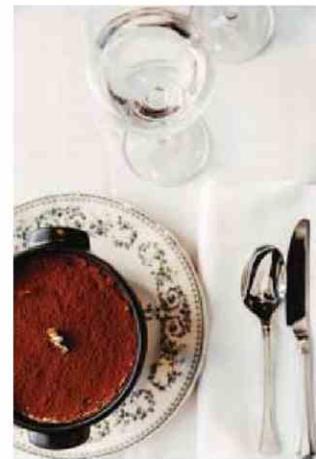


STYLE

Prendre de la hauteur

Itinéraires secrets, micro-aventures, repaires stylés, cocons bien-être, recettes d'alpages et stations familiales... Autant de raisons de repartir à la montagne. **PAR THIBAUT DANANCHER, LAURENCE GOUNEL, NATHALIE LAMOUREUX ET MARION TOURS**



Deux nouveaux endroits à découvrir : Le Marielle, hôtel 4-étoiles à Val Thorens, et Loulou, restaurant de l'hôtel Airelles, à Val-d'Isère.

ONDE DE CHIC

Après des années à cultiver un après-ski rustico-montagnard, ou anglo-saxon dans des pubs survoltés, le front de neige « s'ambiance » gentiment. À la faveur de lieux parisiens qui s'attaquent aux pistes après avoir conquis les côtes balnéaires. Le TIGrr, le premier, avait bien investi le cœur de Megève il y a plusieurs saisons avec une cuisine asiatique et des fins de soirée chics et festives. Mais ce je-ne-sais-quoi d'urbain demeurait un

NOVEMBER STUDIO - FABRICE RAMBERT

cas isolé avec La Folie douce, version resort et premium à Chamonix. Jérôme Foucaud enfonce le clou cette année dans les montagnes mégevannes avec les après-ski karaoké dès 18h30 et, surtout, l'inauguration du Tigrr Princesse, cette fois en haut des pistes, avec toujours la double signature qui le caractérise : une vue à couper le souffle et une bande-son bien sentie. Rejoint en force dès décembre par la crème des tables parisiennes branchées : Le Piaf (velours rouge, *livemusicaux*) et Bambini (la trat-

toria joyeuse du palais de Tokyo) arrivent eux aussi à Megève, et Gigi (la table très dolce vita initiée à Ramatuelle et bientôt à Paris) monte jusqu'au Refuge de Solaise à Val-d'Isère. Le groupe Paris Society entend proposer ici une alternative au combo raclette et chalet, et s'approprier en journée les plus belles terrasses des Alpes. « *Le soir, il ne s'agit pas de cultiver une fête bling bling avec feux de Bengale et coucher à 5 heures, mais d'offrir la possibilité de varier l'ambiance et l'assiette pendant son séjour, de pouvoir* ■■■





Spa avec vue sur le parc national de la Vanoise au Club Med de La Rosière.

■■■ autour du feu et une fondue cuisinée sous les étoiles. « *Entre l'effort, le plaisir de faire ses propres traces dans une neige immaculée et d'évoluer dans un environnement loin de tout habitat, il y a une dimension pionnière qui ne laisse personne indifférent* », confirme Lauris Chaumont, guide de haute montagne. Dans les Hautes-Pyrénées, l'expérience prend la forme d'un périple initiatique alternant découvertes et dimension ludique, avec un déroulé sur quatre jours et des nuits en cabane perchée et tipi. En journée, rencontre avec les bergers, initiation à la conduite d'attelage, découverte du pic du Midi, tyrolienne de glace et bains dans les sources d'eau chaude... Par ailleurs, à l'échelle d'une demi-journée ou même après le ski, les activités insolites et les pics d'adrénaline font désormais partie du séjour, dans les petites et grandes stations. En Haute Maurienne, à Val-Cenis, on apprend à pêcher sous la glace comme en Finlande. À Tignes, on tente l'*ice floating* (on médite en faisant la planche en combinaison épaisse) avant de partager une fondue à la bougie avec Alban Michon, fondateur de la première école d'explorateurs, et de s'endormir sous la voûte céleste dans le Wild Nest, un dôme translucide tout confort. À Pralognan-la-Vanoise, la randonnée en raquettes se termine par une visite aux

cochons laineux (et une dégustation). À Vaujany, en Isère, on s'initie au curling sur une patinoire de champions olympiques, alors qu'à Méribel, on attend la fermeture des pistes pour une montée en peaux de phoque avec apéritif au sommet et redescente à la frontale. Dans tous les cas, outre la satisfaction de relever des petits challenges personnels, toutes ces expériences ont convaincu, depuis l'année dernière, pas mal de tribus d'in-



Flotter et méditer sur le lac de Tignes.

clure une semaine à la montagne dans leurs destinations estivales. L.G.

