

# Dossier de presse

été 2017

L'agenda  
SPORT, CULTURE & TRAIL



Les nouveautés  
HÉBERGEMENTS, ACTIVITÉS

Altitude  
SPORT & BIEN-ÊTRE

Les tendances  
VAE & TRAIL



# Sommaire



03

LA MONTAGNE EN CHIFFRES

Et autres infos utiles.

04

C'EST TOUT NOUVEAU

Les nouveautés des stations de montagne, dans tous les domaines.

06

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ

Un événement phare par station.

08

ALTITUDE, SPORT & BIEN-ÊTRE

Comment booster sa santé à la montagne ?

09

TENDANCE VAE

Le Vélo à Assistance Électrique rend la montagne plus facile.

10

TENDANCE TRAIL

Une partie accessible et une partie pour les sportifs confirmés.

QUI SOMMES-NOUS ?



**SERVICE PRESSE FRANCE MONTAGNES**

[info@france-montagnes.com](mailto:info@france-montagnes.com) / [presse.france-montagnes.com](mailto:presse.france-montagnes.com)

Charlène Thomasset / Responsable presse • 04 79 65 06 79 • [c.thomasset@france-montagnes.com](mailto:c.thomasset@france-montagnes.com)

Jean-Marc Silva / Directeur • 04 79 65 06 75 • [jm.silva@france-montagnes.com](mailto:jm.silva@france-montagnes.com)

Abonnez-vous à la Newsroom France Montagnes, toute l'actualité de la montagne française sur [presse.france-montagnes.com](http://presse.france-montagnes.com)





# La montagne en chiffres

7

Le nombre de massifs montagneux en France : Alpes du Nord, Alpes du Sud, Corse, Pyrénées, Jura, Massif Central, Vosges.

79%

des vacanciers en montagne pratiquent la randonnée.

3

C'est le temps, en heures, qui sépare Paris des premières stations de montagne en train.

22,8%

du territoire français classé en zone de montagne. Soit un terrain de jeu de 124 000 km<sup>2</sup> !

44

C'est le nombre de destinations montagne labellisées Famille Plus.

4 852

C'est le nombre d'itinéraires de randonnées à découvrir dans les massifs français, répertoriés par les amoureux de balades en montagne avec le concours d'Altituderando.

1 750

Guides de Haute Montagne en France

850

moniteurs-guides et 70 écoles labellisées «Moniteur Cycliste Français»

2<sup>ème</sup>

Le rang de la montagne comme espace de destination estivale des français.

## LES 6 ENGAGEMENTS DU LABEL FAMILLE PLUS

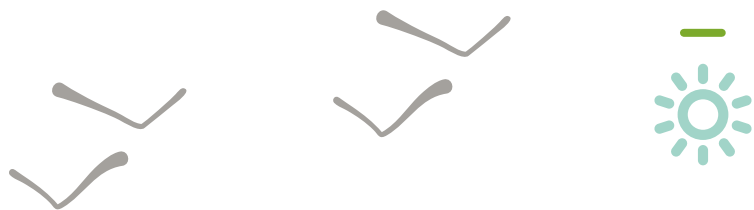


AVEC 44 STATIONS LABELLISÉES EN MONTAGNE, ET PLUS DE 1500 PRESTATAIRES ENGAGÉS DANS LA DÉMARCHÉ (RESTAURATEURS, HÉBERGEURS, MAGASINS DE SPORT, AÉROPORTS, PRESTATAIRES D'ACTIVITÉS), LES DESTINATIONS MONTAGNE **FAMILLE PLUS** METTENT TOUT EN OEUVRE POUR ASSURER AUX FAMILLES UN ACCUEIL ADAPTÉ ET UN SÉJOUR RÉUSSI.

PARCE QUE LES VACANCES SONT UN MOMENT PRIVILÉGIÉ QU'IL NE FAUT PAS RATER, LES STATIONS S'ENGAGENT AVEC LES PROFESSIONNELS D'HÉBERGEMENT, D'ACTIVITÉS ET DE RESTAURATION À RESPECTER 6 POINTS :

1. Un accueil personnalisé pour les familles
2. Des animations adaptées pour tous les âges
3. Du plus petit au plus grand : à chacun son tarif
4. Des activités pour petits et grands, à vivre ensemble ou séparément
5. Tous les commerces et services à portée de main
6. Des enfants choyés par les professionnels

*Le label national, accordé pour une période de trois ans, est décerné après un audit de contrôle qui permet de s'assurer que les critères sont bien respectés. Des contrôles sont également effectués durant la période, pour s'assurer de l'amélioration et de l'adaptation constante de l'accueil et de l'offre destinés aux familles.*



# Tout nouveau, tout beau

## Les nouveautés de la montagne cet été.

Nos stations de montagne sont des destinations modernes et actuelles, et cet été encore des nouveautés incontournables sont proposées à nos visiteurs. Nouveaux hébergements inscrits dans leur territoire, nouvelles activités imaginatives, nouveaux établissements dans les starting-blocks pour accueillir les premiers vacanciers...

