

PRÉSENCE NORDIQUE

AVENTURE
SKI-PULKA
AU GROENLAND

SAGA
ANCEF, 50 ANS
D'HISTOIRE

TERRITOIRE
ARAVIS ET BEAUFORTAIN
VALLEE D'EYNE

NUTRITION
MANGER QUAND
IL FAIT FROID

VOCATION
SECOURISTE
EN MONTAGNE

SKI DE RANDONNÉE
DES BIENFAITS
AVÉRÉS



PRÉSENCE NORDIQUE
2022-2023
NUMERO 57

DOSSIER

LA MONTAGNE 4 SAISONS

INCLUS
CALENDRIER
DES COURSES
DE SKI NORDIQUE

+

GUIDE 2022/2023
**MONTAGNES
AU NATUREL**
OFFERT

Rendez
-vous
en **Forez**

Explorez le forez

Envie de grand air et de nature,
le Forez devient votre terrain de jeu
avec ses nombreuses activités
nordiques au cœur des plateaux
des Hautes Chaumes.

station-coldelalodge.fr

Loire
FOREZ
Tourisme



LE DUCHET

ÉDITO

ANCEF 50 ans toujours là et pour longtemps !

Notre monde vit des situations complexes et inquiétantes pour l'avenir de nos enfants. Nous, habitants et acteurs de nos montagnes, sommes bien évidemment humainement pleinement concernés. Professionnellement aussi. Depuis 50 ans, nous, adhérents de l'ANCEF avons toujours placé l'être humain au cœur de notre action.

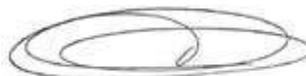
L'idée qui nous fédère ? Proposer aux « Montagnons » que nous sommes, d'organiser un accueil dans nos territoires, respectueux de ceux-ci, par des pratiques de sports le moins impactant possible. Bien évidemment, l'action a certes un axe économique fort, attendu. Mais au-delà, c'est l'échange, le partage, la rencontre, la découverte qui en sont le fer de lance.

L'originalité de notre offre ? Les séjours packagés ! Tout est compris, la pension complète, mais aussi l'accompagnement par nos équipes de moniteurs et le prêt de nos matériels sportifs. C'est pratique, sans mauvaises surprises et souvent, meilleur marché. Dans les premières années, les seules activités proposées étaient le ski de fond en hiver et la randonnée pédestre aux beaux jours. Depuis, l'offre s'est étoffée et elle est aujourd'hui très diversifiée. Le réchauffement climatique est bien réel et les habitudes de consommation vont obligatoirement changer. Pour autant, nous restons sereins.

Dans les années 70 déjà, aujourd'hui toujours et plus encore demain, nous vivons, vivons et vivrons un tourisme durable. Profitez pleinement de votre séjour en montagne dans l'une de nos maisons !

Voici notre 57^{ème} revue que vous lirez nous l'espérons avec intérêt.

Eric Picot, Vice-Président de l'ANCEF



Le magazine PRESENCE NORDIQUE N°57 est réalisé par la Fédération Nationale pour le Développement des Sports et du Tourisme en Montagne, dite « ANCEF » - 10 avenue Général Champon - 38000 GRENOBLE - T. : 04 76 87 81 47 - www.ancef.com - info@ancef.com - Siret 309 305 266 000 38.

Directeur de la publication : Jean-Hubert Vasina - **Directeur de la rédaction** : Joan Francès - **Assistants de rédaction** : Marion Patry et Isabelle Glénaz - **Publicité** : Sophie Brout - **Design** : Sonia Roussin - **Impression** : Rotimpres - **Tous nos remerciements à** : Charlotte Allier, Amanda, Régis Cahn - www.aventurenordique.com, Kelly Carron - Ekosport, Yelena Charton, Sylvaine Chatain, Nicolas Coulmy, Laurence De Boerio, Zoë Déconfin, Editions Glénat, Editions Salamandre, Editions Paulsen, Editions Thot, Laëtitia Foureur, Joan Francès, Bernard Jean, Anne-Sophie Kelagopian, Laurent Kurtzemann, Liliane Lafonta, Philippine Lauraire, Emeline Le Thomas, Martin Léger, Mareuil Editions, Gilles Marquette, Céline Molbert, Nordic France, OT Chamrousse, OT Loire Forez, Mélanie Pepe, Sébastien Perrier, Tiphaine Prillard, Jenny Selberg, Camille Videau, tous les annonceurs et organisateurs de courses. **Crédits photo** : Alpinium Events, Amanda et Camille, Fabrice Amoros, Angelloz-Nicoud, Tim Arnold, Auguste et Léopold, Ben Becker, Sophie Brout, G. Buffard, Maxime C., Régis Cahn, Chartreuse Tourisme, Lionel Chatain, Nicolas Coulmy, Domaine nordic La Bresse Lispach, Capcir Nordique, De Fil en Cimes, Le Duchet, Matthieu Dunand, Alain Doucé, ESF Monêtier, FFS, Joan Francès, François Gallon, Nicolas Gaspard, Pascal Giraud, Olivier Godbold photo, David Gonthier, Haute-Savoie Nordic, Hôtel Echaillon, Thomas Hytte - Klip.fr, Jura Tourisme, Laura Kaddour, Klip Nordic Vercors, Loire Forez Agglomération, Eric Lopez, Nils Louna, C. Marthelet, Mathis Morattel, Lionel Pascale - La Drôme Tourisme, Sébastien Perrier, Grégory Picout - CPSF, Nacho Grez Photography, Nordic France, OT Alpes du Léman, OT Cauterets, OT Morzine, OT Samoëns, OT Serre Ponçon, Scalpfoto, SNSNMM, Marc Veyrat, World Para Nordic Skiing. **Photos de couverture** : Unsplash. **NDLR** : La reproduction, même partielle de tout ou parties d'articles et (ou) d'illustrations parus dans PRESENCE NORDIQUE est interdite sauf accord de la direction. La rédaction reste libre d'accepter, d'amender ou de refuser les éléments qui lui sont transmis. Ils ne sont pas retournés. Les auteurs conservent l'entière responsabilité des propos émis sous leur signature.

N'oubliez pas que la montagne est un milieu qui comporte des dangers : PRESENCE NORDIQUE ne pouvant garantir l'absence d'erreurs, exceptionnelles et involontaires, sachez respecter les règles de prudence dictées par la pratique des sports et loisirs de montagne.

SOMMAIRE



AMANDA ET CAMILLE

68

- 5 LES ACTUS**
- 20 PORTFOLIO**
- 26 SAGA**
ANCEF, 50 ans d'histoire
- 31 DOSSIER LA MONTAGNE 4 SAISONS**
- 40 AVENTURE**
Ski-pulka au Groenland

- 46 TERRITOIRE**
Vallée d'Eyne
- 49 NUTRITION**
Manger quand il fait froid
- 51 TERRITOIRE**
Aravis et Beaufortain
- 56 SOMMET MYTHIQUE**
Mont-Blanc
- 58 RANDO NORDIQUE**

31

- 63 VOCATION**
Secouriste en montagne

68 HANDISKI

70 CALENDRIER DES COURSES SKI NORDIQUE

76 ÉQUIPEMENT NOUVEAUTÉS 2022-2023

82 BIBLIOGRAPHIE



THOMAS HYTTE - KLIP.FR



DR

26

76



Notre association assure depuis 50 ans des missions fortes et complémentaires :

- Fédérer et soutenir les acteurs du tourisme sportif "4 saisons"
- Faire découvrir à tous les bienfaits des sports de nature
- Assurer la sécurité de ses adhérents dans la pratique des sports de plein air
- Promouvoir les sports de nature et les activités nordiques



Un défi relevé par nos 3 marques historiques :



Les séjours "MONTAGNES AU NATUREL"

Pour se ressourcer en montagne toute l'année, dans l'ensemble des massifs français.



L'assurance "PASSEPORT MONTAGNE"

Pour être couvert toute l'année, en France et à l'étranger, lors de vos activités sportives de plein air.



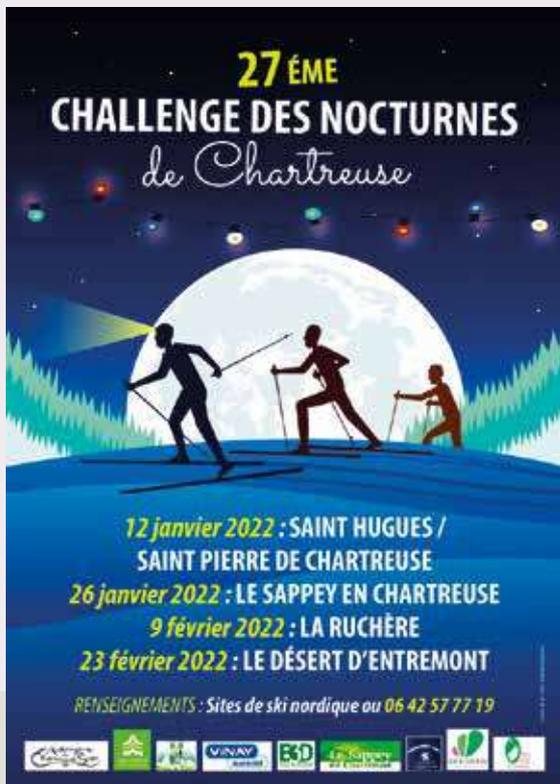
La revue "PRÉSENCE NORDIQUE"

Pour découvrir la pratique sportive, esprit "montagne".

L'ANCEF, c'est aussi des événements de promotion des sports de nature et des sorties "Découverte de la montagne" pour favoriser l'accès à l'activité physique à tous les publics.

Pour en savoir plus sur l'ANCEF, rendez vous sur notre site internet

<https://www.ancef.com>



ISÈRE
CHARTREUSE - www.ski-chartreuse.com
PAR GILLES MARQUETTE

28^{ème} EDITION DU CHALLENGE DES NOCTURNES DE CHARTREUSE

Voilà 28 ans que les habitants de ce territoire, mobilisés pour le développement du ski de fond et des activités nordiques ont mis en place ce Challenge. Quatre manifestations sportives et ludiques qui accueillent chaque année de plus en plus de participants. Organisé par l'association Chartreuse Nordique, ce défi est ouvert à tous. Sportifs de haut niveau, du dimanche, dilettantes, sont les bienvenus. Certains se déguisent apportant le côté festif, tout en participant activement. Les courses se font en équipe de deux, femmes, hommes ou mixte, sur une boucle de 800 mètres. Vous courrez en relai durant 20, 25 ou 30 minutes. L'équipe qui couvre le plus de tours est sacrée vainqueur.

Un repas chaud à l'issue des courses regroupe participants et accompagnants.



ALAIN DOUCÉ

ISÈRE
CHAMROUSSE - www.chamrousse.com
PAR OT CHAMROUSSE

PLAISIR DÉCOUVERTE EN RAQUETTES À NEIGE

Berceau du ski français en 1878, site phare des Jeux Olympiques de 1968, à Chamrousse on pratique le ski mais pas que. Son environnement exceptionnel propose des points de vue à couper le souffle. Pour vous permettre de le découvrir, 17 km d'itinéraires raquettes. Evadez-vous en empruntant les 7 pistes balisées avec leurs paysages variés. Des éco-balades de jour et en nocturne pour observer et mieux connaître le milieu naturel. Prenez le temps de découvrir la montagne autrement.

ISÈRE
MÉAUDRE - www.vercors.org
PAR ANNE-SOPHIE KELAGOPIAN

PISTE DES FEUILLES

Au départ de l'espace nordique des Narces à Méaudre, accessible grâce à la navette (gratuite avec votre forfait), profitez d'un itinéraire au profil descendant traversant les denses forêts et arrivant au cœur du village de Méaudre par la plaine. Cette piste de 13 km est accessible aux familles, avec un dénivelé positif de 27 m contre un négatif de 360 m. Ambiance nordique assurée ! Pour les skieurs les plus confirmés, il est possible de faire cet itinéraire en sens inverse et en redescendant par la Combe du Furon.



