



## SPÉCIAL MONTAGNE



# CET ÉTÉ, PRENEZ DE *la* HAUTEUR



*Passer ses vacances à la montagne, c'est l'assurance de séjours insolites, relax ou pleins d'aventures. La preuve avec ces 15 bonnes raisons de choisir le grand air et les panoramas XXL*

Par VALÉRIE FERRER

**V**ivre des expériences à pleins poumons, déconnecter du trop-plein de speed, et profiter de la nature, des lacs, des sentiers forestiers... Les raisons de choisir la montagne en mode estival sont nombreuses. D'abord, les prix sont bien plus bas qu'en hiver, les activités sont multiples, et l'on profite de se baigner ailleurs que sur des plages bondées. Et puis, la montagne, c'est tout un art de vivre. Qui va jusqu'à séduire des sportifs stars, comme le basketteur français Tony Parker, qui vient de racheter la station de ski de Villard-de-Lans, dans le Vercors... Alors, si hier encore, la montagne en été rimait avec activités sportives difficiles, elle a depuis quelques années changé de braquet pour devenir plus cool. Place aux initiations ludiques, à la méditation, au bien-être, à la gourmandise, aux jeux. Sur terre comme dans le ciel, sous terre comme dans l'eau, elle exploite ses sommets, ses failles et ses alpages avec un maximum de créativité. La preuve par quinze.

### 1. S'INITIER AU TRAIL

Adeptes du footing, passez à la vitesse supérieure avec le trail, la course en montagne ! A Chamonix, la Mecque de cette discipline, les mardis de l'été sont consacrés à des initiations. Pendant une heure et demie, l'UCPA et le magasin Ravel & Co (04-50-53-02-49) proposent des ateliers gratuits, aussi ludiques que techniques. Le boutique-hôtel Le Morgane mise, lui, sur les séjours healthy. On mouille le maillot pendant une demi-journée avec la Compagnie des Guides de Chamonix, puis séance de réconfort au Spa Deep Nature et repas diététique (à partir de 330 €/pers. les 2 nuits, la demi-pension, le massage et l'initiation au trail). [www.morgane-hotel.chamonix.com](http://www.morgane-hotel.chamonix.com)

Dans les Hautes-Pyrénées, c'est Ingrid et Sylvain qui vous apprennent la discipline tout en méditant, histoire d'optimiser votre force mentale pour être plus performant (à partir de 297 €/pers. 3 jours et 2 nuits). [www.tourisme-hautes-pyrenees.com](http://www.tourisme-hautes-pyrenees.com)

### 2. DORMIR DANS UNE BULLE

Et si, le temps d'une nuit, on se couchait dans une structure transparente, avec pour seul horizon les

montagnes éclairées par la lune ? Dans les Pyrénées, tout près de Bagnères-de-Bigorre, Elodie propose son Perchoir (à partir de 120 €/nuit).

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

A Argelès-Gazost, une succession de chambres-bulles permettent de profiter des ciels étoilés, dans un décor moderne typé scandinave (à partir de 140 €/pour 2).

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

Dans les Alpes, à Morzine, les bulles des Mines d'or dominent les eaux noires du lac, loin du bruit et de la civilisation (à partir de 170 € pour 2).

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

A Chamonix, dans la forêt des Mottets, on est suspendu aux arbres dans des cocons transparents, entouré par une mer de glace et par la magie des sommets (à partir de 75 €/pers. avec dîner et petit déjeuner). [buvettemottets.wixsite.com/nature](http://buvettemottets.wixsite.com/nature)

### 3. EMBRASSER LES ARBRES

La sylvothérapie est tendance et déferle en France. On se balade en pleine conscience au milieu des sapins pour se connecter à la nature, et tirer tous les bénéfices d'un contact avec la terre et ses racines. Dans le massif des Vosges, Eric met en éveil vos sens et vous apprend à étreindre les arbres (à partir de 269 € les 2 jours).

