentes sortes de pathologies : IMC, autisme, paraplégie (même si l'autonomie reste limitée).

## Biski

Le biski est adapté aux personnes handicapées des membres inférieurs ayant aussi une atteinte des membres supérieurs. C'est un matériel proche de la luge, composé d'un siège monté sur châssis relié à deux skis écartés. Il se dirige en actionnant deux manettes avec les mains. Sa pratique demeure limitée aux pistes vertes et bleues.

## Biski FMS

Matériel d'apprentissage du ski assis. Il s'utilise également pour de nombreux handicaps avec un moniteur à ski compensant les fonctions manquantes. C'est un fauteuil équipé de skis paraboliques. L'utilisateur le plus expert peut aussi participer au pilotage.

## Dualski

Destiné aux personnes handicapées des membres inférieurs et particulièrement novateur, le dualski chausse deux skis grâce à son châssis totalement articulé et permet ainsi une très bonne stabilité. Le châssis se termine dans sa partie basse par deux sabots articulés distants d'environ 10 cm qui le différencient ainsi du monoski. Les deux skis sont toujours parallèles mais peuvent se soulever en permanence l'un par rapport à l'autre. La qualité de glisse permet alors des sensations encore plus proches de celles du skieur valide. Le dualski est la propriété technologique de la société Tessier.

## GMS

Le GMS est un fauteuil bi-ski très stable et extrêmement maniable. Il est adapté à tous les types de handicaps, à tous les types de pistes et à toutes les remontées mécaniques. Il permet la pratique du ski en solo ou à deux. Un système de réglage et d'adaptation permet un usage varié. Le GMS est conçu pour transmettre le

moindre mouvement du skieur aux skis même si ces derniers ont une faible amplitude. L'utilisateur peut donc être actif à hauteur de son handicap et développe ainsi confiance et autonomie.

## Kartski

Le Kartski est un engin très pratique car les commandes sont ramenées à la main de la personne handicapée. Il est destiné aux personnes désirant skier de façon autonome, ayant l'usage de leurs membres supérieurs, mais pas assez d'équilibre pour skier en uniski ou dualski. Grâce aux manettes, l'utilisateur peut opter pour la technique du chasse-neige ou des skis parallèles. Un skieur valide assure la sécurité grâce à une ligne de vie attachée au Kartski.

## Lugicap ou lugiglace

La lugicap est un appareil qui permet le déplacement d'une personne en fauteuil sur la neige. Une version glace existe également : la lugiglace. Cette dernière procure un véritable moment de plaisir de glisse et de liberté, en patinoire par exemple. Les accompagnateurs de lugicap peuvent être équipés de skis de fond, de raquettes, de patins à glace ou être tout simplement à pieds. La lugicap facilite l'accès des personnes handicapées aux établissements des stations de sports d'hiver (magasins, restaurants, etc.) ainsi qu'au pied des pistes.

## Pulka

La pulka permet l'accès aux grands espaces pour tous. C'est un terme qui, en suédois, signifie traîneau de transport, mais son origine est norvégienne. Utilisée pour le rangement du matériel lors des raids en montagne, le terme s'est généralisé afin désigner ce moyen de véhiculer des personnes handicapées. La pulka nécessite une contribution extérieure pour se mouvoir puisqu'elle est tractée au choix par un skieur valide et en bonne condition physique, un chien ou un scooter des neiges équipé. Un accompagnateur supplémentaire est toutefois vivement conseillé. Les pulkas sont réservées à l'usage des personnes ayant un handicap au niveau des membres inférieurs leur empêchant une marche aisée sur de longues durées et sur des terrains variés. Elles sont équipées d'un dossier et d'un appui-tête et sont conçues pour le confort et la sécurité de l'utilisateur. Les personnes y sont assises assez bas, protégées du froid et du vent. Les handicapés amateurs de plein air et de montagne ont ainsi le choix entre différents modèles de pulka. La pulka permet de partager un moment convivial avec son accompagnateur, en pleine nature et sur de doux reliefs. Des balades en pulka sont proposées par certaines stations comme une activité et un loisir à part entière pour tous.

## Snowheel

Le snowheel, un châssis sur roues avec plateau pivotant, permet à tout skieur assis utilisant un matériel de ski pour paraplégiques d'atteindre les télécabines sans avoir à sortir de son matériel ou à se transférer sur un fauteuil

roulant. Le skieur, sanglé sur son appareil de ski, peut se glisser sans aide sur la plateforme pivotante, passer en mode roulant et s'engager ainsi vers les télécabines.

## Stabilo

Le stabilo fait partie des accessoires complémentaires d'un équipement adapté en montagne. Il s'avère très utile pour le ski assis ou le ski debout chez les personnes handicapées. Il s'agit d'une canne anglaise montée sur un petit ski afin que l'utilisateur s'équilibre et puisse déclencher des virages. Les stabilos peuvent s'utiliser par paire.

## Tandemski

Le Tandemski, autrefois appelé fauteuil ski articulé (FSA), permet aux personnes même lourdement handicapées et sans autonomie, qui ne pourraient se maintenir seules en équilibre sur un monoski ou un dualski, de glisser en toute sécurité et de profiter des joies des sports d'hiver. Installé sur des palettes articulées servant de freins réglables à la taille de ses chaussures, le pilote peut prendre des carres par inclinaison du guidon. La conduite du Tandemski nécessite une formation spécifique ouverte à tous.

## Trotti-ski

Le trotti-ski a été conçu pour les personnes en situation de handicap mais pouvant se maintenir debout. Il permet ainsi la pratique du ski alpin pour de nombreuses personnes handicapées. L'appareil dispose d'un guidon télescopique qui rend solidaire un mécanisme de deux skis (ou un snowboard) recréant les huit mouvements effectués par un skieur de haut niveau sur des skis. On peut alors avancer un ski devant l'autre avec un battement d'une dizaine de centimètres. Il permet aux personnes se fatiguant rapidement debout de skier en toute sécurité et avec un maximum de plaisir.

## Uniski

L'autre appellation de l'uniski est le monoski. Ce matériel est utilisé en priorité par des personnes handicapées des membre inférieurs. Il s'agit d'une coque d'assise moulée en composite et fixée sur un châssis muni d'un amortisseur. L'ensemble se termine par un sabot en aluminium reproduisant la semelle d'une chaussure de ski. L'ensemble est « chaussé » sur un seul ski. C'est un engin facile à comprendre et à prendre en main. Lorsque la vitesse augmente, il demande toutefois une plus grande aisance et technicité de la part de l'utilisateur : n'utilisant qu'un seul ski, il n'offre pas les sensations de skiabilité du ski valide. Il s'utilise avec des stabilos. Sa pratique est largement répandue, notamment en compétition. Le scarver désigne quant à lui le matériel de compétition propre à ce type de pratique.

## Vertiski

Antenne Handicap révolutionne l'accès au ski avec le Vertiski, issu du fauteuil verticalisateur, qui permet de skier debout. Les paraplégiques peuvent ainsi se mettre debout pour assurer la circulation du sang.

## X-bifree

Il s'agit d'un fauteuil compatible avec la haute technologie sur des skis de nouvelle génération. Le mécanisme intérieur aux deux skis respecte tous les mouvements d'un skieur debout (fente, prise de carre, glisse et changement d'appui). Il possède un mécanisme de suspension et des qualités techniques qui en font le meilleur appareil de sa génération. Ces qualités permettent aux skieurs assis de pratiquer leur sport favori avec des bâtons. Ce fauteuil peut être utilisé en compétition comme en loisir, avec une assise standard ou sur mesure.

## Trouver le matériel

### ■ FERRIOL-MATRAT CDRD – USINE

22, rue Croix-de-Mission  
SAINT-ETIENNE  
☎ 04 77 32 35 75

[www.ferriol-matrat.com](http://www.ferriol-matrat.com)  
[info@ferriol-matrat.com](mailto:info@ferriol-matrat.com)

Cette entreprise a choisi de mettre ses compétences de fabricant industriel spécialisé dans le travail du tube au service d'un seul objectif : promouvoir le sport-loisir pour les personnes à mobilité réduite en favorisant une pratique ouverte des activités, dans une démarche d'intégration. Elle propose avec sa gamme randonnée : la Joëlette (un fauteuil mono-roue tout terrain), sa motorisation électrique e-Joëlette et sa version 2 roues TWIN ; pour sa gamme d'accès à l'eau et baignade : le SOFAO (fauteuil de baignade) ; et avec sa gamme neige : le BISKI FMS, un fauteuil monté sur deux skis. Le BISKI FMS est un appareil spécialement conçu pour les skieurs paraplégiques désireux de connaître toutes les sensations du ski. Grâce à la présence d'un accompagnateur, le BISKI FMS est ouvert à tous, quel que soit le handicap (ou le niveau de ski). Vous trouverez également une pulka (traîneau) pour le plaisir du ski nordique ou de la balade en raquettes...

### ■ SOCIÉTÉ TESSIER SAINT-RÉMY-DE-MAURIENNE

☎ 04 79 83 51 52  
[www.dualski.com](http://www.dualski.com)  
[info@dualski.com](mailto:info@dualski.com)

La société Tessier est spécialisée dans les sports d'hiver, et notamment dans la conception, la fabrication et la commercialisation de matériel de ski assis pour une pratique handiski ou handisport. Elle a créé le dualski qui donne son nom à son site Internet. La recherche du plaisir, de la performance et de l'autonomie chez les personnes à mobilité réduite fait partie des préoccupations majeures de cette entreprise dont on doit la création à Pierre Tessier. Vous trouverez là une gamme étendue de matériel, que ce soit pour la compétition, l'aventure ou le loisir. Sachez que le matériel Tessier est aujourd'hui utilisé dans plus de 70 écoles de ski en France et gagne le territoire européen et international.

## Les associations

### ■ UNIVERS MONTAGNE ESPRIT NATURE – UMEN

Maison des sports  
190, rue Isatis  
LABÈGE ☎ 05 62 24 18 18  
[www.umen.fr](http://www.umen.fr)  
[contact@umen.fr](mailto:contact@umen.fr)

UMEN propose le partage d'activités en montagne et à la campagne entre personnes handicapées et valides, et organise également des journées, des week ends ou des séjours adaptés à chacun.

### ■ ASSLA (ASSOCIATION SPORTS ET LOISIRS POUR AVEUGLES ET AMBLYOPES)

7 bis, rue du Loing (14<sup>e</sup>)  
PARIS ☎ 01 43 20 73 08  
[www.aslaa.org](http://www.aslaa.org)  
[secretariat.aslaa@wanadoo.fr](mailto:secretariat.aslaa@wanadoo.fr)

Créée en 1976 par un petit groupe de personnes voyantes et de non-voyants responsables et participants des séjours de ski organisés par l'ANAE, l'Association Nationale des Amis de l'Extension (la branche «handicapée» du scoutisme dans les années 1960), l'ASSLA organise des séjours de ski alpin pour les jeunes de 12 à 17 ans, ainsi que pour les personnes adultes autonomes atteintes de déficience visuelle.

### ■ TOURISME ET HANDICAPS Association Tourisme et Handicaps

43, rue Marx-Dormoy (18<sup>e</sup>)  
PARIS ☎ 01 44 11 10 41  
[www.tourisme-handicaps.org](http://www.tourisme-handicaps.org)  
[tourisme.handicaps@club-internet.fr](mailto:tourisme.handicaps@club-internet.fr)

Cette association vous fournira tous les renseignements

utiles et nécessaires concernant l'accueil et l'accessibilité des stations aux personnes en situation de handicap moteur, visuel, auditif ou mental. Il est à noter que se développent depuis quelques années des activités handiski permettant à ces personnes de pratiquer des sports d'hiver avec du matériel adapté. La montagne est dorénavant accessible à tous.

### ■ LOISIRS SKI ASSIS ÉVASION

226, impasse Boesna  
PASSY ☎ 06 73 39 81 78  
[www.loisirs-assis-evasion.com](http://www.loisirs-assis-evasion.com)

Encadrée par des professionnels diplômés d'Etat, LSA est installée en Haute-Savoie, au pays du mont Blanc. C'est une association que l'on ne présente plus puisque cela fait plus de dix ans qu'elle propose ses prestations de loisirs en plein air (ski, parapente ou FTT) aux personnes handicapées afin de leur permettre de pratiquer des activités de pleine nature en montagne. Les activités d'hiver se partagent entre ski assis, ski hors piste et luge de hockey (toute l'année en patinoire équipée) et les prestations s'orientent aussi bien vers des stages que des cours particuliers ou un ski à la carte afin d'organiser un séjour sur mesure. Des sorties héliciski sont aussi réservées aux skieurs assis confirmés.

### ■ HANDI'CAP MONT BLANC

Chalet la cocinelle  
Le Morzay  
VALLORCINE  
☎ 06 50 42 90 23

[www.handicapmontblanc.fr](http://www.handicapmontblanc.fr)  
[handicapmontblanc@hotmail.fr](mailto:handicapmontblanc@hotmail.fr)  
HANDI'CAP MONT BLANC est une association qui s'investit activement dans l'enseignement aux personnes handicapées. Charlotte Danveau, monitrice de ski, diplômée en Tandem ski se fera un plaisir de vous accompagner dans la découverte du milieu montagnard pour découvrir et partager les sensations de la glisse. Goûter au plaisir de la glisse et de la montagne en toute sécurité !

# Informations générales sur les stations

## Sites Internet futés

N'hésitez pas à consulter les sites d'associations où vous trouverez également d'autres informations intéressantes.

### ■ GUIDES LA BALISE.COM

[www.guideslabalise.com](http://www.guideslabalise.com)  
Dans la rubrique stations de ski, vous trouverez des fiches pratiques sur toutes les stations françaises classées par grand massif. Une échelle de points attribués en fonction de la qualité des pistes selon la discipline (ski alpin, ski de fond ou snowboard) ou l'animation et les

prestations réservées aux enfants, permet de se faire une idée rapide des atouts ou des points faibles de telle ou telle station. Des photos, une bonne présentation générale des stations, ainsi que des services et prestations fournis en activités d'après-ski, donnent une vision claire et agréable de la destination choisie. En outre, ce site met un accent particulier sur le patrimoine local de chaque station.

### ■ PISTES DE SKI.COM [www.pistes-de-ski.com](http://www.pistes-de-ski.com)

Voilà un site intéressant, bien fait, qui répertorie chaque station en indiquant sa situation géographique, son

altitude, mais également les infrastructures présentes. Nombre de pistes par niveau, parc de remontées mécaniques, activités sportives proposées dans la station, points forts et patrimoine local : tout est analysé au peigne fin ! Une mine d'informations pour qui veut une vue d'ensemble toutefois précise sur son lieu de séjour.

#### ■ SKIINFO

**www.skiinfo.fr**

Agenda des stations, bulletins météo, hébergement, bons plans... toutes les infos sont sur skiinfo.fr ! C'est aussi une tonne de conseils et de dossiers thématiques : recettes, portraits, enfants et famille, etc. ainsi que la possibilité de rechercher votre station idéale en rentrant vos critères de sélection. Vous pouvez même réserver votre séjour en ligne, en toute simplicité, grâce aux nombreuses offres proposées.

