

**CARNETS  
DE GLISSE** DES  
STATIONS À VIVRE

**BONS PLANS**  
ESCAPADES À  
MOINS DE 300 €

**GUIDE** ACTIVITÉS  
GIVRÉES ET ADRESSES  
RAFRAÎCHISSANTES

Pages spéciales • L'Express n°3516 du 21 au 27 novembre 2018 • Ne peut être vendu séparément

# L'express

NOS **80**  
SUGGESTIONS  
POUR RÉINVENTER  
LE SKI

**2018-2019**

## GUIDE ALPES DU SUD



Skiez avant tout le monde ! Chaque dimanche, dès le 31 mars, Puy-Saint-Vincent ouvre ses pistes à 7h30. À Valberg, le petit-déj se prend au saut de la motoneige face aux sommets.



### LA FACE CACHÉE DU SKI

LAISSER SA TRACE DANS LA POUDREUSE, PRENDRE SON PETIT-DÉJEUNER SUR LES CIMES OU ASSISTER LES PISTEURS DANS LEURS MISSIONS... ET SI VOUS TESTIEZ LA GLISSE À CONTRE-COURANT ?

**A**ux portes du Parc national des Écrins, perchée au-dessus de la vallée de la Vallouise, la station de Puy-Saint-Vincent se découvre aux premières lueurs du jour. Chaque dimanche matin, en fin de saison, une partie du domaine skiable est accessible, dès 7 h 30, aux levôtôt. À noter : le 7 avril, le petit-déjeuner sera offert aux plus matinaux. À Valberg, dans le Mercantour, le réveil s'effectue sur une motoneige. Joël organise des randonnées de 7 h 30 à 9 heures, au départ de la station, juste avant l'ouverture des pistes. Après une mini-formation à la conduite, le petit groupe s'évade en douce pétarade sur les pentes fraîchement damées. La destination ? « Elle varie au gré de mon inspiration et des conditions d'enneigement », explique le guide. Café, thé ou chocolat, jus d'orange et viennoiseries, ici au sommet Joël a tout prévu pour régaler sa tribu, y compris le panorama à 360°. « Quand le ciel est bien dégagé, on aperçoit la Méditerranée et parfois même la Corse qui semble être à portée de main. » Cette sensation de liberté, spécifique aux premières heures de la journée, les amateurs de freeriding en sont particulièrement

friands. Pour eux, le graal s'appelle la Grave, la Meije, l'un des plus grands domaines hors-piste d'Europe. Dans ce paradis blanc, le guide Snowlegend propose des journées en famille. Après une ascension en téléphérique à 3200 mètres d'altitude, la descente ouatée peut commencer. On traverse les vallons de la Meije et ceux de Chancel et on passe sur les pentes du glacier de la Girose. Comme le guide est aussi moniteur de ski, il distribue à la pelle des conseils pour bien positionner ses épaules face à la pente ou ses bras en avant, et rassurer les moins agueris. Retour à Valberg pour suivre le quotidien des pisteurs. Après avoir attrapé au vol la première perche du téléski, un briefing s'impose au sommet puis, pendant une heure, les apprentis-pisteurs opèrent sur le domaine aux côtés des pros. Vérification du damage, positionnement des banderoles et des piquets, sécurisation des pistes... L'immersion est totale dans les coulisses de la station. ■ **R.D.**

#### Infos pratiques

**Puy-Saint-Vincent.** « Opération sunrise », chaque dimanche, du 31 mars au 22 avril. 04 92 46 68 58.

**Valberg.** Randonnée en motoneige (1 ou 2 pers. 100€). VMAX. 06 20 60 93 48

Pisteur d'un jour : inscription aux caisses de la station.