Petit tour d'horizon de ce que vous réserve cet été 2017.

## NOUVEAUX HÉBERGEMENTS

*Pour tous les budgets, avec beaucoup de choix*

Les nouveaux hébergements de cette année permettent de se reconnecter avec la nature et les paysages grandioses, qui sont notre meilleure carte de visite. Par exemple, sur un des sentiers qui mène au mythique Mont-Thabor, un nouveau refuge ouvrira ses portes cet été à Terre Rouge, sur la commune de Valmeinier en Savoie.

Autre possibilité de loger de manière authentique, à Sainte-Foy Tarentaise, où après avoir passé 7 nuits en hébergement classique, la station propose une 8ème nuit face aux glaciers du massif de la Sache, dans un véritable chalet d'alpage avec une fondue savoyarde en prime.

La nouvelle résidence Club MMV Le Cœur des Loges\*\*\*\* aux Menuires fait elle aussi la part belle au bois et à la pierre. C'est une résidence parfaite pour ceux qui souhaitent un maximum de confort : appartements spacieux, accès libre au spa, frigo plein à l'arrivée... Et pour profiter d'une vue incomparable en plein soleil, un nouveau chalet de standing ouvre à la Rosière avec une terrasse de 200m<sup>2</sup> (Chalet Costa Rosière).

En Isère, à Villard de Lans, l'hôtel Le Val L'Achard\*\*\*\* est la renaissance d'une ancienne ferme du Vercors en maison passive, au renouvellement qualitatif et permanent de l'air, en totale résonance avec son environnement. De nouveaux modes d'hébergements comme des roulottes et des huttes à Saint-Sorlin d'Arves ou des cabanes insolites à Saint Pierre de Chartreuse permettent aussi une immersion confortable et accessible dans la nature.

A noter également, 6 résidences Pierre & Vacances en montagne ont été rénovées (deux à Val Thorens, une à la Plagne, deux à Val d'Isère et une à Méribel). Encore plus proches des attentes des clients, les résidences Le Belmont\*\*\*\* à Arc 1800, Atria Crozats\*\*\*\* à Avoriaz 1800 et Les Rives de l'Aure à Saint-Lary Soulan\*\*\* sont désormais particulièrement recommandées pour passer de bonnes vacances avec bébé.

*Nous avons aussi remarqué pour vous :*

- La Mainaz\*\*\*\* (en cours de classement) à Monts-Jura à 1250 m d'altitude avec une vue panoramique sur le Mont Blanc et le lac Léman. La Mainaz signifie « le creux de la main », la générosité. Tout un symbole pour cette maison qui porte fièrement ses 120 ans.

- Les Hauts de Saint-Lary, hébergement en gîtes de standing en surplomb du village et sur le col cycliste d'Azet (Pyrénées).

- Et pour l'été 2018, vous pourrez bientôt découvrir le nouveau Club Med Grand Massif Samoëns-Morillon : un resort parfaitement intégré au paysage, idéal pour les familles.





## NOUVELLES ACTIVITÉS

*Si vous voulez essayer quelque chose de nouveau, suivez le guide*

Cet été, nous vous proposons de découvrir des endroits confidentiels et des secrets bien gardés... Par exemple, les gorges de Plan d'Aval à Aussois : un parcours varié entre randonnée et via ferrata sur un site sécurisé resté à l'état sauvage où les guides de montagne proposent de vivre un savant mélange entre inédit et aventure, on ne vous en dit pas plus !

A noter également : des énigmes à résoudre dans le premier Escape Game de Maurienne à la Redoute Marie-Thérèse (forts de l'Esceillon – Haute Maurienne), un cadre somptueux et inhabituel pour ce jeu d'évasion en équipe, très à la mode en ce moment.