KLIP NORDIC VERCORS

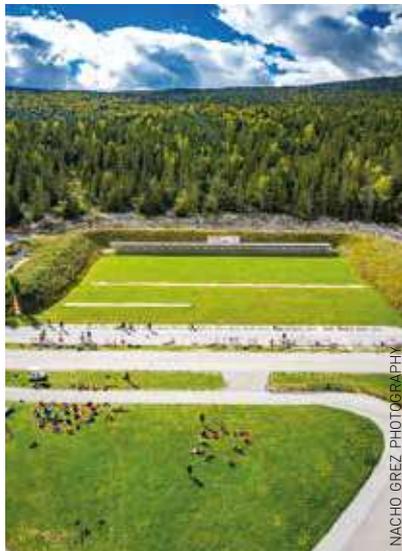
LES ACTUS ALPES DU NORD

ISÈRE

CORRENÇON EN VERCORS - www.vercors.org
PAR ANNE-SOPHIE KELAGOPIAN

LE SKI NORDIQUE SE VIT ICI EN TOUTE SAISON

L'espace biathlon ski-roues accueille le grand public et les athlètes de haut niveau. Après la saison d'hiver, les skis sont troqués contre des ski-roues pour arpenter les pistes aux portes de la Réserve Naturelle des hauts Plateaux. Un site qui peut être celui de vos exploits en vous faisant vivre une expérience unique grâce à son par de tir de 50 mètres, fréquenté par les meilleurs athlètes mondiaux de biathlon. skiroue.vercors.fr



NACHO GREZ PHOTOGRAPHY

SAVOIE

HABÈRE-POCHE - www.savoie-mont-blanc.com
PAR PHILIPPINE LAURAIRE

APRÈS-MIDI « p'tits trappeurs » 5-12 ans

Découvrir la vie d'un trappeur, en harmonie avec la nature : une expérience à vivre pour les enfants dès 5 ans dans Les Alpes du Léman à Habère-Poche. Tu apprendras à reconnaître les traces d'animaux et tu partiras en balade à raquettes, coiffé d'une toque « Davy Crockett », avec un accompagnateur en montagne. Les mercredis des vacances d'hiver [14h-16h30]. info@alpesduleman.com - 04 50 39 54 46



OT ALPES DU LÉMAN

ISÈRE

VILLARS-DE-LANS - www.vercors.org
PAR ANNE-SOPHIE KELAGOPIAN



LAURA KADDOUR

ICI CE N'EST PAS LA POUTINE, C'EST LA VERCOULINE

Vercors Lait, dernière coopérative fromagère de l'Isère, privilégie une agriculture extensive, douce, raisonnée et respectueuse de l'environnement. Les troupeaux à races sélectionnées paissent dans des herbages du Parc Naturel Régional du Vercors. Héritière naturelle du savoir-faire des fromagers d'antan, elle perpétue désormais la tradition fromagère du Vercors en proposant du lait et des fromages 100% bio et 100% issus des producteurs du territoire. Au sein de Vercors Lait, la coopérative du Lait du Vercors, les visiteurs pourront trouver les 5 fromages emblématiques du territoire sur un même plateau. Idéal pour ramener un petit (très bon) bout de Vercors chez soi. www.vercorslait.com

ISÈRE

AUTRANS - www.vercors.org
PAR ANNE-SOPHIE KELAGOPIAN

ZIPLINE VERCORS

Grâce à cette tyrolienne géante de 1250 m de long et 250 m de dénivelé, vivez une expérience de glisse aérienne unique ! Sur place, choisissez entre une descente « sport » ou « confort » et les équipes adapteront le matériel. L'accès au départ de la Tyrolienne se fait par le télésiège du Gonçon, en raquettes ou en ski. www.vercors-experience.com/tyrolienne-geante-zipline-vercors.html



MATTHIEU DUNAND

SAVOIE

VALMOREL - www.valmorel.com
PAR LAETITIA FOUREUR

LA TYROLIENNE

Avec ses 1400 m de long, sa vitesse atteignant 70 à 100 km/h, nouveauté de cet hiver, elle passe double ! Deux personnes pourront s'élancer parallèlement sur cette descente vertigineuse et contemplative ! Un beau moment à partager à deux, entre amies, avec les enfants ou en amoureux pour plus de fun. Avec la fierté en prime d'avoir fait la plus grande double tyrolienne de France et l'une des plus grandes d'Europe ! www.magicadventure.org



SÉJOURS NORDIQUES ET DÉTENTE DANS NOTRE GÎTE-HÔTEL 3 ÉPIS AU COEUR DU VERCORS !

Skating • Ski de fond • Ski de randonnée nordique • Raquettes



www.arcanson.com

04 76 95 23 51

LES ACTUS ALPES DU NORD



OT ALPES DU LÉMAN

SAVOIE
LES ALPES DU LÉMAN SAVOIE MONT-BLANC
www.savoie-mont-blanc.com
PAR PHILIPPINE LAURAIRE

APPEL DE LA FORÊT

La micro-aventure 100% nature en itinérance. 2 jours/1 nuit. Une véritable immersion pour apprendre les rudiments du bivouac hivernal, le partage, l'importance de l'entraide, de l'écoute, imaginée et encadrée par Sébastien, accompagnateur, spécialiste des régions polaires. Une aventure dans l'immensité blanche du Chablais, le Mont-Blanc en toile de fond. Après une demi-journée de marche en autonomie avec les sacs à dos chargés, place à la découverte du site de bivouac. Chaque aventurier participe à l'organisation du camp et construit des igloos. Apéritif et fondue se savourent en extérieur au coin du feu, sous les étoiles, avant l'installation dans les igloos pour passer la nuit.
reservation@alpesduleman.com - 04 50 73 78 62

SAVOIE

LA ROSIERE - www.larosiere.net
PAR PHILIPPINE LAURAIRE

CONSTRUIRE UN IGLOO

L'expérience de l'Igloo, cet habitat traditionnel inuit fascine. Envie d'en connaître les techniques de construction ? L'ESF propose des après-midis ludiques de construction d'igloos au cœur de la forêt, pour petits et grands. Envie d'y boire un verre, y manger ou y dormir ? Partons à la découverte du village Igloo, un dôme géant de 130m² sculpté au cœur du domaine skiable de La Rosière. On peut y boire un verre en journée et y manger une fondue savoyarde chaque mercredi soir. Et pour celles et ceux qui veulent vivre l'expérience jusqu'au bout, le village Igloo propose des chambres d'hôtes cosy et confortables, pour dormir sur des lits sculptés à même la glace. A partir de 300€ pour 2 personnes en demi-pension.
Info : reservation@village-igloo.fr - T. : 04 50 05 51 37



OLIVER GODBOLD PHOTO



HAUTE-SAVOIE

www.haute-savoie-nordic.com
PAR CHARLOTTE ALLIER

LE DÉFI DES 24

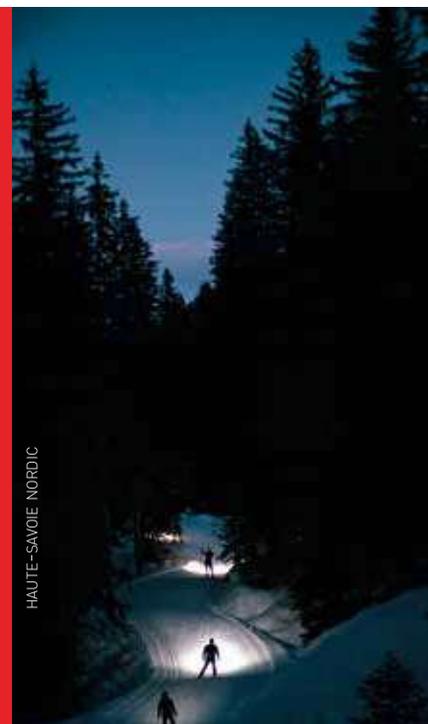
Haute-Savoie Nordic propose cet hiver 2022-2023 un voyage sur ses 24 domaines de ski de fond haut-savoyards, et surtout, lance un défi aux fondeurs. Il faut avoir au moins une fois durant cet hiver skié sur les 24 spots nordiques. Pensez à valider votre passage (via la détection Borne, PDA ou Smartphone des pisteurs secouristes nordiques ou en caisse) et vous vivrez les joies de la glisse, la découverte des différents domaines et le plaisir de se voir récompensé par un pass ski de fond gratuit pour la prochaine saison.

HAUTE-SAVOIE

www.haute-savoie-nordic.com
PAR CHARLOTTE ALLIER

LES « NOCTURNES SKI DE FOND » SE MULTIPLIENT EN HAUTE-SAVOIE

Skier la nuit, en fin de journée en semaine, c'est ce que proposent de nombreux domaines nordiques haut-savoyards. Le ski de fond nocturne est apprécié par les pratiquants et permet aux nouveaux pratiquants haut-savoyards, de plus en plus jeunes (les 25-35 ans) de se retrouver en fin de journée. L'offre est diverse (à la frontale, avec initiation biathlon, avec des thématiques)... et dynamise l'image du ski de fond. C'est une offre supplémentaire pour les pratiquants et surtout un outil de développement pour la filière du ski de fond de Haute-Savoie. Retrouvez le calendrier des nordiques sur haute-savoie-nordic.com



HAUTE-SAVOIE NORDIC

HAUTE-SAVOIE

PORTES DU SOLEIL - MORZINE

PAR EMELINE LE THOMAS

06 08 52 32 11

CAP VERS LE GRAND NORD

Cet hiver, place à une sortie en famille alliant randonnée et gourmandises. Équipés de raquettes (spéciales petits-pieds pour les enfants) et en compagnie d'un guide, les apprentis trappeurs partent pour une sortie de 3h. Au programme, après 3/4 d'heure de marche, le groupe prend possession des lieux et apprend à faire un feu sur la neige et à construire un igloo. Pour les plus gourmands, la sortie se conclue par une dégustation de chamallow grillés... à déguster bien chauds !

Tarif : 30€/personne, à la demi-journée.

indianaventures.com/product/sortie-trappeur

HAUTE-SAVOIE

SAMOËNS

PAR PHILIPPINE LAURAIRE

MARCHE AFGHANE

Synchroniser sa respiration avec le rythme de ses pas pour une marche régénératrice. Une expérience relaxante et quasi-méditative. Considérée comme une « méditation active », la marche afghane pratiquée au départ par des nomades sur les hauts plateaux, permet de conjuguer détente, relaxation et une meilleure gestion de son effort en montagne. À l'aide de quelques exercices respiratoires, vous êtes invités à marcher plus vite et plus loin sans vous fatiguer. Avec Quintessence - accompagnatrice en montagne.

Adulte à partir de 25€.

Infos et réservations : nature-quintessence.fr



OT SAMOËNS

HAUTE-SAVOIE

MORZINE

PAR EMELINE LE THOMAS

06 08 52 32 11

LA GROTTTE DE BALME, UN MONDE SOUS TERRE À EXPLORER



OT MORZINE

Sous terre, la spéléologie est une aventure sportive et scientifique qui conduit les randonneurs dans un voyage hors du temps et loin de leurs repères habituels. En compagnie d'un guide, les richesses d'un monde minéral insoupçonné, façonné par le temps s'ouvrent à eux. Équipé d'une frontale, c'est parti pour découvrir les entrailles de la grotte : fraîcheur humide, obscurité et étroitesse des souterrains font de cette sortie un moment d'exception. Matériel fourni, prévoir vêtements couvrant les bras et les jambes, puis des baskets ou chaussures fermées pouvant aller dans l'eau. Tarif : 55€/personne - 3h de sortie.

indianaventures.com/product/speleologie

HAUTE-SAVOIE

SAMOËNS

PAR PHILIPPINE LAURAIRE

LES VISITES GUIDÉES



C. MARTHELET

Les guides du patrimoine Savoie-Mont-Blanc vous proposent de découvrir une patrie de sculpteurs renommés. Un livre à ciel ouvert, où l'on découvre l'histoire de l'art, l'évolution des idées religieuses, culturelles et politiques d'un village aux idées avancées. Les guides vous proposent également d'autres moyens originaux de découvrir le patrimoine de Samoëns : en empruntant le chemin des sculptures ou en visitant les différents hameaux de Samoëns (chapelles, fermes traditionnelles, greniers, etc....).

Tarif : Adulte : 6€, Enfant : 5€ (- de 12 ans, gratuit).

OT SAMOËNS : 04 50 34 15 49



LE SPORT,
LA SANTÉ
DES SENIORS

- Une Fédération multisports pour les seniors de plus de 50 ans
- Dirigée et encadrée par des seniors
- Un concept : Sport Senior Santé®

Vous avez envie de découvrir, poursuivre ou reprendre
une activité physique ?

Pour trouver un club près de chez vous

www.federetraitesportive.fr



**LES
ACTUS** ALPES
DU SUD



PASCAL GIRAUD

HAUTES-ALPES

CEILLAC - www.lequeyras.com
PAR EMELINE LE THOMAS

NE FAIRE QU'UN AVEC LA GLACE

S'initier à l'escalade sur cascade de glace figure dans le top 10 des activités à ne pas manquer cet hiver. Et pour cause, Aiguilles dispose au cœur du village d'une structure artificielle de glace permettant aux débutants (dès 7 ans) une première approche, et un perfectionnement pour les plus aguerris.

Le + : animation découverte de janvier à mars à 18h, encadrée par un guide de haute montagne. À partir de 12 ans. Sur inscription et payant. Accès libre et signaler votre utilisation à l'office de tourisme d'Aiguille.



MAXIME C

HAUTES-ALPES

VALLÉE DE L'IZOARD - www.lequeyras.com
PAR EMELINE LE THOMAS

EN SCELLE DE NUIT

Cette activité à la fois ludique et originale se pratique en après ski. L'itinéraire prend place dans la vallée de l'Izoard, et est accompagné d'une monitrice VTT diplômée. Les participants sont ainsi amenés au sommet du mythique col du même nom. L'ascension spectaculaire se conclut en beauté avec la dégustation d'un vin chaud sur fond de montagne enneigée. La descente garantit quant à elle de bonnes sensations ne nécessitant pas de niveau spécifique.

Tarifs : entre 50€ et 60€. Le tarif comprend l'encadrement par une monitrice diplômée, la location du vélo, le casque, l'éclairage, la collation chaude, et la redevance pour le damage.

Contact et inscription : OT du Guillestrois et du Queyras
au 04 92 46 76 18 ou sur lequeyras.com

présenté par
nordique N° 57 — P. 10

HAUTES-ALPES

CRÉVOUX - www.serreponcon.com
PAR PHILIPPINE LAURAIRE

PARCOURS DES FÉES

UN PARCOURS ARTISTIQUE
ET POÉTIQUE À DÉCOUVRIR SOUS LA NEIGE

Il présente aujourd'hui 40 œuvres originales réalisées in situ, dont 6 nouveaux projets créés en 2022, à découvrir au long du sentier. En hiver, les œuvres se révèlent sous un nouveau jour, recouvertes par la neige et certaines d'entre elles peuvent alors se contempler depuis la piste de ski de fond du Crachet. Une expérience hors normes.
parcours-des-fees.fr



OT SERRE PONÇON

HAUTES-ALPES

CEILLAC - www.lequeyras.com
PAR EMELINE LE THOMAS

SORTIE NOCTURNE... À LA LUEUR DES ÉTOILES

L'ESF de Ceillac propose une sortie raquettes en mode « nocturne ». À travers une escapade sous les étoiles et sans lampe frontale. La balade permet de se concentrer sur ses sensations et l'environnement extérieur, éveil des sens garanti ! Le + à mi-chemin, une pause gourmande s'impose pour éveiller les papilles... Au menu : soupe montagnarde et fromages du Queyras dégustés lovés dans un ancien four à chaux.