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

Dans les Hautes-Alpes, à Orcières Merlette, on grimpe de branche en branche, on touche, on respire, on écoute le vent dans les feuilles, avant de s'installer dans des hamacs suspendus (à partir de 50 € la nuit + petit déjeuner, Au Fil des Branches, 06-73-50-84-28). Dans l'Ariège, au col du Chioula, c'est d'abord une régala de produits du terroir, puis une nuitée à 18 mètres de haut (à partir de 200 € pour un couple). [www.grimpeariege.com](http://www.grimpeariege.com)



▲ UNE NUIT BIEN AU CHAUD DANS UNE BULLE, AVEC UNE VUE IMPRENABLE.

▲ LE TRAIL, DU FOOTING VERSION TERRAIN ACCIDENTÉ.



Même expérience dans le massif du Sancy, où l'on découvre les volcans d'Auvergne depuis la cime des arbres. Petite grimpe et nuit en bivouac dès 7 ans (à partir de 80 € la nuit).

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

Autre expérience ultrabranchée et gourmande, aller dîner, dans les Alpes du Léman, à la table éphémère d'Habère-Poche. Equipé d'un harnais, on accède à des tables suspendues pour déguster son repas (compter 70 €, 06-70-81-31-19).

#### 4. S'OFFRIR DU LUXE

A Chamonix, le nouveau chalet « à la Bade » (expression savoyarde signifiant être libre), ancienne ferme rénovée en refuge haut de gamme, offre une vue panoramique sur la vallée. On y vient en tribu (16 pers.), dans un décor tout en bois, après une petite marche sur les sentiers depuis Les Houches (à partir de 600 €/nuit, [www.deepnatureresorts.com](http://www.deepnatureresorts.com)). Autre adresse 5 étoiles à Saint-Nicolas-de-Véroce, où ouvre Armancette, une pépète perdue au bout du monde, près de Saint-Gervais. Ambiance intime, restaurant gastronomique...

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

Enfin, du côté d'Annecy, on file au Black Bass Hôtel : vue sur le lac, ambiance trendy, déco contemporaine et farniente so chic!

[www.lavorel.com](http://www.lavorel.com), [www.savoie-mont-blanc.com](http://www.savoie-mont-blanc.com)

▼ DÎNER SUSPENDU  
DANS LES ALPES  
DU LÉMAN.

▼ LE LUXE  
DE L'HÔTEL  
ARMANCETTE. PRÈS  
DE SAINT-GERVAIS.



#### 5. PASSER UNE NUIT INSOLITE

Envie de dormir dans un lieu fantaisiste? Optez pour un shelter, un conteneur habituellement utilisé pour les expéditions polaires. Planté à 2 600 mètres au sommet de la Roche, à La Plagne, loin de tout, ce drôle d'abri se révélera un adorable petit nid pour amoureux (à partir de 90 € la nuit).

[www.la-plagne.com](http://www.la-plagne.com)

Autre idée : dormir en classe. Ou quand le cauchemar des cancre devient réalité! Du côté du Bourg-d'Oisans, l'ancienne école du village de La Paute a été transformée en deux appartements modernes et cosy (à partir de 1080 €/semaine).

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

Pour les amoureux de sensations fortes, dans le Vercors, on se cale contre la paroi dans un lit suspendu au-dessus du vide, et c'est complètement fou (à partir de 180 € par personne).

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

Dans les Hautes-Pyrénées, ce sont les marmottes qui invitent. Après les loups et les ours, le Parc animalier des Pyrénées ouvre cet été un lodge au milieu des marmottes, grands cerfs et bouquetins. En bois et ultraconfortable, l'hébergement pour 6 permet de passer une nuit en tête à tête avec les animaux, sitôt le parc fermé (à partir de 390 € la nuit, tout compris).