#### ■ TOUTLESKI.COM

**www.toutleski.com**  
**news@toutleski.com**

Toutleski.com c'est, comme son nom l'indique, un site qui englobe toutes les activités d'hiver, avec les rubriques traditionnelles (stations, ski, météo, etc.) mais aussi un aperçu sur les Jeux Olympiques en prévision, avec de nombreux articles intéressants. Des interviews et des vidéos viennent agrémenter le site déjà très complet afin de vous présenter une actualité globale sur monde de la glisse, entre une pratique loisir ou compétition.

#### ■ SKIPASS.COM

**www.skipass.com**

La communauté incontournable pour tous les amoureux de la glisse sur la pow pow (si tu comprends pas, glisse ailleurs !). Le site Internet est enregistré parmi nos meilleures adresses pour voir toutes les infos concernant les stations, le matos et les bons plans des riders en ligne. Pour la boutique, on ne peut manquer d'arborer fièrement la ligne In Tartiflette, We Trust à la plage ou sur les pistes (on est totalement fan). Vidéos, tests skis, forum et news, feront de vous le dernier averti en matière de glisse.

## Labels

#### ■ LES ÉCOLES DU SKI FRANÇAIS

**www.esf.net**

Vous trouverez en station divers structures professionnelles, y compris des indépendants, vous offrant des cours de ski ou des formations à d'autres pratiques sportives. Vous pourrez aussi vous adresser à l'une des 250 Écoles du Ski Français au sein desquelles interviennent 17 000 monitrices et moniteurs. Du bambin au senior, chacun peut y trouver ski à son pied. Les ESF proposent des clubs Piou-piou où, à partir de 3 ans, les petits apprennent à skier dans une zone protégée. Les grands enfants et les adultes y suivent des cours collectifs ou particuliers afin d'acquérir les rudiments de la glisse ou se perfectionner. Toutes les disciplines, alpines ou nordiques, sont enseignées. Des activités de loisirs (par exemple, des sorties en raquettes) sont également au programme dans les écoles de nombreuses stations.

#### ■ HAUTE QUALITE ENVIRONNEMENTALE

De nombreuses stations respectent le label qualité environnementale. Pour se faire, elles sont affublées du sigle HQE (norme de Haute Qualité Environnementale) pour la construction ou la réhabilitation de ses bâtiments. Elles s'engagent ainsi en faveur d'un développement durable (réduction des gaz à effet de serre et intégration des nouvelles technologies afin de diviser nettement la consommation des bâtiments).

#### ■ NORDIQUE FRANCE

**www.nordicfrance.fr**  
**contact@nordicfrance.fr**

Le label Nordique France se concrétise par l'attribution de «Nordiques», de 1 à 4, à la station. Ce label s'appuie sur une charte de qualité nationale qui prend en compte : l'environnement (atouts naturels et culturels ainsi que gestion et respect de l'environnement), prestation de services, domaine de ski de fond (sécurité, diversité, entretien, damage, balisage, espaces ludiques), et diversité des activités nordiques proposées (ski de fond, raquettes à neige, luge, chiens de traîneaux, ski-joëring...).

#### ■ PERLES DES ALPES

**www.alpine-pearls.com**  
**info@alpine-pearls.com**

En partenariat avec l'Allemagne, l'Autriche, l'Italie, la Suisse et la Slovénie, Perles des Alpes garantit des vacances douces-mobiles dans plusieurs localités alpines européennes. Les stations bénéficiant de cette appellation ont adopté le principe des vacances climat neutre, où le vacancier est invité à diminuer ses émissions de CO2. Il a alors la possibilité d'arriver et de repartir sans voiture, d'utiliser facilement les transports en commun sur place, et de profiter d'une gamme variée d'offres de loisir respectueuses de l'environnement. Les membres de cette association répondent à des critères de qualité exigeants comme des centres à circulation réduite, des services de transport, des loisirs écologiques (création de nouveaux espaces de marche ou raquettes), la garantie de mobilité sans voiture, et un standard écologique minimal (transports publics non polluants ou présence d'une réserve naturelle dans la région). La qualité des services proposés en station est aussi un critère à remplir (traitement des réservations rapide, zone piétonne en centre-ville, bureau d'informations), ainsi que la préservation de la physiologie typiquement régionale et esthétique des localités.

#### ■ LES P'TITS MONTAGNARDS

Ce label est décerné à toutes les stations susceptibles de proposer une palette importante de services à destination des familles et des enfants depuis 18 mois jusqu'à 12 ans. Ce label garantit de véritables structures d'accueil et de loisirs adaptées à vos chers petits montagnards ! Bien au-delà des haltes-garderies traditionnelles ou des écoles de ski pour les plus petits, la station labellisée «P'tits Montagnards» témoigne d'une qualité de services et d'une diversité de loisirs. Sécurité au sein de la station, gratuité ou réduction des tarifs des remontées mécaniques, enseignement et équipements adaptés et enfin accueil privilégié des enfants, font ainsi partie des points de la charte à respecter par la station. Dans les stations labellisées «P'tits Montagnards» l'enfant est roi et les grands n'ont plus qu'à bien se tenir !

**■ FAMILLE PLUS MONTAGNE****www.familleplus.fr****contact@familleplus.fr**

Les stations labellisées Famille Plus Montagne s'engagent à offrir un accueil adapté aux familles sur le plan de l'information, l'hébergement, la restauration, les commerces et services, les équipements, les transports et la sécurité. Cela comprend notamment la présence d'un service médical de proximité. On doit aussi trouver sur place des animations et activités pour tous les âges – entre autres en ce qui concerne la découverte et la sensibilisation à l'environnement et aux patrimoines –, ainsi que des tarifs différenciés selon l'âge. Il s'agit d'un label national fondé par trois associations de communes touristiques : l'Association Nationale des Maires des Stations Classées et des Communes Touristiques, 47, quai d'Orsay 75007 Paris, (Tél.) 01 45 51 11 91 - [www.communes-touristiques.net](http://www.communes-touristiques.net) ; l'Association Nationale des Maires des Stations de Montagne, 9, rue de Madrid 75008 Paris, (Tél.) 01 47 42 23 32 - [www.skifrance.org](http://www.skifrance.org) ; et la Fédération Française des Stations Vertes de Vacances et des Villages de Neige, 6, rue Ranfer-de-Bretenières BP 71698 - 21016 Dijon Cedex, (Tél.) 03 80 54 10 50 - [www.stationsvertes.com](http://www.stationsvertes.com)

**■ STATION VERTE****Fédération française des stations vertes de vacances et des villages de neige****6, rue Ranfer-de-Bretenières****BP 71698****DIJON****☎ 03 80 54 10 50****www.stationverte.com****webmestre@stationverte.com**

Une station peut être à la fois blanche comme neige et verte ! Le label Station Verte est accordé à une destination touristique de loisirs et de vacances proposant une offre permanente et organisée de loisirs, des hébergements variés, des services, des commerces, des aires de jeux et des espaces entretenus, des activités de découverte (nature, visites, produits à déguster). Et bien sûr, elle doit être respectueuse de l'environnement. Ce label a été créé en 1964. Il vous assure une destination nature, avec des infrastructures de qualité, idéale pour partir à la découverte des terroirs.

**Météo****■ MÉTÉO DES NEIGES****www.meteo-des-neiges.com**

Voilà un site entièrement consacré à la météo des neiges. Une sélection à faire par grand massif puis par station selon un menu déroulant. Avec l'enneigement de la station et l'évolution de la hauteur de neige en haut et en bas des pistes, vous aurez ainsi un aperçu très large des conditions météo de la station que vous aurez choisie. Ce site permet ainsi d'adapter et de bien préparer son séjour en conséquence.

**Sécurité**

Il y a des évidences que l'on doit rappeler : on ne doit se lancer dans une activité que si l'on jouit des conditions physiques appropriées. Quel que soit votre âge – cela vaut évidemment pour les enfants –, une visite chez son médecin généraliste avant de préparer un séjour à la neige n'est pas superflue si vous n'avez jamais pratiqué de sport d'hiver. De plus, ne vous lancez pas de défi inconsidéré. Si une balade en raquettes de neige ne demande pas d'efforts exceptionnels, les acrobaties en snowboard nécessitent une certaine initiation... Les principaux risques encourus sur les pistes sont les chutes et les collisions avec des personnes ou des obstacles naturels. Fractures diverses et traumatismes crâniens sont fréquents. Pour éviter cela autant que possible, il convient d'abord d'être certain que l'on est apte à se lancer dans une descente sans se mettre en danger soi-même ni pour les autres. Ensuite, il faut s'assurer que son matériel est en bon état, que ses fixations sont correctement réglées. Sachez aussi que porter un casque de protection n'est pas un luxe. Ayez l'œil sur vos enfants et rappelez-leur les règles de sécurité... que vous respecterez vous-même : ne pas se stationner en plein milieu de la piste, être attentif aux signalisations, emprunter correctement les remontées telles que le téléski...

Concernant la pratique du hors piste, soyez raisonnables. Elle nécessite un matériel spécifique et une formation

**La trousse d'urgence, une alliée !**

Indispensable et à placer au fond de son sac, la trousse à d'urgence doit pouvoir pallier aux petits tracas comme aux problèmes plus graves, que ce soit pour vous, ou éventuellement en cas d'assistance à une tierce personne. Prévoyez ainsi des mouchoirs en papier et des compresses stériles, une bande de maintien pour les entorses (Nylex), des pansements classiques et d'autres pour les ampoules (compeed), du sérum physiologique (plusieurs unidoses) pour nettoyer les plaies et les yeux, une paire de gants en latex, une paire de petits ciseaux, un rouleau de bande adhésive, et une couverture de survie. Vous pouvez également y ajouter un briquet, une bougie, et un sifflet pour appeler au secours si besoin. D'autres médicaments non spécifiques peuvent être rajouter à la liste et à soumettre à votre médecin traitant afin de combattre les douleurs et fièvres, les douleurs abdominales, les coups de soleil (biafine), les courbatures ou entorses (anti-inflammatoire), les saignements de nez (coalgan), ainsi que des antibiotiques à large spectre pour les infections si vous partez en rando. N'oubliez bien sûr pas la crème de protection solaire pour la peau et les lèvres.

que vous délivreront des professionnels. Souvenez-vous que l'on dénombre chaque année une quarantaine de décès en France, dus notamment à des avalanches.

## Matériel de sécurité en hors piste et en randonnée

N'oublions pas qu'outre les consignes de sécurité habituelles, le randonneur et le skieur hors piste doivent posséder un matériel de sécurité à portée de main. Celui-ci se compose d'un trio indissociable et impératif : l'ARVA (Appareil de recherche des victimes en avalanche), une pelle et une sonde. L'ARVA, équipé d'un émetteur-récepteur permettra de localiser rapidement une personne ensevelie. Avant toute randonnée, celui-ci doit être mis en place sous ses vêtements en position émission, avant d'avoir bien pris soin de vérifier son bon fonctionnement. Ne le mettez pas dans votre sac ! Même si ce dernier vous est sans doute très précieux, il se peut qu'il soit arraché, et l'appareil s'y trouvant ne vous serait alors plus de grand secours... L'utilisation de l'ARVA demande toutefois un entraînement et les professionnels de la montagne sont là pour vous informer (stages). Sachez en outre qu'une gestuelle corporelle pourra permettre de vous venir en assistance ou non : en levant les deux bras sans bouger un Y (Yes) sera ainsi formé indiquant que vous avez besoin d'aide, tandis qu'un seul bras levé laissant l'autre dans la médiane en position baissée indiquera un N (No). Ces signaux sont communément réservés aux secours hélicoptérés. Notons par ailleurs que le froid peut être un allié en cas d'incident car il ralentit le métabolisme et donne un plus grand laps de temps de survie aux victimes d'avalanche par exemple. Celles-ci devront alors être réchauffées progressivement.

## Zoom sur les avalanches

Les avalanches sont votre pire ennemie en montagne, voilà pourquoi il convient de les appréhender et d'en connaître le fonctionnement. Il existe trois grands types d'avalanche : avalanche de neige pulvérulente (la plus impressionnante, les nuages de neige pouvant atteindre jusqu'à 400 km/h), l'avalanche de plaque (la moins prévisible et la plus dangereuse) et l'avalanche de neige humide. Le vent est le principal facteur de formation des plaques puisqu'il dépose la neige ailleurs sur des combes ou des versants en y entraînant des risques de dislocation accrue. Plus de la moitié des avalanches sont ainsi déclenchées accidentellement par les skieurs eux-mêmes. Une distance de sécurité est en outre primordiale entre skieurs ou randonneurs afin que le secours soit possible par ceux écartés de la zone d'avalanche. Attention ! La présence de traces sur une pente ne signifie pas forcément que celle-ci est stable. Fiez-vous à vos propres informations. Le Bulletin d'estimation des risques d'avalanches de Météo France (BRA) vous sera à ce titre très utile. Consultez le impérativement avant tout départ en hors piste ou en randonnée. Ces bulletins sont mis à jour quotidiennement en période d'hiver gratuitement sur Internet ou par téléphone. Ces indications chiffrées, notamment sur la stabilité

du manteau neigeux, doivent vous aider à décider d'un parcours ou choisir d'y renoncer. N'oubliez également pas que les avalanches hors saison (avant Noël et après le 30 avril) constituent un phénomène particulièrement dangereux et souvent ignoré. Soyez donc vigilant !

■ ASSOCIATION NATIONALE POUR L'ÉTUDE DE LA NEIGE ET DES AVALANCHES  
15, rue Ernest-Calvat  
GRENOBLE  
☎ 04 76 51 39 39  
www.anena.org  
info@anena.org

## Pensez à la prévention

La trousse d'urgence doit bien évidemment être une alliée mais tentez au maximum de l'oublier... Comme dit l'adage : prévenir vaut mieux que guérir, donc plutôt que d'y avoir recours, essayez de vous protéger en ajoutant à vos affaires une paire de gants, un bonnet et une paire de lunettes de rechange. Des lunettes filtrantes et à protection latérale de bonne qualité sont impératives pour lutter contre les effets des ultraviolets décuplés en montagne. Pensez à emporter de quoi vous alimenter et vous hydrater pour éviter une baisse du rendement musculaire ou d'éventuelles crampes, ainsi que des vêtements adaptés à la météo qui peut changer (être trop couvert ou pas assez pourra vous causer bien des désagréments en montagne...). Selon l'état de conditions météorologiques, il vous faudra avant tout lutter contre le vent, le froid et l'humidité. Sachez que les gelures sont causées par l'humidité ou le vent, facteurs pouvant multiplier par dix les effets du froid. Choisissez donc un équipement qui vous isole bien et ne prend pas l'eau. Pour éviter toute inhalation de neige en cas d'avalanche de poudreuse, couvrez-vous le nez et la bouche avec un foulard. Téléphone portable chargé, cartes, boussole et lampe torche pourront également vous être utiles. Le port du casque peut aussi s'avérer nécessaire pour certaines pratiques.

