

## Activités

**73%** des clients pratiquent le ski alpin durant leur séjour : le ski reste l'activité moteur et la première motivation des vacanciers en station l'hiver.

**+50** activités possibles en montagne l'hiver

**+80** activités possibles en montagne l'été

**20 000**

moniteurs de ski - dont 17 000 à l'esf

**1550** Guides de montagne au Syndicat National des Guides de Montagne

**1200** magasins de sport en montagne dont les magasins de location de matériel de glisse

## Quelques exemples :

Ski

Snowboard

Monoski Snowscoot

Ski de randonnée

Ski nordique

Biathlon

Saut à ski

Fat bike / trottinettes

tout terrain / VTT sur  
neige

Snowkite

Speed riding

Wingjump

Snooc

Raquettes

Sentiers piétons

Luges (traditionnelles,  
yooner, snakegliss, paret,  
airboard, luge pelle...)

Cascade de glace

Trails blancs

Marche nordique

Chiens de traîneaux

Parapente / deltaplane /

ULM/ mongolfière

Alpinisme

Motoneige

Plongée sous glace

Balade avec des lamas /  
des rennes..

Airbag / chute libre / saut  
à l'élastique /

Bun J ride

Yoga

Devalmoon

Bouées sur neige

Bowling / cinéma/  
piscines/ bibliothèques /  
discothèques / squash /  
fitness / musées...

Conduite sur glace

Patinoire

Fermes pédagogiques

Tyroliennes

Mur d'escalade...

A cela s'ajoute les animations  
et initiations proposées par les  
Offices de Tourisme (batailles de  
boules de neige, concerts...).

## Zoom sur une activité phare en montagne : la luge

Que ce soit sur des pistes dédiées ou sur des itinéraires ouverts aux lugeurs, ou après le passage des derniers skieurs, les possibilités de luge s'adressent à toute la famille en station, des plus petits aux sportifs à la recherche de vives émotions !

Les stations labellisées Famille Plus proposent toutes à minima deux pistes de luge adaptées à l'âge de l'enfant et sécurisées (critère obligatoire dans le référentiel) : une pour les 2-6 ans et une pour les 6-12ans.

Déjantées, stables ou moins stables, attachées ensemble, sur des bouées, à l'ancienne, petites ou grandes, les luges sont dans tous leurs états en station avec des nouveautés et des nouvelles façons de pratiquer en toute sécurité. Tout le monde aime s'amuser sur une luge originale. Exemples : l'airboard, le snake gliss, le yooner, le snooc, le snowracer, le paret... Et aussi l'unique piste de bobsleigh en France à la Plagne.





## Les bienfaits de la montagne sur le corps et l'esprit

L'altitude a toujours été bénéfique pour la santé. On fait le plein de globules rouges en améliorant sa condition physique, tels des sportifs de haut niveau.

On emmagasine du soleil, en stimulant la production de vitamine D, indispensable à la bonne santé de nos os et boosteur d'humeur.

Enfin, face à des paysages grandioses, on se sent tout de suite plus apaisé, plus serein, loin de nos soucis du quotidien. Les activités de montagne, diverses et variées, permettent aussi au corps de sécréter des endorphines, qui procurent une sensation de bien-être...

## esf est un acteur incontournable de la montagne en France

La méthode du ski français a été popularisée dès 1937 et est l'une des plus réputée au niveau mondial.

96% des moniteurs esf considèrent qu'ils sont des acteurs engagés dans la réussite de leur station. Ils revendiquent une mobilisation très forte au service de leur territoire.

74% des moniteurs choisissent de continuer leur activité en raison du contact, des rencontres avec les clients (« Pour la joie des enfants après une bonne séance », « pour transmettre ma passion »...)

*Enquête SNMSF - G2A Consulting 2022*

