

**hâlez**  
**à la**  
**montagne**

DOSSIER DE PRESSE  
ÉTÉ 2012

# Bienfaits

## POUR VOUS

**P.7 LA MONTAGNE,**  
LE PLUS BEAU TERRAIN DE JEU  
DES ENFANTS

**P.8 CONSULTEZ, RÉSERVEZ,**  
PARTEZ !  
[WWW.FRANCE-MONTAGNES.COM](http://WWW.FRANCE-MONTAGNES.COM)

**P.2**

**VIVRE L'EXPÉRIENCE  
DE LA MONTAGNE EN ÉTÉ**

Gilbert Blanc-Tailleur  
Président de France Montagnes

*Interview*

**P.3**

**LA MONTAGNE ESTIVALE,  
SES ENJEUX, SES ATOUTS**

Jacques Guillot  
Président Commission Presse France Montagnes

**GRANDES  
TENDANCES  
DE L'ÉTÉ  
P.4 & P.5**



## Vivre l'expérience de la montagne en été

La montagne pour retrouver du sens, voilà ce que 68% des français très attirés par la montagne disent rechercher dans leur choix de vacances. 44% concrétisent cette attirance en séjournant dans nos massifs français pour se mettre « au vert ».

Se recentrer sur soi et dans le même temps être à l'écoute du monde n'est pas antinomique, et la montagne l'a bien compris. Aujourd'hui, les stations et les professionnels de la montagne proposent des ambiances, des activités, des moments où le corps se repose ou bien s'active, où la nature et le patrimoine sont au cœur des sorties, où l'expérience, le rêve et l'enchantement sont omniprésents dans un environnement exceptionnel.

La montagne est accessible à tous, elle propose de multiples choix de découverte, elle est à la fois ludique et pédagogique, on peut y pratiquer toutes sortes d'activités, de la plus accessible à la plus sportive : randonnée, VTT, trail... Mais la montagne affiche aussi son visage farniente, contemplatif et détente. On peut ainsi profiter d'une piscine en plein air, pique-niquer au bord d'un lac de montagne, paresser sur une terrasse ensoleillée, monter en altitude et découvrir des

paysages majestueux en quelques minutes grâce aux remontées mécaniques ! L'eau, la terre et l'air sont les éléments fondamentaux de ces vacances reposantes et ressourçantes que la montagne propose d'offrir aux vacanciers.

« Vosges, Jura, Massif Central, Alpes, Pyrénées sont donc des territoires à découvrir pour des séjours enrichissants. »

Vosges, Jura, Massif Central, Alpes, Pyrénées sont donc des territoires à découvrir pour des séjours enrichissants. Chacun son caractère, chacun ses paysages d'exception, mais tous n'ont qu'un leitmotiv, partager avec le plus grand nombre la beauté de leurs panoramas et la force régénérante de leur environnement.

France Montagnes contribue à cette promotion en France comme à l'international à travers sa campagne de communication « La montagne Bienfaits pour vous », sa participation aux salons et événements « tourisme » nationaux et internationaux, ses applis I-Phone et Facebook, sa centrale de disponibilités sur [www.france-montagnes.com](http://www.france-montagnes.com)... Autant d'actions et d'outils qui facilitent l'accès à cet environnement unique pour que s'incarne la « Montagne, Bienfaits pour vous ».

Gilbert Blanc Tailleur,  
Président de France Montagnes



## Investissement

# Investir pour aujourd'hui et demain

Les investissements en station sont réalisés sur tous les fronts et démontrent le dynamisme des communes et une volonté constante d'améliorer la qualité des services pour les habitants et les vacanciers.

L'une de leurs premières préoccupations est l'enrichissement du cadre de vie : Saint-Lary réaménage son centre station pour donner accès aux piétons, et Saint-Gervais a débuté son ambitieux projet de contournement de la station. Mais la plupart des actions de développement se concentrent sur de nouveaux services pour les vacanciers comme la création d'une crèche touristique cet été à l'Alpe d'Huez, une nouvelle garderie pour les enfants de 4 mois à 6 ans qui s'ouvre à la Tania, tout comme à Sainte Foy Tarentaise où les petits trappeurs auront leur espace de jeu privilégié. Les centres aquatiques ou nautiques sont évidemment au cœur des préoccupations des stations comme l'Espace Paradisio de la Plagne avec 1000 m<sup>2</sup> dédiés à l'aqualudisme, piscines, toboggans extérieurs, jeux aquatiques, jacuzzi, sauna, hammam ; Avoriaz et l'Aquariaz propose aussi de s'amuser dans l'eau sur une surface équivalente de 1000 m<sup>2</sup> avec des équipements flambants neufs. Val d'Isère ouvre son centre aquasportif de plus de 5000 m<sup>2</sup>, Morzine est fier de son tout nouveau centre nautique et Autrans dispose aussi de son centre Aqualoisir avec sa piscine, sa pataugeoire et ses toboggans. A Montgenèvre, on crée un skate park et un pumtrack, et à Risoul il s'agit d'ouvrir une nouvelle patinoire.

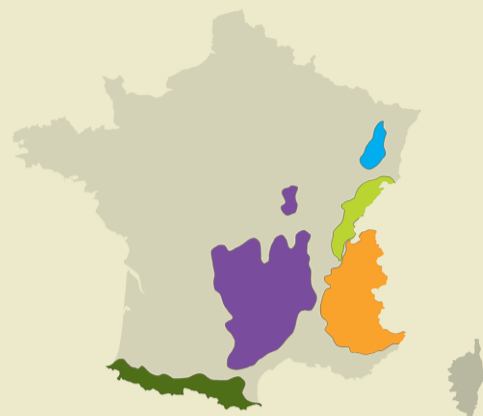
Les vacanciers n'auront que l'embarras du choix pour leurs sorties !

Le VTT est au cœur des sorties : les 2 Alpes organisatrices du Mondial du VTT l'ont compris il y a près de 10 ans en structurant leurs offres autour de cette discipline. Ainsi on peut citer Guzet qui a investi dans un domaine de descente, Auron qui souhaite se positionner comme la station leader en Provence Alpes Côte d'Azur sur le VTT en créant ses pistes et ses espaces pour le VTT de descente, La Rosière, les Contamines Montjoie ont aussi réalisé de nouveaux aménagements ou des créations de pistes. Notre-Dame de Bellecombe a lancé le Ludoparc avec ses itinéraires de descente et la mise à disposition de vélos à assistance électrique, quand de son côté Valmeinier innove avec le Ludikparc, proposant 300 m<sup>2</sup> d'espace avec une piste bleue de 1.8 km et 10 ateliers pour s'essayer au trial.

Le VTT constitue un large chantier pour les stations souhaitant développer cette activité, remontées mécaniques, mairie, socio-professionnels, sont mobilisés pour donner accès à cette discipline au plus grand nombre.

Un autre volet et non des moindres, reste la préoccupation des communes à maintenir une vie pastorale sur leurs territoires. Sans les agriculteurs, la montagne n'aurait pas tout à fait le même visage et toute l'économie laitière et fromagère en découle. A Bonneval sur Arc sont créées 15 étables communales afin de maintenir l'activité agricole. La logique de soutien est la même à Arêches-Beaufort qui s'enorgueillit d'avoir plus de 90 agriculteurs sur son territoire et le Grand Bornand affiche plus de 50 fermes qui à elles seules produisent 50% de la production nationale de Reblochon fermier. Enfin, Orcières affiche fièrement ses 4000 vaches et 30 000 moutons après avoir mené une politique active en faveur de l'agriculture de montagne avec la vallée du Champsaur.

