



Dossier de presse Été 2026

ALPES - MASSIF CENTRAL - PYRÉNÉES - JURA - VOSGES

Édito

À la croisée des chemins, entre nature, culture, sport et authenticité, la montagne ne se contente pas d'être un immense terrain de jeu : elle est un espace d'émotions et de rencontres.

À travers le regard des attachés de presse des massifs français, on distingue six grands axes qui dessinent le visage de la montagne française. Autant d'atouts qui structurent le récit et l'attractivité des destinations.

1.

La puissance des paysages et des sites iconiques.

La montagne est avant tout un espace de grandeur, d'immensité et d'émotion visuelle.

3.

Une destination multisport accessible.

Le sport reste un pilier majeur en montagne mais il y a une tendance particulièrement forte vers une montagne inclusive, adaptée à tous les niveaux.

5.

En montagne, l'humain est central.

La montagne est un territoire habité et incarné par des professionnels de la montagne qui encadrent les activités, des producteurs, des artisans et des locaux engagés.

2.

La quête d'expériences immersives et sensorielles.

En montagne, on vit des expériences mémorables, pour sortir de son quotidien et marquer les esprits.

4.

La culture est un levier de différenciation, mêlant patrimoine, modernité et convivialité.

La montagne s'affirme comme territoire créatif et vivant, bien au-delà du sport.

6.

Les destinations s'engagent pour la préservation de leur territoire.

L'engagement environnemental et la préservation des milieux naturels fait partie intégrante du quotidien.

La montagne est plus que jamais accueillante et plébiscitée non seulement pour la diversité de ses offres, mais aussi pour les valeurs qu'elle incarne et les émotions qu'elle suscite. Ce dossier de presse invite ainsi à la découverte ou redécouverte des multiples facettes de la montagne.

Crédits Photos: Rogier Vanrijn - OTPeyragudes - Marina Kokkelink Pralognan - C.Cattin Alpcat Medias - Nicolas Secerov - Sylvain Aymoz - Albanpernet OT Valloire - D.Cuvelier - T.Brulliard MatheysineTourisme - APernet OTValmeinier - Gilles Baron - L.Royet - OT LesContaminesTourisme - Les2 Alpes_Pyrène Duffau - Label_FamillePlus - AgenceZOOM - OT Le Dévoluy - G.Baron Orcières - L'écho des étoiles - D.Largerou - Gérardmer Tourisme - M.Bossi - OTFontRomeu - John Beague - Juliette Rebour - Adelestravel - Arthur Quéré - MatthieuPinaud

Design Graphique : Léa Thévenot

Sommaire

Nouveautés et tendances de la montagne française à l'été 2026

4. Chiffres clefs

6. Nouveautés

12. Montagne accessible

16. Source naturelle de fraîcheur

20. Des étoiles plein les yeux

22. Dormir sous les étoiles



Chiffres clefs

+2,4%

**de nuitées
supplémentaires
l'été 2025**

vs 2024 sur l'ensemble
des stations de montagne

65%

**de taux d'occupation
pendant la saison estivale
2025,**

soit une augmentation de 5,5%*

96%

des vacanciers qui
ont séjourné en montagne
cet été repartent **satisfaits**
de leur expérience**

**Taux d'occupation
par massif :**

69%

pour les Pyrénées (+4%)

67%

pour les Alpes du Sud (+5%)

64%

pour les Alpes du Nord (+6%)

82%

d'occupation pour le pic de
la saison sur la semaine du 9 août
2025

80%

de clientèle française
dans les stations de montagnes
françaises*

**Répartition de l'augmen-
tation des nuitées par
clientèle* :**

+3,7%

venue de la France

-2%

venue des Pays-Bas

+8,6%

venue de Belgique

+3,6%

venue du Royaume-Uni

+4,4%

venue d'Allemagne



*source ANMSM avec G2A, **Baromètre Montagne Atout France 2024

Nouveautés

Profiter des bienfaits d'être en pleine nature, contempler les panoramas majestueux, prendre de la hauteur, prendre de la vitesse, avoir un maximum de sensations et s'amuser en famille... ce sont les promesses des vacances à la montagne et les stations ne cessent d'investir dans de nouvelles installations, d'améliorer leurs équipements et de renouveler leurs offres pour proposer toujours plus d'activités pour satisfaire les vacanciers avides de moments récréatifs ou sportifs.

Autour du vélo

Après la réhabilitation complète de l'emblématique téléphérique de la Cime Caron à **VAL THORENS**, la station étend son espace VTT / FFC pour cet été 2026. On note ainsi 3 nouvelles pistes de DH sur le secteur 2 lacs, complétant la vingtaine de pistes de descente et d'enduro pour tous les niveaux accessibles grâce aux remontées mécaniques.

Aux **CONTAMINES-MONTJOIE**, c'est une piste de descente accessible à tous qui complète l'offre déjà existante avec 6 parcours VTT balisés.

À **COURCHEVEL**, le BIKE PARK se voit doter d'une nouvelle identité visuelle et sa piste mythique VTT la "louza" fait peau neuve. La piste rouge a bénéficié d'une rénovation complète permettant de profiter de 3km de descente sur 930 m de dénivelé négatif, accessible depuis la gare d'arrivée de la télécabine des Verdone.

Du côté de **COURCHEVEL VILLAGE**, on a inauguré un pumptrack pour tous, des enfants en draisienne aux riders les plus confirmés. 4 boucles pour un total d'environ 325 mètres de circuits et 1 250 m² de surface roulante. Multi-pratiques, multigénérationnel et offrant des espaces de repos et d'attente bien pensés, c'est un point de rencontre incontournable.

ORCIERES ajoute une nouvelle zone d'apprentissage à son Bike Park. Desservie par un tapis couvert, elle est pensée pour les premiers coups de pédale et les premières sensations. On y apprend à piloter tout en s'amusant dans un cadre sécurisé : pistes, modules, pierrier. À proximité immédiate, un pumptrack permet de s'initier aux gestes fondamentaux et au travail de l'équilibre. Un parcours de draisienne, agrémenté de modules ludiques, complètera cet espace.

Vélo Vert Festival

L'édition 2026 du Vélo Vert Festival se tiendra à **BOURG SAINT MAURICE - LES ARCS** du 12 au 14 juin. Amateurs, passionnés ou compétiteurs de la discipline se retrouvent autour d'un programme riche avec des essais vélos, des défis sportifs et des moments conviviaux.