## Respectez les horaires !

L'hiver est propice aux nuits glaciales et aux périodes de redoux qui influent sur le manteau neigeux provoquant l'éclatement des roches et causant : avalanche de fonte, chutes de pierres, pentes vitrifiées par le gel. Prévoyez donc d'anticiper votre retour par une bonne marge de sécurité sur votre horaire. Vous éviterez ainsi d'être pris par la nuit ou d'avoir à faire face à une trop grande fatigue ou des incidents pouvant vous retarder. En fin de saison, le réchauffement de la neige peut provoquer des coulées de neige humides et un départ très matinal (avant le lever du jour) est ainsi fortement conseillé. Les chutes de pierres libérées par le dégel sont fréquentes sur les versants de montagne ensoleillés (évituez de longer la falaise), tandis que les versants ombragés sont moins propices à ce type de chute avec la présence d'une neige plus légère et d'une température restant froide (vérifier toutefois la stabilité du manteau neigeux). Les passages à franchir en montagne évoluent nettement avec le temps dans une même journée et il convient de les appréhender au mieux afin d'éviter toute mauvaise surprise.

# Équipement et matériel

Dans toutes les stations vous trouverez des boutiques où acheter ou louer des équipements et du matériel pour profiter de votre séjour à la neige. Pour vous faire une idée des marques incontournables présentes sur le marché et des offres du moment, consultez les quelques sites Internet indiqués ci-après.

## Cartes et boussoles

Une connaissance parfaite du milieu qui nous entoure est souvent gage de meilleure sécurité. Il existe maintenant des GPS pointus et capables de renseigner le skieur sur sa position et son altitude, mais ce type d'appareil ne prévient malheureusement pas les égarements possibles, de même que l'utilisateur se trouve alors dépendant d'un appareil chargé par batterie et donc soumis à d'éventuelles pannes. La connaissance et l'apprentissage du maniement des cartes et d'une boussole s'avèrent alors indispensables pour partir l'esprit serein en randonnée à ski ou en hors piste. Savoir lire une carte et manipuler une boussole sont donc deux étapes à travailler un minimum avant de partir : ce n'est en effet pas dans un cadre brumeux à la visibilité réduite qu'il faudra espérer un quelconque signe d'orientation ! Comptez toujours sur votre savoir...

Le skieur de randonnée utilisera ainsi des cartes de préférence au 1/25 000 (c'est à dire qu'un 1 millimètre sur la carte correspondra à 25 mètres sur le terrain). Le relief y est alors représenté en détail. Plus les courbes de niveau seront rapprochées, plus vous aurez affaire à un terrain en pente. Par exemple, pour une pente de 15°, deux courbes de niveau distantes de 100 mètres en altitude seront séparées par 15 millimètres sur la carte. Vous pouvez ensuite facilement repérer la ligne de crête (courbe joignant les sommets) ou le thalweg (courbe joignant le fond des vallées), mais aussi les combes, cols et couloirs... Il vous faudra toujours lire votre carte nord en haut. Exercez-vous, par exemple, un jour de bonne visibilité, à repérer sur le terrain un point aisément identifiable sur la carte, puis procédez à la lecture du relief et à l'identification des points et des lignes remarquables depuis le site d'observation.

La boussole vous servira quant à elle pour mesurer l'azimut déterminant l'angle de marche. Il vous faudra alors sur le terrain prendre deux points de repères marquants dans une même direction, viser le repère de la boussole pour chaque point puis porter la boussole sur la carte pour l'un et pour l'autre (un apprentissage précis et clair doit se faire à ce point). La carte devra être orientée selon le nord magnétique de la boussole. La boussole comprend trois parties : une plaquette graduée avec une flèche de visée permettant d'indiquer la direction de la marche, une aiguille intérieure mobile dont la partie rouge indique le nord magnétique, et un cadran mobile gradué de 0° à 360°. Outre la carte et la boussole, un altimètre peut aussi

être utile. Il permet de mesurer l'altitude en se basant sur la pression atmosphérique qui varie constamment selon la hauteur où l'on se trouve.

Autre conseil : prévoyez votre chemin par temps clair et de manière posée sans attendre d'être surpris par le brouillard. En chemin, tournez-vous de temps à autre pour voir le paysage dans l'autre sens ! En cas de raids, préparer le chemin chez soi et, sur place, fractionner autant que possible le parcours pour se resituer régulièrement. Notez que des formations et des stages avec exercices et mises en pratique existent afin d'apprendre à s'orienter avec une carte et une boussole. En cas de doute, demandez conseil à un accompagnateur de montagne local, normalement bien avisé du terrain.

## Les incontournables

### ■ BLIZZARD

[www.blizzard-ski.com](http://www.blizzard-ski.com)

*Site internet en allemand, anglais ou italien.*

Cette marque autrichienne, dont la fabrique est fondée en 1945 (sa marque est enregistrée en 1953), apporte des nouveautés dans ses gammes afin d'améliorer le comportement du ski, notamment avec un ski plus accrocheur sur la neige par une inversion du noyau bois à l'intérieur de la structure du ski. Citons, parmi la gamme freeride, les modèles Bushwhacker, Cochise, Bona Fide. Le ski est lourd et solide. Magnum 8.1 correspond au modèle all-mountain tandis que les amateurs de freestyle pourront se tourner vers deux modèles connus : Answer et One. Cette marque propose un très bon ski pour le freeride.

### ■ FISCHER

[www.fischersports.com/fr/Home](http://www.fischersports.com/fr/Home)

La marque autrichienne confirme sa présence sur la scène internationale dans la production de matériel et d'équipement en skis alpin et nordique. Elle vient de développer une nouvelle gamme freeride Watea élargie et propose une chaussure de ski à la coque entièrement thermoformable. Citons les gammes Motiv, racing, C-Line, le Guru et le Maven (en freestyle), ainsi que la nouvelle chaussure Vacuum, qui permet, avec un four spécifique chauffé à 80°, de mouler, en faisant un vide d'air, la coque entière autour du pied du skieur... Quelle révolution ! La marque a été créée en 1925 par l'autrichien Josef Fischer. Notez que le fabricant occupe la position de leader mondial dans la production de skis de fond.

### ■ HEAD

[www.head.com](http://www.head.com)

Voici un nom qui a incontestablement marqué l'industrie du ski. Cette marque a pris le nom de son créateur, Howard Head, ingénieur américain qui a lancé, en 1950, la fabrication des skis métalliques. Il démontre

## L'essentiel dans votre valise

En montagne, il faut être prévoyant quant à son équipement ! Des changements soudains de températures ou des pratiques soumises à l'humidité doivent vous faire penser à privilégier des vêtements qui protègent un maximum du froid, de la neige, mais aussi du vent. Des sous-vêtements permettant une bonne régularisation de la température et qui impliquent un séchage rapide peuvent être un choix judicieux. Pour évitez les coups de soleil, pensez à adopter des manches longues (sous-pulls), à quoi s'ajoutent pulls, sweats, polaires, un coupe-vent imperméable bien sûr (type K-way), sans oublier une combinaison et des lunettes de soleil avec cordon. Portez une attention particulière au choix de vos chaussures : elles devront être confortables et imperméabilisées. Inutile de vous rappelez l'utilité des bonnet, écharpe, collants et gants (prévoyez deux paires pour ces derniers). Optez pour un pantalon de trekking, plus un autre pantalon, et misez sur le confort avant tout. N'oubliez pas non plus de prévoir une tenue pour vos soirées hors des pistes. Sac à dos, écran total, après-soleil, masque de ski et lampe frontale (pour les raids) s'ajouteront à votre liste. Si vous partez en famille, pensez également aux carnets de santé de vos enfants utiles pour les garderies de même que livret de famille et photos d'identité pour les forfaits. Vous devriez être ainsi paré pour affronter les cimes !

ainsi les qualités de ce type de nouveaux skis, plus flexibles et plus souples que les skis rigides en bois. Aujourd'hui Head développe un large portefeuille de produits et de marques : Head (skis alpins, chaussures de skis, snowboards...), Tyrolia (fixations de skis), etc. La production de Head est considérable et l'entreprise est implantée en Autriche et aux Pays-Bas.

### ■ K2 SKIS

[www.k2skis.com](http://www.k2skis.com)

K2 a été créée en 1962 par les frères Bill et Don Kirschner dans l'Etat de Washington aux Etats-Unis, persuadés que l'utilisation de la fibre de verre permettrait de réaliser des skis plus légers, plus résistants et plus nerveux que ceux en structure de bois ou de métal. Ils adoptent alors le nom de la marque qui évoque un des plus hauts sommets du monde (8 611 mètres), le K2, sommet du massif du Karakoram sur la frontière sino-pakistanaise et dont l'ascension est réputée plus difficile que celle de l'Everest. Le chiffre 2 rappelle pour sa part l'association des deux frères. En 1970, la marque se positionne devant Head et, en 1988, elle réalise son premier snowboard. Par ailleurs, elle possède la marque de skis Völkl. Reconnue dans le monde de la compétition, elle offre des skis de grande qualité et utilisés par les plus grands athlètes.

### ■ SALOMON

☎ 0800 90 44 03

[www.salomon.com](http://www.salomon.com)

C'est dans un petit atelier du Vieil Anney que démarre l'histoire de l'entreprise Salomon en 1947. Les fixations innovantes que Georges Salomon, le fondateur, y fabrique obtiennent un tel succès que, peu à peu, l'entreprise va s'agrandir, au point de devenir le leader mondial de son domaine dans les années 1970. A cette époque, elle lance des collections de vêtements et de chaussures de ski, des sacs, des accessoires et des skis. Acquis par Adidas en 1997, puis revendue à Amer Sports en 2005, Salomon propose aujourd'hui ces mêmes produits, ainsi que des casques, des bâtons, ou encore des chaussures de sport et de randonnée. En ce qui concerne les skis, vous trouverez une vaste gamme dans son catalogue : alpin (big mountain, park & pipe, all mountain, racing, piste performance), nordique (skating, classic, touring, back-

country), et bien évidemment des snowboards. Salomon véhicule une image jeune et dynamique : véritable mode de vie, Salomon regroupe une communauté d'adeptes avec un blog, une freeski tv, une jib academy, dont vous retrouverez d'ailleurs toutes les actualités sur le site [www.salomonfreeski.com](http://www.salomonfreeski.com). [Salomonracing.com](http://Salomonracing.com) s'intéresse quant à lui au monde de la compétition.

### ■ VÖLKL

[www.vökl.com](http://www.vökl.com) - [info@tecnica.fr](mailto:info@tecnica.fr)

Marque allemande, Völkl apporte également son lot d'innovations avec des gammes de skis toujours plus performantes. C'est un investisseur suisse qui a racheté cette société familiale dont l'origine remonte au début du XX<sup>e</sup> siècle, lorsque George Völkl, un apprenti charron, réalise des skis. D'abord spécialisée dans les skis en métal, l'entreprise s'oriente vers les fibres synthétiques, puis commercialise un premier snowboard en 1997. Citons quatre stars parmi les skis de la marque : Le Mantra, ski de référence, Le Code, Le Shiro, et le RTM 84... Faites votre choix ! Pour contacter le siège français de l'entreprise, se référer à celui de Tecnica.

### ■ ARMADA

[armadaskis.com](http://armadaskis.com)

[infoeurope@armadaskis.com](mailto:infoeurope@armadaskis.com)

Armada est une marque de skis américaine dont l'obsession première est le design et la qualité technique de ses skis. La marque est distribuée dans une quarantaine de pays. Elle rassemble une équipe d'athlètes, d'artistes, de designers et d'ingénieurs se réunissant pour offrir aux skieurs toujours plus de plaisir et de sensations sur les pistes. Freestyle, freeride, skis de randonnée, modèles féminins : le choix est vaste avec des gammes diversifiées. Notons dans les nouveautés : le ARW et le ARVW, plus léger (modèle femme), le Cantika (femme) et El Rey (homme), des all-mountain typés freestyle. Le Triumph offre quant à lui un modèle plus sobre que les autres. Le Halo est pour sa part un modèle freestyle polyvalent haut de gamme. Les juniors ont aussi leur rayon avec deux modèles dont le Coda. La marque offre un vrai ski de piste au design très plaisant. Vous trouverez également tout l'équipement et les accessoires nécessaires dont les motifs sont à assortir à vos skis !

### ■ BURTON SNOWBOARDS EUROPE

<http://eur.burton.com/fr>

Jack Burton Carpenter : voilà un des pionniers du snowboard. Né en avril 1954 à New York City, pratiquant le ski depuis l'âge de 7 ans, Burton a imaginé porter les sensations du surf d'eau à la neige et donner ainsi à cette pratique une autre existence. En 1977, il fonde son entreprise américaine où il se fait remarquer par la création de son premier modèle de snowboard, le «Blackhill». En 1985, il poursuit son développement en Europe. L'image de Burton s'impose peu à peu auprès d'un large public ainsi qu'au niveau mondial en devenant le leader de ce marché de la glisse. La marque développe un panel varié de produits allant du snowboard à l'équipement, jusqu'à la housse de transport. Les adeptes de cette discipline trouveront là assurément leur bonheur. Avis aux amateurs !

### ■ ELAN SKIS

[www.elanskis.com](http://www.elanskis.com)

[info@elan.si](mailto:info@elan.si)

Elan a vu le jour en Slovénie peu avant la fin de la Seconde Guerre mondiale puisque ses premiers skis ont été fabriqués pour les résistants. La société est formellement créée en 1945 par un ancien pratiquant du saut à ski, Rudi Finzgar. La société fabrique des skis et des snowboards sur deux sites de production, en Slovénie et en Autriche, et sous-traite diverses marques (Salomon, Head, Völk, etc.). En 2004, le fabricant a proposé un premier ski réalisé à partir d'un concept de fixation intégrée selon un système de fusion. Cela est expliqué en détail sur le site de l'entreprise. Vous trouverez chez Elan différents produits, notamment une gamme freestyle basée sur le «game on», un concept graphique sur le thème du jeu et développé par l'artiste underground californien «The Pizz». Le design des skis est ainsi très important chez cette marque qui propose également une édition spéciale. Des modèles polyvalents et légers conviendront par exemple aux skieuses débutantes ou intermédiaires, dans la série fun ou la gamme loisir. Les amateurs de réactivité et de performance trouveront aussi leur bonheur avec des gammes plus adaptées.

### ■ NORDICA

[www.nordica.com](http://www.nordica.com)

[info@nordica.com](mailto:info@nordica.com)

C'est dans le domaine de la chaussure que l'industrie italienne s'est montrée la plus performante. À partir des années 1920 émergent un grand nombre de fabricants qui vont occuper le cœur du marché mondial de la chaussure de ski dans les années 1950. Nordica, au même titre que Caber, Dolomite ou Technica, pour ne citer qu'eux, fait partie de ces marques incontournables. Nordica a pour sa part vu le jour en 1928 et l'entreprise est fondée par la famille Vaccari. Depuis, la marque a parcouru bien du chemin et propose aujourd'hui une gamme extrêmement colorée dans l'esprit du freeski. Elle partage avec Blizzard son usine de fabrication. En freeride rando, jetez un œil à la gamme Sidecountry avec des skis légers. En freeski, le Patron est un modèle encore plus large. L'Enforcer et le Girish restent deux armes de pur freeride. Les femmes ont aussi leur gamme all-mountain, avec le Unknown Legend et le Cinnamon. Vous trouverez également des accessoires et un équipement complet pour skier.