**MASSIFS ET STATIONS FRANÇAISES CLASSÉES ANMSM\***



**VOSGES**

- › GERARDMER
- › LA BRESSE HOHNECK
- › LE LAC BLANC
- › SAINT MAURICE SUR MOSELLE
- › VENTRON

**JURA**

- › METABIEF
- › MONTS JURA

**MASSIF CENTRAL**

- › BESSE SUPER BESSE
- › LE LIORAN
- › LE MONT-DORE

**ALPES DU NORD**

**SAVOIE MONT-BLANC**

*Haute-Savoie*

- › AVORIAZ RESORT
- › CHATEL
- › COMBLOUX
- › FLAINE
- › LA CLUSAZ
- › LE GRAND-BORNAND
- › LES CARROZ D'ARACHES
- › LES CONTAMINES MONTJOIE
- › LES GETS
- › LES HOUCHES
- › MEGEVE
- › MORILLON
- › MORZINE
- › PRAZ DE LYS SOMMAND
- › PRAZ SUR ARLY
- › SAINT GERVAIS MONT-BLANC
- › SAMOENS
- › THOLLON LES MEMISES

*Savoie*

- › AILLONS-MARGERIAZ
- › ARECHES BEAUFORT
- › AUSSOIS
- › BESSANS
- › BONNEVAL SUR ARC
- › BRIDES LES BAINS
- › CHAMPAGNY EN VANOISE
- › COURCHEVEL
- › CREST-VOLAND COHENNOZ
- › LA NORMA
- › LA PLAGNE
- › LA ROSIERE
- › LA TANIA
- › LE CORBIER
- › LES ARCS
- › BOURG SAINT MAURICE
- › LES KARELLIS
- › LES MENUIRES
- › LES SAISIES
- › MERIBEL
- › MONTCHAVIN LES COCHES
- › NOTRE DAME DE BELLECOMBE

- › PEISEY VALLANDRY
- › SAINT FRANCOIS LONGCHAMP
- › SAINT MARTIN DE BELLEVILLE
- › SAINT SORLIN D'ARVES
- › SAINTE FOY TARENTOISE
- › TIGNES
- › VAL CENIS VANOISE
- › VAL D'ISERE
- › VALFREJUS
- › VALLOIRE - GALIBIER
- › VALMEINIER
- › VALMOREL
- › VAL THORENS

**ISERE**

- › ALPE-D'HUEZ
- › ALPE DU GRAND-SERRE
- › AURIS EN OISANS
- › AUTRANS
- › CHAMROUSSE
- › LES 2 ALPES
- › LES 7 LAUX
- › MEAUDRE
- › SAINT PIERRE DE CHARTREUSE
- › VAUJANY
- › VILLARD DE LANS / CORENCON

**ALPES DU SUD**

*Hautes-Alpes*

- › BRIANÇON
- › DEVOLUY SUPER DEVOLUY
- › LES ORRES
- › MONTGENEVRE
- › ORCIERES 1850
- › PUY SAINT VINCENT
- › RISOU LA FORET BLANCHE
- › SERRE CHEVALIER VALLEE
- › VARS

*Alpes de Haute-Provence*

- › PRALOU
- › SAINT JEAN MONCLAR
- › SAUZE SUPER SAUZE
- › VAL D'ALLOS - LA FOUX
- › VAL D'ALLOS - LE SEIGNUS

*Alpes Maritimes*

- › AURON
- › BEUIL LES LAUNES
- › ISOLA 2000
- › VALBERG

**PYRÉNÉES**

- › AX LES THERMES
- › FONT ROMEU
- › GUZET
- › LA MONGIE
- › LES ANGLÉS
- › PEYRAGUDES
- › SAINT-LARY SOULAN

\* STATIONS ADHÉRENTES DE L'ASSOCIATION NATIONALE DES MAIRES DE STATIONS DE MONTAGNE

**Questions à Jacques Guillot,**

Président de la Commission Relations Presse et Média de France Montagnes

**La montagne estivale, ses enjeux, ses atouts**

**Quels sont les enjeux de la montagne en été ?**

La saison estivale est évidemment plus courte que la saison d'hiver, (entre 2 et 4 mois, selon les massifs et les stations), l'enjeu est donc de séduire la clientèle et d'aider la mise en marché des séjours sur cette période restreinte mais capitale pour notre économie annuelle. Les socio-professionnels soumis à la pluriactivité misent de plus en plus sur l'été pour garantir leur viabilité économique qui au final se répartit sur 7 ou 9 mois au total. L'économie et l'emploi sont donc parmi nos préoccupations majeures et reposent sur la qualité de notre offre. Remontées mécaniques, hébergeurs, restaurateurs, fournisseurs de prestations...tous sont concernés par la réussite de la saison d'été. Pour nous, l'été est aussi stratégique que l'hiver et l'attractivité de nos montagnes sur ces mois de grandes vacances garantira à l'avenir la pérennité et le développement de nos emplois.

**Comment séduire en été face à d'autres destinations ?**

La montagne a des atouts indéniables qui sont spontanément cités lors des études que nous menons sur la clientèle : majesté des paysages, environnement naturel riche et préservé, évasion et dépaysement, vitalité et sportivité, traditions et authenticité... Il faut souligner que depuis plus de 10 ans, la montagne a beaucoup évolué sur ces thématiques. Il reste cependant des freins à la fréquentation que toutes les stations tentent de gommer et d'atténuer pour rendre le séjour en montagne inoubliable.

A titre d'exemple, la plupart des animations et événements proposés sont gratuits et les spectacles ou les activités sont de grande qualité. Les remontées mécaniques offrent généralement un accès privilégié en altitude aux vététistes comme aux promeneurs : la descente par les sentiers est aujourd'hui, tout comme l'hiver, plus appréciée que la montée ! Le VTT, qui constitue un axe de développement touristique important, a été largement pris en compte par les stations qui disposent de pistes de descente, de modules de trial, de professionnels encadrant et d'équipements spécifiques sur les remontées...

Beaucoup d'autres dispositifs sont imaginés par les stations de l'ensemble de nos massifs. Autre atout de séduction indéniable notre positionnement budgétaire. En été, les prix des hébergements en montagne sont très attractifs ce qui rend la montagne très concurrentielle face aux autres destinations touristiques, notamment balnéaires.

**Qui fréquente les massifs français ?\***

30% de la population française fréquente la montagne en été avec une répartition dans les massifs français qui privilégie les Pyrénées (14%) et les Alpes du Sud (12%) devant les Alpes du Nord (9%), le Massif Central et le Jura (8%) et les Vosges (6%).

Nous pouvons constater qu'à l'international la plus importante clientèle d'été vient de Belgique (24%) avec une fréquentation au moins égale

\*Chiffres issus des études menées par Atout France pour le Carnet de Route de la montagne édition avril 2011

entre les Pyrénées, les Alpes du Sud et les Vosges suivie de près par l'Espagne à 22% qui, majoritairement, se rend dans les Pyrénées pour une raison évidente de proximité géographique. Puis l'Italie (18%) se rend principalement dans les Alpes du Sud, les Pays-Bas (16%) semblent apprécier de façon égale le Massif Central, les Pyrénées et les Alpes du Sud. L'Allemagne (9%) fréquente prioritairement les Vosges et enfin on note la Grande-Bretagne (8%) pour qui les Pyrénées sont la première destination estivale de montagne, en France.

**Quelles sont les particularités des séjours en été ?**

Nous constatons que les séjours d'été sont plus longs que ceux d'hiver : en moyenne les vacanciers restent deux semaines en station. Ils en profitent pour rayonner et découvrir une région car, au-delà des activités proposées sur place, nous avons la chance d'avoir une immense richesse patrimoniale et culturelle dans nos régions de montagne avec les forts, les châteaux, les Parcs Nationaux et Régionaux... Pratiquer la montagne constitue un véritable choix. Si ce fut longtemps une affaire de culture familiale car l'approche demandait une implication personnelle et sous-entendait des vacances sportives, les mentalités ont depuis évolué. Aujourd'hui, on peut aussi bien être physiquement et intellectuellement actif que contemplatif ou même associer les trois. C'est pourquoi les acteurs de la montagne proposent des moments de découverte et d'apprentissage avec notamment les randonnées thématiques, les éco-musées, les sentiers thématiques mis en place sur le bois, la faune, la flore, l'eau...