Infrastructures et initiatives

La télécabine de Beauregard à **COMBLOUX** sera dorénavant accessible deux jours par semaine pour profiter des différents sentiers de randonnée et des pistes VTT et permettra de rejoindre le secteur du Jaillet où se trouvent une aire de jeux, un foodtruck et différentes infrastructures familiales comme les trottinettes de descente ou la tyrolienne.

Afin de limiter l'impact visuel et environnemental du transport individuel, le **GRAND BORNAND** déploie des navettes gratuites vers les cols de la Colombière et des Annes, sanctuarisant ces espaces naturels fragiles tout en fluidifiant leur accès.

Ça n'a jamais été autant amusant !

Largement répandu dans les stations autrichiennes, le **Mountain Kart** permet de dévaler la montagne sans moteur et sans pédale, en toute sécurité au plus près du terrain pour une bonne dose de fun et d'adrénaline. La discipline fait sensation depuis peu en France, de plus en plus de stations proposent cette activité ludique et facile à prendre en main. Cette saison 2026, **LES ORRES, LA CLUSAZ et LE MONT DORE** complètent les rangs.

À **LA CLUSAZ**, on peut aussi dorénavant s'initier à la «**Luge des Bois**» sur rail ludique, sécurisée et pleine de sensations. Accessible dès 3 ans, cette expérience intergénérationnelle invite à découvrir la montagne autrement, été comme hiver. Et



avec la nouvelle activité captivante «**Roule Ma Boule**», on est fasciné de voir dévaler une boule en bois sur plusieurs installations et plus de 100 mètres de parcours.

Unique en Maurienne, **SAINT SORLIN D'ARVES** inaugure cet été une tyrolienne à virages. Installée sur les hauteurs du village, elle promet une descente ludique et spectaculaire, mêlant vitesse, virages serrés et panorama grandiose.

On en prend plein les yeux aussi à **TIGNES** grâce à la nouvelle passerelle himalayenne longue de 212 mètres et suspendue par quatre câbles porteurs. Elle permet de faire le tour du Lac du Chevril et offre un accès spectaculaire au site.

On court, un peu, beaucoup, passionnément

Avec plus de 2.6 M de pratiquants en France, le trail passionne. La spécificité et la variété des territoires de montagne sont particulièrement favorables à la pratique du trail que ce soit pour les débutants comme pour les confirmés. Il n'y a jamais eu autant d'événements sportifs autour de la discipline et la montagne ne déroge pas à cet engouement.

Course mythique et première en son genre à l'époque, la 6000D organisée depuis 36 ans à **LA PLAGNE** reste un défi pour les traileurs. Cette édition est marquée par une nouvelle course, la 6D Crêtes sur 21 km pour 1350 m D+ qui évolue sur les sommets surplombants les différents villages de la Grande Plagne en empruntant une grande variété de chemins : piste carrossable, single tracks en forêt, arête, et montée dans les alpages au milieu des troupeaux. Rendez-vous le jeudi 30 juillet 2026.

Le **Méribel Trail** se veut technique, aérien et sauvage pour les plus férus d'engagement. Cette édition séduira aussi les noctambules avec sa course "Nocturne des Crêtes" qui fait son apparition le vendredi 7 août 2026 à 18h30 ! L'occasion de parcourir les crêtes en semi nocturne, en solo ou en duo pour partager une expérience unique à la tombée de la nuit ! La station de **MÉRIBEL** accueillera aussi un nouveau format de course inspiré des compétitions Hyrox et Crossfit. Le Méribel Hybrid Games combinant de la course à pied et des épreuves fonctionnelles se tiendra du 10 au 12 juillet 2026.

A **LA TOUSSUIRE**, l'organisation du Trail à 4 Feuilles le samedi 22 août 2026, se distingue par un format original et modulable : quatre boucles, dessinant un trèfle à quatre feuilles forment les parcours (de 10 km pour 550 D+, jusqu'à 40 km pour 2400 D+). À l'issue de chaque boucle, les participants choisissent librement de s'arrêter ou de poursuivre, permettant à chacun d'adapter l'effort à son niveau et à ses objectifs. Proposé au tarif unique de 25 €, quelle que soit la distance parcourue, l'événement mise sur l'accessibilité et la convivialité.

ISOLA 2000 accueille son tout premier TRAIL CAMP, du 24 au 26 juillet pour 3 jours immersifs en haute montagne sur les plus beaux sentiers du Mercantour entre 2 000 et 3 000 m d'altitude. Encadrés par l'athlète professionnelle Maryline Nakache et des guides spécialisés, les coureurs progressent grâce à un vrai programme d'immersion qui va bien au-delà de la simple sortie en groupe avec des ateliers techniques et des conférences (nutrition, récupération, gestion de l'entraînement...)

On fait le point sur les nouvelles adresses :

La base de loisirs d'**ORCIERES** accueille 12 petits chalets en bois pouvant accueillir 5 personnes, alliant confort et modernité pour profiter pleinement de cet écrin forestier au bord du Drac.

L'hôtel Le Sherpa aux **2 ALPES** réouvre après une rénovation complète dans un style montagne contemporain avec spa et terrasse à braséros. Il sera ainsi ouvert 9 mois sur 12 comme l'ensemble de la station.

Perchées dans une forêt de mélèzes aux **ORRES**, les Cabanes de Mélézia avec bains nordiques accueilleront leurs premiers visiteurs cet été.

La viande fumée fait partie du savoir-faire artisanal et ancestral de la montagne vosgienne. "Môdôn Gourmand" est la nouvelle adresse signature de **GERARDMER**. Un lieu dédié aux amateurs de viandes fumées authentiques. Bacon, Magret de canard, truite fumée et beaucoup d'autres produits sont salés à la main selon un geste précis puis fumés lentement au bois véritable, sans ajout de nitrite ni de conservateur.

A **OZ 3300** on célèbre l'ouverture d'un nouveau restaurant "La Bonne Étoile" géré par des propriétaires bienveillants qui affectionnent les moments sincères autour de la table. Une cuisine maison, à partir de produits frais, de saison et locaux est à déguster à la carte.



Autour du patrimoine vivant

Atout majeur pour diversifier les activités touristiques des vallées et des stations, le patrimoine attire toujours et dynamise les territoires.