Et que diriez-vous de visiter un chalet vieux de 400 ans... à la lanterne ! C'est possible en Savoie Mont Blanc, au Grand-Bornand, où la Maison du Patrimoine présente une collection de meubles, objets et costumes d'antan habilement mis en scène... qu'il est désormais possible de découvrir en profitant de l'ambiance toute particulière d'une visite de nuit entre pénombre et lumière, craquements du bois et crépitements du feu dans la cheminée.

L'adret et l'ubac désignent les deux versants d'une montagne, mais connaissez-vous le « Versant Mioches » ? Il s'agit du drôle de nom d'un nouvel espace de jeux pour enfants (0-12ans) à Métabief (Montagnes du Jura) : toboggans, tour de grimpe, pont de corde, et restauration au... Versant Crêpes.

Pour les enfants qui aiment l'eau (et les plus grands aussi), nous avons aussi repéré les nouvelles activités aquatiques dès 3 ans proposées à Val Cenis : aquaroller, aquaboard, aquatampoline, aqualine... et un nouveau concept baptisé « Wibit park » aux Gets : un parcours aqua-ludique avec modules, toboggans, trampoline sur l'eau ou encore catapulte humaine.

Pour tous les enfants qui aiment les animaux, les nombreuses activités à faire en leur compagnie feront l'objet d'un dossier spécial sur notre site internet [presse.france-montagnes.com](http://presse.france-montagnes.com) (par exemple, un nouveau parc pour découvrir la vie des animaux à Chabanon dans les Alpes du Sud, et un nouveau parcours « cache-cache des animaux » dans le Val d'Arly pour découvrir la faune de montagne à travers une balade ludique et instructive).

*Nous avons aussi remarqué pour vous :*

Beaucoup de nouveautés pour les familles dans les Hautes-Vosges cet été avec des jeux de piste mis en place à La Bresse sur le thème de la forêt, à Ventron « A la recherche des moutons égarés », à Gérardmer « Gérardmer d'antan sur les traces de papy Gérard » et à Saint-Maurice sur Moselle « Sur les traces du magicien d'eau ». 9 circuits ludiques sont également proposés pour la première fois sur l'espace Randoland, une façon parfaite de randonner en s'amusant, ce qui est une grande tendance 2017.

## NOUVEAUX ÉTABLISSEMENTS

*De nouveaux commerces pour tous les goûts*

Nous avons recensé plusieurs établissements qui ouvrent cet été et qui se préparent dès à présent pour mettre les petits plats dans les grands.

- Du côté des gastronomes en Savoie Mont Blanc : l'Accord Bar à vins et fromages à Arêches Beaufort (avec vins au distributeur et partie salon de thé), Secrets des Alpes aux Saisies (slow food),
- Du côté des noctambules : le bar Le Comptoir à Font-Romeu (Pyrénées) et l'Iguana Café au Lioran (Auvergne) pour découvrir les cornets de Murat, la spécialité patissière du coin,
- Du côté des beautystas : nouveau spa Deep Nature à la Clusaz (résidence Prestige Odalys) avec un parcours aquatique de 160m².

Les nouveautés vélo et VTT feront l'objet d'un dossier spécial sur notre site [presse.france-montagnes.com](http://presse.france-montagnes.com)

Les nouveautés trail sont à découvrir page 10

D'autres activités sur [presse.france-montagnes.com](http://presse.france-montagnes.com)



# Événements sportifs, rendez-vous culturels..

## Ça bouge dans les massifs français !

Nous vous proposons une sélection avec un événement phare par station\*.

