

ÉTÉ 2025



DOSSIER DE PRESSE

FRANCE MONTAGNES



CET ÉTÉ, QU'ELLE SE VIVE INTENSÉMENT OU DOUCEMENT, LA MONTAGNE SE VIT ENSEMBLE !

Pour cette nouvelle saison estivale, France Montagnes a choisi de mettre à l'honneur les jeunes adultes et les familles.

Dans les deux cas, ces cibles de clientèles recherchent la liberté et le partage d'émotions. Les professionnels de la montagne l'ont bien compris, adaptant les activités au rythme et au besoin de chacun. Certains choisiront l'intensité quand d'autres préféreront la tranquillité et la contemplation.

Le Trail et le VTT font partie des activités phares de l'été pour les adeptes de l'adrénaline. Les jeunes urbains férus de performance et de dépassement de soi trouvent dans les événements proposés l'ambiance festive, collective et sportive qui nourrit leur sentiment de bien-être. Pour les familles il existe aussi des sorties pour les mêmes activités où le niveau est adapté afin de correspondre aux capacités des enfants.

Les espaces en plein air qui concentrent au même endroit une multitude de pratiques sportives et bien-être correspondent aussi au besoin des vacanciers

de se sentir chouchoutés avec une belle offre de loisirs.

Les activités dites « à sensations » comme la luge sur rails et le mountain kart, réunissent toutes les générations pour des moments très fun.

La montagne, petite fiancée du Tour de France, continue son histoire d'amour avec le cyclisme en accueillant pas moins de 4 étapes cet été. Les événements VTT, en embuscade, sont présents sur tous les massifs, en version Coupe du Monde, Coupe de France, Championnats de France... ou simplement festifs !

Enfin, la randonnée pédestre reste la reine des sommets, avec ses variantes itinérance, pieds nus, avec bivouac, nuit en refuge, yoga... il y en a pour toutes les paires de pieds !

Cet été, la montagne joue une nouvelle fois la carte de la diversité, de la découverte de soi, du respect de la nature, de l'accomplissement de soi.

L'été en mode montagne !

SOMMAIRE

La Montagne en un clic	4
Des nouveautés en cascade	5
Les enfants dehors !	8
Kiffer les sensations	9
Les 2 roues passent partout	10
Le trail les rend raides dingue	11
L'itinérance, voyage initiatique	13
Ça décoiffe	15
La nuit ? Même pas peur	16
Au lit !	18
La tribu est de sortie	19
Des rendez-vous qui changent	20



France Montagnes est un collectif qui fédère et anime les stations des montagnes françaises et dont les missions consistent à promouvoir et à valoriser une économie touristique responsable ; en hiver autour du ski comme en été à travers toutes les activités qui s'y développent.

NOUVEAU SITE FRANCE MONTAGNES

Une expérience enrichie pour les amoureux de la montagne



Premier outil pour préparer ses vacances, le web est un incontournable de l'univers du tourisme. France Montagnes a entièrement repensé son site pour lui donner une touche inspirationnelle qui donne envie de parcourir les sentiers, se lancer un défi alpinistique ou tenter l'ascension des cols à vélos. C'est aussi un outil informatif qui permet, en français et en anglais, de trouver la bonne info pour ses vacances dans les montagnes françaises.

Un site pour inspirer et préparer son séjour

Le nouveau site offre une expérience enrichie avec une nouvelle recherche par saison, avec les offres « Montagne blanche » et « Montagne verte » pour :

- trouver l'inspiration pour un séjour à la montagne en toute saison,
- préparer ses vacances en toute simplicité,
- découvrir toutes les activités disponibles.

Les visiteurs ont accès à plus de 500 articles dédiés aux stations et aux activités. Cette mine d'information a été construite avec un objectif fort de référencement optimisé pour toucher le maximum de futurs vacanciers pour la montagne française.

Un site plus intuitif et performant

Pensé pour une navigation optimale, le site propose différents parcours d'exploration : par massif, par activité, par thématique ou encore via une recherche affinitaire. Son moteur de recherche intelligent et son système de tags permettent une expérience utilisateur fluide et intuitive : tapez, cliquez, c'est trouvé !

Des informations en temps réel et une visibilité renforcée des stations partenaires

Le site met à disposition des données live indispensables pour préparer son séjour : bulletins neige et météo, webcams, infos stations.

- ✧ Bulletin neige (fournis par l'ANMSM et DSF)
- ☀ Météo station et météo des lacs
- 📹 Webcams
- 🗣 Infos stations

Avec plus de 80 % des utilisateurs consultant le site depuis un mobile, la nouvelle plateforme est entièrement responsive, garantissant une navigation fluide sur tous les appareils.

Deux boutons clés pour une expérience simplifiée

Réserver

Via la plateforme Mon Séjour en Montagne en marque blanche.

Directement via les sites de réservations des stations.

Infos Live

Pour accéder en temps réel à :

- Webcams
- Météo
- Bulletin neige ou bulletin vert

À DÉCOUVRIR
www.france-montagnes.com



NOUVEAUTÉS

Les stations rivalisent d'innovations pour proposer des activités inédites et allonger la saison été. Sensations fortes, expériences immersives, découvertes gourmandes, escapades nature et randonnées à thème rythment la saison, permettant à chacun de se fabriquer des souvenirs uniques.

Vertige et sensations de l'été

Font-Romeu revisite l'été avec 2 nouveautés. La première, **Draco'Snow**, une luge sur rail ponctuée de virages et de descentes, inspirée de la légende des dragons pyrénéens, qui invite petits et grands à une immersion fantastique où vitesse et frissons rencontrent l'univers magique de Snooti, le dragon des neiges. La seconde, une double tyrolienne géante qui promet une expérience aérienne inoubliable, suspendue à 45 mètres du sol, à une vitesse de 70 km/h. Un vol décoiffant

depuis 2 203 mètres d'altitude, accessible en solo ou en tandem qui promet frissons et liberté.

Pour prolonger l'adrénaline, direction **Superdévoluy** avec la Dévo'luge, une toute nouvelle luge sur rails: 1 565 mètres de descente, 20 virages, une vrille à 360° et des pentes jusqu'à 11,9 %, le tout avec 121 mètres de dénivelé. Avec sa nouvelle tyrolienne de 350 mètres, **Auron** promet également une envolée vertigineuse, entre vitesse et panoramas à couper le souffle.

Dans les Pyrénées, **Saint-Lary-Soulan** innove avec la première via ferrata de la vallée.

Une aventure verticale alliant escalade et randonnée sur un parcours de 600 mètres ponctué de câbles, barreaux et échelles, avec deux propositions: niveau confirmé ou initiation.