### ■ STÖCKLI

[fr.stoekli.ch/main/ski](http://fr.stoekli.ch/main/ski)  
[wolhusen@stoekli.ch](mailto:wolhusen@stoekli.ch)

Les premiers skis construits par Josef Stöckli dans les années 1940 étaient destinés à son usage personnel. Mais, pour répondre à la demande de son proche entourage, il fonde alors la fabrique qui porte son nom. Ses skis se démarquent par leur présence aux compétitions des Jeux Olympiques et permettent souvent l'accession au podium. Distribués uniquement sur des points de vente triés sur le volet, la marque affiche un credo constant : la qualité avant la quantité. Stöckli offre toutefois une collection de ski diversifiée. Notons la présence de la série «Laser» qui a été renouvelée : c'est la gamme piste de Coupe du monde adoptée par les plus grands athlètes avec des victoires assurées depuis 1994. Signalons encore la série «Spirit Owto» au design très classe. Les kids possèdent aussi leur ligne en compétition ou pour un usage plus fun.

### ■ TECNICA FRANCE

[www.tecnica.fr](http://www.tecnica.fr)

L'histoire de Technica remonte au début des années 1960, lorsque les deux frères Zanatta créent une petite entreprise spécialisée dans la fabrication de chaussures de montagne et de travail. En 1970, Technica crée l'événement avec la fameuse Moonboot dont l'entreprise devait vendre, en un temps record, plus de 20 millions de paires ! La marque se diversifie progressivement, avec le vêtement sportif et la chaussure de trekking. En 1998, Technica rachète Dolomite et Nordica, numéro un mondial de la chaussure de ski pendant plus de deux décennies. Technica propose des collections variées (voir leur site Internet). La marque figure aujourd'hui parmi les leaders en matériel de haute performance (chaussures de ski). Un système de filtrage vous permettra sur Internet de choisir le matériel dont vous avez besoin selon votre niveau et votre pratique, à moins que vous ne préfériez jeter un œil sur les derniers modèles de Moonboot !

### ■ MOVEMENT

[www.movementskis.com](http://www.movementskis.com)

[cristalp@cristalp.net](mailto:cristalp@cristalp.net)

Cette entreprise suisse dédiée à la fabrication de skis a été créée en 1999 mais n'a pris officiellement sa place qu'en 2002 après trois ans de recherche et de développement. Movement a rapidement fait sa place sur le marché de l'équipement de ski en proposant une gamme complète de produits répondant aux besoins actuels des skieurs dans toutes les disciplines de glisse. Ski libre, ski de randonnée, télémark ou freestyle : Movement couvre de larges ambitions et modernise ses géométries dans toutes les gammes. Citons le Trust, le Blaster (gamme Adventure), le Scoop parmi les nouveaux modèles proposés par la marque. Movement dispose également d'une gamme free-rando très légère : XSeries. Les amateurs de freestyle se tourneront quant à eux vers une star en la matière : le modèle Super Turbo. Les designs sont en général colorés et sympathiques, ce qui ne gâche rien !

### ■ LACROIX

☎ 04 78 33 21 28 - [www.lacroix-skis.com](http://www.lacroix-skis.com)

[info@lacroix-skis.com](mailto:info@lacroix-skis.com)

À l'origine de la marque se trouve un athlète, Léo Lacroix, qui décide de réaliser ses courses avec ses propres skis.

Soucieux de la technologie et ayant le sens du progrès, il crée les premiers skis technologiques en leur intégrant la fibre de verre. Ce développement se fait avec son cousin Daniel Lacroix dans leur village natal du Jura. Ces skis lui permettent de remporter de nombreux titres et la société, forte de ce succès, voit ainsi le jour en 1967. Maniabilité et légèreté des skis figurent parmi les priorités du fabricant. Son ski possède un caractère élitiste et sa production reste limitée mais, en raison de sa qualité et de son originalité, la marque bénéficie d'une image exceptionnelle. Alliage de haute résistance ou fibres techniques sont choisis pour la fabrication de ces skis. Confort, résistance et dynamisme s'ajoutent ainsi aux diverses qualités pouvant définir les skis Lacroix. Vous trouverez là une gamme de produits en ski alpin, snowboard, mais aussi équipements et accessoires.

### ■ SKIS ROSSIGNOL SAS

☎ 04 38 03 80 38

[www.rossignol.com](http://www.rossignol.com)

Voilà une entreprise de fabrication de matériels de sports d'hiver qui a acquis bien des lettres de noblesse depuis sa création. Matériel pour le ski alpin, le snowboard, le ski nordique (ski, board, bâton, fixation, chaussures, masques et protections, mais aussi collections de vêtements pour homme, femme et enfant), Rossignol propose une gamme complète de produits pour toute la famille, du skieur débutant au skieur expérimenté. On doit la création de cette enseigne à Abel Rossignol, un artisan menuisier, né en 1882, alors installé près de Grenoble. Pris de passion pour le ski, il se mit à confectionner son propre matériel qu'il proposa à quelques amateurs et pionniers du ski alpin. Sa production suscita un vif intérêt jamais démenti avec la présence de la marque à tous les Jeux Olympiques d'hiver. On note d'ailleurs une longue collaboration avec le champion de ski Émile Allais. L'entreprise deviendra numéro un mondial du ski en 1972. Après un rachat par Quiksilver, c'est désormais à Macquarie que revient le groupe. En 2006, plus de 85 % du chiffre d'affaire était concentré sur la vente de matériel de ski alpin avec les marques Rossignol, Dynastar, Lange, Look et Kerma.

### ■ SKIS DYNASTAR SAS

☎ 04 50 91 29 30

[www.dynastar.com](http://www.dynastar.com)

Dynastar voit le jour au pied du mont Blanc un beau jour de 1962 et gagne sa réputation avec une idée originale : la structure sandwich aluminium/bois baptisée Omega. Marque parmi les pionnières de l'histoire du ski, Dynastar est donc née dans la vallée de Chamonix qui a ainsi servi de laboratoire naturel, mais aussi de source d'inspiration et de terrain de jeux pour la fabrication de ses skis. Dynastar est la contraction de Dynamic et de Starflex qui ont collaboré au début des années 1960. Dynastar affiche l'image d'une entreprise spécialisée, résolution tournée vers l'innovation. La compagnie crée, teste et produit ses skis au pied du Mont-Blanc depuis 1963. La société est rachetée par les skis Rossignol en 1967. La marque signe le ski carving et la première ligne de skis conçus pour le marché féminin. Elle revendique l'image d'un ski unique, performant, et développe le ski comme mode de vie, par une façon dynamique et passionnée de vivre la montagne.

Dynastar propose des ensembles techniques complets en partenariat avec les fixations Look et les chaussures Lange, deux marques du groupe Rossignol. Vous trouverez là une large gamme de skis et d'équipements pour homme, femme et junior. La spécialité de la marque est aujourd'hui la personnalisation des skis, mais aussi une expertise en matériel de compétition et dans les domaines du freeride, du freestyle et dans le ski féminin.

### ■ COREUPT

[www.coreupt.com](http://www.coreupt.com)

CoreUPT est situé à Tignes et emploie environ vingt personnes qui sont chargées du développement, des ventes, de la logistique, ainsi que du marketing et de l'administration de la marque. Technicité, innovation, visuels tendances, les skis CoreUPT étonnent les jury les plus avertis. Venez découvrir leur gamme sur le site Internet de l'entreprise qui vous donnera un bon aperçu du design et des modèles proposés par la marque. Que ce soit pour le freeride (modèle Aseption), le freestyle (citons Le Lunatic, Le Dirty Bastard, Le Caspers et Le Yard ou encore Le Banger), un modèle en gamme féminine, ou le freestyle enfants, vous saurez dénicher la perle rare. Ce sont en général des skis pro de qualité. Une collection de vêtements et des accessoires pourront également vous séduire : de quoi avoir un look tendance sur les pistes cet hiver !

### ■ FACTION

[www.factionskis.com](http://www.factionskis.com)

[stickers@factionskis.com](mailto:stickers@factionskis.com)

Amener la passion à la réalité : tel est le credo de Faction. L'entreprise est basée en Suisse mais on doit faire remonter ses origines du côté de l'Australie où, en 2003, Tony McWilliam, designer et producteur, après avoir passé huit ans à arpenter les pistes du monde sans trouver de skis reflétant son état d'esprit et celui de ses camarades, se trouve frustré. En 2006, il s'associe à Alex Hoye et fonde alors en Suisse une entreprise de sports basée sur le design, la qualité et la passion. Le nom de Faction choisi pour son entreprise désigne bien une petite unité s'opposant à un groupe majoritaire. Faction propose des skis pour tous les types de glisse et tous les sexes, avec un design coloré. La marque présente également un beau monoski, clin d'œil à une discipline qui se perd un peu de vue...

### ■ ATOMIC

☎ 04 74 99 15 15

[www.atomicsnow.com](http://www.atomicsnow.com)

[atomicski.france@amersports.com](mailto:atomicski.france@amersports.com)

Créée en 1950 par l'autrichien Alois Rohmoser et après quarante ans d'indépendance, Atomic fait aujourd'hui partie du groupe Amer, une marque importante dans le monde du ski. Son fondateur a appris à travailler le bois depuis son enfance, lançant ainsi la production de skis «encollés». La marque propose une gamme complète en ski alpin, ski de fond, ski de saut, et snowboard, et a développé un engagement marqué dans la compétition de haut niveau. Chaussures, skis, fixations, casques, équipements et protections, bâtons, bagagerie, rien n'échappe au fabricant qui propose ainsi des collections à la pointe de l'innovation. Le site Internet de l'entreprise vous donnera une bonne idée de l'univers Atomic, avec également des actualités sur les athlètes et des vidéos à télécharger.

## Magasins spécialisés

### ■ DÉCATHLON

**www.decathlon.fr**

Rendez-vous aux rayons ski, ski nordique, ski de randonnée et snowboard de cette grande enseigne généraliste en équipements pour les sportifs. Matériel homme, femme ou enfant, en passant par les vêtements et les accessoires : Décathlon abrite une mine de produits à des prix intéressants. De l'après-ski à la luge, des doudounes aux polaires, sans oublier gants et chaussettes, vous trouverez chez Décathlon tout le matériel adapté à votre pratique, de même que des produits ciblés pouvant couvrir tous les types de budget. Le site Internet de la marque dispose en outre d'un coin bonnes affaires web ski où vous dénicheriez peut-être votre bonheur... Rendez-vous également aux rayons patins à glace ou hockey sur glace si vous êtes adepte de ce type de loisir et de glisse. Enfin, n'oublions pas le fameux credo de l'enseigne : Décathlon est là pour vous assurer un hiver à fond la forme !

### ■ INTERSPORT

**www.intersport.fr**

Réseau n°1 de la location de matériel de ski et d'équipement snowboard, Intersport vous propose un vaste choix d'articles de grandes marques (parmi lesquelles Salomon, Rossignol, Atomic, Dynastar, Tecno Pro, Burton, Tecnica...), en ligne ou dans un de leurs magasins de montagne. Présents dans plus de 100 stations de sports d'hiver françaises, mais également dans 37 pays dans le monde, Intersport vous garantit un matériel en parfait état, sélectionné chaque année par des experts qualifiés et régulièrement renouvelé afin de tenir compte des dernières évolutions techniques. La réservation en ligne vous garantira la disponibilité de votre matériel dès votre arrivée.

### ■ PEAK PERFORMANCE

**www.peakperformance.com**

Une marque à découvrir, née en 1986, et qui propose des vêtements dédiés aux sports de plein air. Peak Performance (Performance Maximale) est la grande étiquette de vêtements de la Scandinavie dans le secteur de vêtement de sport fonctionnel, avec des produits haut de gamme développés tant pour des activités comme le ski que pour se détendre dans des stations de sport d'hiver. Distribuée dans plus de vingt pays, vous trouverez cette marque sur certains points de vente à repérer sur leur site Internet.

### ■ PRECISIONSKI.FR

**www.precisionski.fr**

**reservation@danisports.fr**

Precisionski.fr est une chaîne de magasins proposant de la vente et de la location de matériel de ski alpin et de snowboard. Les magasins sont présents sur les sites suivants : Bourg-Saint-Maurice, Brides-les-Bains, Les Arcs, Méribel, Tignes et Val d'Isère. Vous pourrez même y personnaliser vos chausssures de ski en leur apportant performance et confort avec un espace bootfitting. Le Centre Ski test permet d'essayer les skis qui vous conviennent le mieux avec une journée d'essai sur les pistes.

### ■ SKIMIUM

**www.skimium.com**

Skimium est un réseau de 350 magasins indépendants localisés au cœur des stations de ski en France, Andorre et Italie. Membre du groupe Oxyane, au même titre que Décathlon, le site skimium.com vous propose une large sélection de matériel de qualité adapté à l'ensemble des pratiques, des niveaux et des envies. Economisez de 20 à 50% sur votre location de skis en réservant sur Skimium.com. Votre matériel vous attend au pied des pistes où des professionnels de la montagne vous accueillent chaleureusement. Ils vous mettent à disposition votre matériel après essais et réglages pour vous faire passer un séjour inoubliable avec un maximum de confort et de sécurité.

### ■ SKI REPUBLIC

**www.ski-republic.com**

Assurez-vous un service d'experts et des conseils personnalisés chez SKI REPUBLIC, spécialiste reconnu de la location du matériel de ski et de snowboard dans les stations de sports d'hiver. Réservez sur le site Internet [www.ski-republic.com](http://www.ski-republic.com), simple et pratique, en découvrant chaque année des gammes adaptées à l'ensemble des pratiques, des niveaux et des envies... et sélectionnées par une commission de référents (moniteur de ski, pisteur, sportif professionnel, etc.) ! Vous retrouvez SKI REPUBLIC et son accueil convivial dans les plus grandes stations françaises tout comme dans les stations familiales. Chez SKI REPUBLIC, l'offre « 2 pour 1 » : 1 pack loué = 1 pack offert + le prêt du casque offert, c'est 2 fois plus de plaisir, de sécurité, de facilité et de nouveauté ! 94 % des clients SKI REPUBLIC sont satisfaits du service et de la qualité.

### ■ SKI SET

**www.skiset.com**

**service\_clients@skiset.com**

Avec ses 700 magasins dans plus de 300 stations de ski en Europe (France, Italie, Autriche, Suisse, Bulgarie...), Skiset constitue un réseau important de location et de vente de matériel de ski. Pour le simple loisir ou pour une pratique sportive sans concession, venez découvrir une vaste gamme de produits qui saura satisfaire les skieurs débutants comme les plus expérimentés. Au cœur des stations ou sur son site en ligne, Skiset vous permet de préparer au mieux votre séjour à la montagne. Bénéficiez de matériel récent, parmi les plus grandes marques, et de remises pouvant aller jusqu'à 40 %.