**La Grave, La Meije.** Snowlegend Freeride Guide & Shop, à partir de 360 €/jour / groupe de 4 pers. Niveau : pistes rouges et noires requis. Location de skis / snowboard offerte aux jeunes en famille (< 25 ans). 06 81 97 03 25. www.snowlegend.com

PHOTOS : 1. THIBAUT BARRÉ / GET IMAGES / GORPHE ; 2. OTI DE VALBERG

PHOTOS : 1. SYLVAIN GAGNIOT / FANTASY PHOTO WARS ; 2. SERVICE PISTES ; 3. MARIE-ÉLISABETH

### GLISSE HIPPIQUE À VARS

**R**endez-vous au plateau du Caribou pour une chevauchée fantastique en luge bouée. Un cheval vigoureux, guidé par un cavalier qui l'est tout autant, tracte un curieux attelage formé de deux luges rebondies, montés en série. La première, la plus proche de la croupe peut accueillir deux à trois personnes, dont un adulte et un enfant (dès trois ans). La seconde, soumise à la force centrifuge, procure des sensations intenses (max. deux personnes). Accroché aux larges poignées, c'est parti pour deux à trois minutes d'échauffement, puis le cheval s'élançe au galop, tourne sur lui-même et change de direction au dernier moment. ■ **R.D.** 10 €/pers. Activité proposée par le centre équestre Les crins de la Forêt Blanche, de 10 heures à midi et de 14 à 17 heures, sur RDV. Comptez 20 min d'activité. 07 81 18 98 78.



### La tête la première aux Orres

**O**n a beau être une personne sociable, on rêve parfois de dévaler une piste vierge de tout skieur ! Les Orres l'ont bien compris. Dès la fermeture du domaine skiable, et juste avant le passage des pisteurs, la station a imaginé une descente en air-board aussi sportive que ludique. Allongé sur une luge gonflable à plat ventre, tête face à la pente, on se dirige en s'inclinant d'un côté ou de l'autre. Sensations fortes garanties car, au ras du sol, l'impression de vitesse est décuplée. Pour les débutants, la session découverte propose une initiation de 30 minutes sur une piste verte. Elle est obligatoire avant de pouvoir se lancer depuis le sommet du télésiège Pic Vert, sur les pistes rouges. ■ **R.D.** Dès 10 ans. Départ juste avant la fermeture des télésièges. 12 à 16€ selon le niveau (découverte ou sensation). ESI Ozone Les Orres. 04 92 44 07 97. www.esi-lesorres.com

### Sur des rails à Molines-en-Queyras

**S**i vous avez le cœur bien accroché, prenez place dans votre luge montée sur rail et fraîchement installée dans cette station-village de Queyras. Tracté sur le circuit vers le sommet, à 1835 mètres d'altitude, le lugeur a quelques secondes devant lui pour prendre une grande inspiration. Ensuite, il dévalera les 740 mètres d'un parcours qui serpente entre les mélèzes avec, à la clé, des virages et des variations de dénivelé. Impressionnant ! ■ **R.D.** Informations auprès de l'office de tourisme du Guillets Queyras. 04 92 46 76 18.

### La montagne sans risque à RISOU

**C**haque semaine, Smaug, chien d'avant-lançage et Nicolas, son maître, sensibilisent les skieurs aux risques en montagne dans le cadre de l'opération Saint-Bernard des neiges. Pendant quelques instants fugaces mais instructifs, les vacanciers qui le souhaitent découvrent ce que l'on ressent à attendre d'être détecté dans une niche creusée sous la neige. Cette animation pédagogique éclaire sur les dangers du hors-piste tout en rappelant les bonnes pratiques à ski. ■ **R.D.** GRATUIT POUR LES DÉTENTEURS D'UN FORFAIT DE REMONTÉES MÉCANIQUES 6 JOURS OU PLUS. 10 PERS. MAX. PAR GROUPE (RÉSERVÉ AUX ADULTES). INSCRIPTIONS AUPRÈS DE L'OFFICE DE TOURISME DE RISOU. 04 92 46 02 60. →