[www.parc-animalier-pyrenees.com](http://www.parc-animalier-pyrenees.com)

#### 6. PRENDRE UN APÉRO "INTO THE WILD"

Au beau milieu du lac de Serre-Ponçon vous sera servi un apéritif première classe : dégustation de vins bio et coucher de soleil sur les eaux turquoises (30 €/pers.).

[www.serre-poncon.fr](http://www.serre-poncon.fr)

Aux Deux Alpes, on enfourche son VTT électrique et on met sa frontale pour une descente jusqu'au restaurant d'altitude Le Diable au Cœur, à 2 400 mètres! (50 €/pers., Aventure Electrobike, 06-62-38-86-47.) Tout aussi gourmande, la sortie en rafting proposée à Argelès-Gazost. Sur les eaux du lac d'Estaing, vous dégusterez quelques produits locaux tout en écoutant des histoires d'aventures (40 €/pers.).

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

#### 7. EN CONNAÎTRE UN RAYON

En été, impossible d'échapper au Tour de France. Casque sur la tête, à vous les routes mythiques : chaque année, une étape est ouverte aux amateurs. Le 21 juillet, ce sera celle d'Albertville-Val Thorens, 131 kilomètres et 4 563 mètres de dénivelé cumulés! Autre épreuve, le col du Portet, du côté de Saint-Lary-Soulan. La route sera fermée entre 9 heures et 16 heures pour laisser place aux cyclistes. 16 kilomètres et 8 % de pente. Qui dit mieux? Méribel, peut-être, et sa « via 3 vallées », un futur itinéraire pour faire le tour des trois vallées. Première étape cette année avec le col de la Loze, culminant à 2 304 mètres. Enfin, à toute



petite reine son royaume : le tour du mont Blanc en VTT électrique. La Compagnie des Guides de Chamonix propose deux circuits, avec des échappées en Suisse et Italie (3 jours et 2 nuits à partir de 550 €).  
[www.chamonix.guides.com](http://www.chamonix.guides.com)

## 8. VOYAGER AU CENTRE DE LA TERRE

Pour échapper à la chaleur et retrouver des sensations primitives, cap sur le massif des Bauges et le plateau de Margéraz. Là s'ouvre un monde de tannes (gouffres) et de glaciers au cœur d'un site spectaculaire semé de rochers calcaires. Muni d'un casque et d'une frontale, on s'infiltré dans les gouffres façon spéléologues. En Isère, au mont Granier, on joue à l'homme de Cro-Magon de nuit, dans une grotte, après un bon dîner au coin du feu (80 €/pers. les 2 demi-journées de rando, les repas et la nuit).

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

A Saint-Lary-Soulan, on enfle une combi en néoprène pour plonger dans les vasques translucides du canyon de Barrosa. A la seule lueur de la lune... (75 €/pers.).  
[www.canyoning.saint-lary.com](http://www.canyoning.saint-lary.com)

## 9. VIBRER À L'EXTRÊME

Décoller, dévaler, s'envoler... La montagne se révèle un formidable terrain de jeu. Au Mont-Dore, dans le Puy-de-Dôme, Voldonia est une nouvelle tyrolienne dont les virages font 360 degrés, avec de grandes courbes plongeant vers le sol en montagnes russes.

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

A Morzine, en Haute-Savoie, l'aventure se joue à 35 mètres de hauteur. Reliant les deux versants de la montagne, un parcours acrobatique surplombe la vallée à coups de cordes et de câbles. On est suspendu entre ciel et terre, sur des filets et des marches gigotant comme des balançoires (35 €/pers.).

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

Sur le plateau des Petites Roches, au col de Marcieu, une tyrolienne de 300 mètres assure le spectacle, au cœur d'un panorama alternant massif de Belledonne et falaises de la réserve des Hauts de Chartreuse (10 € les 2 descentes).

[www.col-marcieu.com](http://www.col-marcieu.com)

Plus au nord, la station Monts Jura inaugure une tyrolienne d'un kilomètre, qu'on avale avec des pointes à 90 kilomètres/heure. Ça décoiffe!