Après 4 ans de rénovation, le Musée Alpin à **CHAMONIX** rouvrira ses portes sous le nom de Musée du Mont-Blanc. Le territoire se dote ainsi d'un équipement structurant et innovant, à la hauteur des enjeux culturels d'aujourd'hui et demain. Le Musée de la Vie d'Autrefois à **SAINT SORLIN D'ARVES**, fondé en 1977 par des habitants passionnés s'installe dans un nouvel écrin à l'été 2026. Cette rénovation d'ensemble met en valeur le patrimoine historique du village (costumes traditionnels, ustensiles et outils d'époque, photographies anciennes...) tout en offrant aux visiteurs des espaces modernes, confortables et chaleureux.

Au **DEVOLUY**, on valorise le territoire au Col du Noyer à travers un jeu-enquête grande nature autour de la biodiversité avec une mise en avant du patrimoine naturel et historique du Col. Des aires de contemplation et des tables d'orientation complètent l'offre touristique. Et on inaugure ce printemps, le nouveau GR® de Pays Le Tour de l'Obiou (4 étapes, 65km, 370m D+) qui traverse 3 territoires (Le Dévoluy, Trièves, Matheysine). Le Tour se positionne comme une traversée consciente d'un espace vivant, invitant à

sortir d'une logique de performance pour privilégier l'apprentissage, la rencontre et le respect des équilibres entre humains, troupeaux et faune sauvage pour une expérience engagée.

Dans les **MONTAGNES DU JURA**, 6 nouveaux itinéraires sont développés: chaque balade sillonne un bout de terroir délicieux avec 3 ou 4 villes où faire étape et succomber au péché de la gourmandise. Au programme: dégustations, visites, rencontres et partages.

La Balme obscure, curiosité géologique à découvrir à **AURON**, est dotée d'un itinéraire ludique sur le thème de la chouette.



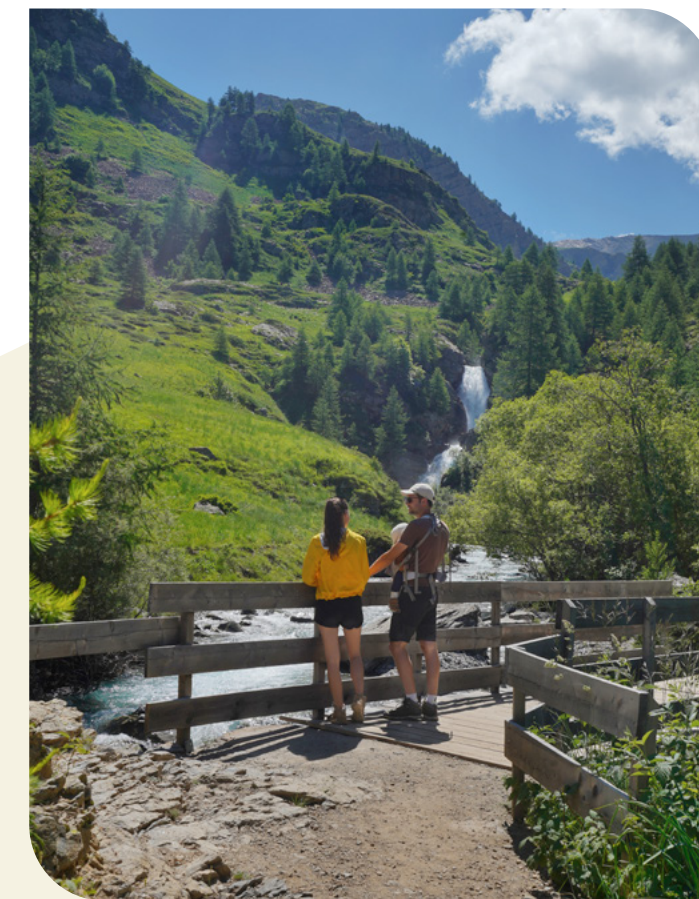
Le bien-être prend de la hauteur

En **BELLEDONNE**, Pascal, guide ALP'IN, conjugue l'amour de la nature à l'estime de soi. Ses randonnées sont enrichies par des pauses méditatives et par des vibrations sonores avec des bols chantants pour une connexion à soi et à la nature garantie. Du mercredi 8 au dimanche 12 juillet 2026, un séjour dédié au yoga est proposé à **LA PLAGNE** avec le Mont Blanc comme toile de fond, un cadre propice au ressourcement. Ici, aucune recherche de performance, seulement le plaisir de respirer et de vivre pleinement l'instant présent, porté par l'énergie de la montagne. Au programme: séances de yoga aérien, de yin yoga, de hatha yoga, des randonnées et des veillées rythmées par des ateliers créatifs ou de développement personnel. A **VALMEINIER** un voyage sonore mêlant méditation et détente par le son permet de se recentrer, s'ancrer, se ressourcer et d'ouvrir les portes du soin vibratoire grâce à divers instruments de musique. A **RISOUL** des sessions de méditation et de ressourcement énergétique en nature sont proposées. La montagne est source d'inspiration aux **PAYS DE GEX - MONTS JURA** grâce à Rose May Halbout, accompagnatrice en montagne, qui encadre de la marche afghane, des bains de forêt et des retraites natures.



Le multisport, c'est tendance

Le **Padel** est aujourd'hui l'un des sports les plus dynamiques: son nombre de pratiquants ne cesse de progresser en France et les infrastructures pour la pratique de ce sport se développent aussi en montagne. **SUPERDEVOLUY** se dote ainsi de deux terrains de padel (ainsi qu'un terrain de beach pour le volley et le hand) et **MERIBEL** en installe deux à proximité des terrains de tennis. Après cinq ans de fermeture le temps d'être entièrement rénové, le nouvel espace aquatique des **2 ALPES** sera désormais ouvert toute l'année. Moderne et éco-conçu il est composé d'une piscine semi-couverte chauffée avec bassin sportif de 25 m, nage à contre-courant et un espace bien-être intégré, un second bassin et un splash pad pour les enfants, ainsi qu'une large offre d'activités aquatiques, du bébé nageur à l'aquabike. A noter également... la patinoire aux **2 ALPES** se réinvente en piste de roller, un mur de BLOC de 17 m de large est érigée au **CORBIER**, une nouvelle carrière est inaugurée au centre équestre le plus haut d'Europe à **l'ALPE d'HUEZ**, des mini-cures sont au programme à **BRIDES-LES-BAINS**...