Plus accessible, à **Valmorel**, le snowtubing fait sa première entrée en piste estivale. Une activité qui permet de dévaler les 2 pistes spécialement aménagées, en solo ou en groupe (jusqu'à 6 bouées attachées). Fun garanti en famille ou entre amis!

FOCUS



Nouvelle expérience en Chartreuse : un week-end gourmand en VTAE

Cartusiana Bureau montagne de Chartreuse lance un séjour inédit alliant nature, culture et gastronomie : une virée en VTAE au cœur du massif de la Chartreuse, au départ de **Saint-Pierre-d'Entremont**.

Pendant 2 jours, les épicuriens parcourent les plus beaux sentiers accompagnés d'un guide VTT diplômé, ponctuant leur itinéraire de haltes gourmandes à la découverte des produits du terroir.

Le soir, visite et dégustation dans une microbrasserie artisanale, suivie d'un dîner de spécialités locales dans un hébergement convivial. Le séjour inclut 1 nuit en pension complète, les repas, la dégustation, et l'encadrement. À partir de 300 € par personne (hors location du VTAE).

Actus gourmandes

Lancé cet hiver aux **2 Alpes**, HEAT Delivery remet le couvert cet été avec son concept zéro déchet et écoresponsable : livraison de repas sur les pistes dans des contenants réutilisables, avec consignes de retour. Fort de son succès, le service s'étend avec une offre traiteur à l'année. Cet été, place aux soirées conviviales avec plateaux apéro et kits BBQ prêts à cuisiner, livrés à vélo sur les espaces BBQ de la station. Toutes les recettes, locales et de saison, sont signées par un chef engagé.

Difficile de ne pas succomber à l'appel de la rando gourmande lancée par Amandine, alias Alp'Agaga, au cœur du **Pays des Écrins**, qui a su trouver les bons arguments pour faire marcher les familles avec enfants grâce à Banjo et Bambino, version alpaga, ou Kalu et Kiwi, version âne. Si on ne peut pas monter sur leur dos en revanche, ils portent de petits sacs remplis de produits locaux à déguster lors du pique-nique. La balade gourmande se fait en autonomie, avec Kalu ou Kiwi. Une fois retrouvé le chemin de la ferme de l'Âne qui Bulle, la virée s'achève par un goûter au lait d'ânesse.





Monts et Merveilles

Cet été, **Valmeinier** inaugure la nouvelle boucle panoramique du Gros Crey, un itinéraire facile de 2,2 km depuis l'arrivée du télésiège des Jeux, à 2 400 m, qui mène jusqu'au sommet du Gros Crey, 200 m plus haut. En point d'orgue, la vue panoramique à 360° sur les massifs de la Vanoise, des Écrins et des Aiguilles d'Arves, et un promontoire aménagé avec table d'orientation, tables de pique-nique et espace détente. Une véritable expérience pour ceux qui recherchent calme et émerveillement sans difficulté.

À **Pralognan**, c'est une tout autre aventure qui attend les amateurs de défis alpins, avec « Toucher les glaciers », une rencontre unique avec les glaciers de la Vanoise, à près de 3 000 m d'altitude. Dans les pas d'un guide de montagne, l'exploration révèle des paysages insolites, façonnés par la glace il y a des millénaires, dévoilant un univers brut et majestueux. Un privilège rare et une aventure inoubliable pour ceux qui osent s'aventurer dans ce décor sauvage et préservé.

Chemin faisant

Aux Arcs, sur le nouveau sentier de Thétys, les promeneurs sont invités à suivre les traces laissées par une civilisation disparue depuis des millénaires. Un parcours de 30 minutes au départ de l'intermédiaire de Transarc (Arc 1800) ou du sommet de Vallandry, qui offre une immersion entre science, géologie et mystères du passé, que l'on prolonge idéalement par la Galerie des Minéraux ou le Musée des Animaux de Montagne.

Cet été, **Valberg** accueille un nouvel espace de savoir et de découverte unique : la Maison départementale de l'Environnement et de l'Observation. Avec le plus grand planétarium de montagne de France, un cinéma, la maison d'accueil du Parc national du Mercantour et une médiathèque, ce lieu propose toute l'année animations, conférences et séances immersives autour du développement durable, de la préservation du territoire et du ciel étoilé.

TERRAINS DE JEUX

La folie des escape games



Jeux de pistes, enquêtes, énigmes, parcours à thème, ces concepts ont envahi la France il y a quelques années. Ils arrivent dans les stations, qui rivalisent d'imagination pour proposer des formats originaux et variés. En intérieur ou en pleine nature, en se cultivant ou en bougeant, en famille ou entre amis, les escape games en montagne aussi c'est tendance !

Déclinables à l'infini

L'Escape Nature, un concept qui allie jeu de piste, orientation et réflexion, permet de découvrir la montagne et se dépenser tout en s'amusant ! À **Ventron** dans les Vosges, le temps d'une heure environ, les enfants s'élancent dans « La quête du livre d'or » ou « La quête des lutins », 2 parcours proposés pour des âges différents.

La Grande Plagne propose un Escape Kids, « Les Gardiens de la rivière » pour scientifiques en herbe équipés de « sacs à dos mystère » qui partent au fil de l'Isère résoudre des énigmes, faire des expériences, observer et découvrir la rivière et son écosystème.

À **Tourmalet** dans les Hautes-Pyrénées, ce sont des escape games canins qui ont été imaginés par Nospeedlimit, des mushers expérimentés. Accompagnés de Huskys d'Alaska, les participants se mettent dans la peau d'un chercheur d'or ou d'un musher pour résoudre des énigmes et s'orienter en binôme avec leur chien.

Autre concept original à **l'Alpe d'Huez** : l'Escape Game Ski Room, dans lequel on endosse le rôle d'un moniteur enfermé dans le local, qui doit trouver la sortie pour être à l'heure à son cours de ski !

En mode déambulation

Les balades scénarisées et sentiers à thème fleurissent dans les villages, forêts et alpages.

La nuit tombée, à **OZ 3300** dans l'Oisans, des familles s'aventurent dans les bois suivant la lueur des flambeaux et partagent un moment magique autour des histoires de la conteuse avant de déguster des chammallows grillés au feu de bois. C'est aussi sur le thème des contes et légendes qu'à **La Plagne Montalbert** on croise d'étranges personnages en bois sculpté sur le sentier « Alpages Enchantés ».