Tarifs : 20€ / adulte (à partir de 13 ans) et 15€ / enfant de 8 à 10 ans.

3h de sortie - à partir de 8 ans - groupe de 6 p. minimum.

HAUTES-ALPES

SERRE CHEVALIER - VALLÉE BRIANÇON - MONÉTIER LES BAINS
www.serre-chevalier.com
PAR YELENA CHARTON

SORTIES RAQUETTES ET FONDUE DANS UN WIGWAM

Après une petite montée en raquettes d'une demi-heure environ encadrée par un moniteur de l'ESF de Monétier, le wigwam (tente-dôme) accueille les randonneurs de tout âge autour d'une fondue conviviale au coin du feu. Une sortie nature et gourmande pour toute la famille.

Tarif : 65€/p. Tarif famille-groupe, de 2 à 10 p. : 340€

ESF de Monétier : Isabelle Pourthié, directrice, 06 08 99 50 36



ESF MONÉTIER

HAUTES-ALPES

RÉALLON - www.serreponcon.com
PAR PHILIPPINE LAURAIRE

BALADE EN FATBIKE À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

Ce vélo aux pneus surdimensionnés, promet une approche différente de la montagne. Conçu pour faciliter son utilisation en terrain accidenté, sableux ou enneigé, il procure confort et bonne adhérence. Rassurant et facile à piloter, il est idéal pour la randonnée. L'École VTT de Réallon propose deux randonnées accompagnées en journée. Un itinéraire sportif et technique, et un parcours plus facile avec vue panoramique sur le lac de Serre-Ponçon, où les débutants prendront confiance, sur une piste large, avec peu de dénivelé. Idéal pour s'initier à rouler dans la neige.

Durée de la balade : 2h, à partir de 49€



G. BUFFARD

**LES
ACTUS** ALPES DU SUD

HAUTES-ALPES

HAUTES VALLÉES, LA GRAVE,
LA CLARÉE, L'IZOARD

www.destinationhautesvallees.com

PAR JENNY SELBERG

MICRO-EXPÉDITION EN TIPI CHAUFFÉ

Deux jours en raquettes et une nuit en tipi chauffé avec poêle à bois pour vivre une micro-aventure incroyable en plein cœur de la vallée de la Clarée. Le temps d'un week-end, accompagné par Rémi, de Fil en Cimes, mettez-vous dans la peau d'un trappeur... Après une randonnée en raquettes, vous installerez le campement avant de dormir confortablement dans un tipi avec la douce chaleur du feu de bois.

235€/p. - Forfait groupe : 650€

Réservation : Micro-expédition
en tipi chauffé - De Fil en Cimes



DE FIL EN CIMES



MATHIS MORATTEL

HAUTES-ALPES

www.destinationhautesvallees.com

PAR JENNY SELBERG

SENTIER RAQUETTE « Le belvédère de Névache »

De Ville-Haute à Lacou. 2h, niveau moyen, environ 4 km. Ce nouveau sentier de raquette balisé vous mène aux portes de la Haute Clarée. Vous longerez la rivière avant de prendre un peu de hauteur pour admirer le village d'en haut.

JEUX :

Totem à trouver : chaque mois, un totem sera caché sur le domaine nordique de Névache. Demandez les indices pour trouver et ramener le totem aux pisteurs pour remporter un lot.

Défi chrono : toute la saison sur la piste des Planchettes avec l'application Strava. À vous de battre le record et remporter des cadeaux !

HAUTES-ALPES

VARs - www.vars.com

PAR CAMILLE VIDEAU



TIM ARNOLD

LA GROTTTE DE GLACE

La grotte comptera 30 sculptures en neige ou glace cristal réalisées par des sculpteurs venus d'Europe entière. L'intérieur de la grotte est constitué d'un réseau d'environ 100 mètres de galeries. Petits et grands découvriront les surprises artistiques et les prouesses techniques des artistes dans un lieu totalement insolite sur le domaine skiable de Vars. Situé au sommet du télémix de Chabrières.

Entrée : 6€ Adultes / 5€ enfants (5-12ans), Pass ticket piéton + entrée grotte : 15€ Adultes / 14€ enfants (5-12 ans).

HAUTES-ALPES

www.destinationhautesvallees.com

PAR JENNY SELBERG

NOUVEAU

WEEK-END SKI NORDIQUE
DANS UN CHALET D'ALPAGE ISOLÉ

Un voyage en ski de randonnée nordique avec immersion totale dans la beauté sauvage de la haute vallée de la Clarée. Notre logis, un petit chalet d'alpage rustique dans le hameau de Fontcouverte, est accessible uniquement en ski ou en raquettes l'hiver. Il est idéalement placé pour explorer les vallons éloignés de Névache et profiter des somptueux paysages moins fréquentés du fond de la vallée. On voyage en autonomie mais le dos léger, grâce aux pulkax (traîneaux nordiques qu'on tire en ski).

3 jours / 2 nuits / 3 jours de ski nordique accompagné

380€ par personne (groupes de 4 à 6 personnes) - 20-22 janvier, 17-19 mars 2023

L'Echailon Hôtel** Spa & Activités - sejours-echailon.com - 04 92 21 37 30



HÔTEL ECHAILLON



SCALPFOTO

HAUTES-ALPES

VARs - www.vars.com

PAR CAMILLE VIDEAU

BALADE EN CHIENS DE TRAÎNEAU, L'ÉPOPÉE NORDIQUE

Sur les rives du Lac de Peyrol, à travers une forêt de mélèzes et en balcon sur la vallée de Vars, cette excursion permet de sillonner des espaces sauvages et de trouver le goût grisant de l'aventure. Le musher initie les visiteurs à la conduite à partir de 12 ans ou les accompagne dans son propre traineau pour un baptême familial.

Mush and Co : 06 48 39 29 66

CHAMROUSSE

NORDIC PARK

à plus de 1600 mètres d'altitude

SKI NORDIQUE



SKI DE RANDONNÉE



RAQUETTES



LUGE POUR ENFANTS



SENTIERS PIÉTONS



CHIENS DE TRAÎNEAUX



RESTAURATION



TOUS LES ÉVÉNEMENTS SUR
CHAMROUSSE.COM



CHAMROUSSE

ALPES-FRANCE 1700

LES ACTUS JURA



JURA www.jura-tourism.com PAR TIPHAIN PRILLARD

SAVOIR RECONNAÎTRE LES TRACES DE LA FAUNE JURASSIENNE

Vous ne les voyez pas, alors qu'ils savent vous repérer de loin. Vous ne les entendez pas, mais ils vous écoutent attentivement. Vous ne sentez pas leur présence, mais ils vous entourent et vaquent à leurs occupations, discrets et affairés : ce sont les animaux sauvages du Jura ! Vos raquettes aux pieds, partez accompagnés par Virginie, à la recherche des traces et empreintes imprimées sur le manteau blanc du massif. Lièvre bondissant, renard fureteur ou écureuil facétieux ? Dans l'ambiance bienveillante et feutrée de la forêt, à vous de jouer pour les repérer, et peut-être même... les apercevoir.

Tarif adulte 22€ / enfant moins de 12 ans 17€
Plus d'infos : www.desentesencimes.com

JURA www.jura-tourism.com PAR TIPHAIN PRILLARD

SILLONNEZ L'IMMENSITÉ EN SKI DE RANDO NORDIQUE

Les joues rosies par la fraîcheur de l'atmosphère, les yeux éblouis par des paysages spectaculaires, c'est dans un silence ouaté et le respect des biotopes que vous évoluez, entre verdure des sapins et présence discrète de la faune des bois. Ici les douces courbes du massif accueillent avec bonheur une pratique à mi-chemin entre le ski de fond et le ski de randonnée : le ski de randonnée nordique. Une fois passé les départs de pistes un peu fréquentés, on se retrouve très vite isolés, seuls avec la nature qui nous entoure... et il suffit de quelques notions de pas classique et de chasse-neige pour affronter toutes les situations. De villages tranquilles en grands espaces, à vous de déterminer le ski back country qui vous inspire !

Plus d'infos : www.espacenordiquejurassien.com



NICOLAS GASPARD

JURA ESPACE MONT D'OR PAR MÉLANIE PEPE



BEN BECKER

UTMJ ET ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX ET CLIMATIQUES SUR LE MASSIF JURASSIEN

La troisième édition de l'Ultra Trail des Montagnes du Jura, qui s'est tenue du 30/09 au 02/10/22, a intégré à son modèle sportif, un projet « transition ». Une programmation de tables rondes, conférences et d'animations sur les communes de Lancrans, Les Rousses et Métabief.

C'est en lien avec le dispositif Avenir Montagne que cette initiative est portée par des agents du Syndicat Mixte du Mont d'Or et de l'Office de Tourisme du Pays du Haut Doubs, en collaboration avec l'Espace Mont d'Or.

L'objectif était de sensibiliser le public aux enjeux climatiques et d'informer sur des pratiques plus responsables sur le territoire des Montagnes du Jura. C'est notamment en mobilisant des acteurs locaux et des professionnels du Massif, que les thèmes suivants ont pu être abordés : la ressource en eau, l'alimentation, les micro-aventures, les enjeux du réchauffement climatique, l'importance de la pratique sportive.

Au-delà du plateau conférences, les animations ont permis de sensibiliser les participants aux enjeux climatiques, en vivant une réelle expérience en famille ou entre amis : Bain de forêt avec Fanny Girod, Escape Game sur le réchauffement climatique (Clément Massif) avec le CPIE du Haut-Doubs, Atelier cuisine, apéritif éco responsable, avec le restaurant Midi Treize, Réveil Sportif avec Mont Training Studio. L'ensemble de la programmation est accessible en rediffusion sur la page Facebook

« Les Rencontres de la Transition des Montagnes du Jura ».



T. HYTE KLIP.FR

JURA www.espacenordiquejurassien.com PAR ZOE DECONFIN

SNOWMAP LA NOUVELLE CARTE INTERACTIVE DES SITES NORDIQUES DES MONTAGNES DU JURA

L'Espace Nordique Jurassien développe cet hiver une carte interactive innovante basée sur un outil participatif : le Geotrek. Pour la première fois en France, l'intégralité des pistes de ski de fond et de raquettes sont répertoriées sur ce dispositif. Plus de 500 itinéraires répartis sur les sites nordiques des Montagnes du Jura sont disponibles. Vous ne savez pas quelle piste choisir ? Pas d'inquiétudes, la nouvelle carte permet d'affiner son choix en fonction d'un grand nombre de critères : distance, difficulté, point d'intérêts touristiques, et bien d'autres encore !
snowmap.espacenordiquejurassien.com

SNOWMAP

La nouvelle carte interactive des sites nordiques
des Montagnes du Jura

snowmap.espacenordiquejurassien.com



©T. Hytte Klip.fr

+ DE **500**
PISTES

3000 KM
DE PISTES



ESPACE
NORDIQUE
JURASSIEN
Ain • Doubs • Jura

Montagnes du Jura
TOUT UN MONDE DEHORS

LES ACTUS MONTS DU FOREZ

LOIRE

LE COL DE LA LOGE - www.loireforez.com
PAR OT LOIRE FOREZ

Le Col de la Loge qui accueille les skieurs de fond depuis 1973, s'est diversifié dans les activités nordiques.

SKI JOERING

« Entre ciel et terre » propose l'apprentissage d'une nouvelle forme de glisse où le skieur muni de ski courts est tracté par un cheval. Accessible à tous les âges, la séance de 2 heures passe aussi par la découverte du cheval et de son équipement.
Contact et réservation : 06 84 17 70 74



LOIRE FOREZ AGGLOMÉRATION

LES ACTUS PYRÉNÉES



CAPCIR NORDIQUE

PYRÉNÉES CATALANES

STATION NORDIQUE DU CAPCIR - www.capcir-nordique.com
PAR CELINE MOLBERT

40 ANS ! LE PLEIN D'AUTHENTICITÉ

1982, le syndicat pour le traçage des pistes de ski de fond en Capcir se crée. Il réunit les communes de ce territoire. Voilà 40 ans que l'intercommunalité (Communauté de Communes Pyrénées Catalanes) gère et anime l'espace nordique. Parmi les différents secteurs proposés, celui du Col de la Llose est le plus abouti en la matière. Pistes damées et tracées de tous niveaux, aires de pique-nique avec points de vue sur la mer, les massifs du Canigó et du Carlit, jardin ludique gratuit au départ des pistes, sentiers raquettes, salle hors sac, snacking...
Le + : vivez une expérience unique au refuge du Col Del Torn. Vous l'avez compris tout est réuni pour votre plaisir ! Pour fêter dignement cet anniversaire, le nordique sera en fête tout l'hiver : aux vacances de Noël, tous les jours à 15 h, chocolat chaud offert sur les pistes, afterwork quatre soirs de pleine lune, rétrospective des 40 ans de la station, nombreux événements sportifs (Puigcerdà Fons, Musher Race et courses locales) avec de multiples cadeaux à gagner.