Montagne accessible

Parce que les grands espaces, la nature et le dépaysement ne sont pas réservés qu'aux sportifs, les stations françaises rendent la montagne facilement accessible à tous, peu importe l'âge, le niveau ou les contraintes physiques. Cet été, la montagne se pratique par tous, et partout.



Atteindre les sommets grâce aux remontées mécaniques

Pour accéder aux plus belles balades et panoramas des montagnes françaises, pas besoin de parcourir des kilomètres de dénivelé positif. Dans toutes les stations, les remontées mécaniques permettent d'accéder facilement aux sommets sans difficulté, grâce aux forfaits piétons.

A **VALMEINIER**, le télésiège des Jeux amène les promeneurs à 2400m d'altitude en quelques minutes. Là-haut, une boucle facile de 2km permet d'atteindre le sommet du Gros Crey et de découvrir une vue panoramique à 360° sur les sommets emblématiques de la Vanoise, des Ecrins et des Aiguilles d'Arves. Tables de pique-nique et mobilier de détente invitent à la contemplation.

La télécabine de la Brive à **VALLOIRE** donne accès à un espace activités à 2100m où aire de jeux, BMX pour enfants, draisienne et bouées géantes occuperont les plus jeunes au grand air. Le plus: le restaurant l'Alp de Zélie offre une pause gourmande aux promeneurs en quête d'un goûter ou d'un déjeuner en altitude.

Aux **ANGLES**, la télécabine des Pèlerins permet d'accéder facilement au Sentier de l'Horizon: un incontournable de la station. Une randonnée accessible en famille, entre amis et même en solo pour découvrir les merveilles des Pyrénées sans trop d'effort, avec une vue imprenable sur le lac de Matemale et le Capcir, emblématiques du paysage local.

A **VAL D'ISERE**, le Lac de l'Ouille à 2400 m d'altitude accessible en télécabine offre une vue sur les sommets de Haute Tarentaise depuis le massif de Solaise. Au bord du lac on retrouve des espaces pour pique-niquer, bivouaquer ainsi qu'une zone de jeux pour les enfants.

On accède à une vue panoramique sur la Vallée du Valdeblore de la Vésubie et sur la Chaîne du Mercantour depuis le télésiège débrayable du Pic à **LA COLMIANE**. C'est aussi le point de départ de la tyrolienne, des parapentes, de la luge d'été, d'un restaurant d'altitude et de nombreuses randonnées.



Depuis le sommet de la télécabine de **THOLLON-LES-MEMISES**, un itinéraire facile d'environ 3,4 km évoluant sur la Crête des Mémises, souvent présenté comme le plus bel observatoire sur le Léman, offre un panorama unique sur les rives du lac, la Suisse, le Jura et les vallées du Chablais. A ce même endroit, s'ajoute à la vue Le Pas du Léman, une passerelle métallique ajourée idéale pour braver les sensations de vertige.

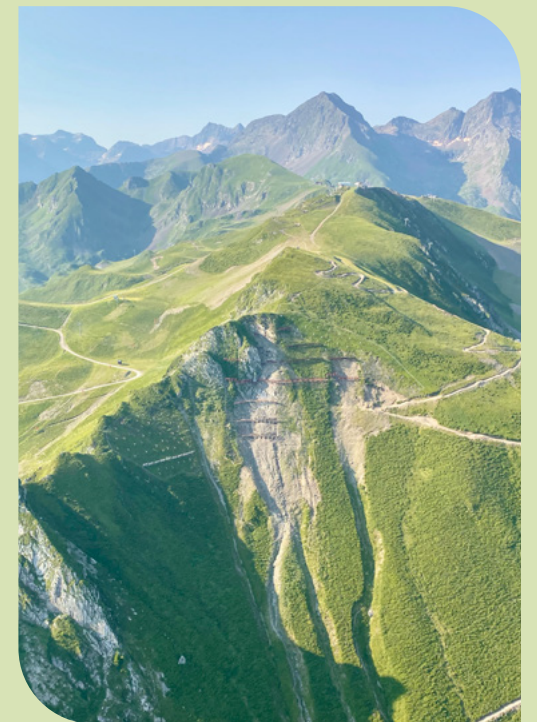
Explorer la montagne avec un handicap

En station, on retrouve également des itinéraires adaptés aux personnes à mobilité réduite, grâce à la mise à disposition de matériel adapté ou à l'aménagement des chemins et autres infrastructures.

Dans la station du **VAL D'ALLOS**, pour les personnes en situation d'handicap physique, une joëlette est mise à disposition durant la période estivale, sur réservation gratuite à l'office de tourisme. Afin d'assurer la sécurité de tous, il est conseillé d'avoir entre 3 et 5 personnes pour encadrer et porter. L'occasion d'offrir à tous la possibilité de découvrir un lieu incontournable: le Lac d'Allos.

A **ALBIEZ-MONTROND** le sentier des Alpages est une promenade qui mène au cœur du plateau de Montrond, dans les alpages et au pied des Aiguilles d'Arves. Une heure et demie est suffisante pour parcourir cet itinéraire d'1.2km. Le peu de dénivelé du parcours (40m D+) permet d'être accessible en fauteuil roulant en autonomie.

Aux **2 ALPES**, la télécabine du Venosc est accessible aux personnes à mobilité réduite et permet un saut dans le temps. En seulement 7 minutes, on peut découvrir le village de Venosc: village artisanal et historique offrant un parcours culturel et contemplatif au bord du Vénéon, aux portes du Parc National des Ecrins, loin de l'effervescence de la station.





Le Label Famille Plus fête ses 20 ans!

En France, plus de 40 stations ont le label Famille Plus, qui certifie une station particulièrement adaptée pour l'accueil des familles, grâce à des activités et des installations pensées pour les plus jeunes et leurs parents. Choisir une station Famille Plus pour son séjour à la montagne cet été, c'est l'assurance de profiter un maximum entre petits et grands!

Les 6 engagements du label Famille Plus

une référence pour réussir ses vacances en famille!

- 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 commerces et services sous la main.
- 6 - Des enfants choyés par les professionnels.