Pour randonner en famille à **Peyragudes** un chemin piéton a été aménagé pour une balade avec les enfants. C'est un sentier facile de 20 minutes mais spectaculaire, en balcon au-dessus de la Vallée du Luron, et qui mène à une aire de jeux avec tyrolienne et pumtrack. On marche « intelligent » dans la **vallée de la Bruche**, grâce aux « Sentiers Plaisir », des sorties pédestres accompagnées d'habitants de la région, bénévoles passionnés d'histoire, de patrimoine et de nature. Au **Champ du Feu**, par exemple, Charlotte invite à parcourir le site Natura 2000 à la découverte de milieux exceptionnels et du travail mené pour préserver la biodiversité.

UN PEU DE CULTURE !

À **Villard-de-Lans**, le parcours **Conté Bois Barbu** est une **immersion sensorielle** mixant balade sonore et spectacle lumière pour découvrir le patrimoine local. À la tombée de la nuit, un itinéraire avec points d'intérêts, projections et éclairages fait vivre aux promeneurs un moment poétique et musical.



Du fun sur un plateau

Glisser, sauter, s'amuser, grimper, rouler, s'éclabousser... en un seul lieu, la montagne crée de nouveaux espaces conviviaux et ludiques. Qu'ils s'appellent espaces ludiques, parcs, villages ou bases de loisirs, ils n'ont qu'une vocation : le bonheur des enfants en plein air.

À **Vaujany**, l'Espace Nature et Loisirs du Collet est un terrain de jeux immense avec tennis, basket, poney, tir à l'arc, frisbee-golf, toboggans, pump park ou jeux d'eau. Cet été réserve une surprise : un tout nouveau skate park avec un bowl ouvert et une diversité d'obstacles et de courbes.

À **Orcières-Merlette** la Base de Loisirs est aussi LE spot pour les jeunes, qui ne sauront que choisir entre minigolf, jumpbox, tyrolienne, paintball, karting électrique, trampoline, espace aqua-ludique... Avec deux plans d'eau pour la baignade et les activités nautiques, petits et grands vont nager dans le bonheur. Avalanche d'activités en **Chartreuse**, à l'espace ludique du **Col de Marcieu** avec mountain Kart, tubing, paintball, mini-golf, forêt ludique, trampoline, trottinettes tout-terrain pour s'éclater en famille. Tout comme à la base de loisirs du Lac Bleu à **Praz de Lys Sommand** où les enfants se défoulent sur le Big Air Bag, le pumptrack ou les structures gonflables.

Enfin, les enfants sont rois aux **Saisies** avec Le Village des Elfes, un parc avec trampolines, jeux gonflables, jeux d'eau, bac à sable géant, parcours de tracteurs à pédales, tyrolienne, toboggan, escalade... On se retrouve aussi au Parc des Elfes, un univers enchanteur mêlant parcours dans les arbres, chasse au trésor et jeux.

Huskys d'Alaska, les participants se mettent dans la peau d'un chercheur d'or ou d'un musher pour résoudre des énigmes et s'orienter en binôme avec leur chien.

Autre concept original à **l'Alpe d'Huez** : l'Escape Game Ski Room, dans lequel on endosse le rôle d'un moniteur enfermé dans le local, qui doit trouver la sortie pour être à l'heure à son cours de ski !



Il pleut ?

On se réfugie à la Grange des Minis à **la Clusaz**, un parcours de jeux libre conçu autour de 6 espaces ludiques et thématiques.

On file au musée Pierre Borionne à **La Grande Plagne** sur les hauteurs d'Aime, pour enquêter sur la vie quotidienne d'Aime à l'époque de la Rome antique. Trois fois par semaine, on pourra y rencontrer le jeune archéologue Fabien Thévenoux pour un échange vivant et privilégié.

MON AVENTURE MONTAGNE BY ESF

ESF

Qui mieux que les « pulls rouges », peuvent transmettre la passion de la montagne et ses activités ?

Depuis 2022, **Mon Aventure Montagne**, proposé par **Montagne Expériences** - une initiative de l'ESF pour diversifier son offre - propose aux enfants de 3 à 12 ans des activités tout l'été, avec un contenu ludique et sportif en lien avec la découverte et le respect du milieu montagnard. Chaque mini-aventure, à la journée ou demi-journée, est adaptée à l'âge des enfants et encadrée par des professionnels qualifiés. Véritable projet pédagogique, la formule se compose d'une activité dominante sur la semaine comme la draisienne, le VTT ou le roller, d'activités annexes et d'un fil rouge basé sur l'imaginaire pour sensibiliser à l'environnement montagne de manière ludique.

Une quinzaine de stations l'ont adoptée comme **Tignes, Val d'Isère, Méribel, Peisey-Vallandry, Orcières-Merlette, Serre Chevalier Vallée, La Rosière, Les Arcs, Plagne Bellecôte** ou **Les Menuires**. D'autres devraient suivre dans les étés à venir.

ROULER SA BOSSE



Routes pittoresques, cols mythiques, reliefs joueurs ou sentiers panoramiques, la montagne est la terre de vélo par excellence. Cet été, nos stations accueillent des événements pour tous les cyclistes, qu'ils soient là pour encourager, se dépasser, gagner, apprendre ou jouer. Voici quelques rendez-vous pour un été sur deux roues.

Le Tour de France passe par là

Lundi 14 juillet, l'arrivée de la 10^e étape du Tour de France 2025 sera jugée **au Mont-Dore**, au pied du Puy de Sancy.

Samedi 18 juillet se déroulera l'étape 13, **Loudenvielle-Peyragudes**, un contre-la-montre qui promet d'être « redoutable » selon Christian Prudhomme, directeur du Tour de France.

Le jeudi 24 juillet, arrivée de la 18^e étape du Tour à **Courchevel**, où le peloton vient conquérir le désormais mythique col de la Loze. Sur cette étape Vif-Courchevel, les coureurs pourront être acclamés au passage à **Brides-les-Bains** ou **Saint-François Longchamp**.

Vendredi 25 juillet, c'est à **La Plagne** que le Tour arrive, après une étape spectaculaire de 130 km et 4 500 m de dénivelé depuis Albertville. Le peloton passe par **Les Saisies**, au cœur des paysages magnifiques du Beaufortain.

COMME LES PROS !

La cyclo GFNY (Gran Fondo New York) est un événement cycliste d'envergure qui propose des parcours dans des destinations emblématiques du monde entier. Après une édition 2024 réussie, le 22 juillet 2025, le GFNY **Orcières** revient avec 2 parcours exigeants de 75 ou 158 km au cœur des **Hautes-Alpes**.

VTT: spectacle et rebondissements !