[www.monts-jura.com](http://www.monts-jura.com)

Unique, la balade sur le toit du téléphérique de Tignes. Depuis le glacier de la Grande Motte situé à 3032 mètres, la cabine se fait tour d'observation. Son toit se transforme en terrasse et offre une vue splendide sur l'aiguille de la Grande Sassièr.

## 10. VIVRE LA VIE DE...

Sur l'incontournable pic du Midi (2 872 mètres), dans les Hautes-Pyrénées, c'est le costume d'un astronome que vous endossez. Après avoir passé une nuit à observer les étoiles, vous découvrirez le fonctionnement d'un télescope, et visualiserez les constellations avant



de partir explorer le pic en réalité augmentée grâce à l'Histopad, une tablette tactile (à partir de 379 €/pers. la nuit, le dîner et les animations).

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

A Val Thorens, le restaurant Chez Pépé Nicolas vous propose de devenir berger. Au programme : traire les vaches et les chèvres, fabriquer du fromage (le sérac)... (à partir de 20 €).

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

Aux Menuires, on s'initie au pilotage d'un drone via des parcours semés d'embûches (29 € les 30 minutes, 06-31-09-30-58). Changement d'ambiance au parc naturel régional de Chartreuse. Là, il faut enfiler sa chemise à carreaux pour apprendre le métier de bûcheron, sélectionner les arbres à conserver et ceux à élaguer. Une bonne manière de se muscler au vert.

[www.parc-chartreuse.net](http://www.parc-chartreuse.net)

## II. TROTTINER AUSSI À LA MONTAGNE

Ultratendance, la trottinette déboule sur les pistes. Électrique pour plus de facilité, elle ouvre de nou-

▲ UNE TYROLIENNE AVEC DES VIRAGES À 360 DEGRÉS ? ÇA SE PASSE DANS LE PUY-DE-DÔME.

## Bons plans

► Belambra propose de s'initier à l'athlétisme à Arc 1800, Avoriaz et à Pratz-sur-Arly (marche nordique, boot camp, running perfect...), à partir de 299 € la semaine.  
[www.belambra.fr](http://www.belambra.fr)  
► A Flaine, les vacances, c'est pas cher! Pierre et Vacances Premium

propose des séjours à partir de 22 € par jour en deux-pièces aux Terrasses d'Hélios 5 étoiles. En prime, le pass Flaine Été, un sésame gratuit pour pratiquer des activités.  
[www.flaine.com](http://www.flaine.com),  
[reception.flaine.helios@graupepccp.com](mailto:reception.flaine.helios@graupepccp.com)  
► Au Club Med, c'est gratuit pour les enfants de moins de 6 ans grâce à Happy Family  
[www.clubmed.fr](http://www.clubmed.fr)

► Les Villages Clubs du Soleil de Val-Louron, les Arcs, Oz-en-Oisans, Vars et Les Deux Alpes sont gratuits pour les moins de 13 ans.  
[www.villagesclubsdusoleil.com](http://www.villagesclubsdusoleil.com)  
► Pas facile de trouver un hébergement pendant le Tour de France. A Valloire, du 20 au 27 juillet, 2 nuits minimum à partir de 159 €. [www.valloire.com](http://www.valloire.com)



veaux terrains de jeu. Pour preuve à Lans-en-Vercors, où les randonnées se font sur ces engins équipés de grosses roues et de GPS, et sillonnent les sentiers de l'Aigle.

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

Le Jura n'échappe pas à la mode. Il faut dire que ses paysages tout en courbes s'y prêtent parfaitement. Et en prime, c'est écolo.

[www.la-boite-a-montagne-jura.fr](http://www.la-boite-a-montagne-jura.fr)

## 12. RÉVEILLER SES PAPILLES

A Annecy, Laurent Petit, chef du Clos des Sens, ne lésine pas sur les plaisirs de la table. Cuisinier-jardinier, triplement étoilé au Michelin, il a fait des végétaux et des poissons du lac sa source d'inspiration. S'approvisionnant dans un rayon de 100 kilomètres maximum, il a imaginé sa propre ferme en permaculture (menu à partir de 128 €).