Activités pour les plus jeunes

Le VTT de descente et les Bike-Park ne sont pas réservés qu'aux adultes sportifs. Aux **ORRES**, une zone "Kids Easy Ride" permet aux plus petits de s'essayer à la discipline. Deux pistes vertes, la "P'tit Rider" et la "Suuuper Green" sont particulièrement adaptées aux plus jeunes en quête de nouvelles sensations de descente. Le Pass Multi-Activités permet de profiter de ces activités estivales à partir de 14€.

Activité mêlant fraîcheur et adrénaline par excellence, c'est le canyoning qui a tout récemment obtenu sa certification "Famille Plus" aux **CONTAMINES-MONTJOIE**. L'occasion parfaite de s'assurer d'une activité encadrée et adaptée aux enfants, pour un bon moment partagé en famille.

La station des **MENUIRES** propose le programme "Kids Survivor", à partir de 8 ans, ce mini stage de survie d'une journée en pleine nature leur donne les clés pour devenir de vrais pros de la montagne. Le Bureau des Guides et accompagnateurs de la Vallée des Belleville leur apprendra comment construire un abri, allumer un feu, reconnaître les plantes comestibles ou encore pratiquer les gestes de premiers secours.



Mon Aventure Montagne

Avec la volonté de s'inscrire dans la dynamique de développement de la saison estivale, l'ESF propose des stages multi-activités «Mon Aventure Montagne» pour les enfants de 3 à 12 ans. A la demi-journée ou à la journée, les enfants s'initient à la course d'orientation, au tir à l'arc, au VTT ou encore à la slackline.

Encadrés par des professionnels qualifiés, les enfants développent leurs capacités physiques, apprennent les bons réflexes en milieu montagnard et se sensibilisent au respect de l'environnement, tout en découvrant le plaisir de l'activité outdoor en toute sécurité. Déclinée en stages et parcours par tranches d'âge («petits aventuriers», «petits trappeurs»...), l'offre propose une expérience montagne complète durant toute la saison estivale.

Où ? Montgenèvre · La Colmiane · Méribel · Peisey-Vallandry · La Rosière · Les Menuires · La Plagne · Serre Chevalier · Orcières Combloux · Font-Romeu · Sainte-Foy Tarentaise · Val Cenis. **Elles rejoignent la cordée en 2026 :** Vallorcine - Ancelle - Ceillac - La Bresse - Vars - Alpe d'Huez - Pratz sur Arly - Risoul - Foux d'Allos - Val Thorens

Les sommets, même en poussette!

Pour les familles dont les enfants ne sont pas encore en âge de marcher, les stations Famille Plus proposent des itinéraires accessibles en poussette. En été, les familles peuvent découvrir les plus beaux paysages des montagnes françaises sans contrainte sur le chemin du sommet.

A l'**ALPE D'HUEZ**, le mythique sommet du Pic Blanc (3300m), classé 3 étoiles au Guide Michelin, est accessible en poussette grâce à la télécabine puis au téléphérique du Pic Blanc. Là-haut, par beau temps, on découvre un panorama exceptionnel qui permet de voir 1/5 du territoire français. Depuis le sommet, les familles découvrent grâce à la table d'orientation les sommets emblématiques des Alpes françaises et italiennes.

Proche des stations de **SUPER BESSE** et du **MONT DORE**, dans le Massif de Sancy, le lac Chambon est l'un des plus beaux d'Auvergne. Tout le tour du lac est accessible avec un enfant en poussette, grâce à un parcours de 3,5km, réalisable en environ 1h. Les familles découvrent alors des pontons en bois, des spots d'observation et des zones humides où vivent amphibiens et reptiles en été. Une vraie sortie nature et découverte en famille autour de ce lac volcanique.

A **LA ROSIERE**, l'aire de loisirs du Plan de l'Arc, accessible par une promenade forestière, offre une vue dégagée sur le Mont Pourri et la Vallée de la Haute Tarentaise. Un endroit idyllique pour pique-niquer et contempler le panorama unique, pendant que les enfants et les adolescents profitent des nombreuses infrastructures de loisirs organisées par catégories d'âge. Lac du repos, ruisseau, pumptack, terrain multisport, bbq, bloc d'escalade, terrain de pétanque, de foot, restauration et toilettes complètent l'offre familiale. Accessible en poussette et mobilité réduite.



Source naturelle de fraîcheur

Lacs, cascades secrètes, torrents vivifiants et bases nautiques : la montagne est rafraîchissante et vivifiante par nature. Autant d'atouts qui constituent des alternatives inspirantes face aux fortes chaleurs estivales.

Balades et randonnées au frais

Aux **KARELLIS**, sur le chemin vers le hameau de l'Albanette on accède à la Cascade du Pis, de 15 m de haut. On emprunte le chemin suspendu des Gorges de la Diosaz aux **HOUCHES**, un magnifique site naturel classé à découvrir en famille. A **BRIDES-LES-BAINS** on suit la rivière le Doron de Bozel sur un sentier qui permet d'accéder à différents points de vue. Dans le **MASSIF DU SANCY**, une balade théâtralisée au fil de la Couze Pavin embarque petits et grands pour une découverte ludique et rafraîchissante, mêlant humour, histoire locale et secrets de l'eau.

Au **GRAND TOURMALET**, la randonnée dans la vallée de Lesponne est un incontournable. Le sentier permet de découvrir la magnifique Cascade Magenta, un site naturel impressionnant, tout en profitant des panoramas sur les torrents et les forêts environnants. Cette balade combine découverte, détente et émerveillement, parfaite pour les familles ou les amoureux de nature.

Au pied des abruptes falaises calcaires du **DEVOLUY** jaillissent de la roche des eaux fraîches et limpides. Ce sont les Sources des Gillardes, deuxième exurgence de France en débit après la Fontaine de Vaucluse. Ce lieu magique, apaisant et frais, constitue un excellent endroit pour se ressourcer et pique-niquer, au départ de plusieurs randonnées très accessibles avec informations pédagogiques et trois passerelles.