LES ACTUS PYRÉNÉES

HAUTES-PYRÉNÉES

VAL D'AZUN - www.station-valdazun.com
PAR LILIANE LAFONTA

RAQUETTES ET SAC À DOS

Le Bureau montagne du Val d'Azun vous propose de partir en raquettes, sac sur le dos, avec votre sac de couchage jusqu'au refuge niché au cœur de la forêt de sapin. Sur place vous serez accueilli au coin du feu pour partager une raclette originale chauffée à la bougie et passer une nuit atypique en dortoir.

Les mercredis pendant les vacances et vendredis hors vacances à 18 h – sur réservation.

Tarif : 74€ / adulte – 64€ enfant 8-12 ans (Raquettes, pass, repas et nuit compris).

Réservation : 06 95 20 30 03

BIATHLON, DÉFI OLYMPIQUE

L'école de ski propose de vivre ce moment de sport entre copains pour s'amuser entre glisse sur les pistes et tir à la carabine laser ou à plomb. Une activité qui demande concentration et maîtrise de son souffle. 1h30 d'évasion olympique !

À partir de 85€ / 1-2 p. (Skis et pass non compris dans le prix). Réservation Ecole de Ski : 06 44 11 85 72



DAVID GONTHIER

HAUTES PYRÉNÉES

CAUTERETS PONT D'ESPAGNE
PAR LAURENCE DE BOERIO

LE REFUGE DU WALLON

LA NOUVELLE HALTE AU CŒUR DE LA MONTAGNE

Après deux ans de travaux, le Refuge du Wallon rouvre ses portes aux randonneurs en raquettes et aux skieurs de randonnée (compter 2h30 de marche). Accessible depuis Cauterets-Pont d'Espagne, il permet de profiter de la Vallée du Marcadau en hiver. Autonome en énergie et respectueux de l'environnement, le Refuge Wallon est le plus important des Pyrénées en termes de capacité d'accueil (113 lits).

www.refuge-marcadau.csvss.fr

T. : 09 88 77 37 90

LUZ-ARDIDEN

RAQUETTE NOCTURNE

Cet hiver, encadré par un professionnel, découvrez la montagne enneigée la nuit, raquettes aux pieds. Vous découvrirez le ciel étoilé et serez à l'écoute de la faune. En cours de balade, pose réconfortante dans une cabane de berger isolée, pour une collation à base de produits locaux.

Association Grust Pyrénées Toy - gruspyreneestoy@gmail.com



OT CAUTERETS

OT CAUTERETS

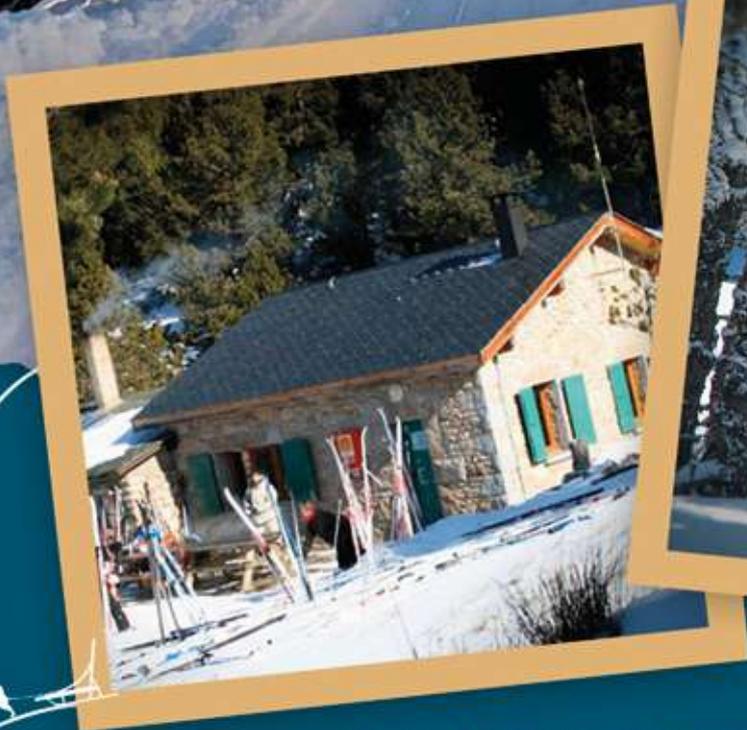




STATION
NORDIQUE
DU
CAPCIR

L'ESPRIT NORDIQUE
en Pyrénées Catalanes

40
ANS
1982-2022



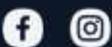
L'esprit Nordique au coeur du Parc Naturel des
Pyrénées Catalanes, itinéraires nordiques d'exception,
qualité d'accueil et diversité des activités.



**Pyrénées
Catalanes**
Entre Andorre et Méditerranée

WWW.CAPCIR-NORDIQUE.COM

04 68 04 84 79



**LES
ACTUS** VOSGES

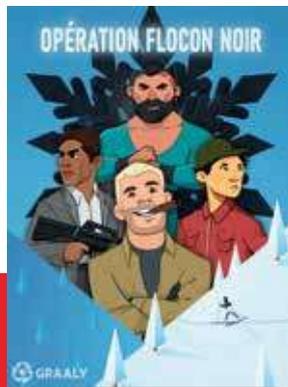
VOSGES

www.massif-des-vosges.fr
PAR TIPHAINE PRILLARD

BON PLAN POUR SKIER DANS LE MASSIF DES VOSGES

20 stations de ski et 8 stations nordiques partenaires du Massif des Vosges s'associent pour vous proposer de découvrir le « Ski Pass Découverte Massif des Vosges ». Le concept est simple : pour l'achat d'un forfait de ski 6 jours et + consécutifs dans une station partenaire, la station remet une contremarque pour une journée découverte dans une autre station partenaire au choix (valable pendant la durée de validité du forfait initial).

Rendez vous sur www.massif-des-vosges.fr



VOSGES

LA BRESSE-LISPACH - www.massif-des-vosges.fr
PAR TIPHAINE PRILLARD

MENER L'ENQUÊTE À SKI DE FOND

Le domaine nordique de La Bresse – Lispach déploie un nouveau jeu pour les familles cet hiver ! Sur le principe d'un escape game grandeur nature, déjouez les pièges, trouvez les indices, faites preuve d'ingéniosité pour élucider l'enquête de l'opération Flocon Noir... Attention, ici vous êtes dans le Massif des Vosges, vous serez donc... à skis pour évoluer dans le jeu ! Tarifs : jeu gratuit ; le joueur doit disposer d'un forfait pour accéder aux pistes. Durée 1h30 sur la piste verte. Découvrez le domaine nordique La Bresse – Lispach. www.lispach.com

AUXELLES-HAUT - www.massif-des-vosges.fr
PAR TIPHAINE PRILLARD

SE LAISSER BERCCER PAR LES FÉES

Amateurs de ski de fond ou de randonnées en raquette, La Cabane des Fées sera votre repaire ! Située à Auxelles-Haut non loin de la montée de la Planche des Belles Filles, vous apprécierez le calme de la nature environnante, notamment depuis la terrasse en bois surplombant le village. Poussez la porte de ce refuge secret et laissez-vous imprégner de l'atmosphère chaleureuse et enveloppante, délicatement soufflée par les fées du Massif des Vosges... À partir de 50€ / nuit. www.gites-de-france.com



DOMAINE NORDIC
LA BRESSE LISPACH

ROMANDIE
SKI DE FOND



SKIDEFOND.CH

Le ski nordique en Suisse Romande naturellement magique !



CABINET GROUSSON

VALENCE-CREST



PROXIMITÉ

SERVICE

PROFESSIONNALISME

CABINET GROUSSON VALENCE

38 avenue Victor Hugo
26 000 Valence
Tél. : 04 75 78 49 97
cabinet.grousson@mma.fr



ENTREPRISE

Retrouvez-nous sur  MMA CABINET GROUSSON

CABINET GROUSSON CREST

8 quai Maurice Faure
26 400 Crest
Tél. : 04 75 76 86 35
die.crest@mma.fr

PORTFOLIO

présenté par
nordique n° 57 — P. 20





Lac Matrif
Fabrice Amoros

PORTFOLIO



Puy Mary
Sophie Brout

RESIDENCES
nordique n° 57 — P.22



Taillefer
Sophie Brout



PORTFOLIO



Saint-Véran
Fabrice Amorós

présence
nordique n° 57 — P.24

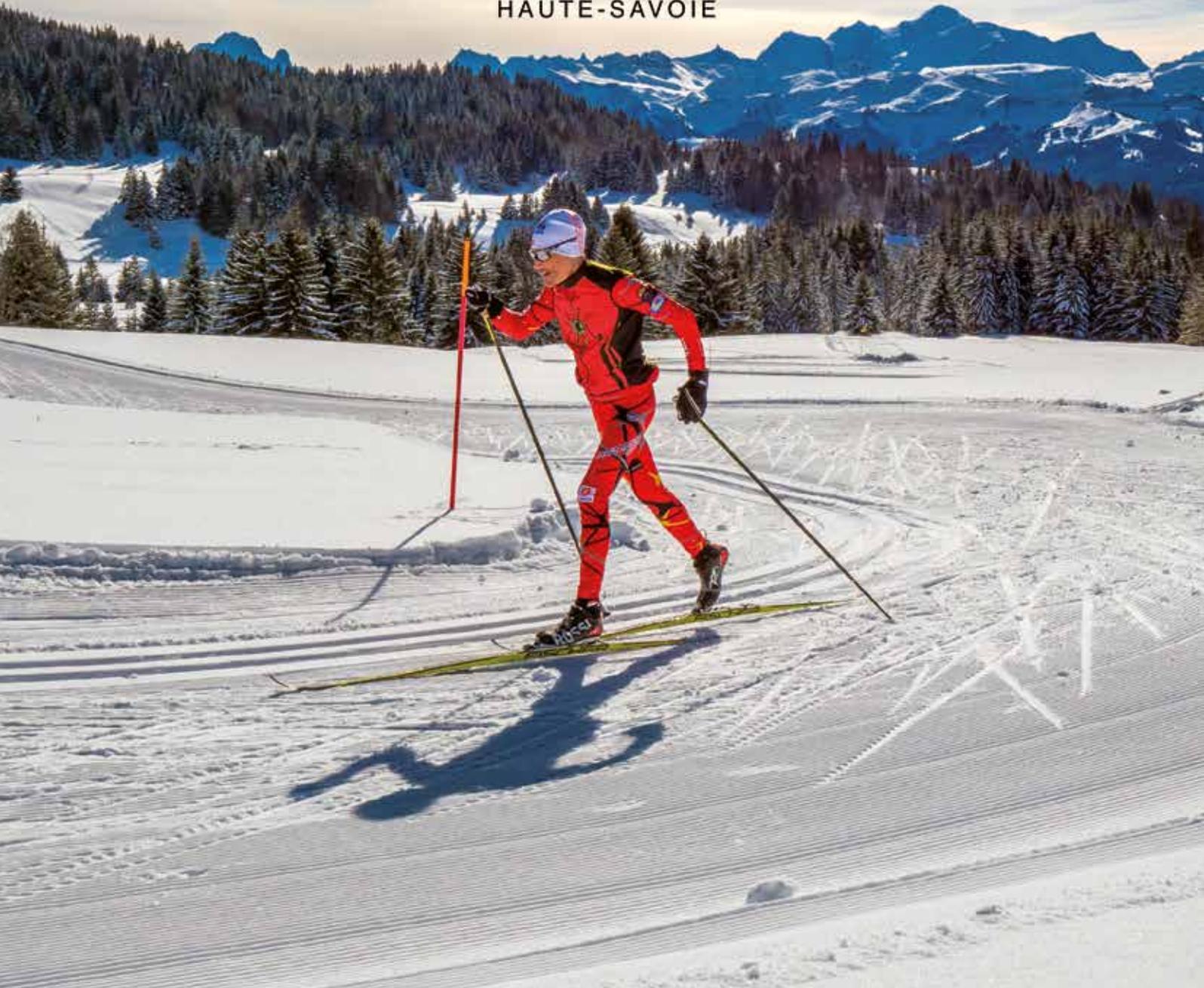


Grand Som
Chartreuse Tourisme



Praz de Lys Sommand

HAUTE-SAVOIE



Espace **de** glisses

DEPUIS 1972



Réservez votre séjour :

WWW.PRAZDELYS-SOMMAND.COM



ANCEF 50 ANS DE BONHEUR PARTAGÉ



Par Joan Francès (ANCEF) avec la complicité de Bernard Jean, directeur de l'ANCEF de 2005 à 2014

Créée en 1971 par une poignée de skieurs de fond passionnés par le ski, l'environnement dans lequel ils vivent et évoluent, l'envie de transmettre, d'accueillir, d'échanger, de découvrir, l'ANCEF fête aujourd'hui ses 50 hivers. Ces précurseurs, humanistes, ont mis sur les rails une pratique originale, le « tout compris », géré par les ruraux. L'évolution de la société a bien sûr influé sur ces militants qui ont gardé leur philosophie de mettre l'humain au cœur de leur jardin d'hiver. Voici en quelques lignes la saga d'une vie constructive qui perdure.