Et justement l'eau est l'un des points fort de la montagne. La montagne française regorge de torrents, canyons, rivières pour pratiquer les sports d'eaux-vives, mais aussi de centres thermoludiques, de piscines, de thermes accessibles en famille, de spas pour des journées entières dédiées à la détente. Sans oublier nos lacs qui ont une température moyenne en surface de 24 °c et pour lesquels nous avons même imaginé la météo des plages ! Pour ceux qui aiment la relaxation au bord de l'eau ce sont d'autres façons de profiter de cet élément bienfaiteur.

**Quel est l'autre visage de la montagne en été ?**

La montagne a de fait un double visage de par la saisonnalité. Il faut savoir que la plupart des stations s'adaptent et changent de physionomie en été, les zones piétonnes sont plus nombreuses, les espaces sont aménagés spécifiquement notamment les aires ludiques pour les enfants, les accès sont facilités. Les remontées mécaniques développent le champ des options sportives mais aussi et c'est très important, contemplatives. Les offres pluriactivités adultes et enfants sont un atout majeur plébiscité par notre clientèle. Enfin, les stations peuvent s'appuyer sur les infrastructures développées pour une utilisation hivernale et donc abritées (piscine, patinoire, centres sportifs, Spas,...) pour élargir les possibilités de divertissements.

**La vie des domaines skiabiles en été**

**Questions à Laurent Reynaud,**

Délégué Général Domaines Skiabiles de France

**On connaît les réserves d'eau en altitude pour leur rôle d'alimentation des enneigeurs, mais connaissent-elles, elles aussi une seconde vie en été ?**

Effectivement, ces bassins de retenue d'eau que nous concevons pour l'hiver connaissent un autre visage l'été. D'abord, ils peuvent servir de lac de pêche comme à l'Alpe d'Huez, ou encore d'objectif de promenade car ils constituent de jolis lacs en été. Certains apprécient le calme de leur eau pour tester leurs modèles réduits, d'autres en profitent, quand cela est autorisé, et de façon tout à fait exceptionnelle, pour transformer le bassin en lieu de baignade. Enfin, et ce fut le cas l'été dernier, en cas de sécheresse nous pouvons proposer aux éleveurs d'utiliser cette eau pour abreuver leurs troupeaux.

**Quelles sont vos missions estivales ?**

- Le déploiement d'importants travaux et la préparation de la saison (300 M€ sont investis chaque année sur les domaines skiabiles) :
- ▶ Contrôle et amélioration technique des remontées mécaniques : renouvellement, réaménagement, maintenance, entretien.
  - ▶ Travaux de pistes : profilage, épierrement, pose et entretien du matériel de sécurisation.
  - ▶ Améliorations organisationnelles : système de management de la qualité, de la sécurité, de l'environnement.
  - ▶ Formation et embauche des personnels.
  - ▶ Commercialisation de la prochaine saison.





# Les Tendances de l'été 2012

Que l'on soit sportif ou simplement à la recherche du grand air, l'été à la montagne se décline autour d'une pluralité de découvertes offertes par la variété des massifs, par l'essor de nouvelles activités et une recherche de plénitude dans un environnement grandiose ! Les grands classiques de la montagne en été tels que la randonnée, le VTT ou encore le trail sont revisités avec des pratiques nouvelles, ludiques, et définitivement nature !

## LA RANDONNÉE SE DÉCLINE ET SE MARIE

La randonnée c'est LE grand classique des vacances d'été à la montagne. Mais un classique en constante adaptation et évolution pour répondre à toutes les envies : nature, santé, ludisme. Les bambins partent à la découverte de la faune et de la flore, comme au Lioran où Yves, Accompagnateur en Montagne au Bureau du Puy Mary, propose une randonnée « Les Marmottes en famille », (16 € par personne, téléphérique compris). Pour rendre la randonnée encore plus attractive aux yeux de nos petites têtes blondes, rien de tel que la cani-rando : relié à un chien de traineau par un équipement spécifique, on court ou on marche derrière un compagnon qui rend la randonnée ludique et plus facile. A découvrir à Gérardmer ou dans les Monts-Jura notamment chez QuimmiQ aventure ([www.qimmiqaventure.com](http://www.qimmiqaventure.com)). Résolument ludique, la randonnée se pratique aussi pieds nus au Lac Blanc sur un sentier aménagé d'1.2km, pour une balade insolite durant laquelle toute la famille redécouvre les sens et l'environnement. Les randos-théâtre ou balades-spectacle ont aussi le vent en poupe. Grâce au festival « Chamrousse en piste », randonner donne accès à un monde féérique où musiciens, chanteurs, clowns et autres artistes de cirque attendent les promeneurs au

détour de sentiers. A Briançon, les guides conférenciers entraînent les participants dans un univers poétique, musical, théâtral, acrobatique, décalé, insolite mais toujours historique. On découvre cette ville d'art et d'histoire en compagnie des comédiens du théâtre ambulant Pile ou Versa. Du côté des adultes, la marche afghane (qui consiste à synchroniser sa respiration avec le rythme de ses pas pour une marche régénératrice) et le « Nordic Walk » dynamisent les balades en montagne. Considérée comme une « méditation active », la marche afghane pratiquée au départ par des nomades sur les hauts plateaux, permet de conjuguer détente, relaxation et une meilleure gestion de son effort en montagne. A pratiquer notamment à Samoëns [www.nature-quintessence.fr/](http://www.nature-quintessence.fr/). Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Ce sport à la fois ludique et complet, permet de s'aérer et de rester en osmose avec la nature. A découvrir à Avoriaz où les moniteurs et accompagnateurs proposent des initiations à la marche nordique sur les 3 sentiers balisés de 5, 10 et 15 km ou à Bessans stage « Nordic Walking » en Vanoise (5 jours) à partir de 419 € hébergement compris.

## Rouler

### LE VTT À GÉOMÉTRIE VARIABLE

Cet été, les pentes se parcourent en VTT ! Discipline à part entière, le VTT se décline sous toutes les formes, des plus ludiques aux plus extrêmes. Parmi ses différentes pratiques, le VTT de randonnée est sans doute la plus classique : on se balade à son rythme sur des sentiers balisés, pour une sortie sportive ou familiale. Le VTT Freeride quant à lui se pratique sur un terrain plus technique (modules, virages). A mi-chemin entre le Freeride et la randonnée, le VTT enduro combine des descentes principalement et quelques montées. Discipline de compétitions, les courses enduro sont chronométrées. De descente ou de randonnée, le VTT est l'activité résolument tendance. Tous les massifs français ont investi cette année dans la pratique du deux roues : Bike parks, pistes aménagées ou sentiers de randonnées, les stations regorgent d'infrastructures comme au Lac Blanc, à la Bresse Hohneck, à Saint Lary Soulan ou

encore La Clusaz ou les Angles. A Besse Super Besse, il se décline à tous les niveaux et convient aux amateurs de sensations fortes comme aux familles puisqu'un espace VTT de descente avec 6 pistes soit 18 km de sensations est aménagé. Pour les mini-bikers : un espace sécurisé et réservé aux enfants de moins de 10 ans avec des modules à leur échelle leur permet de s'amuser et d'apprendre les bases du VTT en toute sécurité. Même formule aux Ménuires avec la Kid zone VTT. Autre spot le VTT à Tignes/ Val d'Isère (Bike Park et liaison inter station gratuite), ou à Serre Chevalier Vallée avec de 5 pistes de descente, un Ludi Park accessible aux débutants et un espace BMX. Pour s'initier direction Méribel avec une semaine « Ride n' Bike » avec des stages « Fast Riding People » : initiation et randonnée pour apprendre à faire du VTT sur les traces des champions de France et pour les passionnés

le plein de sensations fortes à Chamrousse avec la formule court séjour vélo descente. Descente aussi dans le jura, à Métabief, à travers alpages et sentiers en forêts ou VTT Enduro au Lioran qui propose plus de 100 km de sentiers balisés ou pourquoi pas à la Rosière sur la Bike Zone et ses 5 pistes. Pour les inconditionnels, direction Avoriaz et les Portes du Soleil : le plus grand domaine VTT d'Europe. Entre le lac Léman et le Mont Blanc, 14 stations sont reliées en Juillet-Août par 24 remontées mécaniques adaptées aux VTT et pas moins de 650 km de pistes VTT sont aménagés pour tous les niveaux. Le VTT est aussi la star aux 2 Alpes avec près de 31 000 vététistes venus en 2011 soit 20% de la clientèle. L'Alpe d'Huez quant à elle, comptabilise 263 km de pistes. Pour les amateurs de kilomètres viser le Val d'Allos et le parcours Transverdon permettant de rejoindre la mer !