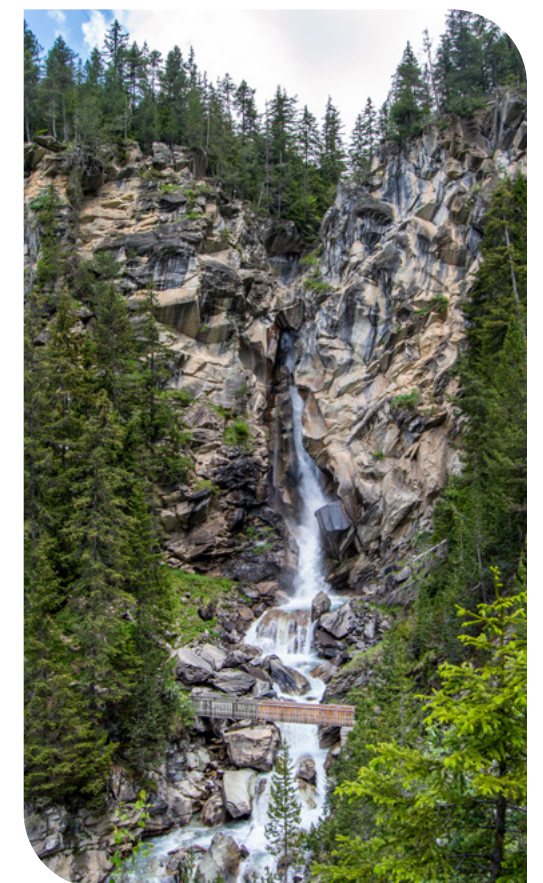
Autour des stations, de nombreux sentiers accessibles en famille mènent à des cascades majestueuses. Lieux aménagés, balades faciles, c'est idéal le temps d'un goûter. La cascade de la Fare à **VAUJANY**, la cascade de la Fauge à **VILLARD DE LANS**, la cascade de la Serva au **CHAMP DU FEU**, la cascade de la Raie à **SAINT FOY TARENTEISE** et celle de l'**ALPE DU GRAND SERRE** sont à découvrir.

Le grand frisson

Accroché à la roche, via ferrata et parcours aventure font évoluer au frais au-dessus de cascades ou le long de gorges spectaculaires. Entre passages verticaux, ponts suspendus et tyroliennes, l'expérience mêle adrénaline, panoramas grandioses et fraîcheur bienvenue au cœur de l'été. En autonomie pour les plus expérimentés, il est toutefois conseillé d'être accompagné par des professionnels pour une pratique sécurisée.

Où ? Au cœur des Grandes Rousses, la via ferrata de la Cascade la Fare, accessible depuis **OZ 3300** et **VAUJANY** évolue au-dessus d'une chute d'eau de 300 mètres avec des passages verticaux, des ponts suspendus et des panoramas impressionnants sur 2 itinéraires possibles : la "Cascade" et les "Passerelles". (Durée : 4h30 / Difficulté : D+ (Cascade) AD (Passerelles)). A **PRALOGNAN LA VANOISE** la Via Ferrata de la cascade de la Fraîche offre un parcours aérien et varié où il est possible de faire 6 tyroliennes pour 1400m de frissons (Durée : 1h30 / Difficulté : D+).

Unique en Europe, le canyon thermal de Thuès-entre-Valls à 30 minutes des stations de **FONT-ROMEU, LES ANGLES, PYRENEES 2000** a la singularité de faire évoluer en eau chaude et d'être une activité grand public. La descente d'environ 1h30 est accessible dès 8 ans, c'est l'activité idéale pour débiter en canyoning et se familiariser avec la descente en rappel. Pas de sauts, mais une ambiance plutôt "thalasso" !





Les pieds dans le torrent, c'est vivifiant !

Bien équipé, on évolue dans les eaux fraîches des torrents en perpétuel mouvement.

Toute la famille part à la conquête du torrent de **VALMEINIER** ainsi qu'à **LA PLAGNE** le temps d'une balade aqua-ludique. On remonte le courant en enjambant les obstacles et en crapahutant au milieu des rochers recouverts par les eaux. Au départ de **VARS**, l'aventure alterne marche en rivière et progression sur un terrain naturel sculpté par l'eau, entre vasques cristallines, toboggans naturels et rochers à escalader. La traversée d'une grotte apporte une touche d'exploration rappelant la spéléologie. Cette activité familiale offre une expérience insolite dans un décor spectaculaire, où les falaises du canyon accompagnent chaque instant d'aventure.



1001 lacs

Les lacs d'altitude offrent des haltes naturellement rafraîchissantes au cœur de panoramas grandioses. Nature préservée, atmosphère paisible, accès faciles ou plus secrets, voici un tour d'horizon de destinations aux mille reflets.

Au départ de la station d'**ORCIERES**, une randonnée scénarisée conduit au "Monde des Six Lacs". Son parcours panoramique sur 10 km pour 3h environ dévoile des paysages minéraux et verdoyants typiques des Écrins. Une belle aventure accessible aux marcheurs réguliers dès 5ans, avec la satisfaction d'enchaîner plusieurs joyaux naturels en une seule sortie.

COURCHEVEL abrite huit lacs d'altitude où il fait bon flâner. Les sentiers, bien balisés, permettent de relier ces sites dans un décor élégant mêlant forêts, alpages et sommets. Une montagne douce et accessible, idéale en famille.

Accessibles depuis **SAINT-LARY SOULAN** notamment, la Réserve du Néouvielle est une constellation de lacs d'altitude enchâssés dans un décor préservé de pins à crochets, granit et sommets. Autour de lacs vert émeraude tels que le lac d'Aumar, le lac Aubert, le lac d'Orédon et le lac de l'Oule, de nombreuses balades sont accessibles à tous, même avec les enfants.

À **VARS**, chaque journée peut devenir une nouvelle exploration avec le concept "1 jour, 1 lac". Six itinéraires permettent de découvrir six lacs différents, accessibles en randonnée à la journée. Des balades variées, entre alpages et crêtes panoramiques, idéales pour alterner efforts modérés et pauses contemplatives au bord de l'eau.

Le grand bain

L'été, la montagne se transforme en véritable terrain de jeux aquatiques. Lacs naturels, plans d'eau aménagés et bases nautiques permettent de conjuguer baignade, détente et activités ludiques dans des décors spectaculaires. Partout, la promesse est la même : se rafraîchir, s'amuser et profiter de la montagne autrement — entre plages d'altitude, eaux turquoise à bleu profond et grands espaces.

Dans les Vosges, le lac de **GERARDMER** propose une baignade surveillée avec plages aménagées, toboggan et paddle, tandis que le parc Aquafly, à proximité de **LA BRESSE** propose un immense parc aquatique gonflable pour des sensations XXL.