### ■ SPORT 2000

**www.sport2000.fr**

**contact@sport2000.fr**

Démarrez vos vacances en toute sérénité ! Avec Sport 2000, réservez votre matériel de chez vous et récupérez-le sur place, dès votre arrivée. Grâce aux conseils en ligne de professionnels, déterminez le matériel qui vous correspond : adulte, enfant, confirmé ou débutant... et bénéficiez d'une remise de 40 % sur votre commande. Sport 2000 est également présent dans de nombreuses stations françaises, ainsi qu'en Suisse ou en Italie. La location de skis n'aura jamais été aussi simple !

■ **TWINNER**

**www.twinner-sports.com**  
**inforesa@twinner.org**

Le réseau Twinner, c'est 175 magasins spécialisés dans la location de matériel de ski, snowboard, skiboard... sur la plupart des grandes stations de ski françaises. Pendant tout l'hiver, le site vous permet de réserver votre équipement en ligne afin de vous garantir la disponibilité de votre matériel le jour de votre arrivée. S'adaptant parfaitement à vos besoins, grâce aux conseils de véritables spécialistes, il vous garantira un service de qualité. Bénéficiez en plus d'un tarif Internet jusqu'à moins 40 % !

■ **TSL OUTDOOR**

**9, rue du Pré Faucon**  
**ANNECY-LE-VIEUX**  
**☎ 04 50 10 28 28**

**www.tslooutdoor.com**  
**tsl@tslooutdoor.com**

L'entreprise savoyarde TSL Outdoor, leader mondial de la raquette à neige Made in France, conçoit et commercialise également toute une gamme de produits Outdoor tels que des bâtons de randonnée, de marche nordique, des sacs à dos, des chaussures, des luges et même du yoner (petit kart des neiges à mi-chemin entre la luge et le ski) ! Elle est installée dans les Alpes depuis 1981 et y a créé la JCB, une raquette en plastique destinée à la pratique sportive et de loisirs. Elle crée, dans les années 1990, la 225 Rando, la première raquette technique avec fixation articulée pour une bonne accroche et un bon maintien du pied reconnaissable par sa forme en taille de guêpe. Elle est à ce jour le modèle qui a été le plus vendu dans le monde. Son essor sur le marché américain et la création d'une coupe d'Europe de raquettes à neige préfigurent le développement de cette entreprise innovante. Dans les années 2000, TSL Outdoor lance une raquette aluminium fabriquée dans le Vermont (USA) qui est parfaitement adaptée aux grandes étendues plates ou vallonnées. Depuis 2010, l'entreprise développe un concept nouveau : la technique doit être capable de mettre en symbiose l'homme et la nature pendant sa pratique sportive. En 2013, TSL SYMBIOZ est née ! Une technologie qui bouleverse les codes pour être au plus près du pas naturel du randonneur sur la neige : déroulé du pied, appuis, souplesse, légèreté et accroche. Une raquette composite, s'adaptant parfaitement au profil du terrain, qui devrait séduire les marcheurs nordiques en régions montagneuses, à climat tempéré, avec sa forte technicité et sa précision optimale.

■ **LA GLISSE**

**28, boulevard Gambetta**  
**GRENOBLE**

**☎ 04 76 18 04 08**

**www.laglisse.com**  
**contact@laglisse.com**

*Ouvert le lundi de 14h à 19h ; du mardi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 19h ; le samedi de 10h à 19h.*

Plus de 20 ans de snowboard, de skate, de ski, de wake, La Glisse officie comme l'un des meilleurs spécialistes des nouvelles glisses sur neige. Pour notre plus grand plaisir, La Glisse s'est installée en plein cœur de Grenoble.

Sur une surface de 350 m<sup>2</sup>, les surfeurs et les skieurs sont rois ! Précurseur dans le snowboard, cet établissement bénéficie d'une grande notoriété. On y trouve l'un des plus grands choix. Un spécialiste qui offre des produits de qualité, même en entrée de gamme. Là où les grandes surfaces choisissent le prix bas au détriment de la qualité, à La Glisse les prix bas n'enlèvent rien à la qualité. De véritables conseils de spécialistes dévoués aux sports de glisse. Ici, on rentre et en attendant de glisser, on se laisse guider ! Chez ce spécialiste du matériel nouvelle glisse, on trouvera un large choix de grandes marques : plus de 350 références en snowboard, plus de 200 en ski et 130m<sup>2</sup> dédiés au sportswear. On parle de glisse, de ses expériences, on échange ses idées tout en suivant les conseils de l'équipe. Pour ces spécialistes, il y a aussi un atelier d'entretien ski et snowboard, mais aussi location de snowboard et boots, location ski freeride et freestyle... Magasin bien disposé, un coup de chapeau pour toute l'équipe, courtoise, qui sait réserver un excellent accueil à toute heure ! C'est la référence à Grenoble et notre adresse coup de cœur ! Futé : pour faciliter son choix, des tests sont proposés sur certains modèles !

■ **DEGRE 7 / AVENTURES DES TOILES**

**ZA des Anciens Abattoirs**  
**RUE des Abattoirs**

**LE CREUSOT**

**☎ 03 85 56 13 49**

**www.avancediffusion.com**

Degré7 a été créée à Chamonix en 1983 par Patrick Vallençant, skieur de l'extrême. Avec de nouveaux concepts techniques, une innovation permanente dans les matières et les coupes, Degré7 propose à tous les sportifs exigeants une gamme de vêtements élaborés pour affronter les conditions extrêmes : développement des lignes stretch pour une liberté de mouvement incomparable, poches coupées au laser et thermocollées, capuches amovibles, zips étanches... Avec 4 lignes spécifiques, Technical Homme, Femme, Crossover et Kids, Duvillard, Degré7 s'adresse aux skieurs en quête de poudreuse, de plaisir, de sensations.

► **Autre adresse** : 10, Rue des Oiseaux, 71300 Montceau ☎ 03 85 58 10 34 - Ouvert du mardi au samedi 10h-12h / 14h-18h

■ **QUIKSILVER EUROPE**

**162, rue Belharra**  
**SAINT-JEAN-DE-LUZ**  
**quiksilver.fr**

**webmaster@quiksilver-europe.com**

Bienvenue dans cette enseigne dédiée aux sports de glisse et donc également au snow... Quiksilver est une société fondée à Torquay en Australie en 1970. Son logo, inspiré de l'estampe d'Hokusai, La Grande Vague de Kanagawa, figure une vague avec une montagne en arrière-plan. Vous y trouverez des collections de vêtements sympathiques pour homme ou femme. Bonnets, parkas, pantalons, gants, mais aussi lunettes de ski, ou encore sacs : les produits proposés sont nombreux et de qualité. N'hésitez pas à jeter un œil à leur vitrine dès l'approche de la saison hivernale.

■ **GO SPORT**  
**17, avenue de la Falaise**  
**SASSENAGE**

[www.go-sport.com](http://www.go-sport.com)

Rendez-vous immanquable dans cette Mecque de l'équipement sportif... et notamment au rayon matériel outdoor : de quoi vous approvisionner copieusement en vêtements et accessoires pour un séjour de tout confort à la montagne. Impossible de repartir les mains vides de cette enseigne bien connue des sportifs en tout genre. Vous trouverez là des chaussures de randonnée ou des polaires par exemple, bien pratiques lors de vos excursions et balades dans les contrées blanches ! Textiles de protection et de randonnée sauront ainsi parer aux intempéries possibles. Divers rayons : nutrition, mesure

de la performance, soins, ou encore bagagerie, pourront aussi vous intéresser. Homme, femme ou enfant : toute la famille s'équipe ici !

■ **RIP CURL**  
**407, route de la Tuilerie**  
**SOORTS-HOSEGOR**

[www.ripcurl.com](http://www.ripcurl.com)

À l'origine, Rip Curl est une marque australienne de vêtements, d'accessoires et d'équipements de surf. Rip Curl a su se développer et est maintenant présent dans plusieurs domaines des sports de glisse, notamment dans le skateboard, le Ski Freestyle, le Snowboard et le Wakeboard. Vous y trouverez donc des vêtements intéressants de type parkas à capuche, pantalons, gilets imperméables, bonnets et lunettes.

## Préparer son séjour

Un séjour à la neige, cela se prépare ! Les offices de tourisme des stations de votre choix vous indiqueront toutes les offres existantes en matière d'hébergement. En général, vous trouverez un large choix : résidence, hôtel, gîte, chambre d'hôtes, location de meublé et même camping caravaneige. Notez que des établissements, ainsi que des tour opérateurs vous proposent des formules comprenant l'hébergement et les forfaits ski. Elles sont à étudier de près ! Les sites Internet dont les adresses suivent vous permettront de commencer votre enquête...

■ **SNCF**  
 ☎ 36 35 (0,34 € par minute TTC hors éventuel surcoût d'un opérateur)  
[www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

■ **SOCIÉTÉS D'AUTOROUTES FRANÇAISES**  
[www.autoroutes.fr](http://www.autoroutes.fr)

■ **IDTGV**  
[www.idtgv.com](http://www.idtgv.com)  
 IDTGV est un service mis en place exclusivement sur Internet. Les réservations sont ouvertes tous les 3 mois pour les 6 mois suivants. On peut partir à partir de 19 € ; les prix des billets les plus attractifs sont ouverts à tous et sans contrainte : il est inutile de passer le week-end sur place ni de prendre un aller-retour pour en bénéficier. Les prix sont valables à tout âge et à toutes les périodes de l'année. Les billets doivent être obligatoirement imprimés ou embarqués sur un smartphone via l'application iDTGV. Si vous souhaitez modifier vos jours et/ou horaires de départ, vous devrez payer des frais en sus pour une modification en ligne ou par téléphone avec l'aide d'un conseiller et ce, par passager et par trajet. Ajouter à cela l'éventuelle différence de prix entre l'ancien et le nouveau billet. On peut également choisir son ambiance : iDZen (au calme), iDZap (on peut passer des coups de

## Transport

Si quelques stations sont un peu isolées, la plupart sont très accessibles. Les réseaux autoroutiers et ferroviaires vous conduisent souvent au plus près des pistes ! Évidemment, il reste toujours des kilomètres de route à faire lorsque ces dernières se situent en haute montagne. Des lignes de bus ou des taxis assurent cependant généralement la connexion avec les grandes villes les plus proches. Dans de nombreuses stations, dont certaines sont uniquement piétonnes, des systèmes de navettes gratuites vous permettent de circuler agréablement entre les différents sites de leur domaine.

© Fotolia

j'aime

Une appli futée  
 pour partager  
 tous ses  
 bons plans  
 et gagner  
 des guides

pour télécharger  
 l'appli



**LE CHARME d'un VILLAGE AUTHENTIQUE,**  
Relié par TELECABINE en 8 mn seulement au DOMAINE  
SKIABLE des 2 ALPES !

Un village typiquement montagnard situé en pleine nature à  
l'orée du Parc National des Ecrins ...

Du petit appartement douillet au grand chalet de luxe,  
vous apprécierez nos hébergements de qualité

   04 76 80 06 82 [www.venosc.com](http://www.venosc.com) [info@venosc.com](mailto:info@venosc.com)

fil) ou iDZinc, la voiture bar qui propose une variété d'animations (concerts, location de tablettes tactiles, grignotages...)

#### ■ ALTIBUS.COM

926, avenue de la Houille-Blanche  
CHAMBÉRY  
☎ 0820 320 368 / 00 33 479 68 32 96  
[www.altibus.com](http://www.altibus.com)  
[info@altibus.com](mailto:info@altibus.com)



Liaisons régulières entre l'aéroport de Lyon Saint-Exupéry et Chambéry – Aix les Bains et Annecy (de 4 à 6 allers retours / jour). Informations et réservations [www.altibus.com](http://www.altibus.com). Et liaisons saisonnières vers les stations au départ de Lyon Saint-Exupéry, Chambéry et Genève.

Depuis l'aéroport de Lyon Saint-Exupéry, vous pouvez vous rendre à Chambéry, Aix-les-Bains ou Annecy, grâce à des navettes régulières. Six navettes aller-retour du lundi au vendredi et quatre le week-end rejoignent l'aéroport de Lyon. Vous pouvez acheter votre billet à l'avance sur le site internet [www.altibus.com](http://www.altibus.com) et imprimer en PDF à domicile, ou recevoir par la poste, ou acheter directement soit à la gare routière de Chambéry ou Annecy, soit directement auprès du conducteur. Il faut compter à peu près une heure de trajet si la circulation est fluide. En hiver, il existe des liaisons hebdomadaires en autocars depuis l'aéroport international de Genève, ainsi que vendredi, samedi et dimanche depuis l'aéroport de Chambéry pour se rendre dans les principales gares routières de la Savoie (Aime, Moûtiers, Bourg Saint Maurice) et des stations de ski savoyardes.

#### ■ BSP AUTO

☎ 01 43 46 20 74  
[www.bsp-auto.com](http://www.bsp-auto.com)

Ouvert tous les jours de 9h à 22h. Devis gratuit. À partir de 28 € par jour pour une durée de 7 jours en catégorie A. La plus importante sélection de grands loueurs dans les gares, aéroports et centres-villes. Les prix proposés sont

les plus compétitifs du marché. Les tarifs comprennent toujours le kilométrage illimité et les assurances. Les bonus BSP : réservez dès maintenant et payez seulement 5 jours avant la prise de votre véhicule, pas de frais de dossier ni d'annulation, la moins chère des options zéro franchise. Réduction spéciale aux lecteurs de ce guide avec le code «petit futé».

#### ■ UNION DES AÉROPORTS FRANÇAIS 28, rue Desaix PARIS

[www.aeroport.fr](http://www.aeroport.fr)  
[contact@uaf.aeroport.fr](mailto:contact@uaf.aeroport.fr)

Dans le ciel, on peut croiser des nuages ou des oiseaux migrateurs, éventuellement le Père Noël, mais le plus souvent ce sont ces engins d'acier que l'on entend vrombir au-dessus de nos têtes... Ce site recense tous les aéroports français. Vous y trouverez également une rubrique pour les passagers où vous trouverez tous vos droits et devoirs vis-à-vis des compagnies aériennes mais aussi toutes la législation en vigueur. Un site très utile quand on se sent parfois pris au dépourvu et qu'on souhaite des informations claires.

## Hébergement

#### ■ CHALET-MONTAGNE [www.chalet-montagne.com](http://www.chalet-montagne.com)

Chalet-Montagne est l'annuaire des locations saisonnières en montagne. Vous trouverez sur ce site toutes sortes d'hébergements en location à la montagne : meublés, chalets, appartements, studios et chambres d'hôtes à la montagne pour vos séjours d'hiver dans les Alpes, les Pyrénées, les Vosges, le Jura, le Massif Central en France. Rentrez vos critères de sélection (durée du séjour, date d'arrivée, secteur, et capacité d'accueil envisagée)... et le tour est joué ! Jetez également un œil à la rubrique dernière minute et bons plans... on ne sait jamais, vous allez peut-être dénicher une opportunité en or.