- **28 et 29 juin 2025**: samedi, le **Risoul VTT Camp** accueille le **Trophée Régional des Jeunes Vététistes**, qui rassemble les futures étoiles du VTT, âgées de 13 à 16 ans. Le lendemain, la Coupe PACA se déroule sur les itinéraires cross-country.
- **Du 22 au 24 août 2025**: **Coupe de France VTT aux Menuires**, l'unique étape double de la Coupe de France VTT (XCO et DHI). L'enjeu est de taille: les meilleurs décrocheront leur ticket pour la Coupe du monde.
- **Du 4 au 6 juillet 2025**: **Championnat de France VTT 2025 à Puy-Saint-Vincent** avec 3 disciplines: cross-country, short track, XCE.

Graines de champions

Dès leur plus jeune âge, les enfants peuvent apprendre à « rider », comme aux **Menuires**, sur **La Ludizone**, un bike-park 100 % dédié à l'initiation au VTT qui comprend même une aire pour draisienner avec un parcours d'obstacles accessible à partir de 18 mois!

Aux **2 Alpes**, dès l'âge de 6 ans, les micro-riders sont coachés par des pros pour s'initier au VTT de descente et passer leur « biker », l'équivalent des étoiles en ski. Les futurs champions pourront également s'élancer sur le tout nouveau tracé de la **VTT- Kids Rock aux Arcs**, une piste verte enduro située à Arc 1800.

LE VÉLO EN FÊTE

21 et 22 juin 2025: **Les Saisies Bike Festival**, l'événement 2 roues pour tous: draisienner kids tour, randuro, pump-track academy, Diamant VTT (randos XC), Bike Park Open ride...



LE TRAIL, PRINCE DES MONTAGNES

Le trail a trouvé son public, avec une arrivée en force des jeunes trentenaires avides de dépassement de soi. De juin à septembre, de nombreuses stations proposent des initiations, stages ou parcours pour débiter ou se perfectionner. Côté compétition, il y en a pour tous les niveaux et toutes les envies. Extrêmes, accessibles ou ludiques, voici quelques événements de l'été sur la planète trail.



Les événements de l'été

- **Les 20 et 22 juin**, la Balade Chablaisienne du **Bernex Trail Challenge** sera bien plus qu'une marche de santé avec 62 km et 4 300 m de dénivelé. Depuis cette année, elle peut se courir en duo.
- Le **Grand Duc Trail de Chartreuse** défiera les coureurs sur 76 km et 4 750 m D+ les **28 et 29 juin**, avec des versions raccourcies.
- **À Pralognan**, le **Tour des Glaciers de la Vanoise** est réputé pour être l'un des plus beaux trails de France, avec 73 km et 3 800 m D+ qui attendent les coureurs **du 4 au 6 juillet**. Un format de 25 km et même une randonnée sur 2 ou 3 jours sont proposés.
- Les **5 et 6 juillet**, au cœur du **Sancy**, le **Trail de la Perdrix** emmènera les coureurs sur des parcours aériens et sauvages de 11, 16 ou 32 km.
- Le **Trail de l'Énergie à Auron** aura lieu également le **6 juillet**, avec 3 courses au programme dont le marathon de 42 km et 3 200 D+.
- Toujours le **6 juillet**, rendez-vous au **Trail Thabor du Galibier à Valloire** pour 52 km avec une grimpette de 3 270 mètres, un parcours de 23 km ou une marche nordique.
- La légendaire **6000D à La Plagne** fêtera sa 35^e édition du 31 juillet au 2 août. L'épreuve reine totalise 69 km avec 3 400 m de dénivelé mais il existe une multitude de formats annexes.
- L'Ultra-tour solo du **Grand Raid des Pyrénées à Saint-Lary** est réservé à l'élite avec 160 km et 10 000 mètres de dénivelé positif. Départ le **22 août**, avec d'autres parcours dont le plus court est de 40 km.
- La 12^e édition du **Serre Che Trail** s'élancera le **7 septembre** sur 60 km et plus de 4 000 m d'ascension au pied des glaciers.

Les enfants sont bienvenus sur la majorité de ces événements qui déclinent le trail en version « kids » et se transforment parfois en véritables fêtes sportives pour toute la famille comme les **Val Tho Summit Games**, qui auront lieu **du 8 au 10 août**, avec des trails de tous niveaux, défis sportifs, balade ludique gourmande et ambiance festive.

Challenges sur plusieurs jours

- La 10^e édition de l'**Asics Pierra Menta à Arèches Beaufort** aura lieu **du 4 au 6 juillet**. Cette course de skyrunning se déroule sur 3 jours en équipe de 2, avec 70 km pour 7 000 mètres D+, un trail « aérien » avec des passages en arêtes.
- **Du 21 au 25 juillet**, le **Défi de la Muzelle aux 2 Alpes** propose deux épreuves de 50 ou 100 km réparties sur 4 jours avec un nouveau secteur à explorer chaque jour.
- **Du 25 au 27 juillet 2025**, lors du **Vars Mountain Trail**, les coureurs pourront se défier lors du Challenge 3 formats sur 3 jours.

5 ET 6, 12 ET 13 JUILLET 2025

Avec le **High Trail Vanoise**, **Val d'Isère** accueille les **Championnats de France de Trail** sur des parcours exceptionnels entre forêts, réserves naturelles et le Parc national de la Vanoise.

Deux week-ends mêlant les courses ouvertes au grand public et les compétitions où s'affrontent les meilleurs athlètes français.

PARENTHÈSE PERCHÉE

Partager une fondue dans un refuge douillet après une journée de marche, contempler les étoiles dans un ciel d'encre et dormir dans un silence absolu, se réveiller devant le lever du soleil sur les montagnes... Ce sont quelques-uns des moments précieux offerts par la randonnée en itinérance

Entrée en matière

Les lacs Merlet, joyaux du Parc de la Vanoise

Départ: Courchevel

2 jours et 1 nuit

9 km – 500 D+

Une randonnée spectaculaire pour un effort modéré et une belle première itinérance qui donnera envie d'en faire d'autres !

Sous la tente !

Le bivouac des Balcons des gorges de Daluis

Départ: Valberg

2 jours et 1 nuit

24,5 km – 1365 D+

Au cœur de la réserve naturelle régionale, cet itinéraire sur 2 jours offre tout du long le spectacle saisissant des gorges de Daluis avec leurs parois verticales. Il dispose d'une aire de bivouac aménagée.

À la semaine

GR® de Pays Tour du Capcir

Départ: Lac de Matemale

4 jours et 3 nuits

63 km – 1830 D+

Une randonnée fraîcheur dans les vallées pyrénéennes du côté des Angles où se nichent une multitude de lacs, torrents et ruisseaux dans une nature exceptionnelle.