## Courir

### LE TRAIL ATTEINT DES SOMMETS

Dernière tendance Outdoor, le trail est devenu en quelques années la discipline incontournable en montagne. Sport de pleine nature, course à pied, qui se pratique sur des terrains non goudronnés et avec du dénivelé jusqu'à récemment réservé à une élite de sportifs, le trail se démocratise. A la recherche du dépassement de soi ou tout simplement pour découvrir la montagne, le trail est une évasion physique et intellectuelle. Sentiers d'entraînements, parcours permanents, stages et trails accompagnés, tout est mis en place pour que chacun apprenne à son rythme.

#### DE L'ENTRAÎNEMENT...

Pour un entraînement, direction Font-Romeu et son parcours permanent de trail : plusieurs itinéraires cartographiés et balisés sur les terrains d'entraînement du champion international Kilian Jornet. Saint Pierre de Chartreuse propose aussi des infrastructures d'entraînement : première structure 100% dédiée au trail, le site est un lieu d'apprentissage, d'entraînement et de partage de la passion de la course en montagne. Idem avec le stage Le Garmin Festival de l'Endurance : du 7 au 21 juillet 2012 aux Saisies : une ambiance conviviale et les conseils de pro pour progresser. Pour les novices, à Puy Saint Vincent on part pour un trail de 3 jours encadré par Patrick Michel, spécialiste du trail de Montagne et organisateur de Sky Race, le programme est individualisé selon les profils.

#### ... A LA COMPÉTITION

Une fois mis en jambe, on passe aux compétitions. Elles fleurissent aux quatre coins des montagnes françaises. A Gérardmer, Xterra aura lieu le 8 juillet 2012 et combine VTT et trail running. Le Lioran reçoit la 4<sup>ème</sup> édition de l'Oxygen Challenge dédié aux amateurs de sports nature, trailers et vététistes. Ambiance familiale garantie pour La Patou trail à Saint Lary Soulan (du 30 juin au 1<sup>er</sup> juillet). A la recherche de parcours mythiques ? Direction l'UTMB aux Houches et aux Contamines-Montjoie ou encore la 23<sup>ème</sup> 6000D de La Plagne une course « pilier » dans le monde du trail en montagne de 60 km et 4000 m de dénivelé positif. La 6000D est l'une des étapes du Trail Tour National 2012. Dans un cadre grandiose, le trail de l'Alpe du Grand Serre aura lieu le 8 juillet, dans le cadre du challenge des trails sud Isère. A Sauze Super Sauze, le Trail Ubaye Salomon se tiendra le 12 août avec trois parcours possible selon le niveau (42, 23 et 12 km). Dans les Monts-Jura, « Un tour en terre du Jura » est un trail de deux jours, de 115 km et 6000 m de dénivelé positif. La Frison Roche (04 août 12) à Arêches Beaufort, rend hommage au célèbre guide de haute montagne. Aux 2 Alpes le Raidlight Trail aura lieu du 30 au 1<sup>er</sup> juillet tandis que le trail de Montclar se tiendra le 19 août. A Val Thorens, pour le Vertical Challenge les compétiteurs trailers se mesureront à 3 montées verticales sur 3 sommets phares de Val Thorens dont la Cime Caron à 3200 m. Courchevel propose une Rando-Trail sur glacier pour satisfaire tant les spécialistes que les amateurs éclairés ainsi que plusieurs parcours (54, 31, 20 et 9 km) lors du Courchevel X Trail du 4 au 8 juillet 2012. Autre trail d'altitude avec du 1<sup>er</sup> au 04 Août à Saint-Sorlin d'Arves la Transmaurienne Sybelles.

# Sélection agenda été 2012

## Randonnée

6

août

► Dans tout le massif du Sancy  
**Fête de La Saint-Sixte**

Pour renouer avec la tradition, une randonnée géante gratuite part de tous les villages pour arriver au sommet du Sancy, qui s'appelait Puy de la Croix au XIX<sup>ème</sup> siècle.

6>8

août

► Praz sur Arly  
**6<sup>ème</sup> festival Montagne, nature et bien-être**

Un programme de randonnées à thèmes (sophro-rando, marche afghane et nordique), des ateliers découverte de la nature et de l'astronomie, mais aussi des activités sportives et de détente (Tai-chi Chuan, Yoga du son, massage « Do in »).

## VTT

19>20

Mai

► La Bresse  
**Coupe du Monde UCI Cross Country.**

Une manche de Coupe du Monde VTT Cross en partenariat avec la 2<sup>ème</sup> manche de Coupe du Monde d'Houffalize (14 et 15 avril 2012 en Belgique).

11>24

Juin

► Les 2 Alpes  
**13<sup>ème</sup> édition du « Mondial » VTT.**

Le 1<sup>er</sup> rendez-vous VTT de l'année et le 2<sup>ème</sup> salon en France après le ROC D'AZUR. L'ensemble des marques du milieu vététiste se rassemble pour ce salon Outdoor et propose au grand public tests de vélos, randonnées sportives, contemplatives ou ludiques, démonstration de matériel, etc...

29

Juin

> 1<sup>er</sup> Juillet

► Morzine  
**9<sup>ème</sup> Pass'Portes du Soleil MTB et Salon du MTB.**

Un circuit exceptionnel de 80 km, entre France et Suisse, empruntant les remontées mécaniques. Des ravitaillements à base de produits locaux. Le salon de la Pass'Portes s'installe à Morzine : tests de matériels, des animations et des concerts. Accès gratuit au salon et ses animations.

7>8

Juillet

► Châtel  
**6<sup>ème</sup> édition du Châtel Mountain Style Contest FMBWT.**

Contest international de VTT freeride et slopestyle pour professionnels et amateurs, inscrit au Freeride Mountain Bike World Tour Association

13>15

Juillet

► Les Gets  
**Championnats de France de VTT.**

Après les Championnats du Monde en 2004 et le TFJV à 3 reprises, Les Gets accueillent à nouveau une compétition VTT d'envergure qui réunit les meilleurs coureurs Français qui se disputeront le maillot tricolore en Descente, Cross-Country ou Trial.

20>22

Juillet

► L'Alpe d'Huez  
**La Mégavalanche - 18<sup>ème</sup> édition.**

Course de descente avec un départ en ligne sur un parcours long de 15 à 25 km pour une dénivellée négative de 2000 à 3000 m. La course est ouverte aux pros et amateurs.

25>29

Juillet

► Val d'Isère  
**Coupe du Monde de VTT.**

Val d'Isère organise deux épreuves de la Coupe du Monde UCI de mountain bike et une étape de la Coupe du Monde de vélo trial. Avec trois disciplines sur le même site, cette étape de Val d'Isère sera le dernier rendez-vous phare avant les Jeux Olympiques de Londres.

24>26

août

► Méribel  
**Championnat de France de four cross et finale de la coupe de France de VTT.**

## L'eau

### BLEU AZUR OU VERT ÉMERAUDE : PLONGEONS ET ÉMOTIONS

La plage prend de la hauteur ! Si été rime avec farniente, les vacances à la montagne sont aussi l'occasion de lézarder au bord de l'eau, et il n'y a que l'embarras du choix ! Lacs de montagnes, thermes ou encore espaces aquatiques, les stations de montagne regorgent de possibilités pour barboter dans des eaux pures et des décors paradisiaques.