### ■ LAGRANGE VACANCES

☎ 0892 160 500

[www.vacances-lagrange.com](http://www.vacances-lagrange.com)

Coût de l'appel : 0,34€/min.

Lagrange Vacances est le spécialiste des séjours à la neige avec une offre complète au cœur des plus beaux massifs français, ainsi qu'en Suisse et en Autriche. Lagrange propose plus de 100 stations, pour des séjours à la semaine ou le temps d'un week-end, en résidence, chalet, hôtel ou hôtel-club. Il dispose d'une gamme étendue d'hébergements et de formules pour tous les budgets et toutes les envies et se distingue comme le leader de la résidence de tourisme haut de gamme grâce à ses établissements « Prestige », réputés notamment pour leurs appartements particulièrement spacieux. Bon plan : Lagrange propose des réductions sur de nombreuses prestations (à réserver en même temps que le logement). Location de matériel, forfaits remontées mécaniques, service hôtelier (lits faits à l'arrivée + ménage final), programmes de soins « Spa & Bien-être by Lagrange », parking, cours de ski, livraison de repas frais. Tous les détails dans la brochure hiver Lagrange « Neige & Évasion » ou sur le site Internet : [vacances-lagrange.com](http://vacances-lagrange.com)

### ■ LOCATIONS MONTAGNE.COM

[www.locationsmontagne.com](http://www.locationsmontagne.com)

Voilà un site qui propose 100 % d'offres de particuliers ! Une bonne manière d'économiser les frais d'agence et d'intermédiaires avec des appartements et chalets mieux équipés. Vous trouverez là 6090 locations à la montagne (chalets, appartements, studios ou même gîte rural) avec également des promotions à ne pas manquer. Un moteur de recherche rapide vous permettra de mettre la main sur la perle rare...

### ■ MER MONTAGNE VACANCES

[www.mmv.fr](http://www.mmv.fr)

[courrier@mmv.fr](mailto:courrier@mmv.fr)

Pour des vacances au pied des pistes des Hautes Alpes et de Savoie (à destination de Risoul, Vars, Orres, Puy-Saint-Vincent, Serre Chevalier et Termignon), Mer Montagne Vacances vous propose un vaste choix de résidences (deux à quatre étoiles) tout confort au cœur d'un des plus beaux domaines skiables d'Europe ou du magnifique Parc de la Vanoise. Faites votre choix parmi la gamme d'appartements entièrement équipés proposée par ce site.

### ■ SKI HORIZON

☎ 0826 46 26 46 (0,15 €/min)

[www.skihorizon.fr](http://www.skihorizon.fr)

Toutes les informations sur les stations, les hébergements, les forfaits de ski sont disponibles sur Ski Horizon. Grâce à un système de réservation en ligne simple et sécurisé, trouvez la location dont vous rêvez dans toutes les Alpes françaises, italiennes, autrichiennes, suisses et allemandes.

### ■ SKIII.COM

[www.skiii.com](http://www.skiii.com)

Skiii.com est le site dédié à la location au ski de particulier à particulier. Une mine d'offres privilégiant le contact entre locataire et propriétaire vous y attend. Un descriptif précis des locations et de leurs équipements permet de se faire une idée rapide des offres proposées. Avec des

logements dans des habitats moins standardisés que les habituelles résidences de montagne, vous pourrez sans doute y trouver un nid douillet, par exemple dans un chalet typique de la région où vous souhaitez vous rendre... De nombreux appartements sont en ligne pour chaque station : de quoi vous loger de la France à la Suisse en passant par l'Autriche et l'Italie !

### ■ URBANIA VACANCES

[www.urbania-vacances.fr](http://www.urbania-vacances.fr)

[contact.vacances@urbania.fr](mailto:contact.vacances@urbania.fr)

« Des vacances qui vous ressemblent », telle est la devise du réseau Urbania Vacances. A la montagne ou à la mer, Urbania commercialise des appartements, maisons ou chalets de ses clients propriétaires. Rendez-vous à la rubrique Vacances d'hiver où des menus permettront d'affiner votre recherche. Un accès facile en bas de page vous permet de sélectionner directement la station de votre choix. Voici quelques destinations traitées : Le Corbier, Courchevel, Val Thorens, Les Menuires, La Plagne Montalbert, La Plagne, La Rosière, Tignes, Châtel, Morillon, Samoëns, Serre-Chevalier Vallée, Montgenèvre, Puy-Saint-Vincent, Vallouise, Pelvoux, Risoul, Vars, Ancelle, Saint-Léger, Orcières 1850, Embrun...

### ■ ANYRESA

[www.anyresa.com](http://www.anyresa.com)

Portail spécialisé dans la location de résidences de vacances, Anyresa s'entoure de professionnels les plus qualifiés du secteur de la location de vacances pour vous offrir un choix de plus de 150 000 annonces de location.

### ■ ABRITEL

2, rue Grignan (1<sup>er</sup>)

MARSEILLE

☎ 04 83 53 01 30

[www.abritel.fr](http://www.abritel.fr)

Abritel est le groupe numéro un des locations de vacances sur Internet. De nombreux propriétaires donnent accès à leur résidence principale ou secondaire dans le monde entier pour satisfaire une clientèle nombreuse et exigeante. Le mode de sélection en locations disponibles à la montagne vous donnera un aperçu de l'offre proposée avec un descriptif précis du produit mais également un système d'appréciation bien utile pour s'aider dans son choix.

## Agences de voyages

### Agences généralistes

#### ■ SKI PLANET

[www.ski-planet.com](http://www.ski-planet.com)

Envie d'un week-end à la montagne, d'une semaine aux sports d'hiver, ou d'un Nouvel An sous la neige... Ski Planet vous propose d'organiser votre séjour dans un des six massifs français. De l'hébergement à la location du matériel, en passant par les forfaits, réservez à l'avance pour des vacances sereines et réussies ! Vous y découvrirez en outre les domaines skiables, les plans des pistes, moyens d'accès, activités, nouveautés, tarifs des forfaits, commerces, et avis station...

### ■ TOUREA SKI

**www.tourea-ski.com**

Spécialiste des vacances aux sports d'hiver et des séjours au ski, Tourea Ski a sélectionné pour vous les plus beaux hôtels à la neige, pour des vacances ski tout simplement inoubliables... Que vous soyez débutant ou confirmé, amateur de pistes noires ou recherchant plutôt un accueil pour les tout petits, Tourea Ski saura vous conseiller une formule de séjour aux sports d'hiver sur mesure.

### ■ BSP TRAVEL

**38, avenue du Général-Bizot (12<sup>e</sup>)**

**PARIS**

☎ **01 53 44 76 64 / 01 43 46 20 70 (conseiller 7j/7)**

**www.voyages-reduc.com**

Bsp-travel.com est une agence de voyages spécialisée dans la vente de séjours à prix discount sur Internet depuis 1998. Elle propose une large gamme de résidences et de chalets de toutes catégories pour vos week-end ou semaines à la montagne. Des prix très intéressants, des offres exclusives allant jusqu'à 50 % de réduction, une offre sur la location des skis et les forfaits s'ajoutent aux nombreux avantages proposés par cette agence.

## Agences spécialisées

### ■ ÉVASIONS NORDIQUES

**11, grande rue**

**CHAUX-NEUVE**

☎ **06 99 03 42 78**

**www.evasionsnordiques.com**

**contact@evasionsnordiques.com**

L'équipe d'Évasions Nordiques regroupe des moniteurs de ski indépendants qui ont en commun une irrésistible envie de vous faire partager le meilleur du backcountry (ski de randonnée) dans les plus beaux coins du massif jurassien. D'un versant à l'autre, venez découvrir la beauté des massifs : des plus débutants aux plus expérimentés, chacun trouvera le temps de se laisser séduire par la montagne. Liberté, évasion et nature sont au cœur des balades, avec également une pointe de free ride. Dans un dédale de perspectives, la convivialité, la bonne humeur et le partage du patrimoine jurassien agrémenteront les ascensions. Évasions nordiques proposent ainsi des montagnes de trésors de combes et de crêtes à vous faire partager, loin des sentiers damés. Des séjours «week-end en immersion» sont proposés de même que des balades à la journée ou demi-journée. Un bus 9 places est à disposition pour les déplacements. Une petite vidéo sur le site vous donnera un premier aperçu de ce qui vous attend. Avis aux amateurs !

### ■ GRAND ANGLE

**Zone Artisanale**

**MÉAUDRE**

☎ **04 76 95 23 00**

**www.grandangle.fr**

**info@grandangle.fr**

Grand Angle, agence de voyage et tour operator installé depuis 1985 dans le Vercors, vous accueille dans ses bureaux à la montagne, à Méaudre, au cœur du Parc Naturel. L'équipe de Grand Angle est formée de professionnels (accompagnateurs en montagne, moniteurs de ski,

moniteurs de kayak, guides de haute montagne), tous passionnés de nature et de voyage, de randonnée pédestre et de ski, au bureau comme sur le terrain ! Riches d'une forte expérience dans l'organisation de séjours, cette agence propose des treks, des randonnées et des raids, en France et dans le monde. Ses spécialités sont bien sûr le voyage à pied, le trekking et la randonnée, mais également les raids nordiques en ski de fond, la raquette à neige, le vélo et les chiens de traîneaux. Que vous aimiez les randonnées guidées ou en liberté, vous trouverez forcément, chez Grand Angle, le voyage qui vous plaira ! Des voyages à la carte sont également possibles. Ainsi, quelle que soit la destination voulue, qu'elle figure ou non au catalogue, Grand Angle construit avec vous votre voyage.

### ■ MONTÉ MÉDIO

**Angon**

**TALLOIRES**

☎ **04 50 27 76 85 / 06 12 13 05 30**

**www.montemedio.com**

**contact@montemedio.com**

Monté Médio est une agence de voyages spécialisée dans la conception de voyages et séjours « destination Montagne ». Passionnés de montagne et de voyages, les guides de Monté Médio mettent leur expérience à votre service. Des itinéraires bien étudiés et adaptés à votre niveau, des hébergements soigneusement sélectionnés, une logistique rigoureuse... tous les produits sont composés avec le plus grand soin. Alpes françaises, suisses, italiennes, Maroc, Groënland... en randonnées, ski touring, raids, challenges, multi-activités... Les services de cette agence s'adressent aux particuliers, mais aussi aux groupes, et également aux entreprises, pour des séminaires par exemple. La neige et la glisse sont proposées sous toutes leurs formes : ski safari, hors piste, héliski, randonnées à ski, ski joëring, chiens de traîneaux... Des séjours tout-compris (activités + hébergement) pour des week-ends sportifs, des stages, des circuits... de la solution économique au séjour de prestige.

## Les tours opérateurs

### ■ MONDO FUTÉ

**2, Avenue Elsa Triolet (8<sup>e</sup>)**

**MARSEILLE**

☎ **09 72 22 13 74**

**www.skifute.com**

*Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 19h ; le samedi de 10h à 18h30.*

Laissez-vous guider par Ski Futé.com, le must des tours opérateurs en ligne qui offre une remise supplémentaire de 5 % à tous les lecteurs du Petit Futé ! Il vous dénichera votre location de vacances sur les pistes aux meilleurs prix du marché, sans oublier la location des skis et les skipass toujours à prix canons ! Le principe est simple : vous tapez vos disponibilités et en quelques clics votre séjour est accordé à votre profil et vos exigences afin de vous convenir au mieux. Si vous avez besoin d'aide, une équipe très sympathique qui connaît toutes les stations proposées prendra le temps de vous aider par téléphone tout au long de votre recherche, sans supplément de prix. N'exigez que la meilleure qualité au plus petit prix !

## Formules à la carte

Formule tout compris, plein ski, ou juste hébergement : la plupart des agences de voyage proposent des vacances à moduler selon ses besoins et ses envies. À vous donc de faire le choix entre un séjour tout inclus, gage de sérénité, ou de vous octroyer un maximum de liberté une fois sur place.

## Assurances

Vitesse, fréquentation des pistes, manque d'expérience : la pratique des sports d'hiver n'est pas sans risques. Avant de partir à la neige, vérifiez vos contrats d'assurance et éventuellement pensez à souscrire une nouvelle garantie, à moins que vous ne soyez déjà couvert... Il est possible que la garantie de responsabilité civile incluse dans votre contrat d'assurance habitation vous couvre déjà contre les dommages corporels que vous causez ou dont vous êtes la victime. Relisez les conditions générales pour savoir si la vôtre vous couvre en cas d'accident pendant la pratique du ski alpin, du ski de fond, du snowboard ou de toute autre activité que vous comptez effectuer pendant votre séjour à la neige. Si ce n'est pas le cas, des solutions adaptées s'offrent à vous. Sachez que chaque carte bancaire est associée à des assurances qui peuvent suffire à assurer la pratique d'activités à la montagne. C'est vrai notamment pour les cartes haut de gamme comme la Gold Mastercard ou la Visa Premier qui disposent de garanties spécifiques (renseignez-vous auprès de votre banque). Attention toutefois à avoir payé le forfait avec votre carte bancaire pour que la garantie fonctionne...

Si vous souhaitez souscrire à une assurance indépendante, prévoyez une cotisation comprise entre 10 € et 20 € pour une semaine, vous couvrant pour les dommages accidentels, pour le remboursement des frais médicaux et pour les prestations d'assistance telles que le remboursement des frais de secours sur piste, que le matériel brisé, le rapatriement, etc. Vous trouverez ci-dessous quelques adresses d'assurances auxquelles vous pouvez faire appel.

Enfin, si vous avez omis de penser à l'étape «assurance» avant votre départ, sachez que des solutions sont possibles directement sur les pistes. À chaque stand de remontées mécaniques, vous pouvez souscrire l'assurance «Carré neige» pour une modique somme journalière. Elle vous offre une couverture minimale incluant le remboursement des frais de recherche, de secours, de transport, de soins, de rapatriement, des cours de ski non utilisés ou des forfaits non utilisés en cas de perte, de vol, de maladie grave ou d'intempéries. Si vous êtes un skieur régulier, optez plutôt pour la Carte Neige, une adhésion annuelle offrant une bonne couverture.

Attention ! Vérifiez bien quels types de pratiques couvrent votre assurance : si le ski alpin, nordique ou le snowboard sont habituellement listés dans les contrats, certaines compagnies d'assurance ne couvrent pas le hors-piste, par exemple. Relisez bien ce que l'on vous propose ou ce

dont vous disposez déjà... Enfin, ne pensez pas qu'une pratique douce telle que des randonnées en raquettes ou du patinage vous épargne d'éventuels risques...