La sagesse active d'une quinquagénaire

Voilà une cinquantaine d'années, l'ANCEF, Association Nationale des Centres Ecoles et Foyers de ski de fond voit le jour. Certains diront que les jeux olympiques de Grenoble (1968), où le ski de fond était présent et télévisé, ont eu une incidence sur le développement de cette pratique. Certes, mais la marche en avant était déjà fortement engagée. Relevons dans la revue n°1 de l'ANCEF, les propos de Pierre Gallet, membre fondateur de l'association nationale « *En 1960, les premiers foyers de ski de fond prennent forme et corps, sous l'impulsion des services départementaux de la Jeunesse et des Sports, dans l'indifférence générale qui considère que c'est une entreprise des plus anachroniques que le siècle du modernisme ait connue. 1969, les premiers Centres écoles de ski de fond se développent à leur tour, avec une vocation nouvelle, l'accueil touristique. C'est en 1971, à Autrans, que s'est tenue l'assemblée constitutive de l'ANCEF* ». Dans la foulée en 1972, la revue Ski de Fond de France voit le jour. Reprenons une partie de l'éditorial signé Pierre Gallet. « *Il faut que chacun contribue à sa manière à œuvrer pour le développement d'une certaine voie que nous frayons pour le ski de fond, qui est en voie sociale. Nous avons la prétention de soutenir le paradoxe que cette activité, qui est ancestrale et anachronique, est merveilleusement adaptée à l'homme moderne pour sa recherche d'équilibre dans une société qui le malmène bougrement. A condition qu'on sache se servir du ski de fond, qu'on sache lui aménager un contexte, un environnement, une ambiance. Et c'est bien là le nid de notre philosophie, la motivation profonde qui nous impulse, la direction que nous voulons suivre. Que le ski de fond nous serve à tous de prétexte à retrouver une discipline de vie...* ».

Le ski de fond est devenu aujourd'hui « activité nordique », la revue « Ski de fond de France » s'est transformée en « Présence Nordique », mais la philosophie de l'ANCEF est toujours dans le droit fil de celle de ses créateurs.

Les trois mousquetaires étaient cinq

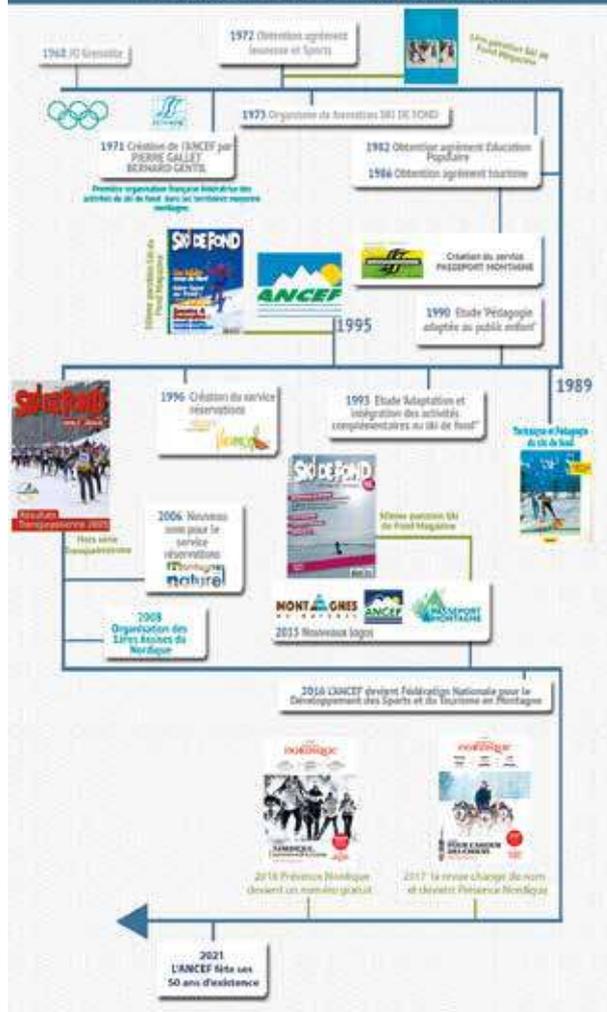
Ils étaient trois membres fondateurs d'une structure associative qui est encore vivante et active cinquante ans plus tard. Bernard Gentil, paysan, pasteur de l'église réformée, installé dans la vallée du Queyras (Hautes-Alpes). Il crée en 1960, la Maison de Gaudissard, Centre Ecole de Ski de fond. Le pasteur protestant Jacques Cadier, originaire de la vallée d'Aspe dans les Pyrénées, dirigeait dans le Queyras un centre de vacances UNCM (ancêtre de l'UCPA). Le troisième mousquetaire c'est le commandant Alfred Sheibling. Détaché par le ministère des Armées pour coordonner les épreuves de ski de fond aux Jeux Olympiques. Il quittera ses compagnons sur décision de ses supérieurs qui lui demanderont de ne plus participer aux travaux de l'ANCEF. A ces trois précurseurs sont intimement associés deux conseillers techniques hors pair. Pierre Gallet, savoyard de l'équipe, probablement le plus actif contributeur à l'architecture idéologique de l'ANCEF. Pour lui, le ski de fond ne devait pas être une activité pratiquée « hors sol ». Ses fonctions d'enseignant à l'Ecole Normale de Chambéry, lui avaient donné tous les outils méthodologiques pour définir une nouvelle approche de l'enseignement du ski de fond. Un projet partagé par Claude Terraz, issu du milieu de la compétition, auteur d'un ouvrage sur la technique en la matière, premier conseiller technique régional de ski de fond en 1987, membre du Comité d'Organisation des Jeux Olympique de Grenoble en 1968.

Un projet économico-écolo

Dès le départ, et pour ses membres fondateurs, l'homme est au cœur du système. Tout est mis en œuvre pour contribuer à son évolution personnelle. Basé sur des fondements humanistes, pour l'ANCEF, le ski de fond est le dénominateur commun à la diffusion de nombreux savoirs. Le volet du développement territorial, respectueux de son environnement,

Historique de l'ANCEF

Les dates et événements clés de l'association depuis sa création jusqu'à aujourd'hui



A gauche, Bernard Gentil



Pierre Gallet



Claude Terraz

favorise le projet économique de petites communes rurales de moyenne montagne. Les notions de développement concerté, durable, font partie de cette approche territoriale. Le but est bien d'accueillir des membres usagers de toutes origines, de toutes régions ou pays, de tous niveaux, dans des maisons, fermes, mas... Nourris, logés, équipés du matériel adéquat, ils vont découvrir la nature enneigée, en glissant sur les sentiers forestiers, accompagnés par des animateurs de ski. Les accueillants sont pour la plupart des locaux, formés aux différents métiers, accueil, service, cuisine, animation, encadrement du ski. Au-delà du projet économique, l'objectif est bien de favoriser les échanges culturels entre séjournants et habitants permanents.

Former et se former

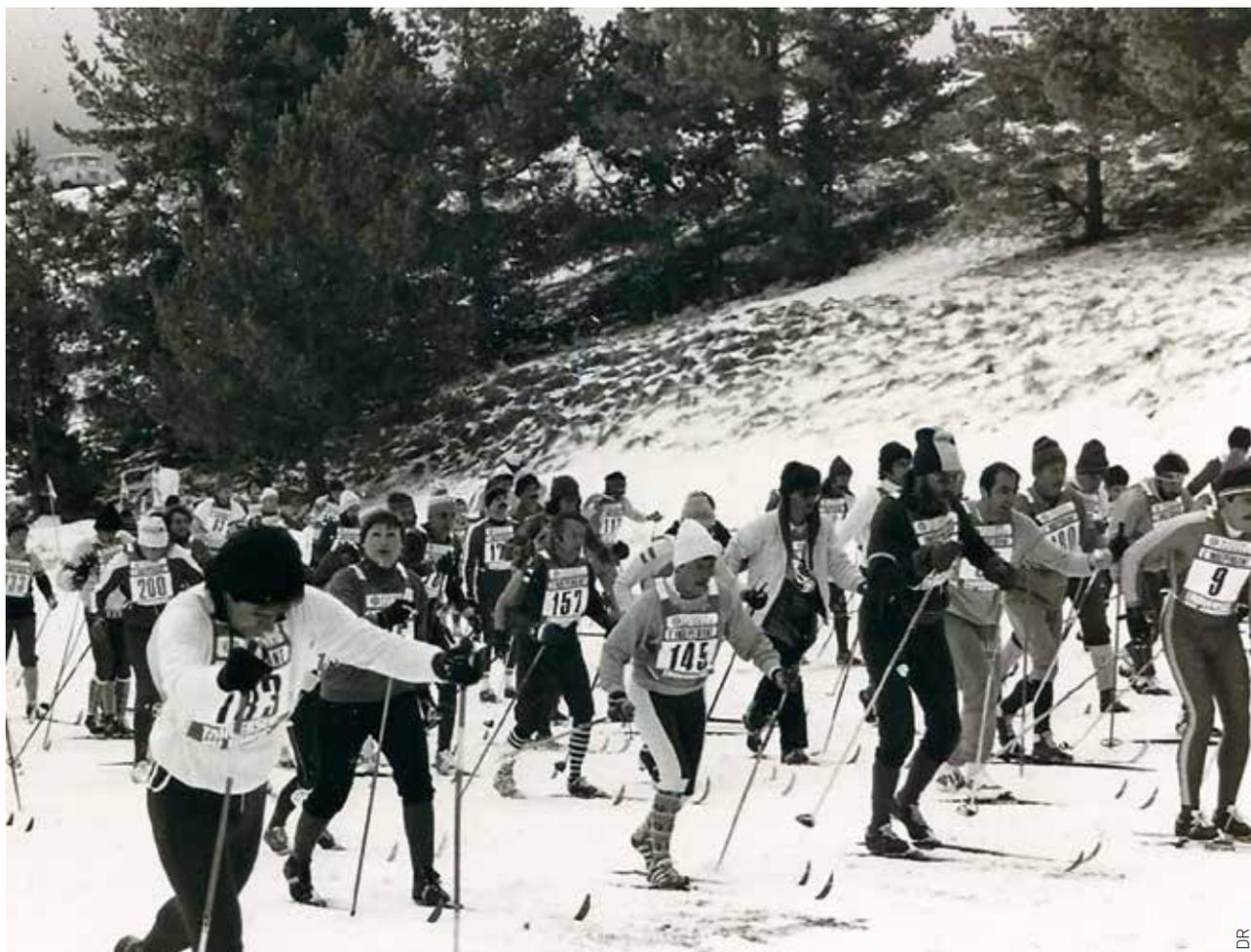
Au début, l'enseignement du ski de fond n'était pas encore professionnalisé. La Fédération Française de Ski dispensait ses formations fédérales pour l'encadrement bénévole. Elle délivrait des qualifications d'initiateur, d'instructeur et d'entraîneur avec des objectifs centrés sur la pratique de la compétition dans ses clubs. Au sein de l'ANCEF, se crée une commission enseignement. Elle met en place un cursus de pré-animateur, d'animateur et d'animateur de raid nordique. Orienté sur l'approche pédagogique, les acquisitions techniques, la sécurité, la transmission des connaissances relatives au patrimoine naturel et humain sont au programme de ces formations. On est loin de l'approche compétitive. C'est le résultat d'un long travail de réunions, d'échanges de pratiques, qui font aussi le sel de l'ANCEF. Puis le Brevet d'Etat pour enseigner le ski de fond est créé. La formation très axée au départ sur la compétition, embrasse

aujourd'hui l'ensemble des modules formatifs développés à l'époque par la commission enseignement de l'ANCEF au travers de la formation d'animateur de ski de fond.

La loi montagne, un tournant

Dans les années 70, tout était à construire, à fédérer, à dynamiser. Les lieux de pratique étaient tracés à ski par des passionnés et par les groupes pratiquants et leur moniteur, qui damaient une boucle pour donner leur cours. L'accès au ski de fond était de ce point de vue gratuit. Puis, petit à petit, la mécanisation du damage de la neige va s'instaurer et se développer. D'abord avec l'aide de scooters des neiges, puis d'engins à chenilles plus sophistiqués, plus importants, qui vont entraîner des coûts d'investissement et de fonctionnement que les communes ne peuvent plus supporter.

La plupart des centres ANCEF, ou les communes ou syndicats de communes sur lesquelles ils sont implantés, réalisent des aménagements (accueil, balisage, damage, sécurité). Les pratiquants sont invités à participer, de manière volontaire dans un premier temps. Un autocollant est vendu 5 francs et apposé sur les skis. Hormis les centres ANCEF, peu de skieurs jouent le jeu. La loi montagne de 1985 va permettre aux communes « d'instaurer une redevance pour l'accès aux pistes et aux installations collectives destinées à favoriser la pratique du ski de fond ». Dans ces temps, pas si éloignés, il est commun de promouvoir le fait que « pour pratiquer le ski de fond, il suffit de savoir marcher ». L'apparition des skis à écaillés et le traçage des pistes, facilitent l'accès à tous et donnent cette impression. Malgré les oppositions au traçage



DR

Traversée du CAPCIR - 1978

des pistes, le nombre de skieurs évolue, mais les pratiquants délaissent les cours d'apprentissage ou de perfectionnement. Le skieur ne glisse plus, il marche, souvent les skis dans les bras lorsque la pente ou la descente est trop marquée. Les pistes au départ tracées en double permettant de skier côte à côte, vont s'élargir, avec au centre un plan lisse pour la pratique du skating, et de part et d'autre deux traces pour le classique. De nombreux skieurs passent à la raquette, d'autres se contentent de la marche. Le ski de fond devient une discipline parmi les activités nordiques en développement. Malgré une structuration nationale des sites français, sous le nom de « France ski de fond » devenue « Nordic France », l'âge d'or de la pratique du ski de fond est en cours de dépôt de bilan.