Tour du massif de la Lauzière

Départ: Col de la Madeleine

5 jours et 4 nuits

60 km – 5500 D+

Un sentier balcon qui permet de découvrir le massif sauvage de la Lauzière, des falaises alpines aux

alpages paisibles. Plusieurs refuges accueillent les randonneurs comme le Logis des Fées côté vallée de Celliers-Valmorel.

À LA CARTE !

Le Tour du Haut Verdon représente 216 km de sentiers pédestres pour arpenter les reliefs montagneux, les villages et le patrimoine du territoire. Du **Val d'Allos à Thorame-Basse**, 8 boucles en itinérance, de 2 à 6 jours, permettent de découvrir la Haute Vallée du Verdon et ses richesses.

Les grandes aventures

Les Grandes Échappées Vosgiennes

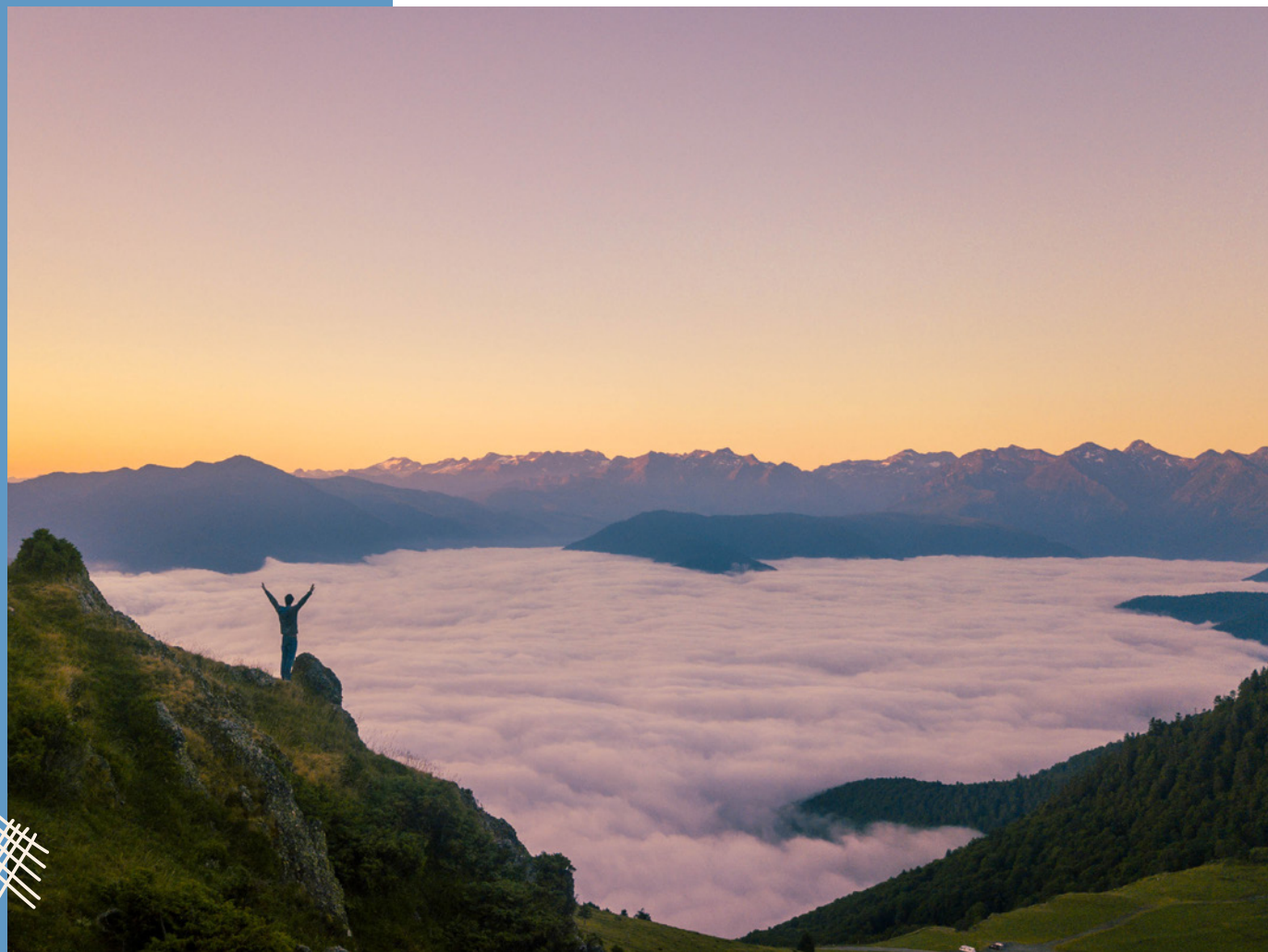
Tour de la Vologne

Départ: Gérardmer

11 jours

148 km – 1360 D+

L'itinéraire suit la vallée de la Vologne jusqu'à sa source au Hohneck. Roches, forêts, chaumes, lacs et jardins d'altitude... un condensé des Vosges sur un seul itinéraire.



LA RANDONNÉE ITINÉRANTE C'EST ENCORE MIEUX AVEC UN GUIDE !

Le Bureau Montagne des Arves propose une randonnée sur 2 jours, une montée au refuge de l'Étendard par un itinéraire confidentiel entre lacs et cascades, puis une traversée au pied du glacier de Saint-Sorlin avec ascension de la cime de la Valette.

2 dates dans l'été :
14 et 15 août
ou 28 et 29 août.

Envie de douceur

Pour prendre l'air en version plus douce, les activités « bien-être » sont idéales

En Haute Maurienne Vanoise, accompagné par Thierry Bardagi, les vacanciers déambulent pieds nus sur un sentier pendant deux heures à la découverte de nouvelles sensations, d'ancrage, et de techniques d'auto-massage. La matinée se termine par une heure de yoga en plein air.

Aux Contamines-Montjoie, on passe à la version week-end randonnée et yoga du 27 au 29 juin 2025 encadré par une accompagnatrice et une professeure de yoga. Au programme, repas végétariens et ayurvédiques, auto-massage, respiration méditation, relaxation au handpan, réveil du yogi et salutations au soleil, randonnée et initiation aux plantes de nos montagnes...

La version aquatique du Yoga a aussi le vent en poupe, direction le lac de **Chamrousse** à 1750 m d'altitude. Pour cela il faut savoir nager car les éventuelles chutes se terminent... dans l'eau. Le Sup Yoga Montagne organisé par Hill Yoga Girl permet une connexion à la nature, aux éléments et surtout à soi-même. Il développe, l'équilibre et le travail de proprioception ainsi que la production d'endorphine, l'hormone du bonheur. Les séances ont lieu soit en matinée soit en soirée au coucher du soleil.