### ■ AXA ASSISTANCE 6, rue André-Gide CHÂTILLON

☎ 01 55 92 40 00

[www.axa-assistance.fr](http://www.axa-assistance.fr)  
[info@axa-assistance.com](mailto:info@axa-assistance.com)

Axa Assistance propose une Formule Glisse prévoyant une assistance en cas d'accident à la montagne. Individuel, familial ou de groupe, le contrat Formule Glisse peut être souscrit pour 1 à 16 jours ou pour une saison. Cette formule vous offre une prise en charge optimale : frais de secours sur piste, skis de remplacement en cas de bris accidentel en station, remboursement du forfait de remontées mécaniques en cas d'intempéries, rapatriement médical... Voilà une protection complète, pour vos sports de neige ou de glace, avec une couverture en France et dans toute l'Europe. Renseignez-vous auprès d'un conseiller pour de plus amples informations.

### ■ CARRÉ NEIGE 1, promenade de la Bonnette GENNEVILLIERS

☎ 01 41 85 85 85

[www.carreneige.com](http://www.carreneige.com)

Carré Neige, c'est une chaîne de compétences, des professionnels qui partagent tous la même passion pour la montagne et la même éthique : réduire au maximum le nombre d'accidents, limiter leur gravité, leur assurer le meilleur traitement possible. De nombreuses écoles de ski se sont jointes à Carré Neige ces dernières années et contribuent efficacement à son succès en le proposant à ses clients. Carré Neige propose trois offres : alpin, nordique et annulation, une assurance ski 2 en 1 qui vous protège également de tout souci de dernière minute vous obligeant à annuler votre séjour. À vous de choisir la formule qui vous convient le mieux. Jetez un œil sur leur site Internet où chaque offre est détaillée dans ses conditions particulières.

### ■ EUROP ASSISTANCE 1, promenade de la Bonnette GENNEVILLIERS

☎ 01 41 85 93 65

[www.europ-assistance-voyages.com](http://www.europ-assistance-voyages.com)

Europ assistance propose des solutions Voyage, avec une assurance et une assistance pour vos déplacements et vos loisirs. Signalons l'offre EVASIO Sports et Loisirs qui permet une couverture en cas d'accident, et un remboursement en cas d'interruption de l'activité ou de vol de matériel. Vous trouverez sur leur site de nombreuses offres possibles avec des formules adaptées à chaque cas particulier.

### ■ MONDIAL ASSISTANCE 54, rue de Londres (8<sup>e</sup>) PARIS

☎ 01 53 05 86 00

[www.mondial-assistance.fr](http://www.mondial-assistance.fr)

Leader en matière d'assurances, Mondial Assistance vous propose une offre «Voyages, Loisirs, Mobilité» pour vous

assurer et vous assister partout dans le monde pendant vos vacances, vos déplacements professionnels et vos loisirs. Son objectif est de faire que chacun puisse bouger l'esprit tranquille. Une assurance Solution Montagne permet ainsi de couvrir toute la famille pendant les séjours à la montagne.

#### ■ SWISS LIFE

**86, boulevard Haussmann (8<sup>e</sup>)**

**PARIS**

☎ **01 40 82 38 38**

**www.swisslife-direct.fr**

Pour profiter des joies de la glisse en toute quiétude, offrez-vous la sécurité d'une solide assurance Neige ! Avec Swiss Loisirs Sports d'hiver, vous bénéficiez d'une couverture complète pour toutes vos activités de montagne dans toutes les stations d'Europe, pour les amateurs de ski alpin, de surf, de ski de fond, de raquettes ou simplement de promenade. Les forfaits sont à souscrire en individuel ou en famille, jusqu'à 9 jours ou à l'année. À voir selon vos besoins... Cette formule vous couvre en outre pour : frais d'intervention, frais de recherche et de secours, frais médicaux, pharmaceutiques, chirurgicaux et d'hospitalisation, rapatriement – déplacement d'un parent, rapatriement sanitaire, rapatriement des membres de votre famille, frais de transport d'un proche auprès de l'assuré accidenté, privation de jouissance, indemnités journalières, équipement de ski (casse, détérioration, vol de votre matériel), location de matériel de remplacement, dommages causés aux tiers... De quoi partir l'esprit tranquille !

#### ■ MAE

**62, rue Louis-Bouilhet**

**ROUEN**

☎ **02 35 14 25 25 / 08 20 00 00 70**

**www.mae.fr**

Au fil des années, la MAE (Mutuelle Assurance de l'Éducation) s'est imposée comme le spécialiste de la protection de l'enfant et a su étendre et adapter ses protections pour offrir à tous les meilleures garanties au meilleur prix. Les protections 24/24 Plus, MAE Étudiant et MAE Famille (enfant) permettent de bénéficier gratuitement de la carte MAE Neige. Cette carte couvre la pratique du ski et des sports de glisse en général et permet, selon les besoins de chacun, de faire l'économie de l'assurance proposée au moment de l'achat du forfait des remontées mécaniques. Les garanties sont acquises pour un séjour en France ou à l'étranger n'excédant pas 30 jours. Renseignez-vous auprès d'un conseiller pour plus de détails sur cette offre.

## Préparation physique

Avant tout départ à la montagne et afin que la pratique sportive choisie ne vous réserve pas de mauvaises surprises, il convient vous entraîner physiquement, un ou deux mois à l'avance. Les sports de neige doivent se pratiquer dans un bon état général et vous allez devoir mettre l'accent sur votre capacité d'endurance. Il vous faut la cultiver avant votre départ en prati-

quant un sport à même de la mettre à l'épreuve et d'effectuer un travail musculaire : course à pied, vélo, sports d'équipe, natation... Un entraînement spécifique est aussi souhaitable afin de vous préparer au terrain pentu de la montagne : des séances d'assouplissement et de gymnastique quotidiennes ainsi que des courses en pentes dès l'automne seront une très bonne préparation pour fortifier vos membres et votre équilibre. Focalisez-vous sur les épaules, les genoux, les cuisses, les abdos, et les bras...

Souplesse, tonicité et force seront vos atouts. Pour les sports intenses, prévoyez deux à trois séances hebdomadaires, même de courtes durées, afin que ce travail soit efficace. Augmentez le rythme au fur et à mesure de votre entraînement. Des séances de marche quotidienne seront aussi la bienvenue. Et, comme la préparation physique ne va pas sans une bonne alimentation, il convient également de se soucier de son assiette ! Dépense énergétique accrue, froid, stress : votre corps va devoir affronter des éléments auxquels il n'est pas habitué. L'organisme va avoir besoin de carburant. Pensez alors aux glucides ! Glucides lents au repas (pain, riz, pâtes, céréales), glucides rapides pendant l'effort (des barres de céréales par exemple), sans oublier légumes et fruits. Buvez beaucoup d'eau et, une fois à la montagne, pensez à privilégier un petit déjeuner à l'anglaise (jambon, œufs, fromage...).

Une pratique physique intense nécessitera de s'alimenter et de s'hydrater toutes les deux heures environ. Pensez-y ! Enfin, votre corps va être constamment soumis au froid... Ne surchauffez donc pas vos lieux d'habitation avant de partir : baisser de quelques degrés le thermostat peut être une bonne solution afin de vous acclimater. Votre environnement n'en sera que plus assaini et votre santé vous remerciera !

## La montagne avec les enfants

Première recommandation lorsque vous partez en vacances à la montagne avec vos enfants : choisissez une station labellisée Famille Plus Montagne. Orientez ainsi votre choix vers une station privilégiant les structures d'accueil dédiées aux enfants et proposant une palette variée d'activités et d'infrastructures adaptées. Autre option judicieuse : opter pour une station entièrement piétonne. Vos enfants seront ravis de pouvoir évoluer dans un total espace de liberté et le problème de sécurité sera pour vous un souci de moins à régler...

Si vous partez avec un enfant en très bas âge, veillez à choisir une station à l'altitude modérée afin qu'il s'acclimate progressivement au changement d'altitude.

Pensez également à humidifier les pièces de votre logement une fois sur place afin d'améliorer sa respiration. Surtout, protégez les petits du froid aux extrémités et des rayons du soleil... De plus, investissez dans l'achat d'un casque dès que votre enfant est en âge de dévaler les pistes bleues.

# S'informer

## Presse

### ■ FLUID

**Free Press – Savoie Technolac**

**18, allée du Lac-Saint-André**

**LE BOURGET-DU-LAC**

☎ 04 79 65 46 10

[www.freepresse.com](http://www.freepresse.com)

Fluid est un magazine haut de gamme sur le ski orienté freeride. Ce sont 3 numéros ski et un numéro snowboard. Fluid, c'est le luxe du vernis sélectif pour mettre en valeur les plus belles photos de ski et la qualité des reportages qui racontent la culture du ski. Voilà un photomagazine unique au monde, avec une sélection des meilleurs photographes de ski et de snowboard. La qualité des articles, des enquêtes, des reportages, lui donne une place de référent dans la culture ski. N'hésitez pas à vous le procurer ! Notez que le magazine est également disponible en version numérique...

### ■ SKI CHRONO

**Le Dauphiné Libéré**

**VEUREY**

☎ 04 76 88 71 00

[www.skichrono.com](http://www.skichrono.com)

[skichrono@ledl.com](mailto:skichrono@ledl.com)

Ski chrono est un magazine de ski couvrant l'actualité du ski alpin, du nordique, du freestyle et du snowboard en passant par le freeride ou le biathlon. Ski Chrono «se veut le trait d'union entre les différentes disciplines de la glisse, des espoirs au plus haut niveau». La rédaction en chef est assurée par Yves Perret, le chef des sports du Dauphiné Libéré. Le 1<sup>er</sup> numéro est sorti en novembre 2006. Ce sont sept numéros publiés par an. Consultez également le site Internet, très complet.

### ■ SKI MAGAZINE

**3, rue Paul Valérien Perrin**

**SEYSSINET**

☎ 04 76 70 54 11 - [www.skimagazine.fr](http://www.skimagazine.fr)

Ski magazine est le magazine spécialisé dédié au ski et à son univers. Vous trouverez dans chacun des numéros des tests, des conseils et des infos pratiques sur le ski. Cinq numéros vous attendent à l'année, plus deux hors-séries : de quoi vivre l'actualité du ski de près ! Ce sont des contenus de référence (enquêtes, interview), des informations pratiques avec des reportages sur les stations axés sur la pratique du ski, du rêve grâce aux reportages et trips aux quatre coins du monde, un apprentissage de la montagne notamment au travers de sujets pédagogiques et de présentations techniques du milieu. Rendez-vous sans plus attendre pour découvrir les montagnes de trésors que vous réserve cette revue !

### ■ ROCK ON SNOWBOARD MAGAZINE

**11, rue du Pré Faucon**

**ANNECY-LE-VIEUX**

☎ 04 50 44 58 75

Anciennement titré *Le Magazine Officiel du Snow*, ce gratuit annuel sort tous les ans, en octobre, à l'occasion du Rock On Snowboard Tour et présente l'actualité des manifestations et des stations de Amnéville-les-Thermes, Les Deux-Alpes, Piau-Engaly et Avoriaz. On y trouve également des tests de nouveaux matériel (snowboards et équipements), etc. Consultable aussi en ligne : [www.rockonsnowboardtour.com](http://www.rockonsnowboardtour.com)

### ■ SKIEUR MAGAZINE

☎ 04 76 70 54 11

[www.skieur.com](http://www.skieur.com) - [info@skieur.com](mailto:info@skieur.com)

Avec *Skieur Magazine*, retrouvez un magazine unique pour partager votre passion du ski freeride et du freestyle. Evadez-vous sur les plus beaux spots de la planète ski au fil de superbes reportages photos ! La revue vous propose cinq numéros par an, à quoi s'ajoutent deux numéros hors-série et DVD. Vous pourrez y faire les bons choix pour votre équipement grâce aux tests matériel exclusifs réalisés par les journalistes (numéro annuel «spécial tests ski» et rubriques «nouveau matériel» à paraître dans chaque numéro). Vous pourrez en outre partager votre passion du ski avec les interviews des riders et toute l'actualité du milieu !

### ■ SNOWSURF

[www.snowsrf.com](http://www.snowsrf.com)

*Snowsrf* est le magazine de référence du snowboard. Chaque numéro vous offre 120 pages exclusivement dédiées à cette pratique. Ce sont sept numéros par an, plus un numéro hors-série et DVD. Vous y attendent : de superbes reportages photos pour vous évader sur les plus beaux spots de la planète glisse, des séquences photos d'entraînement, des conseils et tous les tuyaux des pros-riders pour apprendre, progresser et réussir vos tricks et vos figures, avec également un numéro spécial tests, des dossiers matos dans chaque numéro pour vous guider dans vos achats, les bons plans stations, les contests, l'actualité du milieu, des jeux, des posters et des stickers... Un magazine incontournable si vous êtes fan de la discipline ! La revue vient par ailleurs de fêter ses 20 ans.

### ■ VERTICAL MAGAZINE

[www.vertical-magazine.com](http://www.vertical-magazine.com)

*Vertical Magazine* pourra intéresser les amateurs ou professionnels d'alpinisme et d'escalade. Le magazine propose des reportages sur les plus beaux endroits où pratiquer, des idées vacances originales, aux sommets des crêtes, sur les plus beaux toits du globe. Ce sont en tout six numéros annuels pour partager l'actualité du milieu. Voilà une revue pointue et spécialisée qui ne fait pas oublier que montagne rime aussi avec grimpe !