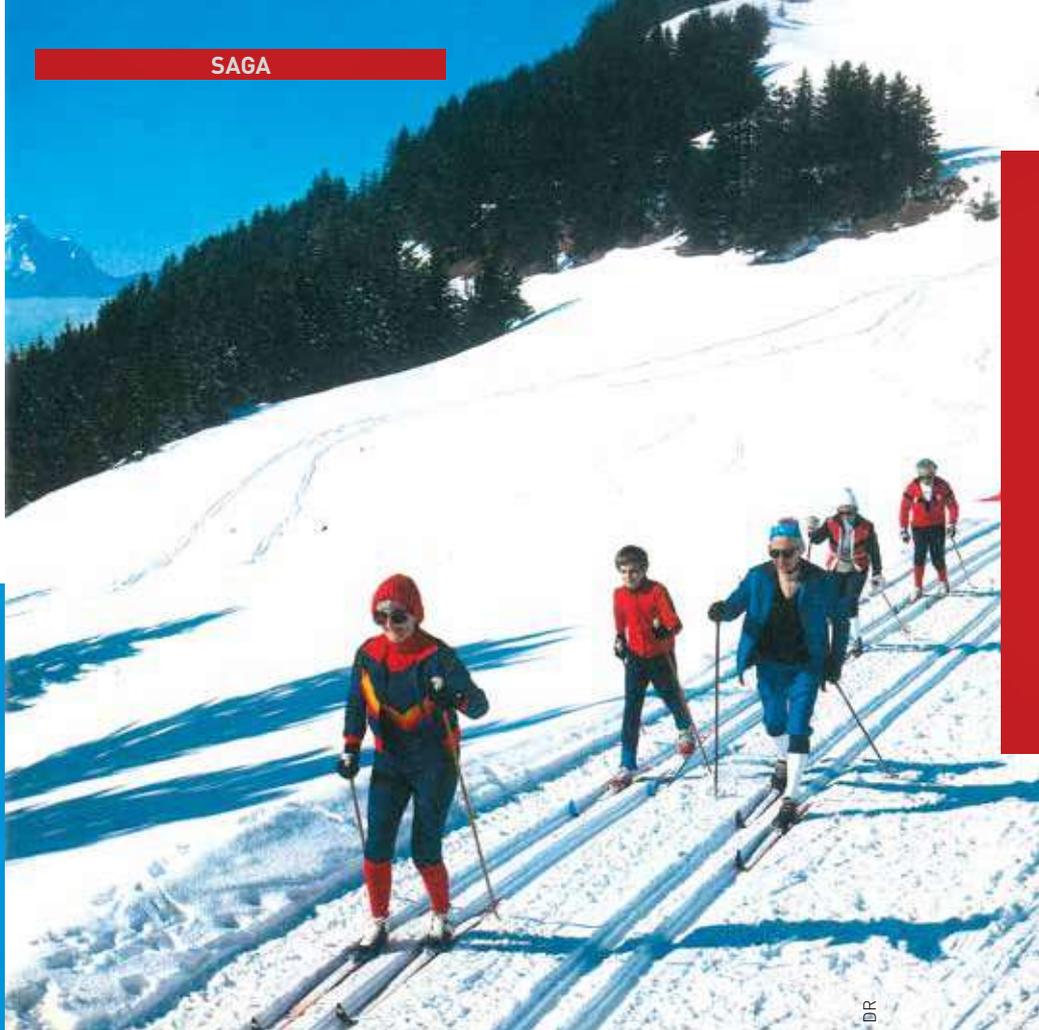
La filière nordique en question

L'ANCEF est fortement impliquée dans le développement de la filière nordique, un processus inscrit dès 2005 dans la convention d'objectifs signée entre l'ANCEF et le ministère des Sports. Le maître-mot est de ne plus vouloir faire le bonheur des skieurs à leur place. Il fallait quitter la stricte logique aménagiste qui voulait qu'un site nordique soit celui qui propose le plus de kilomètres de pistes tracées, à 6 ou 7 mètres de large. Prendre le contrepied de cette logique, c'était prendre en compte les attentes de la clientèle de diversification, prendre en compte les aspects contemplatifs et ludiques. Certains domaines nordiques avaient déjà engagé cette démarche. Des cafés débats sont organisés sur l'ensemble des massifs, les assises nationales du nordique sont mises en place, le Conseil National Du Nordique voit le jour. Il regroupe l'ANCEF, la Fédération Française de Ski, Nordic France, la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne, la Fédération des Clubs de traineau et le Centre Nordique de Prémaman qui coordonne les actions.

Le ministère des sports, le commissariat de massif du Jura, la sous-direction au tourisme aident financièrement cette démarche collective. Ses missions sont dans le droit fil des propositions exprimées lors des cafés débat, assises nationales du nordique, et autres études. Son champ d'action concerne toute la filière nordique. Les activités concernées sont principalement le ski de fond, chiens de traineau, raquettes à neige, ski joëring. Son objectif est de rénover l'image du nordique, perçue comme « vieillotte », « solitaire », ou « trop sportive ». Revaloriser la pratique de l'ensemble des activités nordiques pour qu'elle retrouve sa vraie place. Le Conseil National Du Nordique n'est aujourd'hui plus actif. C'est Nordic France qui a pris le relai et engagé depuis 2019 une étude sur le ski nordique. Une réflexion qui compte tenu des aléas climatiques conclue à l'enjeu de pouvoir passer d'une garantie neige à une garantie activités avec une qualité de services de bon niveau.

Vers un tourisme multi-saisons

La réalité des aléas climatiques et l'évidence d'un réchauffement amènent à se poser des questions sur l'avenir des sports d'hiver. Voilà une trentaine d'années que l'ANCEF et ses structures adhérentes (hébergements touristiques, foyers de ski de fond...) ont mis en place une diversification des activités de montagne proposées dans leurs structures d'accueil. Dans son catalogue « Montagnes au Naturel », c'est plus de 30 propositions de séjours qui sont affichées. Ski de fond, biathlon, randonnée nordique, raquettes, snowkite, chiens de traineau, ski joëring, balades équestres dans la neige, luge, constructions d'igloo, randonnées pédestres, randos-âne, escalade, spéléologie, parcours aventure en forêt, VTT électrique, course d'orientation, marche nordique, canyoning, pêche, paddle, voile, planche à voile, bike Park, canoë kayak, tir à l'arc, séjours découverte de la faune,



DR



de la flore, randonnée et ascension glaciaire, trail... La plupart des structures ANCEF sont ouvertes à l'année et mettent en pratique, le fameux « tourisme 4 saisons ».

Et demain ?

L'ANCEF a connu dans ses 20 premières années la présence d'une centaine de centres-école et foyers adhérents. Certains, en basse altitude, ont dû cesser leur activité. D'autres ont choisi de quitter le milieu associatif pour devenir des structures commerciales, certaines avec succès, telles que la Balaguère dans le Val d'Azun, devenue un tour opérateur de grande envergure.

Aujourd'hui l'ANCEF compte une dizaine de structures. Qualité de l'accueil et des prestations proposées, en formule tout compris, convivialité, demeurent la ligne directrice, la marque, le sceau qui scelle ces engagements.

L'ANCEF édite tous les ans sa revue « Présence Nordique ». Distribuée gratuitement sur l'ensemble des massifs français, avec son guide « Montagnes au Naturel », c'est un outil de communication et d'information sur les séjours doux en montagne.

La carte « Passeport Montagne » est une assurance d'un excellent rapport qualité/prix permettant aux adhérents de l'ANCEF de pratiquer les activités de plein air en toute tranquillité.

Depuis 50 ans, l'ANCEF œuvre pour un tourisme à taille humaine, basé sur l'accueil, l'échange, la rencontre des habitants de la montagne et des vacanciers. Consciente des bouleversements climatiques, l'ANCEF et ses centres adhérents font face et imaginent encore et toujours des lendemains chaleureux. ●

*Clément Vincent et Eric Picot,
lors des 40 ans de l'ANCEF*



DR

LES PRÉSIDENTS DE L'ANCEF

Bernard Gentil de 1971 à 1974
René Chalou de 1975 à 1979
Daniel Gautier de 1980 à 1981
Micheline Pinoncelli de 1982 à 1984
Clément Vincent de 1985 à 1990
Jean Claude Francès de 1991 à 1994
Jean Yves Dutriévoz de 1995 à 1996
Jean Michel Lamielle de 1997 à 1998
Eric Picot de 1999 à 2021
Jean-Hubert Vasina depuis 2022



MONTAGNES

A U N A T U R E L

SÉJOURS NATURE
tout compris & sur mesure
Individuels - Familles - Groupes

Randonnée nordique & alpine

Randonnée pédestre

Ski de fond

Raquettes

VTT

...

Une offre complète
de séjours sportifs sur
l'ensemble des
massifs français

04 76 46 60 46

www.montagnesnaturel.com

Venez nous rencontrer sur notre stand !

SALON DU
RANDONNEUR

À PIED, À CHEVAL, À VÉLO...

24 · 25 · 26 MARS 2023

LYON · CITÉ INTERNATIONALE · CENTRE DES CONGRÈS

LE NORDIQUE, CE N'EST PAS QUÉ L'HIVER !

Par Martin LÉGER

Depuis maintenant plusieurs années, le concept d'une montagne quatre saisons a le vent en poupe, davantage que le modèle de la « station de ski », que beaucoup jugent dépassé. Il en va de même pour le ski nordique, appelé à se diversifier pour se dynamiser. Mais quelle est l'offre en la matière dans les 160 sites nordiques français ? Quelle part de l'activité réalisent-ils en dehors de la saison d'hiver ? Quel modèle économique faut-il envisager pour aller vers le quatre saisons ? Quel est l'impact environnemental de ce changement de modèle ? Autant de questions auxquelles nous allons tenter de répondre dans ce dossier.





THOMAS HYTE - KLIP.FR

Les sites nordiques quatre saisons en France

On entend par « quatre saisons » les sites qui disposent d'une piste goudronnée (également utilisée en neige l'hiver), permettant la pratique du ski-roues, voire même du roller comme c'est le cas aux Contamines-Montjoie. La station haut-savoiarde compte d'ailleurs parmi les sites les plus dynamiques en la matière, avec quatre boucles de niveaux différents (une de chaque couleur) qui totalisent 2,52 km si on les enchaîne d'une seule traite. La boucle verte passe devant le pas de tir de biathlon, praticable été comme hiver et disposant de trente cibles à cinquante mètres sur lesquelles on tire à la carabine 22 long rifle (soit le standard coupe du monde, uniquement à partir de 18 ans), mais où il est aussi possible de s'initier au biathlon sur des cibles à dix mètres avec des carabines à air comprimé (accessible dès 12 ans). Ce domaine, géré par une structure privée (Alpinum Events) sous forme de délégation de service public (plutôt une rareté dans l'univers nordique) fonctionne dix mois sur douze, du 1er juin au 31 mars en continu. A quelques centaines de mètres de là se dressent les tremplins de saut à ski du Praz (également situés dans le parc du Pontet, où l'on trouve une multitude d'activités été comme hiver, de l'accrobranche au mini-golf en passant par les balades à poneys, le tir à l'arc, l'escalade sur glace ou les balades en calèche). Le club des sports des Contamines y propose pendant l'été des initiations au saut à ski, sur les tremplins de 15 ou 30 mètres, avec réception sur une piste synthétique.

Il existe à l'heure actuelle en France treize sites proposant des pistes de ski-roues avec un pas de tir de biathlon : Les Contamines-Montjoie en Haute-Savoie, Bessans (massivement utilisé par les équipes de France, notamment de biathlon) et La Féclaz en Savoie, Corrençon-en-Vercors et

le Col de Porte en Isère, Vassieux-en-Vercors dans la Drôme, Les Plans d'Hotonnes (plateau du Retord) dans l'Ain, Arçon et La Seigne (aux Hôpitaux-Vieux) dans le Doubs, les Tuffes (Prémanon) dans le Jura, Font-Romeu dans les Pyrénées-Orientales, La Bresse dans les Vosges et même la Croix-de-Bauzon en Ardèche ! « Cette dernière ne compte qu'un tout petit anneau et quatre cibles à 50 mètres. Le site de Font-Romeu est assez vieillissant, mais il existe des projets de réaménagement. La piste de la Bresse est également plutôt petite. Et il faut aussi savoir que des sites comme Arçon et la Seigne sont presque exclusivement dédiés à l'entraînement des groupes fédéraux. Le ski-roues reste une pratique de niche », précise Léo Guilbert, le président de Nordic France, la structure qui fédère les 160 sites nordiques français. Et d'ajouter : « Il existe aussi deux projets de création de pistes de ski-roues/stade de biathlon dans les Vosges, deux dans les Alpes du Sud, un ou deux en Haute-Savoie, un dans le Massif Central. D'ici quatre à cinq ans, on devrait avoir une vingtaine de pistes de ski-roues en France ».

Si le ski-roues et le biathlon d'été (qui peut aussi se pratiquer sous la forme course à pied + tir) sont les activités phare du « nordique quatre saisons », celui-ci ne se résume pas à ses deux seules pratiques. Les sites nordiques peuvent aussi vivre l'été, avec d'autres activités. Sur le plateau de Beille (Ariège), on va par exemple trouver trois itinéraires de VTT de balade (et un itinéraire de descente sur 16 km, jusqu'au village des Cabannes, actuellement en cours d'étude, pourrait voir le jour prochainement), du cani-kart et du canicross, de l'équitation, des balades en calèche à cheval ou encore des promenades géologiques. Au cœur de cette vie à l'année, se trouve un bâtiment d'accueil en cours de réfection (livraison prévue en décembre 2022). « Il sera exemplaire au niveau écologique, avec une meilleure intégration esthétique dans le paysage, un toit



Course à pied et tir
aux Contamines

végétalisé, une chaudière à pellets, des panneaux photovoltaïques sur 200 m²... autant d'aménagements qui permettront un gain énergétique de 58 % par rapport à l'ancien bâtiment. Il abritera un restaurant qui fonctionnera dix mois sur douze – fermé en avril et en novembre – et qui à terme devrait pouvoir réaliser 30 à 40 % de son chiffre d'affaires en dehors de la période hivernale », précise Georges Vigneau, le directeur du syndicat mixte des stations de Haute-Ariège, qui gère cinq sites (trois de ski de descente et deux de ski nordique) dont celui de Beille.