## GUIDE ALPES DU SUD



### SPA NORDIQUE SAUVAGE À ORCIÈRES MERLETTE

C'est sur la route de la base de loisirs d'Orcières, en face du gîte de Chauffarel, que trois splendides bains nordiques en pin ont « atterri » l'été dernier. « Leur eau est chauffée en permanence à 38 °C et ils peuvent accueillir jusqu'à huit personnes », explique Héliène, gérante de ce spa un tantinet sauvage. Sur le principe des bains scandinaves, on barbote tranquillement, immergé en pleine forêt, dans son tonneau privatif, avant de se réfugier dans le sauna pour se réchauffer. « Pour alterner les niveaux de chaleur et activer la microcirculation, nous proposons aussi un bain frais (12-16 °C) », ajoute Héliène. Nouveauté cet hiver, les sessions nocturnes se clôturent autour d'une brochette de chamallows grillés sur le brasier. Le plus : la possibilité offerte de coupler sa séance de bains nordiques avec une balade en raquettes, en ski de fond, en chiens de traîneau ou avec un repas ou une nuitée au gîte de Chauffarel. **R.D.** Formule duo : 65 € le bain avec deux boissons offertes. Les Bains du Trappeur, Orcières. [www.lesbainsdutrappeur.fr](http://www.lesbainsdutrappeur.fr)

### Pique-nique sur les pistes À SERRE CHEVALIER

D#jeuner skis aux pieds et la tête dans les sommets ? À Serre Chevalier, on vous livre votre repas sur trois aires de pique-nique équipées de tables et de barbecues. À 12h.30 tapantes, un livreur en snowboard ou à ski vous apporte le menu commandé la veille ou le matin même (avant 10 heures). Au choix : des saucisses de choux, brochettes ou merguez des Hautes-Alpes à faire griller, des sandwiches élaborés à partir de produits locaux comme de la truite fumée ou de la cailllette... mais aussi des épis de maïs à faire rôtir et des laitages fermiers. Et parce qu'on n'a pas tous l'âme d'un Mac Gyver, de 11 à 15 heures, des agents de la station vous aident à alimenter et entretenir les barbecues. **R.D.**

MENU PISTE (SANDWICH, BOISSON, DESSERT) : 10 €. MENU BARBECUE : 15 € (10 % DE RÉDUCTION SUR TOUTE COMMANDE PASSÉE LA VEILLE). EASYVALLEE.COM



### Grotte de sel à Arvieux en Queyras

Il a fallu extraire plus de 360 kg de sel pur d'une mine de Cracovie, en Pologne, et le rapatrier jusqu'à cet institut de beauté pour créer, de toutes pièces, une grotte de sel dans les Hautes-Alpes. Le jeu en valait la chandelle puisqu'une escale de 45 minutes dans ce lieu tapissé d'étranges murs de sel prodigierait les mêmes bienfaits qu'un week-end en bord de mer ! Confortablement installé dans un fauteuil, recouvert d'un plaid douillet, on se prend à épeler « ha-lo-thé-ra-pie », du nom de cette thérapie par le sel dont l'effet vertueux sur les voies respiratoires, le stress et la fatigue a fait ses preuves. **R.D.** Dès 45 € les 45 minutes. Institut Belle et Zen au Sommet, à Arvieux-en-Queyras. 06 87 31 94 47.

PHOTOS : B. BARRAUD/IMPACT, P. TRÉBULT/DURAND - L'ESPÈCE PRESSE

# SAMOËNS

## AU COEUR DU SKI

www.samoens.com

### OUVERTURE LE

## 15 DÉCEMBRE

### SÉJOUR DÈS

## 219€

/personne

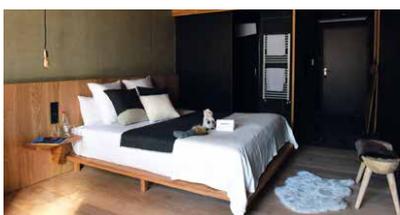
Votre hébergement 8 jours, 7 nuits dans 2 repas et en appartement meuble dans studio 2 personnes + votre forfait Grand Massif 6 jours + Skis et support obligatoires | Séjour valable du 15 décembre au 22 avril 2019 | [reservations@samoens.com](http://reservations@samoens.com) | 04 50 78 62 50 | [www.samoens.com](http://www.samoens.com)