CHALET AU BORD DU LAC.....	271
CHALET BLANC (MONTGENÈVRE) (LE).....	232
CHALET D'AVORIAZ (LE).....	44
CHALET D'ÉLEONORE (LE).....	148
CHALET DE L'ARCELLE (LE).....	140
CHALET DE LA HULOTTE (LE).....	303
CHALET DE LA MARINE (LE).....	180
CHALET DE SÉRAPHIN (LE).....	116
CHALET DES COLOSSES (LE).....	133
CHALET DES ROCHES (LA BRESSE) (LE).....	273
CHALET DES SAVEURS (LE).....	185
CHALET HÔTEL ADRAY TÉLÉBAR.....	150
CHALET HÔTEL LE MORILLON.....	86
CHALET HÔTEL LES CAMPANULES.....	80
CHALET LES AIRELLES.....	141
CHALET REGAIN (LES ROUSSES).....	263
CHALET SOLNEIGE.....	220
CHALET-HÔTEL & SPA LE MENUIRE.....	145
CHALET-HÔTEL CRYCHAR.....	78
CHALET-HÔTEL LA BALME.....	166
CHALET-HÔTEL LA TERRASSE DE VERCHAIX.....	87
CHALET-MONTAGNE.....	29
CHALET DE L'ARC (LES).....	140
CHALET DU MICHEL (LES).....	62
CHAMBARD (LE LAC-BLANC) (LE).....	275
CHANT DES PINS (LE).....	197
CHARDON BLEU (RISOUL) (LE).....	239
CHARTREUSE – MAISON DU PATRIMOINE.....	108
CHASTELLAN (VALBERG) (LE).....	260
CHAUMIÈRE (SAINT-GERVAIS-LES-BAINS) (LA).....	102
CHAZOTTE (LE LIORAN) (LA).....	287
CHEMINÉE SAVOYARDE (LA).....	66
CHEVAL BLANC (ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE) (LE).....	243
CHIENS-DE-TRAINEAU.COM.....	12
CHOCOLATERIE PÂTISSERIE SCHMITT.....	271
CHRISTIANA (LES CONTAMINES-MONTJOIE) (LE).....	74
CIRCUIT DÉCOUVERTE.....	293
CLARINES (PRALOGNAN-LA-VANOISE) (LES).....	161
CLIN D'ŒIL (TIGNES).....	170
CLOS DES FONTANEILLES (LE).....	338
CLUB ALPINA (CHAMPAGNY-EN-VANOISE).....	121
COIN SAVOYARD (LE).....	58
COMPTOIR CYRILL' – LE CARIBOU.....	186
COMPTOIR DES NÉGOCIANTS (LE).....	303
CONFINS DES SENS.....	69
CONVIVAL (MONT-S-JURA) (LE).....	268
CORDEÉ (LA CLUSAZ) (LA).....	64
COREUPT.....	25
CRÈMERIE DES ARAVIS.....	66
CRÉPERIE BRETONNE (BOLQUÈRE PYRÉNÉES).....	306
CROCODILE (ISOLA) (LE).....	258
COISSANTERIE DU LAC (LA).....	170
CROIX JEAN-CLAUDE (LA).....	151

## D

DÉCATHLON.....	26
DEGRE 7 / AVENTURES DES TOILES.....	27
DÉLICE (LES HOUCHES) (LE).....	81
DEVAL'LUGE (LE LIORAN).....	288
DIVE XTREME – PLONGÉE SOUS GLACE.....	203
DOMAINE DU CHIOULA (ASCOU PAILHÈRES).....	301
DOMAINE DU CHIOULA (AX).....	304
DROMONTS (AVORIAZ) (LES).....	45

## E

ÉCOLE DE SKI FRANÇAIS.....	6, 279
ÉCOLES DU SKI FRANÇAIS (LES).....	19
ÉCOT (BONNEVAL-SUR-ARC) (L').....	119
ÉCUREUIL (CHAMROUSSE) (L').....	202
ÉCUREUILS (LE GRAND-BORNAND) (LES).....	70
EDELWEISS (PRALOGNAN-LA-VANOISE) (L').....	161
EDELWEISS (VAL D'ALLOS – LA FOUX) (L').....	249
EDELWEISS (VAL D'ALLOS – LE SEIGNUS) (L').....	251
EFANLE (L').....	98
ELAN SKIS.....	24
ENFANTS TERRIBLES (ALPES-MARITIMES) (LES).....	254
ENFARINÉ (LE LAC-BLANC) (L').....	276
ENTRE POT (RISOUL) (L').....	238
EPICERIE MERCERIE (L').....	168
EPICURIEN (L').....	180

EQUIPE (NOTRE-DAME-DE-BELLECOMBE) (L').....	154
ESCAPADE (BEUIL-LES-LAUNES) (L').....	256
ESCAPE.....	36
ESPACE BALNEOTHERAPIE - HOTEL LE ROCHER DU CERF.....	288
ESPACE KILLY.....	177
ESPACE NORDIQUE – MAISON DU CAPCIR.....	309
ESPACE NORDIQUE – MAISON DU CAPCIR.....	332
ESPACE NORDIQUE JURASSIEN.....	40
ESTAMINET (VALMEINIER) (L').....	188
ETAGNE (AUSSOIS) (L').....	114
ETOILE (ARECHES-BEAUFORT) (L').....	111
ETOILE DES NEIGES (MÉTABIÉF).....	266
EUROP ASSISTANCE.....	32
ÉVASION NORDIQUE 74.....	72
ÉVASIONS NORDIQUES.....	31
EXTREME CARVING.....	39

## F

FACTION.....	25
FAIRWAY (VILLARD-DE-LANS – CORRENÇON) (LE).....	222
FAMILLE PLUS MONTAGNE.....	20
FANTASTICABLE (BESSE ET SUPER BESSE).....	286
FAUCIGNY (LA VALLÉE DE CHAMONIX-MONT-BLANC).....	50
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA MONTAGNE ET DE L'ESCALADE.....	8, 10
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SKI.....	39
FÉDÉRATION FRANÇAISE DES SPORTS DE GLACE.....	12
FERME (LA CLUSAZ) (LA).....	65
FERME AUX ÂNES (LA).....	208
FERME D'OZ (LA).....	213
FERME DE BRÉVARDIÈRE (LA).....	216
FERME DE L'ANGLE (LE MONT-DORE) (LA).....	290
FERME DE REBERTY (LA).....	144
FERME DE VICTORINE (LA).....	155
FERME DES TROIS CAPUCINES (LA).....	170
FERME DU GOLF (MEGÈVE).....	84
FERRIOL-MATRAT CORD – USINE.....	17
FISCHER.....	22
FLAMME (MORZINE) (LA).....	89
FLOCONS (VAL THORENS) (LES).....	180
FLOCONS VILLAGE.....	83
FLUID.....	34
FOLIE DOUCE (LA).....	177, 194
FORT DES ROUSSES ET CAVES D'AFFINAGE JURAFLORE.....	262
FORTS DE L'ESSEILLON (LES).....	114
FRANCE MONTAGNES.....	40
FREEPRESSE.COM.....	38
FROMAGERIE D'AUSOIS.....	115
FROMAGERIE DE BESSANS.....	117
FROMAGERIE DE BONNEVAL SUR ARC.....	120
FROMAGERIE DE LANSLEBOURG.....	174
FROMAGERIE DE LANSLEVILLARD.....	174
FROMAGERIE DE MODANE.....	184
FROMAGERIE DU MONT D'OR.....	267
FRUITIÈRE (CHAMPAGNY-EN-VANOISE) (LA).....	122

## G

GAI PINSON (LES ROUSSES) (LE).....	263, 264
GAI SOLEIL (LES CONTAMINES-MONTJOIE).....	75
GARDETTES (ORCIÈRES) (LES).....	233
GENTIANA (TIGNES) (LE).....	170
GENTIANES (ALPE-DU-GRAND-SERRE) (LES).....	196
GLAÇONS DE MEGÈVE.....	85
GLISSE (LA).....	27
GO SPORT.....	28
GOUAUX-DE-LARBOUST.....	343
GRAND ANGLE.....	31
GRAND CHARIOT (PUY-SAINT-VINCENT) (LE).....	235
GRAND FOUR SOLAIRE D'ODEILLO-HELIODYSSEE (LE).....	320
GRAND HÔTEL DE VALLOIRE ET DU GALIBIER.....	186
GRAND HÔTEL ET SPA.....	271
GRANDE OURSE (PRAZ-DE-LYS – SOMMAND) (LA).....	93
GRANDS BAINS DU MONIÈRE (LES).....	230
GRANDVALIRA (GOURETTE).....	324
GRANGE (SAINTE-FOY-TARENTEISE) (LA).....	168
GRANGE DE L'AGOUADIS (LA).....	328
GRANGE DE MON PÈRE (LA).....	112

GRENIER SAVOYARD (LE).....	105
GROTTE DE FONTRABIOUSE (LA).....	352
GUIDES LA BALISE.COM.....	18

## H

HAMEAU DES EAUX D'ORELLE (LE).....	157
HAMPTON (PIAU-ENGALY) (LE).....	345
HAN'VOL (ARETTE LA PIERRE-SAINT MARTIN).....	296
HAUTE QUALITE ENVIRONNEMENTALE.....	19
HEAD.....	22
HIPER PAS (GOURETTE).....	324
HORS PISTE.....	196
HOTELLERIE DES TROIS DOMAINES.....	303
HÔTEL 3 VALLÉES.....	180
HÔTEL AGUDES (PEYRAGUDES).....	342
HÔTEL ARAUCARIA.....	134
HÔTEL AU BOIS DE LUNE.....	55
HÔTEL AZTECA.....	243
HÔTEL BELLECÔTE (MONTCHAVIN - LES COCHES).....	153
HÔTEL BELLEVUE (THOLLON-LES-MÉMISES).....	107
HÔTEL CORRIE (LA QUILLANE).....	333
HÔTEL DE L'ERMITAGE (VENTRON).....	281
HÔTEL DE LA POSTE (AUTRANS).....	201
HÔTEL DE LA VANOISE (PRALOGNAN-LA-VANOISE).....	161
HÔTEL DE RUSSIE (LE MONT-DORE).....	290
HÔTEL DES BALCONS VILLAGE.....	134
HÔTEL DES CIMES (LUZ-ARDIDEN).....	340
HÔTEL DES GOURMETS (LA VALLÉE DE CHAMONIX-MONT-BLANC).....	51
HÔTEL DU BOURG (VALMOREL).....	191
HÔTEL DU GRAND BEC.....	160
HÔTEL DU PIC D'ANIE.....	294
HÔTEL DU POURTALET (ARTOUSTE).....	298
HÔTEL DU SOLEIL (AUSSOIS).....	114
HÔTEL EDELWEISS (ALPES-MARITIMES).....	254
HÔTEL ESPACE (SAINT-JEAN-MONTCLAR).....	247
HÔTEL ET BISTROT DE L'OURS.....	294
HÔTEL FONT D'ARGENT (GOURETTE).....	325
HÔTEL LA CASCADE (ROC D'ENFER).....	97
HÔTEL LA FERME DE L'IZOARD.....	237
HÔTEL LA PERELLE.....	163
HÔTEL LA PIERRE BLANCHE (PLATEAU DE BEILLE).....	347
HÔTEL LE BEL ANGLE (LES ANGLES).....	339
HÔTEL LE CHABICHOU.....	125
HÔTEL LE CHAMOIS (BESSE ET SUPER BESSE).....	285
HÔTEL LE COMMERCE.....	183
HÔTEL LE DRUOS (ISOLA).....	258
HÔTEL LE GRAND TETRAS.....	322
HÔTEL LE PLEIN SUD (SERRE-CHEVALIER).....	230
HÔTEL LE REFUGE DE L'ETERLOU.....	205
HÔTEL LE SKI D'OR.....	171
HÔTEL LE TÉTRAS.....	155
HÔTEL LES CARRETTES.....	188
HÔTEL LES EDELWEISS (CAUTERETS).....	314
HÔTEL LES LAUZES.....	176
HÔTEL LES OUSSAILLES (GUZET).....	328
HÔTEL LES VALLÉES (LA BRESSE).....	274
HÔTEL LOGIS ARDIDEN.....	341
HÔTEL MACCHI.....	56
HÔTEL MERCURE LES ARCS.....	140
HÔTEL MERCURE VAL THORENS.....	181
HÔTEL MONT-BLANC (LA VALLÉE DE CHAMONIX-MONT-BLANC).....	51
HÔTEL MONT-BLANC (MEGÈVE).....	84
HÔTEL NESTE DE JADE.....	355
HÔTEL PASCAL (VAL D'ALLOS - LA FOUX).....	249
HÔTEL RESTAURANT ETOILE DES NEIGES.....	173
HÔTEL RESTAURANT LE CENTRE.....	186
HÔTEL SAINT-GEORGES (LE CORBIER).....	137
HÔTEL SAINT-ROCH (PUY-SAINT-VINCENT).....	235
HÔTEL SOULEIL'OR.....	208
HÔTEL VIALLET (ARÈCHES-BEAUFORT).....	112
HÔTEL VILLAGE MONTANA.....	171
HÔTEL-BISTROT DE L'OURS.....	294
HÔTEL-RESTAURANT DE LA BUFFE.....	200
HÔTEL-RESTAURANT L'AUZERIAIE.....	304
HÔTEL-RESTAURANT LE BEAU SITE.....	216
HÔTEL-RESTAURANT LE BREILH.....	304
HÔTEL-RESTAURANT LE TACONET.....	94
HÔTEL-RESTAURANT LE VALLON.....	240
HÔTEL-RESTAURANT PICHEYRE.....	353
HÔTELS LA CLÉ DES CHAMPS ET LE MOULIN DE MARIE.....	174

## I

ICE SHOCK BAR.....	194
IDTV.....	28
IL PEPPUCCIO.....	183
INTERSPORT.....	26
ISKI.FR.....	39

## J

JAMY (MONTGENÈVRE) (LE).....	232
JEAN SULPICE RESTAURANT.....	180
JEANNALA & SEPPALA - ATELIER ARTS & DESIGN.....	276
JIVAHILL (MONTS-JURA).....	268

## K

K2 SKIS.....	23
KLUB AX.....	304
KOSA KRÛTA - SNACK, SANDWICH (LE).....	185

## L

LACROIX.....	24
LAGRANGE VACANCES.....	30
LLAT (FONT-ROMEU) (LE).....	320
LOCATION MOLLIER TABOZZI FRANCINE.....	155
LOCATIONS.MONTAGNE.COM.....	30
LOISIRS SKI ASSIS EVASION.....	18
LUGE (COURCHEVEL) (LA).....	126

## M

MAE.....	33
MAISON A COLONNES (LA).....	168
MAISON D'HÔTES DU VIVIER.....	246
MAISON DE GOURETTE - OFFICE DU TOURISME (GOURETTE).....	323
MAISON DE PEYRAGUDES.....	342
MAISON DES CONTES DE FÉES.....	154
MAISON DU SKI.....	64
MAISON DU TOURISME (LES ROUSSES).....	262
MAISON DU TOURISME (ORCIÈRES).....	233
MAISON LACUBE « A LA MONTANHA » (LA).....	346
MAISON PENCHÉE.....	182
MARION RIVIÈRE (CAPCIR).....	312
MARMOTTE (ISOLA) (LA).....	257
MARRONNIERS - DOMAINE DE PYRENE (LES).....	315
MARTAGON (MÉRIBEL) (LE).....	150
MAS DE LA COUTETTAZ (LE).....	90
MAZOT DU PIED DES PISTES (LE).....	128
MEDZ'É-RY (LE).....	145
MEGÈVE TOURISME.....	82
MÉLÈZES (ALPE-DU-GRAND-SERRE) (LES).....	196
MER MONTAGNE VACANCES.....	30
METABIEF AVENTURES.....	266
MÉTEO DES NEIGES.....	20
MICRO BRASSERIE DE CHAMONIX.....	52
MONDE A L'ENVERS (LE).....	104
MONDIAL ASSISTANCE.....	32
MONDO FUTÉ.....	31
MONT BISANNE (LE).....	129
MONT CHARVIN (LE).....	129
MONTAGNE TV.....	36
MONTANA (AUSSOIS) (LE).....	114, 115
MONTÉ MÉDIO.....	31
MONTENVERS - MER DE GLACE.....	49
MOVEMENT.....	24
MUSÉE DE LA GRANDE-CHARTREUSE.....	215
MUSÉE DE LA MUSIQUE MÉCANIQUE.....	76
MUSEE DU TEXTILE DES VOSGES.....	280

## N

NEIGE ET ROC.....	104
NEIGES (SAINT-SORLIN-D'ARVES) (LES).....	165
NIVEOLES (LES).....	109
NORDIC.....	36