Rando en raquettes et bivouac au plateau des Glières, à partir de 255 €/pers., www.annecyguidesmontagne.com

Multi-activités et nuits en pleine nature dans les Hautes-Pyrénées, à partir de 1 380 €/famille, neige.hautes-pyrenees.fr

Pêche sous la glace à Val-Cenis, 40 €, www.sensationsvanoise.com

Ice floating (50 €) et expédition polaire (à partir de 750 € la nuit en demi-pension pour 2 pers.) à Tignes, evolution2.com/tignes

Rando-visite à Pralognan, 25 €, www.pralognan.com

Initiation au curling à Vaujany, à partir de 12 ans, gratuit, www.vaujany.com

Rando apéro à Méribel, 50 €, www.meribel.net

SLOW ALTITUDE

Outre leur offre pléthorique d'activités, les stations s'imposent désormais comme des destinations clés pour remettre les compteurs à zéro. Elles n'ont même d'ailleurs plus rien à envier aux villes en matière de concentration de spas d'hôtel (pour la plupart ouverts à la clientèle extérieure), ni aux campagnes ou aux stations balnéaires quand il s'agit de méditation en extérieur, de bains de forêt ou de récupération physique. Si le tout nouveau K2 Chogori à Val-d'Isère a choisi l'expertise de Valmont pour des soins du visage pointus, Clarins ■■■

ANDY PARANT - CLUB MED





Méribel-les-Allues, station de ski-village au cœur du domaine des Trois-Vallées.

■■■ installe son approche holistique au M de Megève, et s'inspire des techniques millénaires de psammothérapie afin de prodiguer ses soins sur un lit de sable chaud pour un lâcher-prise optimal. À compléter avec un menu signé du chef Édouard Loubet et du docteur Olivier Courtin-Clarins, qui mutualisent ici les vertus des plantes de montagne et des épices sans négliger le plaisir de l'assiette. À Courchevel, La Sivolière a créé un séjour inédit pour les futurs ou jeunes parents avec hypnopaïssance selon la méthode Mongan, massothérapie prénatale et relaxation profonde. Plus largement, petites et grandes stations multiplient sur les pistes et en pleine nature les façons d'appréhender la montagne, comme le yoga du froid à Pralognan, la sophro récréative à Valloire et les randos piano en Chartreuse (deux heures de concert avec un accompagnateur de montagne). Même démarche pour mieux « préparer » les skieurs avec la Sophro-Ski – et notamment des bains de forêt – pour reprendre confiance à La Plagne ou le yoga snowboard à Courchevel, qui déroule une série d'étirements à pratiquer sur sa planche pour un réveil musculaire in situ. Aux Arcs, la coach Britt Monnier

propose, sur trois jours, trois activités – yoga, Pilates et ski de randonnée – afin de se remettre au sport en douceur. Aux Gets, deux expertes ont imaginé un Bootcamp au sommet, qu'elles combinent avec une rando en raquettes, tandis que l'aventurier Alban Michon a imaginé à Tignes une expérience inspirée des techniques finlandaises avec plongeon dans l'eau glacée, exercices de respiration et relaxation. De leur côté, les Thermes de Saint-Gervais inaugurent un espace sensoriel en plus de trois minicures pour chasser le stress et d'une autre de trois semaines pour soigner les effets du Covid long... Enfin, autre tendance qui monte : les semaines « à thème ». Témoins : le Festival détox (yoga, méditation, relaxation, réveil musculaire, randonnées, massages, ateliers cuisine et cosmétiques...), programmé en janvier aux Orres, et le Festival Yogiski (sophrologie, yoga du rire, yoga vinyasa, sylvothérapie, réflexologie plantaire et qi gong), en avril aux Ménuires. **I. G.**

lek2chogori.com.

230 € le menu bien-être avec un soin au spa Clarins du M à Megève, www.medemegeve.com.

Séjour Baby Sivo à La Sivolière à Courchevel, à partir de 5 700 € les 3 j./4 n. avec consultation prénatale privée, 4 séances privées de relaxation et méditation

prénatale de 1 h 15 chacune, 2 massages prénatals de 80 minutes chacun, www.hotel-la-sivoliere.com

Yoga du froid à Pralognan, à partir de 20 € la séance, www.pralognan.com

Sophro-Ski à La Plagne, 75 € la séance, evolution2.com

Sophro récréative à Valloire, 20 € la séance collective, www.valloire.net

Rando piano en Chartreuse, 25 € la balade, oreilledulynx.fr

Snowboard et yoga à Courchevel, à partir de 94 € le cours collectif, black-ski.com

Ski de randonnée, yoga et Pilates aux Arcs, 430 € les 3 j./2 n., pilateslines.com

Bootcamp aux Gets, 25 € la séance, lesgets.com

Stage de « dépassement de soi » à Tignes, à partir de 90 €, lecoledesexplorateurs.com

Les Thermes de Saint-Gervais, www.thermes-saint-gervais.com

Festival détox, du 18 au 20 janvier, gratuit, lesorres.com

Festival Yogiski, du 11 au 17 avril, gratuit et sur inscription, lesmenuires.com

NOUVELLE VAGUE

Dans la surenchère de prestations haut de gamme, dont les palaces et autres 5-étoiles de Courchevel, Megève ou Vald'Isère se sont fait la spécialité, a peu à peu émergé une nouvelle génération d'hôtels hybrides et décomplexés. Où l'on s'affranchit des contraintes ■■■

JACQUES PIERRE / HEMIS.FR