Une salle de sport géante à ciel ouvert, investit les Karellis du 28 juin au 3 juillet pour la 7^e édition du **Karellis Summer Fitness Festival**. Un événement unique en France qui rassemble depuis 2019 les passionnés de fitness et trainer pour une expérience 100 % sport et convivialité.

ÇA DÉCOIFFE

"Twist and shout"

Développer la saison d'été en montagne passe par la création d'activités à sensations. Complémentaires de la traditionnelle randonnée pédestre elles séduisent les enfants et les ados qui apprécient les activités à sensations comme la luge sur rail et le mountain kart. Praticables du printemps à l'automne, ces expériences se vivent de descentes endiablées en virages serrés, offrant vitesse et frissons en pleine nature ainsi que sensations fortes et éclats de rire pour tous.



Luges 4S, une expérience virevoltante

À Saint-François-Longchamp, elle se nomme La Comète et déroule 900 mètres de descente ponctuée de virages en épingle, avec en point d'orgue une vrille finale à 540° qui promet de faire le plein de sensations fortes, tout en profitant d'une vue imprenable sur la station et les montagnes. À la vitesse de l'éclair ou tout en contrôle, il ne faudra pas oublier de réserver son plus beau sourire pour la photo. Dans le **Sancy à Super-Besse**, c'est à bord d'un bolide nommé Super Coaster que l'on embarque, avant de s'élancer pour une descente de 1300 mètres, où 20 virages spectaculaires s'enchaînent entre accélérations grisantes et shoots d'adrénaline. **Aux Angles**, Lou Bac Mountain garantit 2000 mètres de descente rythmée par des virages relevés à une vitesse pouvant atteindre 40 km/h. Nouveauté 2025, l'activité déboule à **Chamrousse 1650** avec la Luge Coaster, qui promet une descente sensationnelle à travers les sapins sur près de 700 mètres, avec plus d'une dizaine de virages à couper le souffle. On en trouve aussi : à l'**Alpe d'Huez**, au **Val d'Allos**, à **Bernex**.

Mountain Kart, l'art grisant de négocier les virages

Cet été, le Mountain Kart débarque à **Saint-Lary**, avec 20 karts disponibles pour une course aussi vertigineuse que palpitante de 4 km et 600 m de dénivelé, alternant pistes forestières et sentiers VTT. Sans moteur mais 100 % fun, ce bolide tout-terrain à trois roues offre une sensation de glisse inégalée.

L'activité fait également son entrée **aux Arcs**, avec un parcours inédit de trois 3 km incluant des passages sur ponts et des virages serrés, au départ de la nouvelle remontée mécanique de Transarc à **Arc 1800**.

Testé pour la première fois cet hiver à l'**Alpe d'Huez**, ce petit bolide sur trois 3 roues s'apprête à accueillir ses premiers pilotes de l'été, qui devront faire preuve d'anticipation pour s'adapter aux éventuelles variations de terrain, cailloux, herbes, mottes de terre et tout ce que la nature recèle de reliefs.

Du côté de **Vars**, on peut choisir son parcours (bleu débutant, ou rouge plus sportif) avant de dévaler les 3 km de piste au départ du télémix de Chabrières. C'est également le cas à **La Plagne Montalbert** avec deux options : La Piste Colorado (rouge) ou la Piste Buffalo (bleue). Enfin, **Villard-de-Lans** attend ses champions pour plus de 4 km d'adrénaline, au départ du Balcon de Villard - Côte 2000.

Se jeter dans le vide en tyrolienne

Prenez un peu de hauteur et admirez les magnifiques paysages du Pays de Gex tout en faisant le plein de sensations fortes grâce à la tyrolienne de la Faucille ! Depuis le sommet du col de la Faucille jusqu'au village de **Mijoux**, glissez sur 905 m dans le vide, seul ou à deux. Tyrolienne la plus pentue de France avec son inclinaison de 37 %, cette activité à sensations fortes du **Pays de Gex** vous laissera un souvenir mémorable !

RETIENS LA NUIT

Night Fever

En montagne, les soirées d'été prennent une toute autre dimension et l'obscurité sous la voûte étoilée se pare de magie et de mystère. Entre déambulations poétiques, veillées contées et rendez-vous avec les étoiles, chaque nuit devient une parenthèse enchantée.

Méribel célèbre cet été la deuxième édition de son « Surprenant Festival », une parenthèse nocturne enchantée au cœur de la forêt de l'Altiport, du 16 au 18 juillet. À la nuit tombée, un parcours poétique et sonore s'anime entre les arbres : des acrobates évoluent dans les cimes, musiciens, danseurs et conteurs se relaient pour déployer leurs univers singuliers, des installations artistiques prennent place en pleine forêt, guidées par des mots phosphorescents dispersés au creux des arbres. Une déambulation sensorielle et immersive, entre récit, mouvement et lumière, pensée pour éveiller l'imaginaire et créer l'émerveillement à tout âge.

À **Valmenier**, les visiteurs sont invités à remonter le temps lors d'une promenade nocturne au cœur du village, guidés à la lueur des lanternes par une guide du Pays d'art et d'histoire des Hautes-Vallées de Savoie. Une immersion vivante dans les ruelles, entre récits historiques et traditions locales.

Grand Bornand

La guinguette des prés prend ses quartiers d'été ! Dernière adresse branchée du **Grand-Bornand** née de l'imagination d'artistes du cru emmenés par le DJ Justin Losserand, on savoure, en pleine nature, des planches et recettes fines de produits en circuit court assorties de boissons de conception locale. Ambiance lounge, installé dans du mobilier recyclé, DJ's sets pour l'atmosphère smooth, on est bercé par le clapotis du torrent du Borne, tout proche.

Au plus près des étoiles

Labellisé Réserve Internationale de Ciel Étoilé depuis 2023, le Vercors offre l'un des ciels nocturnes les plus purs d'Europe. C'est dans ce cadre exceptionnel que les accompagnateurs en montagne Pied Vert proposent un week-end de bivouac du côté de **Villard-de-Lans**. Après une randonnée jusqu'à une esplanade naturelle en altitude, l'occasion de ramasser des plantes sauvages et suivre les traces d'animaux, il est temps de passer aux choses sérieuses : construire un abri pour la nuit, allumer un feu et cuisiner local. Une immersion en pleine nature, rythmée par les lueurs du coucher de soleil et le silence étoilé de la nuit.