## Samoens

Votre capital bien vivre

Station village de charme  
4e plus grand domaine skiable relié de France

## GUIDE ALPES DU SUD



### Bonne table et hôtel de charme AU MONÉTIER-LES-BAINS

L'ancienne école de la commune du Monétier-les-Bains a repris vie. Entièrement rénovée, la bâtisse, fièrement campée sur ses trois étages, abrite 21 chambres à l'ambiance soignée. « Lieu de rencontres dans le village, le "M" est aussi connu pour son restaurant », précise Guillaume, patron de l'établissement. À sa table locavore, Le Stabatio, les éleveurs et les fromagers des Hautes-Alpes tiennent la vedette. À un bon dîner et une chambre douillette, ajoutez une situation idéale, à trois minutes des remontées de Serre Chevalier. ■ **R.D.**  
 À PARTIR DE 100 € LA CHAMBRE DOUBLE. MENU DU MIDI : ENVIRON 15 €. LE MONÉTIER 4\*, LE MONÉTIER-LES-BAINS. 04 92 25 54 90. WWW.LEMONETIER.COM



### Cuisiner avec le chef aux Orres

Un samedi par mois, Xavier, le propriétaire et chef de la table de la Maison Cimes, reçoit ses hôtes dans sa cuisine. À partir de 16 h 30, les heureux inscrits mettent la main à la pâte pour préparer le dîner. Ensemble, ils concoctent un délicieux bouillon, préparent une belle pâte Brisée ou décarcassent un homard. Attentifs aux produits bruts, locaux et de saison, le chef livre ses secrets de cuisson et ses astuces généreusement. ■ **R.D.**

Maison Cimes, Les Orres. 60 € par pers., verre de vin en cuisine et repas au restaurant inclus (hors boissons). 06 64 54 89 38. www.maison-cimes.com

### Gîte ou chambres d'hôtes du côté de Briançon



Éric et sa petite famille ont élu domicile dans un charmant hameau de 75 habitants proche des pistes de Serre Chevalier et de Puy-Saint-Vincent. À la demande, sa maison se transforme en gîte à la semaine de 5 chambres (14 lits)

et 3 salles de bains. Mais on peut aussi y séjourner en formule chambres d'hôtes. Le soir, cette ancienne ferme, dresse une table d'hôtes qui vous fera vous sentir un peu comme à la maison. ■ **R.D.**  
 De 1800 à 2400 € la semaine en gîte. De 65 à 80 € en chambres d'hôtes (petit-déjeuner inclus), 20 € le dîner. Au Triton Alpestra, Saint-Martin-de-Queyrières. www.autralonpestre.com



### UN HÔTEL AVEC PANORAMA À ISOLA

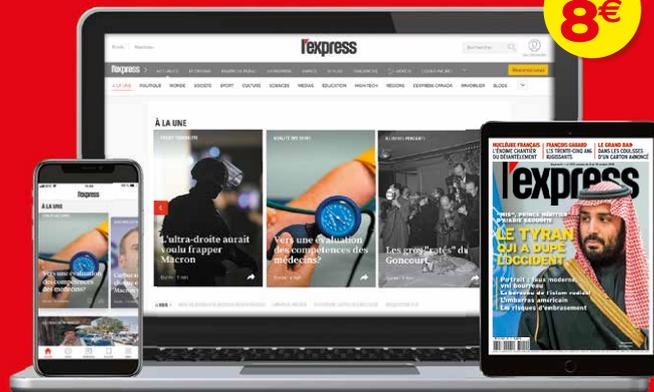
Dominant la station, le Chalet Marano, hôtel-restaurant 4\* offre 17 chambres de 25 m<sup>2</sup> avec vue dégagée sur les massifs et les pistes dont la bleue Chalet Marano, au pied de l'hôtel, qui vous emmène en pente douce jusqu'au centre de la station. À la table bistrannique, le 2'25, on se régale d'une fondue savoyarde servie dans un pain de campagne creusé. ■ **R.D.**  
 Dès 220 € la chambre double (petit-déjeuner inclus). Chalet Marano, Isola 2000. www.chaletmarano.com

PHOTOS: L'ESPRESSO/PRESSE, J. ALI / OMBRES 3, THIBAUD BAUD / GET IMAGES/GETTY IMAGES

# Abonnez-vous à l'express

Numérique

à partir de  
**8€**



- L'Express en version digitale
- Un confort de lecture optimisé, où que vous soyez
- Un accès illimité sur [lexpress.fr](http://www.lexpress.fr)

Abonnez-vous directement sur : [www.lexpress.fr](http://www.lexpress.fr)