#### Eaux cristallines et bronzette aux sommets !

Inconditionnels du farniente et amoureux des sports d'eau se retrouvent cet été autour des lacs de montagne. La plage, le soleil et le bon air en option ! Résolument nature, le plan d'eau biotope de Combloux est le premier plan d'eau écologique ouvert à la baignade en France, dans un panorama à couper le souffle, face au Mont-Blanc et avec plus de 10 000 plantes aquatiques qui régénèrent l'eau. Ambiance bord de mer au Grand-Bornand avec le stage de voile organisé du 6 au 10 août sur le lac de la Cour. La voile n'est décidément pas réservée au littoral, le lac Saint Point dans le massif du Jura, 3<sup>ème</sup> lac naturel de France, propose tous types d'activités nautiques : voile, canoë, pédalo, catamaran, aviron, aquaparc, bateau... Les plages se multiplient aussi cet été, au lac de Gérardmer, ou encore à Morillon.

Tignes quant à elle, annonce la couleur pour son lac et sa plage : dress code bikini et paréos ! En quête d'eaux turquoises, direction le Lac Pavin à Besse Super Besse. Pour les petits comme pour les grands la pêche en eau douce est aussi une option aux Angles notamment, au bord du lac de Balcère, à Gérardmer, à Samoëns ou encore à Font Romeu pour un séjour « pêche autour de la yourte ».

La baignade se pratique aussi en intérieur, dans des infrastructures spectaculaires ! Espaces aquatiques et autres centres nautiques se développent dans les stations, pour occuper petits et grands. Une activité propice par tous les temps ! On pense notamment à Avoriaz et son nouveau centre aquatique : Aquariaz. Un paradis aquatique à 29° avec 1570 plantes, 183 arbres, soit plus de 260 espèces. L'espace Thermo ludique « Les Bains du Couloubret » d'Ax les Thermes convient aux petits comme aux grands avec 3 000 m<sup>2</sup> de bien-être et de détente et une eau entre 33 et 38°C suivant les bassins. A La Plagne, l'Espace Paradisio propose un bassin sportif extérieur de 280 m<sup>2</sup>, une zone ludique avec rivière à contre-courant, jacuzzi et banquette massante, splashpad, des jeux aquatiques en extérieur et 1 pentagliss. A Serre Chevalier Vallée, les Grands Bains sont un espace de 4500 m<sup>2</sup> dédié à la détente à l'esthétique : une eau chaude (44°) naturelle alimente des bassins intérieurs et extérieurs (jacuzzi, rivière à courant, parcours de massages sous l'eau, la trilogie romaine, grotte musicale, maison des enfants, hammam, sauna, hydrothérapie, hydromassages...).

Chaque jour, il est possible de connaître la température des lacs de montagne (avec une moyenne estivale enregistrée à plus de 24° C !) et aussi de visionner les webcams sur le site de France Montagnes : <http://www.france-montagnes.com/meteo-plages>

#### LA MÉTÉO DES PLAGES

## Nature

### LES PARCS NATIONAUX AU CŒUR DES MASSIFS

Les zones de montagne possèdent de nombreux espaces protégés avec les parcs régionaux et nationaux dans lesquels s'inscrivent préservation et partage. Loin d'être des sanctuaires dont sont exclus habitants et vacanciers, ils sont l'exemple d'une activité raisonnée où l'homme et la nature cohabitent pour un bien-être commun. Ils sont aujourd'hui un des facteurs important dans le choix des destinations pour une large majorité des vacanciers. L'été est un moment idéal pour la découverte de ces grands espaces pas tout à fait comme les autres.

#### Parc National de la Vanoise (6 juillet 1963) - Savoie

D'une superficie de 53 500 ha (entre 1231 et 3855 m) et situé sur le département de la Savoie (73), il intègre 29 communes (dont 21 partiellement en cœur de parc) soit 36 900 habitants permanents

**Flore** : 1 200 espèces recensées, dont 107 sont protégées.  
**Faune** : 2 600 bouquetins, 6 000 chamois, 125 espèces d'oiseaux nicheurs - vingt couples d'aigles royaux et trois couples de gypaète barbu.

\*Superficie totale : aire optimale d'adhésion (AOA) : 146 500 ha  
**Parc national de la Vanoise à CHAMBERY**  
Tél : (+33) 04 79 62 30 54  
[www.parcnational-vanoise.fr](http://www.parcnational-vanoise.fr)

#### Parc national des Pyrénées (23 mars 1967)

D'une superficie de 45 700 ha\* (entre 1073 m, 3 298 m) et situé sur les départements Pyrénées-Atlantiques (64) et des Hautes-Pyrénées (65), il intègre 86 communes (dont 16 partiellement en cœur de parc) soit 40 000 habitants permanents dans l'Aire Optimale d'Adhésion\*

**Flore** : 2 500 espèces végétales supérieures dont plus de 200 endémiques dont la pensée de Lapeyrouse ou la vesce argentée.

**Faune** : 4 000 espèces animales dont 250 vertébrés, 200

espèces d'oiseaux, 64 espèces de mammifères, 5 600 isards, 13 couples de gypaètes barbus, 320 couples de vautours fauves et 37 couples d'aigles royaux.

\* Superficie totale : aire optimale d'adhésion (AOA) 206 300 ha  
**Parc National des Pyrénées à TARBES**

Tél : 05 62 54 16 40  
[www.parc-pyrenees.com](http://www.parc-pyrenees.com)

#### Parc national des Ecrins (27 mars 1973) Isère et Hautes - Alpes

D'une superficie de 91 800 ha (entre 669 m et 4102 m d'altitude) et situé sur les départements des Hautes-Alpes (05) et Isère (38) il intègre 28 communes (dont 26 partiellement en cœur de parc) soit 30 000 habitants permanents dans l'Aire Optimale d'Adhésion\* dont 3 dans le cœur du parc.

**Flore** : 1800 espèces dont 216 répertoriées comme rares ou menacées et 35 endémiques  
**Faune** : 210 espèces d'oiseaux, dont 40 couples d'aigles royaux, 64 espèces de mammifères, dont 15 000 chamois et 600 bouquetins.

\*Superficie totale : aire optimale d'adhésion (AOA) 178 400 ha  
**Parc National des Ecrins à GAP**  
Tél : (+33) 04 92 40 20 10  
[www.ecrins-parcnational.fr](http://www.ecrins-parcnational.fr)

#### Parc national du Mercantour (18 août 1979) Alpes du Sud

D'une superficie de 68 500 ha (entre 490 m et 3 143 m) et situé sur les départements des Alpes-Maritimes (06) et des Alpes-de-Haute-Provence (04), il intègre 28 communes (dont 27 partiellement en cœur de parc) soit 17 700 habitants permanents dans l'AOA\*.

**Flore** : la plus forte diversité au niveau national avec 2 000 espèces de plantes, dont 200 rares et 30 endémiques.  
**Faune** : 58 espèces de mammifères - dont les 7 ongulés sauvages que l'on trouve en France et le loup - et 153 espèces d'oiseaux, avec des rencontres uniques au monde comme la chouette de Tengmalm de Sibérie ou le hibou petit duc d'Afrique du Nord.

\*Superficie totale : aire optimale d'adhésion (AOA) : 146 500 ha  
**Parc National du Mercantour à Nice**  
Tél : (+33) 04 93 16 78 88  
[www.mercantour.eu](http://www.mercantour.eu)

## Culture et festivals

### SORTIR ET DÉCOUVRIR

La culture n'est pas réservée aux citadins ! Cet été, elle atteint les sommets : festivals, rencontres artistiques et autres événements fleurissent en montagne. Aussi vaste que les massifs français, la culture en montagne se veut éclectique...

La tendance est à l'art « vert » ! A Besse Super Besse dans le cadre des Horizons-Rencontres « Arts Nature » : du 16/06/12 au 16/09/12, où l'art contemporain est à l'honneur. 11 œuvres plastiques éphémères seront réalisées en pleine nature. Ces œuvres sont spécifiquement créées pour le Massif du Sancy, cadre grandiose entre lacs, volcans et eaux tortueuses, au sein des volcans d'Auvergne [www.horizons-sancy.com](http://www.horizons-sancy.com). Tendance éco à Morzine avec le premier festival Art récup, lors duquel artistes et plasticiens créeront autour du recyclage du 11 au 15 juillet. Et à Saint Pierre de Chartreuse on propose tout l'été des sorties Land Art.