Du 11 au 13 août, l'observation se poursuit du côté de **Saint-Colomban-des-Villards**, au **Col du Glandon**. L'événement « Saint Col sous les étoiles » offre des soirées exceptionnelles sous un ciel étoilé, permettant aux observateurs de plonger au cœur de l'univers et de vivre des moments uniques en pleine nature. Chaque mardi du mois d'août, de 19 h 30 à 22 h 30, **Montagnicimes** propose un repas traditionnel au soleil couchant, suivi d'une balade nocturne au pied des Aiguilles d'Arves, guidée par Virginie. La soirée se prolonge par une observation des étoiles au télescope, à la découverte des merveilles de la galaxie. Possibilité de dormir sur place en dôme géodésique ou en bivouac sous tente, sur réservation. Il est également possible de ne participer qu'à la séance d'astronomie (une heure).

Enfin, le temps d'une semaine, **Vaujany** devient le rendez-vous incontournable des passionnés d'astronomie. Du 4 au 8 août, la Semaine de l'Astronomie invite petits et grands à lever les yeux vers le ciel. Au programme: des projections de films, un spectacle de marionnettes, des ateliers créatifs et des séances d'astronomie illustrée. Une belle occasion de plonger dans l'univers fascinant des étoiles à travers des animations ludiques et pédagogiques pour toute la famille.

FOCUS CULTURE



Les Nocturnes Gourmandes et Musicales à OZ 3300

Chaque jeudi soir des mois de juillet et août, les 11 hameaux d'**Oz village** s'animent au son de la musique live pendant que les gourmands flânent entre les étals commerçants qui exposent leurs produits locaux et les restaurateurs qui proposent des plats variés.

L'occasion de faire honneur aux produits du terroir: tomme fraîche aux herbes, charcuterie fumée, grillades... accompagnés d'une bière pression rafraîchissante, fabriquée à Bourg d'Oisans, à seulement quelques kilomètres de là.

Un moment convivial et festif qui est aussi l'occasion pour les épicuriens de découvrir les secrets d'Oz village: le lavoir, l'église du XIX^e siècle...

DORMIR PLUS PRÈS DES ÉTOILES



Se fabriquer des souvenirs

Passer une nuit en montagne au plus proche de la nature, parfois même sous les étoiles, a une saveur particulière. Les hébergements insolites, souvent loin de l'agitation, invitent à une reconnexion profonde avec la nature et le ciel étoilé. De refuge en yourte, de cabane en nuit à la belle étoile, on saute d'univers en univers, pour vivre des instants suspendus... et inoubliables.



En tipi ou en yourte

À **Vars**, le refuge de Basse Rua au cœur de la réserve de nature du Val d'Escreins a installé 2 tipis en pleine nature pour accueillir les randonneurs en quête de calme et d'intimité. À **Valloire Galibier**, le tipi de l'Insolite de Pierre Rouge offre une vue à couper le souffle sur le Galibier et les Aiguilles d'Arves et les compagnons de petit-déjeuner se nomment chamois et marmottes.



Les yourtes aussi ont la côte et les occasions de passer une nuit dans l'une d'entre elles sont nombreuses, à l'instar de la Yourte du col de Festre au pied des montagnes du **Dévoluy**, ou la Yourte d'Eglantine, installée à proximité d'une petite ferme de Saint-Julien-Montdenis (**Montagnicimes**). Outre la yourte, le Domaine du Trappeur à **St-Sorlin**, a imaginé tout un éventail d'hébergements insolites : cabanes, roulottes, tipis de bois et tentes de trappeur, au cœur d'un environnement de pleine nature où le dépaysement est total.

En refuge, en cabanes, sous un dôme

Au **Grand-Bornand**, le refuge de la Pointe Percée – Gramusset, planté à 2164 mètres d'altitude sur une mer de lapiaz, labellisé « Refuges en Famille », offre des chambres confortables de 4 à 8 personnes, et constitue une étape idéale au carrefour de nombreux itinéraires traversant la chaîne des Aravis.

À **Puy-Saint-Vincent**, au Watogla Camp qui a ouvert récemment, l'insolite prend la forme de dômes géodésiques disposés dans une succession de clairières, qui invitent les chanceux à s'endormir la tête dans les étoiles. C'est également possible au Refuge du Roc à **Pralognan**, qui s'est doté d'un dôme géodésique à l'écart du refuge, pour les voyageurs en quête d'une nuit étoilée d'un environnement sauvage.

En **Chartreuse**, l'Affût, un hébergement de trappeurs remis au goût du jour accueille désormais ses hôtes pour une nuit aux premières loges avec la nature : une cabane équipée de jumelles, longues-vues et appeaux, qui constitue un poste d'observation unique pour observer les étoiles et la faune locale. Passer la nuit en cabane, c'est également l'in-

vation lancée par **La Bresse**, à la clairière aux cabanes. Parmi les 16 cabanes disponibles, aucune ne se ressemble, mais la plus inattendue est sans doute la cabane escargot.

Dans les arbres ou à la belle étoile

Sur un arbre perché, l'expérience prend une tournure encore plus régressive. C'est le cas à **Saint-Léger-les-Mélèzes** avec les Cabanes Enchantées, hissées à 6 mètres de haut en pleine forêt, dont l'accès facilité par des escaliers, un pont de singe et de petits sentiers, ajoute une touche d'aventure tout en restant accessible à tous.

À **Orcières Merlette**, c'est un hamac suspendu dans le feuillage qui accueille les songes des férus de nature à l'esprit aventurier. La destination **Tourmalet Pic du Midi** propose des tentes suspendues au niveau des arbres habilement nommées Vertige de l'Adour. Enfin, une nuit en portaledge, à flanc de paroi sous les étoiles, est une expérience inoubliable organisée par le Bureau des guides des **Arcs / Peisey-Vallandry**.

JOYEUSE TRIBU



Un été en montagne inoubliable avec le label Famille Plus

Le label **Famille Plus**, porté par l'ANMSM, garantit un accueil chaleureux et des services spécialement pensés pour les familles.

Créé en 2006 sous l'impulsion du ministère du Tourisme, il regroupe plus de **120 destinations en France**, dont **41 stations de montagne**, et s'appuie sur un réseau de près de **5 000 professionnels engagés**.

Des stations pensées pour les familles

Opter pour une station labellisée Famille Plus, c'est choisir une destination où tout est mis en place pour le bonheur des enfants et la tranquillité des parents, incluant des aires de jeux, des infrastructures sécurisées et des animations pour les 3-12 ans. **Au programme: randonnées ludiques, parcours d'orientation, activités nautiques en lac, ateliers nature, parcs aventures, balades à poney, et bien plus encore!**

Avec Famille Plus, la montagne en été devient le terrain de jeu idéal pour des vacances dynamiques au grand air, ressourçantes dans un cadre de nature préservée et pleines de souvenirs à partager!