★ 24/06 > 24/09  
**FESTIVAL HORIZONS**  
ART CONTEMPORAIN  
DANS LA NATURE  
MASSIF DU SANCY

★ 02 > 04/06  
**VÉLO VERT  
FESTIVAL**  
ÉVÉNEMENT MAJEUR DE VTT  
VILLARD DE LANS

🚴 10 > 11/06  
**SHIVER HUNTER**  
COURSE DE VTT ENDURO  
PRALOGNAN LA VANOISSE

★ 14 > 18/06  
**CRANKWORX**  
ÉVÉNEMENT MAJEUR DE VTT  
LES GETS

🚴 16 > 18/06  
**ROC DES ALPES**  
ÉVÉNEMENT MAJEUR DE VTT  
LA CLUSAZ

🚴 24 > 25/06  
**LES 2 ALPES  
OUTDOOR FESTIVAL**  
SALON DES DISCIPLINES  
OUTDOOR  
LES 2 ALPES

🏠 24 > 25/06  
**LES JOURNÉES  
BOTANIQUES**  
SAMOËNS CULTIVE SON JARDIN  
SAMOËNS

🏠 02/07  
**FÊTE DE L'ÉTÉ**  
ANIMATIONS GRATUITES  
CHAMP DU FEU

🏠 04 > 07/07  
**LES 3 COUPS**  
FESTIVAL DE THÉÂTRE AMATEUR  
LA TANIA

🏠 04 > 09/07  
**CONCOURS DE  
SCULPTURES SUR  
PAILLE ET FOIN**  
VALLOIRE

★ 07 > 09/07  
**ALTRIMAN &  
FESTIVAL DE  
TRIATHLON**  
LES ANGLÈS

🏠 07 > 11/07  
**VERCORS  
MUSIC FESTIVAL**  
AUTRANS

🚴 08 > 09/07  
**ENDUROCYCLETTE**  
DÉCOUVERTE DU  
DOMAINE VTT  
ORCIÈRES MERLETTE 1850

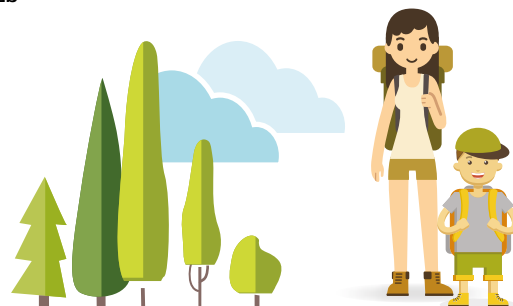
★ 13 > 16/07  
**SALON DU VÉHICULE  
ÉLECTRIQUE**  
VAL D'ISÈRE

★ 13 > 16/07  
**MORZINE  
HARLEY DAYS**  
RASSEMBLEMENT DE  
HARLEY DAVIDSON  
MORZINE

🚴 15 > 16/07  
**L'ARCADIENNE**  
COURSE DE VTT  
LES ARCS



Agendas complets sur les sites web des stations et des massifs  
 Agenda vélo sur [www.france-montagnes.com](http://www.france-montagnes.com) et agenda trail page 11  
*\*non exhaustif - basé sur les réponses des stations ANMSM*





# Altitude, sport & bien-être

## Comment booster sa santé à la montagne ?

Des sources d'eau thermale, découvertes par les Romains dans l'antiquité, jusqu'aux sportifs de haut-niveau qui viennent en stage d'oxygénation dans les stations, les bienfaits de la montagne sur le corps et l'esprit sont incontestables.

**1 PLUS DE GLOBULES ROUGES, PLUS D'ÉNERGIE**  
Les sportifs de haut-niveau le savent depuis longtemps : s'entraîner en montagne, lors de séances encadrées, permet d'accroître ses capacités physiques et pulmonaires une fois redescendu en plaine. D'une durée moyenne de trois semaines et à une altitude d'au moins 2500 m, ces stages ont pour but d'augmenter le taux de globules rouges dans le sang. En étant moins oxygéné les premiers jours du stage, le corps va stimuler la moelle osseuse pour qu'elle produise plus de cellules sanguines, grâce à une hormone naturellement présente dans notre corps, l'EPO. Au bout de quelques jours, le taux de globules rouges s'accroît pour aider le corps à capter le peu d'oxygène disponible en altitude. De retour en vallée, le résultat est là : la quantité d'oxygène que l'on inspire redevient normale, tandis que le taux de globules rouges reste élevé, transportant ainsi plus du précieux gaz dans nos muscles. On est plus performant, tout en se fatiguant moins vite.

**2 PRATIQUER DES ACTIVITÉS SPORTIVES EN MONTAGNE**  
Terrain de jeu par excellence, la montagne regorge d'activités sportives à pratiquer pour le plaisir, pour la remise en forme, ou pour la performance ! Les activités de montagne, diverses et variées, permettent aussi au corps de sécréter des endorphines, qui procurent une sensation de bien-être...  
Le développement des activités comme le yoga en montagne en est le meilleur exemple.

**3 THERMALISME : LES BIENFAITS DES EAUX DE MONTAGNE**  
La santé passe aussi par l'eau, et ceux qui ont déjà mis les pieds dans un centre thermal le confirmeront : on ressort regonflé, revitalisé même, d'une cure. La montagne offre un cadre idéal pour le thermalisme : de grands espaces, un air plus pur, des conditions optimales pour soigner. A côté de ce thermalisme médical, de nombreux établissements ont développé une activité de thermalisme d'agrément (thermoludisme).