La ville s'invite en montagne pour la 8<sup>ème</sup> édition de l'Urban Plagne Festival : du 22 au 24 juillet. 3 jours 100% dédiés aux sports de rue et arts de la ville avec des initiations gratuites grand public, des contests amateurs et pros et du spectacle avec des shows et des concerts.

Original, Crest Voland reçoit le 3<sup>ème</sup> Festival Jazz en Bouche le 20/07/12, pour apprécier la gastronomie savoyarde tout en écoutant des groupes de Jazz/Blues. Toujours du jazz à Montgenève avec Festival Jazz aux Frontières : du 26 au 29/07/12 où toutes les influences se croisent et se mélangent.

Au Lac Blanc, un Concours vidéo et photos est organisé du 2/06/12 au 1/07/12, tandis que la culture catalane sera à l'honneur aux Angles dans le cadre du festival Festicatal'Angles. Place aussi à la musique actuelle les 27 et 28 juillet avec le Festival de la Paille à Métabief. Autre ambiance à Saint Sorlin d'Arves avec le Festival Country du 11 au 13 juillet : initiations de line dance, bal country, stages d'harmonica, concerts, animations western, défilé costumé. Idem à St-Jean Montclar avec le Festival Country du 6 au 8 juillet 2012. Précédée par la semaine de la « Danse country pour tous » à Aussois du 23 au 27 juillet, La Norma a elle aussi son Festival Country du 30 juillet au 3 août avec spectacle cow boys et indiens, initiation au maniement du lasso et du fouet, concours de taureau mécanique, stand de maquillage indien, contes indiens sous tipis concert et stage de danse typiques country .... Durant 4 jours le Mont Dore résonne au son des batucudas brésiliennes et batterie Fanfare pour la Mont Street Music du 17 au 20 mai et en septembre du 20 au 23 lors de la 6<sup>ème</sup> édition du festival international Mont Dore Volcanic Blues. La 3<sup>ème</sup> édition des Estivales de Megève du 29 juillet au 3 août réunit à nouveau de jeunes talents de la musique classique autour des chefs d'œuvre de la musique de chambre avec ses soirées et ses concerts en extérieur l'après-midi laissant place les 10 et 11 août à l'Electro Jazz Festival. Aux Arcs, on écoutera gratuitement et les concerts de musique classique et de musique de chambre de la 39<sup>ème</sup> Académie Festival de Musique des Arcs, du 18 juillet au 2 août.



Bien-être

## BONS PLANS ET PACKAGES PRENDRE SOIN DE SOI

Prendre des vacances, c'est aussi prendre soin de soi. Un principe qui n'échappe pas aux stations qui proposent tout l'été des bons plans et packages « Bien-être » originaux ! Plus besoin de choisir entre spa, rando, golf ou gastronomie, les stations combinent toutes les envies ! A Montgenève, le golf et Spa avec 3 jours de stage découverte, spa illimité et 3 soins est à partir de 370€/pers. Courchevel surfe aussi sur la tendance en proposant un séjour golf et Spa au Chabichou alliant stage de golf, accès illimité au spa et soins spéciaux à partir de 655€/pers pour 6 nuitées.

Amateurs de randonnées bien-être, direction les Arcs pour un séjour combinant randonnées découverte, accès et soins au spa, ou encore les Houches avec l'offre spéciale « Séjour Rando Balnéo » en week-end ou 5 jours. A Gérardmer le séjour « sport et détente » permet d'allier VTT et soins au spa. Quand le bien-être et la détente s'allient au confort et à la gastronomie, le séjour à la montagne atteint les sommets... A Vars le séjour détente en hôtel combine le bien-être à la gastronomie. Convivialité, Bien être, confort, table généreuse sont les maîtres mots de ce séjour réservé aux épicuriens. 319 €/pers pour 6 nuits et 177 €/pers pour 3 nuits. A Brides Les Bains, le séjour Détente et Saveur propose d'allier détente au spa et cure diététique avec des repas light sur mesure.

A Megève, les Fermes de Marie 5\* proposent du 8 juillet au 5 août 2012, un séjour pour prendre soin de soi en « totalité » grâce à une approche spécifique de l'hygiène de vie, prenant en compte les soins cosmétiques, l'entretien du corps et l'alimentation (à partir de 1 000 €/pers. pour 3 nuits). A Méribel, la station propose une semaine à thème : « Bien-être Altitude » (du 16 au 20 juillet) dédiée à la culture du corps, la détente et à « la zen attitude » : un bon programme de vacances.

## Gastronomie / art de vivre

### LA MONTAGNE POUR VOYAGER AU PAYS DES SAVEURS

La nouvelle cuisine de montagne s'affirme chaque jour en réinventant les grands classiques régionaux et en redécouvrant les produits locaux ! L'été, les chefs rivalisent de créativité pour offrir des plats aussi savoureux, frais et agréables qu'une brise légère, des sommets.

Salués par le guide Michelin de nombreux établissements peuvent constituer un carnet de route original pour découvrir au fil des dégustations l'histoire, la géographie et la poésie de chaque lieu. Pourquoi ne pas débiter ou conclure cette découverte par un nouvel entrant au club très convoité des 26 chefs trois étoiles français avec le chef Emmanuel Renaut et son établissement le Flocon de Sel à Megève ? Une solution serait aussi de se laisser porter par la sélection incontournable de deux étoiles, notamment à Courchevel avec le Strato, Les Airelles, Le Chabichou et Le Cheval Blanc ou La Bouitte à Saint-Martin-de-Belleville ou encore l'Oxalys à Val-

Thorens. Autre choix agréable : filer au gré du hasard sur les routes de montagne vers les prestigieuses 1 étoile de Val d'Isère (La Becca, Les Barmes de l'Ours et l'Atelier d'Edmond), de Courchevel (Le Bateau Ivre, La Table du Kilimanjaro, Azimut), de La Tania (Le Farçon), de Villard-de-Lans / Corrençon (Restaurant du Golf) et celle de Kaisersberg/ Le Lac Blanc (Chambard) dans les Vosges. Mais la joie des papilles peut aussi vous surprendre dans une ferme, une coopérative, un refuge de montagne, un restaurant que n'ont pas encore découvert les experts. Recettes ancestrales ou créativité autour des produits de montagne allumeront les plus belles étoiles dans les yeux de ceux qui s'abandonneront à cette expérience au pays des saveurs.

#### Idées découvertes

La montagne française, c'est tout un art de vivre, et il se réinvente chaque jour. La gastronomie de montagne est sublimée par de grands chefs qui savent faire découvrir les secrets de la cuisine française.

A Val Thorens le jeune et talentueux Chef Jean Sulpice propose des cours de cuisine au prestigieux restaurant étoilé le plus haut d'Europe : l'Oxalys (2 étoiles au guide Michelin). A Auron dans



les Alpes du Sud, la gastronomie stéphanoise (Saint Etienne de Tinée) allie à la fois les recettes traditionnelles montagnardes avec les influences de la cuisine méditerranéenne. La cuisine bien-être ? A Brides les Bains, les cures d'amincissement fleurissent en même temps que les cours de cuisine « saine ». Le Festival de la cuisine santé a lieu du 01 au 3 juin 2012 et comporte des ateliers thématiques avec des professionnels, des conférences avec experts, un jardin des sens, avec comme objectif se réconcilier avec son assiette et manger sain.

La gastronomie de montagne se découvre aussi à la ferme qui s'ouvre aux visiteurs cet été et propose observation de la vie auprès des animaux et dégustations. Les enfants y dégusteront des goûters à Besse super Besse ou encore à Font Romeu. A Avoriaz, la ferme de Serrausaix propose une dégustation de fromages et à Megève, les visites de fermes en calèche se clôturent par une dégustation des produits du terroir.

## Enfants

# LA MONTAGNE, LE PLUS BEAU TERRAIN DE JEU DES ENFANTS



## DES CADEAUX POUR LES ENFANTS

Hiver comme été, les stations de montagne font la part belle aux enfants. Selon leur âge, ils pourront profiter de nombreuses activités offertes par les stations.