Autre exemple de site nordique qui vit aussi plutôt bien l'été : celui du Col de Marcieu en Isère, « un site multi-activités exemplaire en termes de diversification », selon Léo Guilbert. L'été, on y trouve de nombreuses activités, notamment pour les enfants, avec des draisiennes, des trampolines, de l'accrobranche et des tapis roulants pour desservir la piste de tubing (luge dans une grosse bouée sur un revêtement synthétique).

Quelle part de l'activité nordique globale réalisée en dehors de l'hiver ?

Autant le dire d'emblée : la pratique estivale reste globalement assez, voire très, marginale par rapport à celle enregistrée pendant l'hiver. Dans ces conditions, la rentabilité économique n'est pas forcément au rendez-vous. A Corrençon, par exemple, le chiffre d'affaires estival est quasiment six fois moindre que celui de l'hiver (35 000 € contre 200 000 €), et ce alors même que ce site fait partie des plus dynamiques selon Léo Guilbert. A la Féclaz, Laurent Radici, le directeur adjoint des pistes, explique que « la fréquentation estivale est sans commune mesure avec celle du domaine en hiver. Je n'ai pas de chiffres, mais c'est très anecdotique. En dehors des compétiteurs, si on a un ou deux clients par jour pour le ski-roues, c'est le maximum. Ça vient du fait que le ski-roues est

« Il existe en France 13 sites proposant des pistes de ski-roues avec un pas de tir de biathlon. »

Ski-roues et tir
aux Contamines





AUGUSTE ET LEOPOLD

Stade des Tuffes



Stade des Tuffes

beaucoup plus élitiste que le ski de fond sur la neige : c'est plus compliqué techniquement, le goudron fait peur, et puis les gens pratiquent aussi d'autres activités comme le trail ou le VTT ». Du côté des Contamines-Montjoie, Stéphane Grosset, le fondateur et gérant d'Alpinum Events (l'exploitant du domaine nordique), confirme que la pratique du ski nordique est beaucoup moins développée en dehors de l'hiver : « C'est un rapport de 1 à 100 entre le ski-roues et le ski de fond sur la neige ». Mais cela ne veut pas dire que le site soit à l'arrêt de juin à début décembre, loin de là. Et ce notamment grâce au biathlon, qui est aussi proposé sous forme de course à pied + tir, le rendant dès lors accessible à un public très large. « Au niveau du biathlon, tous publics confondus (compétiteurs et touristes), j'ai autant de fréquentation sur les deux mois d'été (juillet-août) que sur l'ensemble de l'hiver. En hiver, la fréquentation est très différente selon qu'on soit en période de vacances ou non. Au final, à période identique, il y a une fréquentation similaire sur le biathlon entre l'hiver et l'été », ajoute le gestionnaire du domaine nordique des Contamines-Montjoie.

Il existe toutefois des exceptions, comme à Prémanon, sur le stade nordique des Tuffes. « On a presque plus de monde l'été que l'hiver ! Mais il faut dire que les skieurs de haut niveau s'entraînent chez nous de mai à novembre. Sur cette période, cela représente 3000 journées en pension complète. Et au quotidien, sur la piste, on est à environ 60 % d'utilisation en été et 40 % en hiver », précise Nicolas Michaud, le directeur du Centre National de Ski Nordique. Ceci explique cela : le stade des Tuffes, qui a vu le jour en 1998 et compte aujourd'hui une piste de ski-roues de 4 km, deux pas de tir de biathlon (un en extérieur avec 30 cibles à 50 mètres et un couvert comptant 8 cibles à 50 m) et un tremplin de saut à ski de 90 m (plastifié

pour l'été), est en effet le camp de base des équipes de France de ski de fond, biathlon, saut à ski et combiné nordique (avec 120 places d'hébergement dans des chalets). Il accueille aussi d'autres compétiteurs licenciés, qu'ils fassent partie de clubs, de comités régionaux ou même de teams privés. Cela étant, « on s'ouvre aussi au tourisme depuis trois ou quatre ans, même si ce n'est pas notre métier. C'est pour cela qu'on a passé une convention avec l'Ecole du ski français, qui propose des initiations au biathlon, au ski-roues et des visites du Centre (en 2023, une nouvelle salle modulable – avec une partie salle de sport pour les athlètes de haut niveau, et une partie d'exposition sur le ski nordique et l'olympisme, accessible à tous – verra le jour). Il y a trois ou quatre moniteurs présents l'hiver, et deux sur juillet/août », ajoute Nicolas Michaud.

AUGUSTE ET LEOPOLD





JOAN FRANCES

Quel modèle économique pour le nordique quatre saisons ?

Léo Guilbert, le directeur de Nordic France, le rappelle : « On dit souvent que le nordique coûte plus qu'il ne rapporte, ce qui explique d'ailleurs que peu d'acteurs privés souhaitent investir dans ce secteur ». Stéphane Grosset, l'un des rares exploitants privés d'un domaine nordique en France, insiste aussi sur le fait « qu'on ne peut pas vivre avec la seule vente de forfaits de ski. Il n'y a guère que 10 à 15 % des domaines nordiques en France qui ont des comptes d'exploitation positifs ». Dès lors, sachant qu'en plus la fréquentation estivale reste anecdotique par rapport à celle de l'hiver, on peut s'interroger quant au bien-fondé économique du nordique quatre saisons.

Cette question serait en effet complètement légitime si on ne raisonnait qu'en termes de rentabilité pure. Mais le modèle du quatre saisons dépasse cette seule dimension. Illustration parfaite à la Féclaz : « Ouvrir l'été n'est clairement pas viable pour nous. 80 % de nos clients sur cette période sont des clubs et athlètes de haut niveau, et nous accordons la gratuité aux 800 adhérents des clubs du plateau. On ne cherche clairement pas à faire de la marge sur le ski-roues. Mais il faut une activité d'été, parce que la station peut ainsi rester ouverte et permettre aux socio-professionnels de travailler, et de notre côté d'avoir un employé quasiment à l'année. Pour nous c'est aussi intéressant en termes d'image, parce que ça maintient une dynamique nordique toute l'année. On n'est pas en sommeil pendant six mois. Dans le petit milieu du ski nordique de compétition, on est un site référence : le club de la Clusaz vient chez nous au moins une fois par semaine en dehors de l'hiver, et on accueille aussi assez régulièrement les comités des Vosges, du Jura, et même du Vercors », détaille Laurent Radici, le directeur adjoint des pistes.

« On n'est pas en sommeil pendant 6 mois. »

Avec le nordique quatre saisons, on rentre aussi dans une logique de territoire, et pas simplement de station. « Je bannis le concept de station. Beille, c'est plus que ça, un but de balade quelle que soit la saison, un outil de développement du territoire. Ce territoire, c'est le plateau, mais aussi les villages en-dessous et la vallée. La communauté de communes de la Haute-Ariège a une politique de développement quatre saisons depuis des années, avec le musée du talc à Luzenac, le parc de la préhistoire à Tarascon, un parc accrobranche, une voie verte de mobilité active en cours de création... Nos sites de montagne sont un complément à la vallée. Et d'ailleurs, de nombreux employés saisonniers de Beille travaillent en dehors

Léo Guilbert,
directeur de
Nordic France



NORDIC FRANCE



NILS LOUNA

JOAN
FRANÇÈS

de l'hiver dans d'autres sites touristiques du territoire, dans des entreprises de BTP locales ou sur l'entretien des sentiers. Ici, ce n'est pas seulement du tourisme, c'est une véritable vie économique à l'année », affirme Georges Vigneau. Pour autant, le directeur du syndicat mixte des stations de Haute-Ariège concède qu'en termes de recettes sur le seul site de Beille, « l'été, c'est peanuts : on réalise 95 % de notre chiffre d'affaires l'hiver ». Pourtant, avec plus de 40 000 personnes qui viennent sur le plateau en juillet/août, le potentiel existe. « On attend depuis dix mois les conclusions d'une étude de la Compagnie des Pyrénées – l'exploitant de 8 domaines skiables pyrénéens dont Grand Tourmalet, Cauterets ou Piau-Engaly – pour avoir plus de visibilité. Mais on envisage une luge sur rail, avec laquelle on pourrait facilement faire 600 000 € de chiffre d'affaires annuel. Après, certains prestataires doivent se structurer, être davantage présents. Le nouveau bâtiment, plus fonctionnel et avec une salle de séminaire pouvant accueillir jusqu'à 100 personnes, devrait nous aider. L'enjeu, c'est d'avoir des prestataires variés (pas une multitude qui proposent les mêmes activités) et qu'ils s'entendent entre eux », poursuit Georges Vigneau.

A Nordic France, Léo Guilbert appelle aussi de ses vœux une synergie entre les exploitants de sites nordiques et les autres acteurs du territoire, en citant l'exemple des Vosges, où « on structure l'offre nordique, en essayant de mailler ça avec la culture et d'autres activités. De façon plus générale, il faut être en lien avec les acteurs de la montagne en France – tels que les fédérations françaises de randonnée pédestre ou de cyclisme – afin d'avoir de vrais espaces d'activités en dehors de l'hiver. Cela passe aussi par s'appuyer sur les structures existantes, comme les bâtiments d'accueil des sites nordiques. C'est dommage que ceux-ci soient souvent fermés l'été. Alors que de nombreux randonneurs apprécieraient qu'ils soient ouverts, ne serait-ce

QUAND L'ÉTÉ SE DÉCLINE AUSSI L'HIVER

Généralement, lorsqu'on évoque le nordique quatre saisons, on pense plutôt à des activités hivernales qui peuvent également être adaptées à l'été, à l'image du ski de fond/ski-roues. Mais l'inverse est aussi parfois possible. C'est le cas du canyoning... à condition de pouvoir le pratiquer dans des sources d'eaux chaudes. David Berrué le propose dans le canyon thermal de Thues-les-Bains (Pyrénées-Orientales) : « On descend la rivière du Faget, dans la vallée de la Têt. Il y a le long du parcours six sources d'eau chaude d'un débit de 40 à 50 m³ par jour, où l'eau est en permanence entre 30 et 40 degrés. Elles alimentent la rivière, qui va généralement rester autour des 30 degrés, même en plein cœur de l'hiver. On a des combinaisons normales avec une veste et des gants, qui servent surtout pour ne pas avoir froid pendant la marche d'approche ou de retour ». Alors que l'activité canyoning ne se pratique normalement que pendant l'été (jusqu'à fin septembre – début octobre), une dizaine de guides comme David Berrué la proposent toute l'année, et peuvent ainsi en vivre à 100 %. « Je réalise certes quasiment 80 % de mon chiffre d'affaires sur les mois de juillet et d'août, mais aussi 10 % sur les ailes de saison (printemps et septembre) et 10 à 15 % en hiver et intersaisons. L'exemple de l'hiver 2020-21 sans remontées mécaniques, avec une affluente démentielle digne d'un mois d'août, nous a en tout cas prouvé qu'il existe un avenir au tourisme en montagne en dehors des stations de ski », estime le guide de canyoning pyrénéen.

que pour avoir accès à des toilettes. On pourrait aussi y installer des antennes d'offices du tourisme, pour dynamiser ces sites ». Parmi les pistes de développement, le directeur de Nordic France parle également de rapprochements possibles avec les prestataires privés, par exemple en intégrant la gestion des domaines nordiques dans les délégations de service public pour l'exploitation de stations de ski alpin. « Mais en tout état de cause, je ne suis pas favorable à ce qu'il y ait un modèle unique de développement du quatre saisons pour les 160 sites nordiques français. Chacun doit utiliser ses atouts propres ». Et toujours avec un maître-mot : l'agilité, afin de s'adapter à toutes les conditions, et d'avoir des activités transposables avec ou sans neige (comme les circuits raquettes qui redeviennent des itinéraires de randonnée pédestre).

Aussi séduisante soit cette idée de synergie entre les acteurs, encore faut-il qu'elle soit mise en pratique... Ce qui n'est pas toujours le cas, à l'image des Tuffes : « En concertation avec la Fédération Française de Cyclisme, on va créer une piste spécifique pour l'entraînement XCO (cross-country olympique), avec des modules spécifiques. Une étude préconisait d'en profiter pour créer également des pistes VTT pour le grand public, en les reliant aux stations voisines. Malheureusement, la communauté de communes des Rousses n'a pas souhaité investir dans ce projet. C'est décevant, parce que ça aurait permis d'avoir une belle offre touristique », déplore Nicolas Michaud.

Même s'il est plus rare, le modèle privé (avec Délégation de Service Public) peut être viable... sous certaines conditions. Stéphane Grosset, le gestionnaire du domaine nordique des Contamines, les détaille : « Il faut déjà des lieux bien positionnés géographiquement, et qui soient capables d'être hybrides. Par rapport aux événements – on organise aussi bien

des initiations au biathlon que des courses ou des manifestations folkloriques comme des combats de vaches – que par rapport aux publics accueillis : touristes comme compétiteurs des groupes fédéraux. Et dans mon cas, j'arrive à m'en sortir parce que j'ai une activité intégrée, avec le snack, la location de matériel, l'agence événementielle... Si je devais juste vendre des forfaits de ski, ce serait tendu ». Et le patron d'Alpinum espère aussi voir d'autres sites se créer, « idéalement un autre en Haute-Savoie, dans les Aravis ou la Vallée Verte. Avec deux sites, on s'auto-alimenterait et on se ferait progresser ».