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

Autre chef étoilé mais même engagement écoresponsable : Christophe Aribert. A Uriage-Bains, dans l'Isère, voilà qu'il ouvre sa maison dans une bâtisse du XIX<sup>e</sup> siècle (menu à partir de 120 €).

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

Au fin fond des Hautes-Pyrénées, Frédérique et Julien Bergua ont, eux, eu envie de reprendre l'Auberge des Aryelets, à Aulon, pour en faire une adresse gourmande à souhait. Les produits locaux comme le jambon noir de Bigorre y sont revisités saupoudrés d'une pointe de créativité (à partir de 25 €).

[www.auberge-les-aryelets.pas.nu](http://www.auberge-les-aryelets.pas.nu)

## 13. SE FAIRE UN ROAD TRIP

Prendre son temps et partir en itinérance sur les routes de montagne. Dans les Hautes-Pyrénées, muni d'un road book, on file en tribu flirter avec les grands cols, se balader entre France et Aragon, découvrir le superbe cirque de Gavarnie... Le tout, au rythme des étapes, sans se soucier de rien (à partir de 255 €/pers. les 3 jours et 2 nuits).

[www.tourisme-hautes-pyrenees.com](http://www.tourisme-hautes-pyrenees.com)



CHRISTOPHE ARIBERT, CHEF ÉTOILÉ À URIAGE-BAINS, DANS L'ISÈRE.

LAURENT PETIT, LE CUISINIER-JARDINIER ÉTOILÉ DU CLOS DES SENS, À ANNECY.



NON, LA TROTTINETTE N'EST PAS RÉSERVÉE À LA VILLE!

Pour la petite touche néo-hippie, direction le Jura, où l'on vous propose de grimper dans un combi Volkswagen bleu et blanc de 1979 baptisé William. On part à 4 pour une aventure pleine de charme, un panier gourmand dans le coffre, pendant 2 à 7 jours (à partir de 120 €).

[www.le-combi-de-funny.fr](http://www.le-combi-de-funny.fr)

## 14. TESTER L'ESCAPE GAME EN FAMILLE

Dans le massif du Sancy, Explor' Games est un parcours géolocalisé long de 3 kilomètres, consistant à chercher des indices pour trouver le Mornac et l'empêcher de s'emparer de la fontaine des fées.

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

A Morzine, en Haute-Savoie, c'est tous ensemble que l'on se lance, le temps d'un escape game outdoor en réalité augmentée. Défis, énigmes, une tablette à la main, on joue les explorateurs en découvrant la station, par la même occasion.

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

Au Sept Laux, en Isère, Pley'scape est également un nouveau jeu : tout le monde se retrouve coincé dans un refuge alors qu'un avion vient de s'écraser sur la montagne (07-81-09-97-01).

## 15. DISTRAIRE LES KIDS

Les enfants sont rois. Aux Arcs, en Savoie, le programme « Hero » est fait pour eux. Sur un terrain de jeu de 5000 hectares, 30 activités sont proposées. Répartis par classes d'âge, ils vivent l'aventure outdoor encadrés par un coach. Pendant que les plus petits feront du cirque ou du trampo bungy, les ados participeront au « Hero Camp Extreme », avec parcours en eaux vives, nuit en bivouac, barbecue sous les étoiles... Quatre fois dans l'été, adultes et enfants se retrouvent pour participer au « Hero Game », une série de challenges à vivre en famille ([www.lesarcs.com](http://www.lesarcs.com)). Le soir, on rentre au Club Med Les Arcs Panorama pour poursuivre les vacances avec des veillées dans la forêt et la construction de cabanes ([www.clubmed.com](http://www.clubmed.com)). ■