À Flaine, une semaine entière leur est dédiée ! À l'occasion de la semaine « Les enfants sont rois », qui se déroulera du 18 au 24 août, une multitude d'activités sportives et de loisirs seront mises en place gratuitement pour que les enfants passent une semaine inoubliable : structures gonflables, spectacles, jeux gratuits, tournois sportifs...

Au Val d'Allos, « Lune, Étoiles et Compagnie » invite les enfants à découvrir tous les secrets de la nuit lors d'une petite promenade nocturne accompagnée. Dans le silence, ils pourront observer la lune et les étoiles et écouter les bruits de la forêt. Des moments inoubliables dont les enfants remporteront une multitude de souvenirs...

Tous les mercredis des vacances scolaires à Saint-Gervais, on fête les enfants ! Les animateurs de l'Office de Tourisme proposent des divertissements pour les plus jeunes avec différents ateliers, un goûter et même un spectacle !

Pour que les parents puissent s'adonner à la randonnée en toute tranquillité, des garderies et clubs de loisirs tels que le « Club des Galopins » à la Rosière accueillent et encadrent les enfants de 18 mois à 12 ans gratuitement.

Cet été, grâce à la carte « Enfant-Roi », les enfants de moins de 12 ans pourront bénéficier d'activités illimitées, d'un hébergement offert, de consommations gratuites... ! À découvrir à la Clusaz.

Certaines stations comme Valmorel n'hésitent pas à offrir le séjour aux enfants de moins de 13 ans !

## DES OFFRES POUR LES FAMILLES

Les domaines français proposent, pour cet été, des offres spéciales pour les familles, avec des prix très attractifs et des activités variées, pour le plaisir des petits et des grands !

**Semaine détente à Ax-les-Thermes** pour 4 personnes (2 adultes et 2 enfants) en appartement dans une résidence avec piscine extérieure et 4 entrées au Bains du Couloubret : à partir de 424€.

**Vacances multi-activités en famille à Châtel** : 7 nuits en appartement et Pass multi-activités « Portes du Soleil » offrant un accès illimité aux piscines, lacs aménagés, remontées mécaniques pour les piétons, sites culturels, tennis, patinoires, petits trains touristiques, navettes inter-stations, 850 km de sentiers balisés... : à partir de 276 € pour 4 personnes, avant le 7 juillet et à partir du 25 août.

**Offre séjour « Semaine VTT en famille » à Besse Super-Besse**, du 9 juin au 16 septembre. À partir de 170 €/adulte et 137 €/enfant (jusqu'à 12 ans), avec 7 nuits en

appartement pour 4 personnes en résidence de tourisme. L'occasion de tester 2 pratiques différentes du VTT : le VTT Cross-country et le VTT Descente.

À Megève, du 7 juillet au 1<sup>er</sup> septembre, offre « Famille Megève Liberté » : 7 nuits en appartement 2 pièces et « Megève Pass », donnant accès aux activités culturelles et sportives pour 2 adultes et 2 enfants (jusqu'à 14 ans) : à partir de 679 €.

**Week-end inoubliable à Ventron avec le coffret « Anniversaire en famille »** : une nuit dans une chambre confort 3 ou 4 personnes, petits déjeuners, une pochette surprise, cocktail de bienvenue, libre accès au complexe piscine - sauna - hammam, dîner de saison (hors boissons) et le traditionnel gâteau d'anniversaire !

**Week-end « Multi-activités Famille » à Vars** avec 2 nuits en appartement, 2 entrées piscine par personne, 1 sortie « Indiana Forest », 1 montée en télécabine, 1 déjeuner en restaurant d'altitude et 1 sortie en quad : à partir de 162 € par personne. Idéal pour s'évader en famille le temps d'un week-end !

## IDÉES DE STAGES À PROFUSION !

Pourquoi ne pas profiter des vacances pour initier les plus jeunes à une nouvelle activité ? Au cœur des stations, de nombreux espaces les accueillent sur plusieurs jours, afin de leur faire découvrir des activités sportives et culturelles variées. Voici quelques-uns des stages proposés...

### ► Pour les sportifs

Chaque année, des stages d'été de natation, pour les enfants de 5 à 12 ans, ainsi que des stages de découverte et d'initiation à la plongée pour les plus grands sont organisés à l'espace nautique « Arc en Ciel » du lac Blanc. Dans les Pyrénées, l'école de voile de Font-Romeu propose également des stages d'optimist, de planche à voile et de catamaran.

Pour rester dans l'esprit de la montagne, certains stages permettent aux enfants de pratiquer une ou plusieurs activités de montagne. Le « Village des Enfants » d'Avoriaz Resort leur donne la possibilité de découvrir chaque demi-journée une nouvelle activité sportive ainsi qu'une activité de loisirs sur le thème de la montagne. Parmi ces activités, on retrouve le VTT, la randonnée, l'escrime, l'équitation, l'escalade... Dans le même genre, le « Club Enfants Montagne » de Saint Martin de Belleville propose un stage qui donne l'opportunité aux enfants de 6 à 13 ans de pratiquer plusieurs activités sur le thème de la montagne durant la semaine : escalade, tyrolienne, découverte de la vie en alpage, randonnée et nuit en refuge, etc. Les plus grands peuvent même s'initier à la via ferrata et au canyoning.

Pour passer une nuit insolite en famille, direction l'Alpe d'Huez ! Le centre équestre propose en effet de tester, en marge de ses stages d'équitation à la semaine, un hébergement pour le moins insolite : le tipi ! Une façon originale pour toute la famille de découvrir la nature.

D'autres activités sportives, telles que le tir à l'arc, l'escrime ou le tennis, sont également proposées sous forme de stages dans de nombreuses stations.

### ► Pour les artistes

Au cours d'un stage encadré par une artiste peintre aquarelliste, les 6-12 ans pourront découvrir trois techniques artistiques : le fusain, l'aquarelle et l'acrylique. Ces stages « Petits Artistes » se déroulent au Grand-Bornand. La station accueille aussi le Festival « Au Bonheur des Mômes » du 26 au 31 août.

Dans un autre domaine, La Tania et Montchavin - Les Coches proposent des stages de découverte, d'initiation et de perfectionnement aux arts du cirque. Véritable école de vie, le cirque permet aux enfants de prendre conscience de l'espace qui les entoure et de leur corps. Au cours de ce stage, ils vont devoir solliciter leur créativité et se surpasser afin de réaliser un spectacle qu'ils présenteront à leurs parents en fin de semaine.

Enfin, des professionnels de la magie dévoileront tous leurs secrets au cours de la semaine de la magie qui se tiendra du 8 au 10 août à Saint-François Longchamp, avec des stages pour les plus jeunes. A Méribel, depuis 10 ans, les plus jeunes participent à des stages avec les meilleurs magiciens européens et présentent leur spectacle en fin de semaine au public. Chaque soir, un spectacle féérique attend les plus grands à l'auditorium, une véritable semaine magique !

### ► Pour tout essayer

Cet été, les cartes multi-activités se développent au cœur des montagnes françaises ! Imaginées par les professionnels de la montagne, ces cartes facilitent l'accès à de nombreuses infrastructures de loisirs. Idéales pour les familles, elles permettent de satisfaire tous les goûts et tous les budgets grâce à des formules variées. En fonction du domaine et de l'offre, toute la famille pourra profiter de nombreuses activités sportives, parcs aventures, balades ou activités bien-être. Qui a dit qu'on pouvait s'ennuyer en montagne ???

Dans les Vosges, le « Pass Vacances Famille » à Gérardmer et le « Pack Loisirs Famille » à La Bresse Hohneck offrent un accès illimité à de nombreuses infrastructures tels que la piscine, la patinoire ou encore l'espace forme. Dans les Pyrénées, la station de Guzet propose également un pack de 5 ou 10 descentes de luge Guz'Express, la plus longue luge d'été monorail (1,7 km). Les amoureux de sports nautiques vont adorer le « Pass Nautique », proposé par la station de Métabief, qui permettra à toute la famille de profiter des nombreuses activités du 3<sup>ème</sup> lac naturel de France, le lac Saint Point. Au programme : voile, canoë, pédalo, catamaran, aviron, aquaparc, bateau découverte, etc. Dans les Alpes on recense plus de 30 stations proposant des pass activités. À l'image du forfait multi-activités disponible à Auron, qui offre au prix de 36€ un accès illimité à la piscine et au ping-pong ainsi qu'une activité par jour au choix (pendant 7 jours) : escalade, tir à l'arc, trampoline, 2 accès aux remontées mécaniques. Idem pour sa voisine Isola 2000 qui a mis en place trois formules de pass sur plusieurs jours ou à la journée combinant activités et accès illimités aux infrastructures.