Dans les Alpes du Sud à **AURON**, on alterne les baignades entre les lacs sauvages de Vens et le plan d'eau de Saint-Étienne-de-Tinée, idéal pour le paddle et le canoë. A **SERRE CHEVALIER**, deux plans d'eau "bio" offrent aux baigneurs une eau naturellement filtrée, au cœur d'un environnement montagnard préservé.

Côté Alpes du Nord, les stations multiplient les expériences : plage et détente à l'**ALPE DU GRAND SERRE** et aux **2 ALPES** ou sports nautiques variés à **TIGNES**, **CHAMROUSSE** ou à **ALBIEZ-MONTROND**. Côté **VAL CENIS**, le lac du Mont Cenis, perché à 2 000 m d'altitude, offre l'une des bases nautiques les plus hautes d'Europe : kayak, pédalo et panoramas à 360° sur des sommets de plus de 3 000 m. Aux **CONTAMINES-MONJOIE** au cœur du plus grand espace de loisirs du Pays du Mont Blanc, le lac de baignade du Pontet offre une plage de sable fin. Ce sanctuaire de calme en fond de vallée propose plus de 25 activités familiales.

Dans les Pyrénées, l'incontournable Lac Génos-Loudenvielle est rapidement accessible par l'ascenseur valléen depuis **PEYRAGUDES**. Le site de baignade offre une variété d'activités aquatiques, comme le coussin-catapulte pour les plus aventureux.

Dans les **MONTAGNES DU JURA**, la Route des Lacs déroule 150 km de panoramas aquatiques entre Marigny et Thoirrette. Au fil du parcours, un camaïeu de bleus révèle toute la diversité des lacs jurassiens. 18 lacs tous différents sont à découvrir : lac artificiel démesuré à Vouglans, lac sauvage à Bonlieu ou lac aménagé à Clairvaux.



Des étoiles plein les yeux

Quand la nuit enveloppe les sommets, la montagne se transforme en un vaste théâtre céleste. Loin de la pollution lumineuse, les destinations d'altitude offrent des conditions privilégiées pour observer les étoiles. Festivals d'astronomie, balades au clair de lune, randonnées crépusculaires, dîners en alpage, observations commentées ou veillées contées : partout en montagne, les activités nocturnes se multiplient et invitent petits et grands à lever les yeux. Une programmation riche et accessible qui transforme la nuit en un véritable temps fort des vacances à la montagne.

À la nuit tombée

Évènements festifs

La traditionnelle Fête du lac de la Cour au **GRAND BORNAND** est organisée deux soirs d'été, en juillet puis en août. Une présentation commentée et en musique du hameau des Bouts introduit l'agréable montée vers les rives du lac de la Cour où on profite du coucher de soleil, magnifique depuis ce belvédère sur le massif du Jallouvre autour d'un casse-croûte et d'un concert intimiste. Le retour au village se fait à la lumière des lampions, des étoiles et de la lune.

LA CLUSAZ organise l'événement "Balade au Clair de Lune" qui a lieu le samedi 27 juin, une soirée de spectacles de rue, de déambulations et de musique au cœur du village à la lueur des bougies et du ciel étoilé.

VALMOREL accueille le Festival « Raconte-Moi les Etoiles » fin juillet début août où petits et grands explorent les mystères du ciel à travers des animations, séances de planétarium et observations nocturnes. Une semaine immersive pour découvrir l'astronomie de manière ludique (ateliers astro, lancement de fusées, planétarium, observations solaires et nocturnes...).



Balades étoilées

En montagne, loin de la pollution lumineuse, l'observation du ciel nocturne est très favorable lors de la saison estivale, d'autant plus durant le mois d'août, propice aux pluies d'étoiles filantes des Perséides. C'est un moment privilégié pour organiser des soirées sur le thème de l'astronomie.

Où ? **A SAINT SORLIN D'ARVES, SERRE CHEVALIER, PRALOGNAN-LA-VANOISE, L'ALPE D'HUEZ, VAL THORENS, ISOLA 2000, OZ 3300, FONT-ROMEUE, aux ORRES, au CORBIER, dans le VAL D'ARLY, au PAYS DE GEX – MONTS JURA, PAYS DES ECRINS.** Au programme : balades faciles et accessibles à

tous, observation des planètes et des constellations, découverte de leurs origines mythologiques et parfois même initiations à l'astrophotographie pour certaines d'entre elles.

AUX MENUIRES, l'expérience débute par une montée tranquille jusqu'au refuge à 2 045m d'altitude. Après un repas convivial, une initiation à l'astronomie avec observation du ciel est proposée. La descente, à la lumière des étoiles, de la lune ou des lampes frontales en fonction de la météo, clôture cette belle soirée.

Insolite

A **CHAMPAGNY EN VANOISE**, on se balade à dos de cheval à la nuit tombée sur les pistes forestières. Un apéritif avec produits frais et locaux est organisé dans une clairière à la lueur des frontales avant d'engager le retour qui se fait dans la nuit noire. La confiance apportée à sa monture est la clé de cette expérience mémorable.

Au plus près de la faune

Les belles nuits étoilées d'été sont l'occasion de visiter la tourbière des **SAISIES** dans une ambiance crépusculaire apaisante. En soirée, il n'est pas rare de croiser des animaux qui profitent des températures plus douces pour sortir se nourrir. Et s'ils ne sont pas au rendez-vous, le paysage éclairé par la pleine lune est toujours là pour nous offrir un spectacle des plus éblouissants ...

RICE

Les RICE (Réserves Internationales de Ciel Étoilé) sont des territoires reconnus pour la qualité exceptionnelle de leur ciel nocturne. Elles contribuent à protéger la biodiversité et à valoriser ce patrimoine immatériel qu'est le ciel étoilé. Sur 7 RICE recensées en France, les zones de montagnes occupent une place de choix pour observer la voûte céleste comme nulle part ailleurs. Il existe une multitude d'expériences en plein cœur de ces RICE au **VAL D'ALLOS** dans le Parc national du Mercantour, dans les stations du **VERCORS** ou à **GRAND TOURMALET PIC DU MIDI**.