**4 ELÉVATION DE L'ÂME, BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES**  
Paysages grandioses, nature omniprésente, espaces encore vierges... Si l'on est aujourd'hui conscients des bienfaits de la montagne sur notre corps, il ne faut pas sous-estimer les effets qu'elle peut avoir au niveau de l'esprit. Et pas besoin de se retrouver au sommet du Mont Blanc pour en profiter : même à moins de 1000 m d'altitude, on se sent tout de suite plus apaisé, plus serein, loin de nos soucis du quotidien. Petit à petit, le corps retrouve un rythme plus naturel et l'esprit s'apaise, se recentre. Ces instants sont propices à l'introspection, et permettent, sans rentrer dans des considérations spirituelles, d'élever son âme.

**5 SOLEIL ET MONTAGNE, LES DEUX FONT LA PAIRE**  
Le soleil joue un rôle majeur sur notre humeur, et notre santé, en stimulant la production de vitamine D. La montagne, de manière générale, est très ensoleillée. Et plus on monte en altitude, plus c'est fréquent. Une bonne chose quand on sait que c'est l'exposition au soleil (via les ultra-violets) qui permet la synthèse de la précieuse vitamine, indispensable à la bonne santé de nos os et de notre système immunitaire.

**6 LE BON AIR DES MONTAGNES**  
S'échapper de la pollution des villes, fuir un air lourd et chargé de particules pour venir respirer celui de la montagne est une des raisons qui motive les citadins à quitter, le temps d'un weekend, les centres urbains. Aussi bien l'été que l'hiver, l'air en montagne est plus pur, plus frais, et dispose même de vertus énergisantes (voir point n°1) !







# Tendance vélo

## à assistance électrique !

Depuis plusieurs saisons, on voit apparaître des vélos équipés d'une petite batterie. « Avec l'assistance électrique, il ne reste alors que le plaisir de se promener au milieu de magnifiques paysages et une sortie au profil physique se transforme en simple promenade, explique un moniteur MCF (Moniteur Cycliste Français).

Les frontières sont repoussées et les sentiers ou routes qui mènent jusqu'en haut des cimes deviennent accessibles au plus grand nombre ».

# 63%

des moniteurs-guides encadrent du vélo à assistance électrique VAE (parmi le réseau de 850 moniteurs-guides et 70 écoles labellisées Moniteur Cycliste Français)

# 14%

du parc total de vélos pour adultes sont à assistance électrique.

# 3/4

le VTT électrique représente près des trois quarts du parc total de vélos électriques.

### L'ÉLECTRIQUE DÉSORMAIS INCONTOURNABLE POUR LES NOUVEAUX ADEPTES

Essayer pour la première fois le VAE donne toujours lieu à un émerveillement chez les nouveaux adeptes qui découvrent la pratique du vélo. De nombreuses séances découverte du VAE encadrées par des moniteurs-guides MCF sont organisées en stations pour que cette première expérience soit réussie : un moniteur explique le fonctionnement du vélo avant de partir ainsi que quelques consignes de sécurité, équipe tout le groupe de casques, et se transforme aussitôt en guide à travers les sentiers et chemins alentours. On peut alors prendre le temps de voir le paysage, de discuter, d'écouter les anecdotes du guide sur le territoire traversé... C'est une pratique nouvelle douce et touristique, mise en place à Samoëns cet été par exemple avec un parcours de découverte du territoire du Haut Giffre, de son artisanat, son histoire, l'architecture locale... De nombreuses séances découverte du VAE sont également organisées lors d'événements, comme lors du Reboul Jam à Châtel les 22 et 23 juillet. L'électrique peut aussi permettre de découvrir d'autres pratiques tout-terrain comme le « scarabée » électrique dans le Vercors à Autrans-Méaudre (un vélo de 2 à 7 places), le fat-bike, les trottinettes électriques...

### LE VAE POUR LES SPORTIFS

- **Vélo de route** : d'une autonomie de 80 km, les e-bikes (vélos de route à assistance électrique) offrent une aide plus que bienvenue dans les montées : il suffit de pédaler pour que le système se charge de décupler la puissance ! Une tendance qui tend à se développer, comme le confirment les moniteurs-guides MCF : « *L'arrivée de l'assistance électrique fait que ce segment va fortement progresser dans les années à venir en ouvrant cette pratique à tous. A titre d'exemple, les accompagnants qui avaient suivi les cyclistes en voiture dans les grands cols, le font maintenant sur un vélo à assistance électrique.* » A nous les grands cols !