Sensations fortes, Escape Games, tyroliennes... en montagne les défis ludiques et captivants redoublent et se réinventent sans cesse.

Avec « Granboh Lanta », le Bureau des Guides du **Grand-Bornand** met les apprentis aventuriers à l'épreuve du feu et de la survie en forêt: le temps d'une après-midi, il faudra monter des ravines, traverser des bosquets denses, apprendre à reconnaître quelques plantes sauvages et allumer un feu, sans perdre une goutte de l'eau trouvée de haute lutte. Le Bureau Evolution 2 de **Grande Plagne** propose quant à lui d'initier les tout-petits dès 3 ans à l'épreuve de l'eau, avec une descente baby raft en famille. Une approche ludique et rassurante de la discipline.

Au cœur du Massif central, les amateurs de sensations fortes pourront tester leur audace sur la tyrolienne à virages du **Mont-Dore**, une nouvelle génération de tyrolienne avec drops et virages à 360° autour des arbres, dans un environnement 100 % nature.

Parce que le poney est l'animal préféré des enfants, **Villard-de-Lans** invite les plus jeunes à se mettre dans la peau d'un soigneur de poneys miniatures. Dans une mini-ferme, ils apprennent à les soigner, les brosser et à les nourrir: brouettes, seaux, arrosoirs et même des tracteurs modèles réduits pour transporter le foin! Une immersion douce et éducative pour apprendre en s'amusant. Au Ranch Nordique de **Méribel**, les tout-petits dès 3 ans peuvent monter à poney et profiter d'une douce balade en pleine nature, sous l'œil attentif de leurs parents.

Les Escape games ont le vent en poupe, au **Val d'Allos**, L'Odyssée de Clémenceau, un Explor Games© est un jeu inédit à vivre en famille. Munis d'une tablette interactive et d'une boussole virtuelle, les participants plongent dans une quête immersive où histoire et fiction s'entremêlent.

Au Tourmalet Pic du Midi les familles peuvent tester des escape games avec des chiens Huskys, l'un est sur le thème des chercheurs d'or, l'autre sur l'Iditarod, la plus grande course de traîneau à chiens. Pendant 2 heures, les familles partent en montagne avec un husky d'Alaska, en quête de 5 objets liés au thème choisi.

ÉVÉNEMENTS PAS COMME LES AUTRES

Entre haute voltige, performances sportives, créations artistiques et moments de partage au grand air, les événements sortent des sentiers battus. Mêlant culture, nature et dépassement de soi, ils affichent la volonté des stations de créer l'émotion autrement.

Un nouvel événement se profile dans le **Pays des écrins**, le Festival Carnets de Voyages « Sur les sentiers », du 11 au 13 juillet à **Vallouise**. Un rendez-vous original pour explorer la montagne autrement, entre randonnées thématiques (glaciers, flore, villages...) et ateliers créatifs (fabrication de papier), expositions et conférences, sans oublier un stand librairie avec des dédicaces et des rencontres avec les auteurs de BD.

Du 26 juillet au 1^{er} août, **Montagnicimes** renouvelle son Festival de Musique Celtique à **Albiez-Montrond**. Une semaine de concerts, d'ateliers, de stages d'instruments traditionnels (harpe, flûte, fiddle, bodhran...), de chant, de claquettes irlandaises et de set dancing.

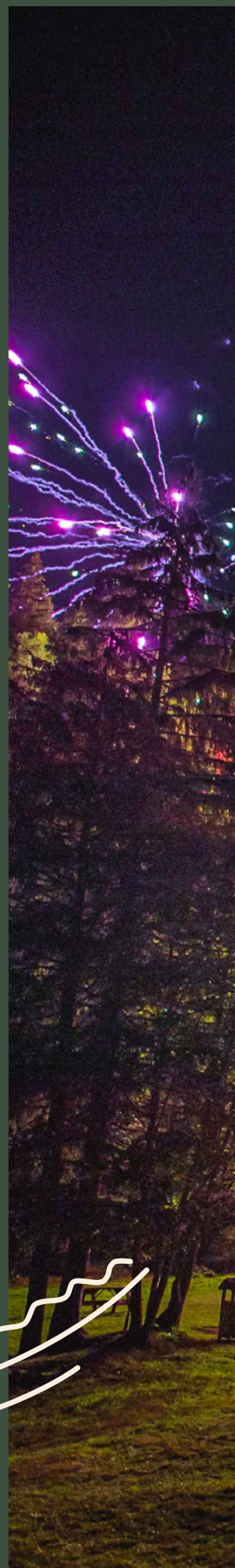
Du 10 juillet au 1^{er} août, **les Contamines-Montjoie** reçoivent le festival Musique(s) en altitude pour sa 4^e édition. Christophe Petit donnera des concerts de piano lors de quatre représentations, au bord du lac de l'Étape et au parc Samivel. Un événement gratuit, pour profiter de concerts en pleine nature.

Du 10 au 13 juillet, Throwdown, la plus grande compétition de CrossFit® des Alpes revient à **Valmenier**: 960 athlètes répartis en 240 équipes mixtes sont annoncés. 4 jours d'épreuves spectaculaires, placés sous le signe du dépassement de soi. Reconnue officiellement par la marque CrossFit®, la compétition monte en puissance chaque année. À la clé: plus de 7 000 € de récompenses, séjours au ski et lots pour les meilleures équipes.

La Coupe du Monde d'Escalade, revient à **Chamonix** du 11 au 13 juillet. Une étape incontournable du circuit mondial avec au programme les épreuves de vitesse et de difficulté en extérieur, face au Mont-Blanc. Un spectacle grandiose, gratuit et ouvert à tous, dans un cadre à couper le souffle.

Le 10 juillet, **Tignes** accueille « Les Traceurs », une performance inédite entre danse et funambulisme signée par le chorégraphe de renommée internationale Rachid Ouramdane. Ce spectacle gratuit promet de captiver petits et grands: le funambule de l'extrême Nathan Paulin, détenteur de 10 records Guinness, s'élancera sur une slackline tendue au-dessus du lac, réalisant une traversée spectaculaire.

Combloux propose un spectacle inédit: le Grand spectacle de Combloux. Conçu et réalisé bénévolement par les habitants, les commerçants, les enfants du village, ce « Grand spectacle » est créé autour d'une jolie histoire avec une trame historique. C'est l'occasion de relater la vie d'autrefois au village et en montagne. Un joli moment à partager tous les jeudis du 10 juillet au 14 août.







CONTACTS PRESSE

Michaël BAYART
m.bayart@france-montagnes.com

Blandine THENET
b.thenet@france-montagnes.com