Dormir sous les étoiles

À l'heure où le tourisme de montagne se réinvente, la nuit devient un terrain d'émotions à part entière. Dormir sous les étoiles, avec plus ou moins de confort, voilà une manière de séjourner au plus près des éléments. Des activités nocturnes qui répondent à la quête de sens, de nature et de déconnexion, tout en valorisant la richesse du ciel nocturne en montagne

Portaledge

À **VALLOIRE, L'ALPE D'HUEZ, COMBLOUX** ou à **CHAMROUSSE**, les plus téméraires vivent une expérience aussi vertigineuse qu'inoubliable : passer la nuit en portaledge, suspendus à la paroi, solidement assurés par un baudrier et des cordes. Un véritable face-à-face avec la montagne, sous la voûte étoilée, où l'adrénaline se mêle à la contemplation pour offrir une immersion nocturne hors du commun.

Le confort en pleine nature

De nombreuses stations proposent de dormir sous une bulle transparente, c'est LA solution pour allier confort et immersion en pleine nature. Animations nocturnes pour contempler les étoiles sont en option pour la plupart. Où ? : à **ARÊCHES-BEAUFORT** accompagné d'un astronome et de son télescope. A **ALBIEZ-MONTROND**, avec activités et demi-pension.

Et aussi au cœur du **DEVOLUY, à CHAMONIX, VALMENIER, COMBLOUX, SAINT SORLIN D'ARVES, L'ALPE DU GRAND SERRE, TOURMALET PIC DU MIDI** ou dans le **VAL D'ARLY**...

Haut perché

Passer la nuit dans une cabane perchée, c'est renouer avec ses rêves d'enfance tout en s'offrant une parenthèse hors du temps. Suspendus entre ciel et forêt, ces hébergements insolites invitent à ralentir et à vivre la montagne autrement.

Véritable cabane dans les arbres, la Tree House des Escondus propose une expérience insolite en plein cœur de **VARIS**. Équipée de toutes les commodités et offrant tout le confort attendu, cette chambre perchée est idéale en amoureux comme en famille.

A **VALMOREL**, la Cabane dans les arbres Valmo'Insolite est un véritable cocon de bien-être perché à 4 mètres de hauteur. Accessible pour deux adultes et un enfant de plus de 6 ans, elle permet de profiter d'une vue imprenable sur le massif de la Lauzière. Le must pour prendre de la hauteur et se sentir en harmonie avec l'environnement : le roof top de 15 m2.

Perchée à plus de 9 mètres de hauteur au cœur de la forêt, la Cabane Nid du **VAL D'ARLY** séduit par son architecture originale inspirée d'un nid d'oiseau en parfaite harmonie avec la nature face à la chaîne du Mont-Blanc.

Les Nids des Vosges proposent des cabanes perchées écoresponsables, cosy et tout confort. Près de **GERARDMER**, on y découvre des prestations allant du séjour douillet à l'expérience luxe avec sauna ou bains finlandais. Du cocon intimiste à la grande cabane pour tribus avec spa et espaces panoramiques, ces hébergements insolites offrent une immersion au cœur de la forêt.

Bivouac

Si le bivouac séduit chaque année de plus en plus, franchir le pas pour une première nuit en pleine montagne peut intimider. Pour accompagner les néo-bivouaqueurs dans cette aventure unique, des expériences spécialement conçues permettent de vivre l'immersion en toute sérénité, tout en facilitant l'organisation et l'apprentissage des bons gestes.

Micro-aventure de 2 jours

A **LA TOUSSUIRE**, une micro-aventure rare et authentique est au programme. Accessible et immersive, cette parenthèse de deux jours hors du temps est bien plus qu'une randonnée avec une nuit en bivouac, c'est une expérience alpine confidentielle, à vivre une fois dans sa vie. Le tout accompagné par un acteur fort du territoire, connu comme une véritable encyclopédie vivante du territoire : Lionel Bonnel.

À **ORCIERES**, le Raid Urcinia propose deux jours d'aventure en famille pour découvrir la montagne autrement, entre randonnée thématique et course de paddle. À la tombée du jour, les participants installent leur campement pour une veillée conviviale autour d'un repas montagnard, avant une observation des étoiles et un moment conté sous le ciel alpin - une parenthèse immersive et mémorable au cœur de la nature.

Initier les plus jeunes

Le Club Ado des **KARELLIS** propose aux jeunes de 12 à 17 ans, via deux groupes distincts par tranche d'âge de s'initier au bivouac au Plan Thimel, une version revisitée de la colonie de vacances à l'intérieur d'une semaine partagée en famille.

A **L'ALPE D'HUEZ**, on prolonge le plaisir suite à la randonnée de La Ronde des lacs pour passer la nuit dans un décor époustoufflant accompagnés par des AMM (Accompagnateurs de Moyenne Montagne). Une expérience accessible à tous par une courte balade de 6.5k et 150m de D+, après une approche par les remontées mécaniques qui permet de profiter d'un spectacle incomparable sur les lacs de Besson, Rond, Noir, Faucille et Carrelet.

Les aires de bivouac aménagées se développent

Profiter d'une nuit au plus proche de la nature sans dénaturer les espaces naturels, c'est possible au **MASSIF DU SANCY** grâce à quatre aires de bivouac gratuites sur les communes de Picherande, Chambon-sur-Lac, Chastreix et à Super-Besse. Équipées de places à feu aménagées et de sanitaires, elles permettent de passer la nuit sous les étoiles et de profiter d'un réveil aux premières lueurs du jour.

Dans le **VAL D'ARLY**, un bivouac accessible à tous

est proposé au sommet du Torraz par le Foodtruck 1930m. Il propose une nuit sous les étoiles dans un cadre d'exception avec une formule comprenant dîner face au coucher du soleil et petit-déjeuner. Les tentes sont mises à disposition sur place pour les non-initiés. L'opportunité d'une première expérience de bivouac à vivre en famille, entre amis ou en solo sans trop d'engagement.

Nouveautés

Dès cet été, on profite d'une nouvelle aire de bivouac aménagée au **MONT DORE** : La Halte Cabane des Granges Raguin. Eco-conçue en bois du Jura, elle allie hébergement de pleine nature et confort. Elle complète ce réseau innovant qui compte déjà 2 autres Haltes dans le Doubs et le Jura : Les Seignes et Les Arboux. Au cœur du Parc Naturel du **Massif central** deux nouvelles cabanes-abri en bois ont été installées sur les aires de bivouac de Chastreix et Chambon-sur-Lac.





Responsable Presse

Marie Lourdel
m.lourdel@france-montagnes.com
06 69 62 22 51
Presse.france-montagnes.com