- **VTAE (VTT à assistance électrique)** : en version VTT, monté par un pratiquant régulier, le VTAE peut devenir une pratique très physique. On va plus loin, plus vite, les possibilités sont décuplées et un aspect très ludique apparaît. L'endurance physique est travaillée, la gestion de la batterie est un aspect qui demande de jongler avec les modes d'assistance selon le kilométrage, le terrain, les ressources physiques. Certaines courses ont désormais leur catégorie « électrique », comme la Transmaurienne à Aussois (19-20/07), ou la Rando VAE à Valberg (29/07).

### UN VAE ET UN MONITEUR-GUIDE MCF POUR UNE GUÉRISON DOUCE

Le VAE peut devenir un outil médical. Les moniteurs-guides MCF en collaboration avec des professionnels du corps médical, encadrent certains groupes qui passent une partie de leur rééducation sur un VAE : un mouvement simple, constant, assisté par un moteur pour moduler l'effort, c'est l'idéal ! La douleur de l'effort physique est supprimée et il ne reste que le bonheur de faire du vélo. Ces sorties douces et réparatrices sont souvent source d'émotions intenses lorsqu'on se rend compte de ce qu'on peut accomplir avec ce type de vélo, malgré parfois une santé atténuée.



Avec la collaboration de Loïc Martin / Free Presse et de MCF



# Tendance trail

## Pour enfin s'y mettre ou pour confirmer l'essai.

La montagne est le lieu de prédilection des traileurs. Cette variante de la course à pied sur des terrains variés est en pleine expansion auprès des adeptes du running. Généralement proposés sur de longues distances, les parcours en station s'adaptent aussi au niveau des coureurs.

## LE RUNNING ACCESSIBLE

### *Pour commencer sur terrains variés*

Il n'est pas nécessaire d'être un grand pro du running en ville pour démarrer le trail sur les sentiers de montagne. De nombreux parcours, parfois en boucle, comptent moins de 10 km de distance et un niveau affiché « vert », parfait pour commencer au cœur de paysages grandioses ! C'est le cas par exemple à Pralognan la Vanoise en bordure de village, à Châtel sur les bords de Dranse ou encore à Méribel autour du Lac de Tueda.

Quelques astuces pour commencer sans se tromper :

- **Choisir un itinéraire labélisé est souvent un gage de qualité :** Saint-Pierre de Chartreuse a été précurseur avec la marque « Station de Trail » présente aujourd'hui dans 30 stations et plus de 300 parcours, notamment à Villard-de-Lans avec 11 itinéraires variés traversant de vastes plateaux. Autre exemple, Montclar est en cours de labellisation « Spot de Trail ».
- **Etre accompagné par un guide de montagne permet de bien débiter.** Il existe même des stages comme la semaine « Rando Easy Trail », au village vacances L'Auberge Nordique\*\*\* du Grand-Bornand pour découvrir la rando-trail, progresser en douceur et acquérir les bons réflexes (à partir de 516,80 €/personne). A Arèches-Beaufort, la semaine du trail du 30 juillet au 5 août permet de découvrir la discipline et apprendre avec pédagogie la pratique de la course à pied en montagne : chaussures, bâtons, technique, nutrition... 7 jours pour tout savoir sur le trail avec également des tests de matériel, des événements sportifs, des sorties accompagnées, une montée sèche, des films, un trail pour enfants, la présence d'athlètes professionnels et un mini-salon.
- **Emprunter les remontées mécaniques permet de bénéficier rapidement des bienfaits de l'altitude.** Nous vous conseillons par exemple le télésiège du Grand Jeu à Aussois pour être rapidement à 2150m d'altitude ou encore un itinéraire innovant à Morzine qui utilise les remontées mécaniques pour s'affranchir des forts dénivelés en début de sortie et rejoindre directement les lignes de crêtes. Autre bon plan, les remontées mécaniques sont gratuites pour les piétons à Val d'Isère et vous pouvez emprunter la télécabine de Solaine pour courir en altitude autour du lac aménagé de l'Ouillette.
- **Les espaces pour l'entraînement sont de plus en plus nombreux** et permettent de tester ses possibilités et d'améliorer ses performances, par exemple entre Venosc et les 2 Alpes où se trouve une piste d'entraînement de 700m de dénivelé positif avec des exercices variés ou encore sur le stade d'entraînement de Beaufort qui se compose de divers

ateliers pour le travail du fractionné, des montées et des descentes et du renforcement musculaire.

