



Vacances d'hiver

IL N'Y A PAS QUE LE SKI

Finie l'époque du « tout ski » : les stations de sports d'hiver proposent des activités en tout genre. Pour s'occuper quand la neige manque, ou pour découvrir de nouveaux terrains de jeu.



La cascade de glace

Longtemps réservée aux pro de la grimpe et alpinistes confirmés, la cascade de glace s'ouvre aux débutants. Le principe est simple : équipé de piolets tractions dans les mains et de crampons aux pieds, le grimpeur vient griffer la glace avec ces instruments pour progresser. Les cascades qui dévalent en été, transformées en murs gelés, peuvent ainsi être escaladées sans problème. Attention toutefois, pour des raisons de sécurité, il est indispensable d'être accompagné de professionnels.

Où pratiquer : De plus en plus de stations proposent cette activité. À Saint Gervais, dans le massif du Mont Blanc, comptez 70 € pour une demi-journée.



Le parapente

Survoler une station plutôt qu'en fouler les rues parfois bondées ? Le parapente offre une vue unique sur chaque massif et les sommets qui les entourent. En hiver, les vols sont plutôt rapides. Le manque de thermiques qui résulte du temps froid empêche de gagner de l'altitude, et il faut souvent se contenter d'une descente tout en douceur vers le village. Mais en une vingtaine de minutes, on a souvent l'occasion de profiter du paysage, sans en arriver à avoir froid.

Où pratiquer : La pratique du parapente est rependue dans les Alpes. En hiver, Air Saint Ger propose des vols autour de Saint Gervais, Chamonix, Megève... en fonction des conditions de vent.



Le chien de traîneau

Ballade sur des plateaux enneigés, dans des forêts... Les chiens peuvent traîner leur traîneau à peu près partout. Une meute d'une dizaine de chien embarque sans problème trois personnes, qui n'ont plus qu'à admirer le paysage (et dans les montées, descendre pour donner un coup de mains aux chiens). C'est aussi l'occasion de découvrir le monde des chiens de traîneau, des animaux joueurs, câlins, et plein d'enthousiasme.

Où pratiquer : Praz de Lys Sommand propose des promenades classiques. Mais il est également possible d'organiser une activité d'initiation pour les 3-7 ans : chaque enfant découvre le monde du chien, avant de se laisser tracter sur un traîneau individuel, avec accompagnement par les parents.

Le trail a le vent en poupe, et les stations s'y mettent. Le coureur part du village, s'élance dans les vallons, monte sur les crêtes... De quoi profiter de paysages à couper le souffle. En hiver, ces parcours prennent un cachet particulier lorsque la neige recouvre les sentiers. Mais si les paysages sont magnifiques, les conditions sur les sommets sont proches de la haute montagne, et mieux vaut ne pas s'y aventurer sans guide. De plus en plus de stations proposent des parcours balisés, sans danger.



Le trail

Où pratiquer : La station de Praz de Lys Sommand a développé une app' où il est possible de retrouver plusieurs itinéraires de trail, d'été ou d'hiver.



La randonnée en raquette

La randonnée est un classique, mais elle n'a pas perdu de son charme. En raquette, elle prend un caractère bien particulier. Le marcheur se retrouve tout de suite dans un autre monde, calme, où les sons sont étouffés par la couche de neige. L'occasion de se dépenser sans violence, et de partager des moments en famille ou entre amis.

Où pratiquer : La raquette est un classique des stations alpines. Pour en savoir plus sur la faune et la flore, ou même sur l'histoire locale, les offices de tourisme proposent des sorties avec accompagnateurs.

Le bien-être

La tendance n'est pas nouvelle, mais elle se développe toujours un peu plus. Toutes les stations cherchent à offrir un confort maximal à leurs visiteurs. Centres thermaux et centres nautiques offrent massages et relaxation à volonté. La clientèle avide de bien-

être apprécie également le nombre croissant de restaurants gastronomiques en station et sur les pistes. « On en a de plus en plus », constate Didier Joseph, directeur de l'Office de tourisme Savoie-Mont blanc. « Et nos chefs s'améliorent d'année en année. Il n'est plus rare de trouver des

restaurants étoilés en stations. »

Où en profiter : Un peu partout dans les Alpes. Les stations des Alpes françaises ont également l'avantage d'être accessibles en train. Idéal pour des vacances le plus relax possible.