Pour les petits budgets, les 6 villages de la Haute Maurienne Vanoise proposent un nouveau « Pass Exploration » à 1€50/jour qui permet de profiter d'une vingtaine d'activités sur les thématiques : détente & nature, culture et animation, patrimoine, sport & découverte, valable pour les enfants mais aussi pour les adultes !

Dans les Portes du Soleil, les 12 stations villages proposent le Multi Pass donnant accès à plus de 55 activités pour 1€/jour seulement !

Avec le même concept de pass multi-activités, on peut citer l'Alpe d'Huez, l'Alpe du Grand Serre, Arèches Beaufort, Avoriaz Resort, Combloux, Courchevel, la Clusaz, la Norma, la Plagne, Le Corbier, les Arcs / Bourg Saint Maurice, les Contamines-Montjoie, les Menuires, Megève, Montgenèvre, Morillon, Morzine, Praloup, Saint François Longchamp, Saint Sorlin d'Arves, Serre Chevalier Vallée, Tignes, Val d'Isère, Val Thorens, Valloire ou encore Vaujany.

[www.france-montagnes.com](http://www.france-montagnes.com)

## consultez, réservez, partez !

Afin de satisfaire les internautes toujours en recherche de disponibilités en ligne, France Montagnes a mis en place un moteur de recherche de disponibilités avec un fournisseur spécialisé. Pour préparer sa sélection, on trouve sur le site : le guide des stations de ski de France Montagnes, des fiches stations, des présentations des domaines et activités de la station, un onglet RÉSERVATION renvoyant sur les DISPONIBILITÉS des principaux sites de réservation en ligne et centrales de réservation des stations.

France Montagnes est un site d'information complet sur la montagne avec : un webzine pour découvrir, une rubrique Bons Plans et un moteur de recherche de station idéale pour choisir son lieu de villégiature, et un moteur de disponibilités pour réserver. Ainsi, grâce à ces fonctionnalités, l'envie de vacances se transforme en expérience montagne.

<http://www.france-montagnes.com/offres>

## La montagne française en chiffres

- ▶ **6** massifs : Vosges, Jura, Massif Central, Alpes du nord et Alpes du sud, Pyrénées.
- ▶ **98** stations classées Association Nationale des Maires de Stations de Montagne.
- ▶ **109** communes Association Nationale des Maires de Stations de Montagne.
- ▶ **43** stations labellisées Famille Plus Montagne
- ▶ **124 000** km<sup>2</sup> de zones montagneuses (23% du territoire)
- ▶ **4** Parc Nationaux : Ecrins, Mercantour, Vanoise, Pyrénées
- ▶ **15** Parc Naturels Régionaux : Vosges du Nord, Ballon des Vosges, Haut Jura, Volcans d'Auvergne, Livradois Forez, Pilat, Massif des Bauges, Chartreuse, Vercors, Queyras, Verdon, Alpilles, Lubéron, Pyrénées Ariégeoises, Pyrénées Catalanes
- ▶ **+ de 5 millions** : nombre de lits touristiques sur l'ensemble de la zone montagne
- ▶ **100 millions** de nuitées été

## FAMILLE PLUS Un label au service des familles

Les stations de montagne labellisées s'engagent pour l'accueil des familles et des enfants. Créé en 2006 par 3 associations d'élus, dont l'Association Nationale des Maires de Stations de montagne, le Label « FAMILLE PLUS » associe à la fois les services de la mairie, de l'office du tourisme et des prestataires d'une destination de montagne pour favoriser l'accueil des familles avec enfants.

### Une notoriété accrue

Entre 2006 et 2011, le taux de notoriété du label est passé de 15% à près de 30% soit une montée en puissance régulière qui est due principalement à internet, pour près de la moitié des familles interrogées mais pas seulement... 1/3 des familles ont connu le label durant leurs séjours à la montagne. Parmi les services plébiscités depuis 2006 : la garderie et les clubs enfants notamment pour la qualité du service et son professionnalisme. L'accueil des familles recueille également tous les suffrages de satisfaction d'année en année grâce à la création de brochures et un site internet dédié.

### Des critères d'exigences en constante évolution

Après 6 années de fonctionnement, l'objectif est maintenant de renforcer la performance du label en intégrant au cahier des charges des critères d'exigences axés notamment sur l'environnement (mise à disposition de vélos, plan de circulation douce et sécurisé...) sur le niveau de la communication autour du label (présentation des informations en 2 langues...) et sur les politiques tarifaires ( mise en place d'un forfait « tribu » pour les familles élargies). Autre évolution majeure : il est demandé aux stations d'intégrer à leur démarche des prestataires dans le secteur de l'hôtellerie, de la restauration et des activités de loisirs afin de répondre au plus près des attentes et demandes des familles. Ainsi, dans le domaine de l'hébergement, 9 réseaux d'hébergeurs sont aujourd'hui signataires du label. Parmi eux, le Groupe Pierre et Vacances est pilote pour les « appartements bébé » et MGM Immobilier (opérateur de résidences de montagne) pour l'offre de spa pour les enfants... En 2012, 43 stations de montagne sont labellisées.

### Où trouver les stations Famille Plus ?

[www.france-montagnes.com](http://www.france-montagnes.com)



## ZOOM France Montagnes Une structure entièrement dédiée à la promotion du tourisme de montagne

Afin de promouvoir l'ensemble des massifs et territoires de montagne et de communiquer d'un même élan sur les marchés français et internationaux, l'association France Montagnes a été créée en septembre 2009. Elle regroupe l'ensemble des professionnels du tourisme de montagne et devient ainsi la structure de référence pour tous les acteurs de la montagne.

Créée sous l'impulsion de ses trois membres fondateurs, l'Association Nationale des Maires des Stations de Montagne, présidée par Gilbert Blanc-Tailleur, les Domaines Skiabiles de France dont le président est Pierre Lestas, 1<sup>er</sup> président délégué de France Montagnes et le Syndicat National des Moniteurs du Ski Français dont le président est Gilles Chabert, 2<sup>ème</sup> Président Délégué de France Montagnes, France Montagnes permet de mutualiser les moyens consacrés à la promotion touristique collective et générique de l'ensemble des massifs et des territoires des montagnes françaises.

France Montagnes, dirigé par Jean-Marc Silva, est désormais l'unique organisme chargé de la promotion, de l'aide à la mise en marché, de la communication et des relations presse en France et à l'international des montagnes françaises en hiver et en été, ainsi que de la gestion et de l'animation du site internet :

[www.france-montagnes.com](http://www.france-montagnes.com)

### contacts presse

**Links**  
communication

**Karen ALLAIS PALLANDRE**  
karen@linkscom.fr

**Stephanie LEMASSON**  
stephanie@linkscom.fr  
1902, avenue de Genève  
74700 Sallanches  
Tél. + 33 4 50 91 41 08 (Sallanches)  
+ 33 183 647 137 (Paris)

Dossiers de presse, communiqués de presse et news sur [www.linkscom.fr](http://www.linkscom.fr)

### FRANCE MONTAGNES

**Jean-Marc SILVA**  
Directeur

**Frédérique CHENAL**  
Promotion, Presse & Partenariats  
24, rue St Exupéry - Bâtiment  
Annapurna - Alpespace  
73800 FRANCIN

Tél. direct +33 4 79 65 06 74  
Tél. +33 4 79 65 06 75  
Fax +33 4 79 72 31 78

f.chenal@france-montagnes.com  
[www.france-montagnes.com](http://www.france-montagnes.com)