Certains parcours de santé ou les pistes de ski nordique peuvent aussi être un bon plan pour débiter : à Font-Romeu des boucles sont tracées pour le running sur le plateau de la Calme à 2100 m d'altitude où des marathoniens célèbres du monde entier s'entraînent souvent.

- **Vous pouvez être bien conseillés** dans les Offices de Tourisme qui vendent des topos ou vous guident sur les appli dédiées (Mhikes aux Saisies et à Val d'Isère, les applications de Val Thorens et de Métabief, l'application Yuge adaptée pour le trail aux Arcs, à Peisey Vallandry et à la Plagne, ou encore Praz de Lys Sommand Territoire de Trail). Certains Offices de Tourisme proposent même une initiation gratuite avec un animateur sportif (aux 2 Alpes ou à Sainte-Foy Tarentaise).

## ÉTÉ 2017

### *Des nouveautés sur tous les massifs*

En symbiose avec la nature, tout en étant à l'écoute de ses sensations, le trail est une discipline qui trouve son essence en montagne. Cet été, les possibilités sont à leur apogée. La plupart des stations de montagne ont développé une offre dédiée avec des parcours permanents. Focus sur quelques nouveautés sur 3 massifs très différents :

- **Savoie Mont Blanc :** A Flaine, une nouvelle offre trail très complète (10 parcours - vert à noir - 1300m à 2500 m d'altitude) voit le jour cette année : des itinéraires variés, et un chrono relégué au second plan car dans la pratique du trail ce n'est pas le temps qui compte mais le fait d'avoir terminé le parcours. A noter également, un nouveau projet de 48 parcours permanents sur chacune des 12 stations des Portes du Soleil, cartographiés, balisés, et répertoriés sur le site [tracedetail.fr](http://tracedetail.fr) et via une application dédiée.
- **Hautes-Alpes - Alpes du Sud :** La station de Vars porte avec passion la pratique du trail. Grâce au succès du Vars Mountain Trail, des sentiers ouverts à tous ouvrent tour à tour depuis 4 ans. Par exemple, un nouveau parcours cette année pour allier trail et découverte du patrimoine : le Tour des villages : 4 km - Dénivelé : 182m.
- **Montagnes du Jura :** l'espace Trail Xavier Thevenard à Métabief, inauguré à l'automne 2016 est un terrain de jeu parfait avec 4 circuits soit 90km autour du Mont d'Or, plus haut sommet du département du Doubs (1463 m).

# AGENDA DES TRAILS EN MONTAGNE\*



## Juin 2017

11	AUSOIS	Le défi nature
17	LE LIORAN	UTPMA
17 et 18	SAMOENS	Samoëns Trail Tour
17 et 18	METABIEF	Trail des Crêtes
18	CHATEL	Trail des Crêtes du Chablais
24 et 25	LES 2 ALPES	Les 2 Alpes Outdoor
25	VAL D'ARLY	Femini'trail
25	ST PIERRE DE CHARTREUSE	Ultra trail du Grand Duc
30-02/07	ARECHES BEAUFORT	3ème Pierra Menta EDF été

## Juillet 2017

1	VALMEINIER	Trail du Mont Thabor
1	CHAMROUSSE	Trail de Chamrousse
1 et 2	PRALOGNAN LA VANOISE	Tour des Glaciers de la Vanoise
1 et 2	FONT ROMEU	Killian's classik
1 et 2	ORCIERES MERLETTE 1850	Ultra Champsaur
2	ALPE DU GRAND SERRE	Trail de l'Alpe du Grand Serre
2	VALBERG	Valberg Trail
7-9	VAL D'ISERE	High Trail Vanoise
8 et 9	LES 2 ALPES	Les 2 Alpes Vertical trail
8 et 9	ST GERVAIS MT BLANC	La Montagn'Hard
9	LA BRESSE	Nordic Trail
13	CHAMPAGNY EN VANOISE	Trail Alpin du Grand Bec
14	PEISEY VALLANDRY	La montée pédestre
14 et 15	MONTGENEVRE	Skyrace 1000
16	LA ROSIERE	Trail de la Rosière
23	LES ARCS	Vertical K2 Villaroger
24 et 25	SAINT LARY SOULAN	Saint-Lary Patou Trail
27	LA TANIA	Montée du Bouc Blanc
27 et 29	LA PLAGNE	6000D
29 et 30	VARS	Vars Mountain Trail
30	PRAZ DE LYS SOMMAND	Montée des Pavés
30 et 31	SAINT SORLIN D'ARVES	Trail de l'Etendard