Wintervakantie MEER DAN SKIËN ALLEEN

De tijd dat je alleen kon skiën op wintersportvakantie is allang voorbij. Skioorden bieden tegenwoordig een brede waaier aan activiteiten. Voor het geval er niet genoeg sneeuw ligt, of gewoon om nieuwe speelterreinen te ontdekken.



IJsklimmen

IJsklimmen was lang enkel voorbehouden voor professionele of doorgewinterde alpinisten, maar opent nu ook zijn deuren voor beginners. Het principe is simpel: met een ijshouweel in de hand en spikes aan de voeten maak je krassen in het ijs om vooruit te komen. Zo beklim je moeiteloos een waterval die in de winter omgetoverd wordt tot ijsmuur. Maar let op, om veiligheidsredenen moet je absoluut begeleid worden door een professional.

Waar: Meer en meer stations bieden deze activiteit aan. In Saint-Gervais, aan de voet van de Mont Blanc, bijvoorbeeld. Reken € 70 voor een halve dag.



Parapente

Over een station vliegen in plaats van door de soms overvolle straten te slenteren? Parapente geeft je een onvergetelijk zicht op het massief en de omringende bergtoppen. In de winter zijn die vluchten vrij snel gedaan. Bij gebrek aan thermieken door het koude weer is het moeilijk om hoogte te winnen en moet je vaak tevreden zijn met een rustige afdaling naar het dorp. Maar in die twintig minuten geniet je wel van een prachtig decor, zonder kou te hebben.

Waar: Zowat overal in de Alpen. In de winter biedt Air St-Ger vluchten rond Saint-Gervais, Chamonix, Megève... in functie van de wind.



Sleehonden

Een tochtje op besneeuwde plateaus, in wouden... Honden geraken met hun slee zowat overal. Een meute van een tiental honden trekt moeiteloos drie mensen voort. Het enige wat die moeten doen, is genieten van het landschap (en op hellingen afstappen om de honden wat te helpen). Het is ook een unieke kans om de wereld van de sledehonden te ontdekken. Speelse en knuffelige dieren boordevol enthousiasme.

Waar: Praz de Lys - Sommand biedt klassieke tochten aan. Maar er zijn ook initiaties voor kinderen van 3 tot 7 jaar. Ze ontdekken de wereld van de hond en kunnen zich laten voorttrekken op een individuele slee, onder begeleiding van hun ouders.

Trail is de nieuwe, hippe bergdiscipline.

Je vertrekt uit het station, stort je in valleien, beklimt bergtoppen... en geniet van adembenemende landschappen. In de winter zijn die parcours met hun ondergesneeuwde paden nog spectaculairder. Maar wees wel voorzichtig. Het hooggebergte is nooit veraf en je kan je maar beter laten begeleiden door een gids. Meer en meer stations bieden bekakende parcours aan, zonder gevaar.

Waar: Praz de Lys - Sommand heeft een app ontwikkeld waarmee je verschillende trailparcours vindt, zowel in de zomer als in de winter.



Trail



Sneeuwschoenwandelen

Wandelen is een aloude klassieker, maar is nog niks van zijn charmes verloren. En het is nog leuker met sneeuwschoenen aan. Je komt in een andere wereld terecht, waar elk geluid gedempt wordt door het dikke sneeuwtapijt. Ideaal om op een rustige manier je energie kwijt te raken en een gezellig moment door te brengen met familie of vrienden.

Waar: Sneeuwschoenwandelen is een klassieker in alle skioorden. Om de plaatselijke fauna en flora te ontdekken of meer te weten te komen over de lokale geschiedenis bieden de toeristische diensten tripjes aan met een begeleider.

Wellness

Het is geen nieuwe trend, maar wel een die steeds verder evolueert. Alle stations willen her hun gasten zo comfortabel mogelijk maken. Spa's en aquacentra bieden massages en relaxatie à volonté. Wellnesszoekers kunnen ook terecht in een groeiend aantal gastronomi-

sche restaurants in de stations en op de pistes. "Er zijn er meer en meer. En onze chefs worden jaar na jaar beter. Het is niet meer ongebruikelijk een sterrenrestaurant te vinden in de stations", zegt Didier Joseph, directeur van de toeristische dienst van Savoie-Mont Blanc.

Waar: Zowat overal in de Alpen. De Franse Alpenstations hebben ook het voordeel per trein bereikbaar te zijn. Ideaal voor een op-en-top ontspannende vakantie.