## Août 2017

4 au 11	VAL THORENS	VT Summit Games
5	ARECHES BEAUFORT	La Frison Roche
5 au 6	HTE MAURIENNE VANOISE	EDF Cenis Tour
5 au 6	COURCHEVEL	X-Trail
6	PRA LOUP	Trail Ubaye Salomon
12	MORZINE (Avoriaz)	Trail des Hauts Forts
12 et 13	MERIBEL	Méribel Trail
13	MONTCLAR	Trail de Dormillouse
13	PEYRAGUDES	Trail découverte du Louron
14	VILLARD DE LANS	La fleur du Roy
15	ALPE D'HUEZ	Trail du Pic de l'Alpe
15	AUTRANS	Trail Le Sentier des Ours
16	ISERE	UT4M
18 au 20	VALLOIRE	Trail du Galibier
19	CHABANON	Trail Kids Chabanon
19	TIGNES	Trail de Tignes
24 au 27	PYRENEES	Le Grand Raid des Pyrénées
25 au 27	ISERE	Trail de Belledonne
25 au 27	LA CLUSAZ	Le Béliar
26	LES ANGLÉS	rail des Pérics

\*non exhaustif - basé sur les réponses des stations ANMSM



## 990 000

coureurs âgés de 15 à 70 ans, déclarant avoir pratiqué le trail au cours des 12 derniers mois.

## 25 ans

l'âge moyen de début de pratique, soit une découverte tardive par rapport aux autres sports de nature (19 ans).

## 30%

de femmes pratiquantes.

## 325€

par an de dépenses par traileur en articles sportifs, soit près de 320 millions d'€ de chiffre d'affaires.

Etude menée par l'UNION Sport & Cycle sur les sports de nature

# LE TOUR DE FRANCE



## TOUS LES MASSIFS MONTAGNEUX A L'HONNEUR

Col du Galibier, de l'Iseran, du Lautaret, le Mont Ventoux, la montée de l'Alpe d'Huez... Au fil des décennies, le Tour de France a rendu mondialement célèbres certains cols et routes de montagne.

Cet été, la célèbre course cycliste passera par 5 massifs français : les Vosges, le Jura, les Alpes (du Nord et du Sud), les Pyrénées et le Massif Central : un beau coup de projecteur sur nos belles montagnes et les spécificités de chaque territoire.

## LES ÉTAPES DU TOUR DE FRANCE EN MONTAGNE FRANÇAISE

- **Mercredi 5 juillet (Vosges) : Vittel / La Planche des Belles Filles** : une montée courte mais avec 20% de pente !
- **Samedi 8 juillet (Jura) : Dole / Station des Rousses** : une étape qui se déroule intégralement dans le département du Jura.
- **Dimanche 9 juillet (Alpes du Nord) : Nantua / Chambéry** : 4600m de dénivelé positif sur cette étape.
- **Jedi 13 juillet (Pyrénées) : Pau / Peyragudes** : 214km pour l'étape la plus longue des Pyrénées.
- **Vendredi 14 juillet (Pyrénées) : Saint Girons / Foix** : 100km et pas un de plus.
- **Dimanche 16 juillet (Massif Central) : Laissac-Severac l'Eglise / Le-Puy-en-Velay** : le col de Peyra Taillade sera gravi pour la première fois de l'histoire du Tour de France.
- **Mercredi 19 juillet (Alpes du Sud) : La Mure / Serre Chevalier Vallée** : le point le plus haut du Tour sera franchi à cette occasion : le Col du Galibier (2642m).
- **Jedi 20 juillet (Alpes du Sud) : Briançon / Col de l'Izoard** : une des grandes étapes du Tour dans un décor lunaire au nord-ouest du massif du Queyras.

QUI SOMMES-NOUS ? STATIONS ANMSM



### SERVICE PRESSE FRANCE MONTAGNES

Charlène Thomasset / Responsable presse • 04 79 65 06 79 • 06 69 62 22 51 • [c.thomasset@france-montagnes.com](mailto:c.thomasset@france-montagnes.com)  
Jean-Marc Silva / Directeur • 04 79 65 06 75 • [jm.silva@france-montagnes.com](mailto:jm.silva@france-montagnes.com)

Toute l'actualité de la montagne française sur [presse.france-montagnes.com](http://presse.france-montagnes.com)