Quel impact environnemental du nordique quatre saisons ?

Les sites nordiques ne sont pas des parcs d'attractions. Implantés dans un milieu naturel, ils doivent prendre en compte cet environnement, sans doute encore davantage pour le développement d'une offre touristique en dehors de l'hiver. « L'été, c'est un peu plus compliqué, parce que nous ne sommes pas les seuls utilisateurs du territoire. Il y a aussi les agriculteurs. On ne peut ainsi pas créer des pistes de VTT à tout va. C'est aussi un choix politique : veut-on devenir un Disneyland, au risque de perdre notre âme pastorale ? », s'interroge Laurent Radici, le directeur-adjoint des pistes de la Féclaz.

Léo Guilbert fait aussi remarquer que « l'hiver, avec la neige, les contraintes sont moindres. L'été, certains sentiers sont dans des tourbières, ça peut demander certains aménagements. Après, cela dit, concernant les activités pratiquées sur les domaines nordiques, on reste sur des zones qui sont déjà aménagées, donc l'impact est limité. Et lorsqu'on projette de nouveaux aménagements, on prend toujours en compte cette donnée. Par exemple, pour la création de la piste de ski-roues à La Bresse, à la suite de l'étude d'impact préalable, il a fallu changer le tracé



initialement prévu. Cela peut être un frein, mais c'est une très bonne chose ».

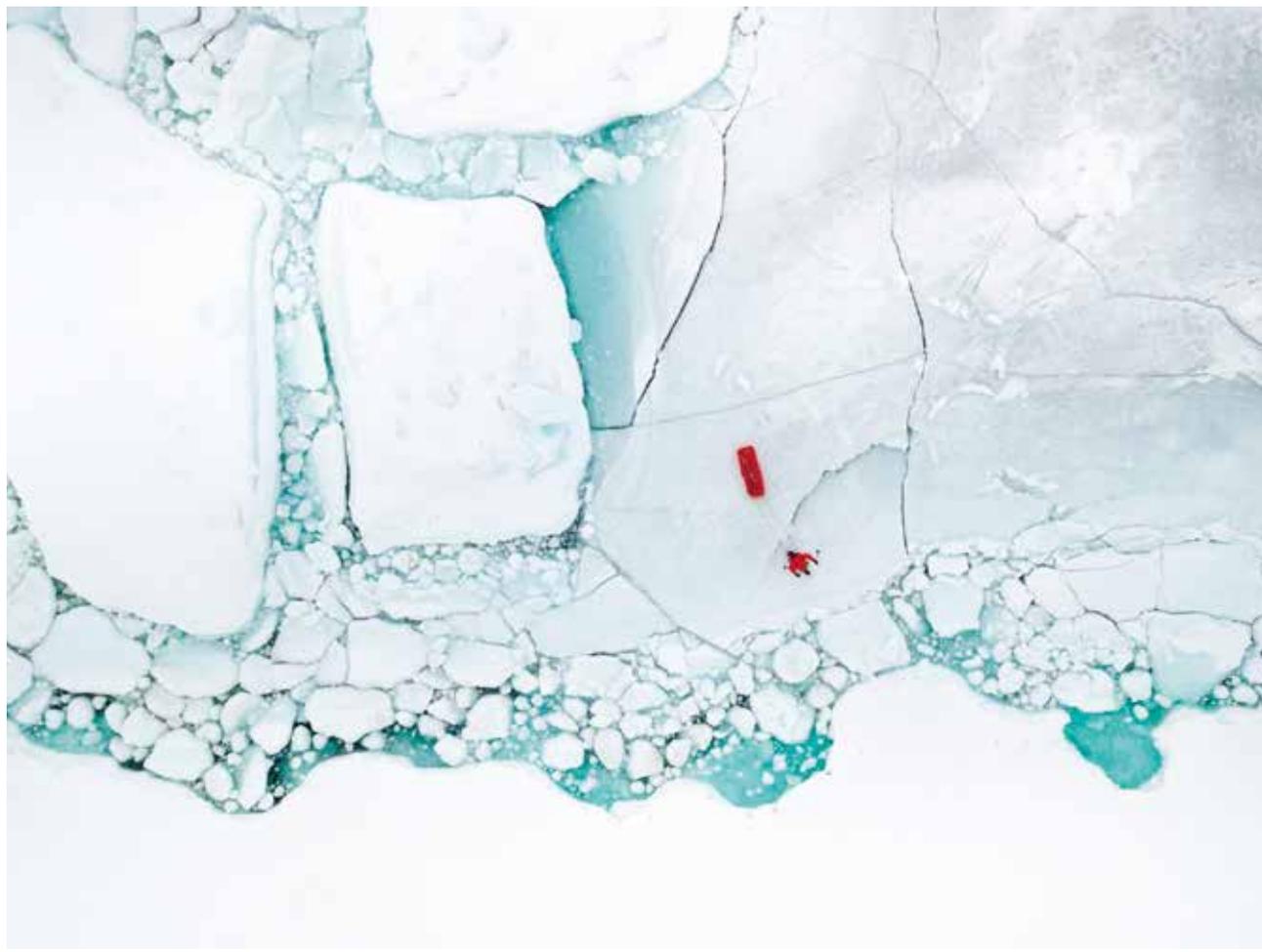
Le directeur de Nordic France considère qu'il faut déjà « profiter des structures et aménagements existants, plutôt que de vouloir s'étendre à tout prix ». Mais peut-être encore davantage que la construction de nouvelles infrastructures, il estime que l'enjeu environnemental principal qui se posera avec le développement du nordique quatre saisons est « la régulation des flux touristiques, afin d'éviter la surfréquentation de certains sites. Et tous les acteurs de la montagne – fédérations sportives, décideurs économiques et politiques – doivent s'emparer de cette question. Et nous, sites nordiques, nous adapterons aux décisions politiques ».

David Berrué, guide de canyoning toute l'année dans les Pyrénées-Orientales (lire encadré page 37), s'inquiète aussi de la régulation des flux touristiques. « Le canyon en eaux chaudes de Thuès-les-Bains est une activité phare du tourisme quatre saisons dans le département. En hiver, la fréquentation va dépendre de l'enneigement des stations voisines (Les Angles ou Font-Romeu sont à trente minutes de route) : plus il est mauvais, plus nous avons de monde. Et lors de l'hiver 2020-21 sans remontées mécaniques, nous avons eu une affluence démentielle, digne d'un début août : je devais même refuser du monde ! En été, comme on est une quinzaine de guides à exercer dans ce canyon, on s'organise entre nous afin de limiter le nombre de voitures par guides. Mais il ya aussi tous les touristes qui viennent se baigner dans les sources en les cherchant avec leur GPS de voiture et se garent un peu n'importe où. Il est tout à fait normal qu'elles ne soient pas toutes accaparées commercialement. Mais cela demande des aménagements de la part des collectivités. On évite de faire trop de publicité – on

a par exemple refusé des demandes de reportages télévisés ou radios – parce que cela générerait plus de nuisances, notamment environnementales, que de bénéfices pour les socio-pros ».

Trouver le juste équilibre entre proposer des activités sur toute l'année, rentabilité financière et respect de l'environnement, tels sont les enjeux du développement de l'offre nordique quatre saisons... •





Le Groenland en ski-pulka

(MARS 2018)

Par Amanda - Photos Amanda et Camille

Passionnés d'aventures, gourmands de rencontres, découvertes, d'échanges, sportifs, Amanda et Camille parcourent, en couple ou en famille, la France, l'Europe, les Amériques, l'Afrique, l'Asie. Ils en rapportent de belles images, des souvenirs, des anecdotes, des éclairages sur la vie et la culture des habitants des pays visités. En mars 2018, c'est le Groenland qui a attiré ces deux « baroudeurs ». Une première en ski-pulka, dans le froid, la neige, mais l'accueil chaleureux de leurs hôtes, qui vous donnent la force d'aller plus loin. Voici le récit de l'aventure par Amanda. Un récit que nous avons condensé. Vous pourrez retrouver l'intégralité du témoignage sur leur site <https://unduvetpourdeux.com/face-au-66-une-expedition-givree-au-groenland/>

Merci à eux !

« Avant de démarrer ce trek, il a fallu s'y préparer. Aussi bien physiquement qu'en terme de logistique. Jamais je n'aurais imaginé, avant cette aventure, tracter une pulka de plus de 20 kilos sur plusieurs jours dans ces immenses étendues blanches ».

« C'est vraiment incroyable et fascinant de réaliser que nous sommes à l'autre bout du monde ! »

Jour 1 à 2 : début de l'aventure, atterrissage à Tasiilaq, au sud du Groenland, sur la côte Est.

Nous trainons nos pulkas dans la neige pour regagner la Red House. C'est notre point de départ de l'expédition. Robert nous accueille. Explorateur tombé amoureux de cette île, il est l'auteur de nombreux ouvrages sur le Groenland. Le chalet de notre hôte est proche de nos refuges, avec plus de confort. Une grande maison rouge tout en bois, de grandes ouvertures donnant sur le fjord enneigé. Sur les murs, plusieurs bottes traditionnelles sont exposées. Il y a même une vitrine d'objets en os et dents de phoques, des cartes postales, des écussons d'expédition. Pas le temps de se poser. Nous découvrons la banquise et les alentours du village. Notre expédition n'a pas vraiment démarré, mais quel bonheur d'être ici ! Le petit port du village de Tasiilaq est étonnant. Les bateaux de pêche sont emprisonnés dans la glace. C'est assez impressionnant. D'énormes containers, aussi colorés que les habitations, habillent les bordures du fjord. Les reflets de couleur turquoise de la banquise contrastent avec l'ambiance grisâtre de la journée, c'est si beau ! Un pêcheur est en œuvre, fil de pêche en main et cigarette dans l'autre. Il patiente assis sur son traineau en bois. La scène semble décalée, Camille et moi en ski-pulka, vivaces et curieux, et lui patiemment posé. Il nous accueille et ne refuse pas l'échange. Un trou dans la glace, une nouvelle ligne de 130 mètres, un peu de patience et le tour est joué. Le pêcheur confie sa ligne à Camille qui, rapidement, a une touche. Cela le réjouit. Il s'empresse de remonter des mètres et des mètres de fil de pêche. Tadam ! La chance du débutant lui a souri, il a pêché un beau poisson.

La journée est passée à une vitesse folle. Pourtant le temps semble figé. De retour à la Red House, Robert nous accorde un peu de son précieux temps. Il nous conseille sur notre itinéraire, fait le point météo. Sans une météo clémente, rien n'est possible. On se plie donc aux conditions extrêmes dans lesquelles les groenlandais vivent en faisant face aux aléas de cette aventure. On se sent tellement chanceux d'être dans cette partie sauvage du Groenland !

Jour 3 : feu vert donné, l'expédition peut commencer

Tôt le lendemain, le ciel plutôt couvert, nous fait douter quelques instants. Robert, nous encourage et c'est parti. Le village semble encore endormi. En arrivant sur la banquise, une brume semble vouloir s'installer. C'est beau ! Un homme en traineau s'arrête pour nous saluer pendant que nous faisons notre première pause-photo, fiers de prendre le départ. Seul objectif, rejoindre le village de Tiniteqilaaq. Nos skis glissent plutôt bien sur la neige et la glace, mais le poids des pulkas se fait déjà sentir. Cela me donne une bonne idée des difficultés qui nous attendent. Nous voici seuls dans ce monde merveilleux de glace. Ce moment est magique. Je me répète inlassablement : « *On est au Groenland, en ski nordique et pulka, à admirer ce traineau filer sous nos yeux !* ». Passé le premier lac, c'est une montée de col qui nous attend. Camille passe devant. L'effort est très intense. Au-delà de ce que je pouvais imaginer. Les conditions météo ne sont pas avec nous, la pluie rend cette course plus compliquée. Je m'interroge vraiment sur nos chances de succès. La peur de rencontrer un ours blanc m'inquiète. Les traces des motos-

Le Groenland en ski-pulka

neige nous induisent quelque peu en erreur. Cette traversée nous semble interminable. Pour autant on poursuit, décidant de déjeuner à la fin du prochain lac. Déjà midi, avec un réveil à 5 h, il n'est pas étonnant qu'on ait faim. Purée au poulet bio pour deux, lyophilisée bien sûr, agrémentée d'un délicieux pain d'épices aux grains de sucre et son carreau de chocolat noir noisette, le tout accompagné d'une petite tisane. Nous reprenons notre itinéraire en suivant les traces. Le rythme s'intensifie. Je gagne en vitesse, mais dans les montées quand il s'agit de tirer un peu, mes épaules basculent en arrière. Les élastiques de la pulka accrochés sur mes mousquetons grincent comme des ressorts. A mi-parcours, apparaissent 3 petites huttes. Elles sont fermées. Épuisés et détrempés par la pluie et la neige fondue, il nous faut nous abriter. Avec de la persévérance, nous trouvons la cabane indiquée sur la carte. Elle est ouverte, on s'y installe. L'intérieur est sommaire, une planche de bois et quelques clous pour étendre nos effets. C'est une entrée en douceur pour notre première nuit en bivouac hivernal. Le bilan de cette journée est plutôt positif, malgré quelques douleurs par-ci par-là...

Jour 4 : à mi-parcours dans la brume et sous la neige

Notre réveil sonne à 6 h. Le temps n'est pas avec nous. On avale un thé et quelques pâtes de fruits avant de remettre nos vestes encore humides. Je suis assez surprise de ne pas être courbaturée de mes efforts de la veille. Les gourdes remplies à la rivière, nous entamons la seconde partie de notre expédition, pour rejoindre le village de Tiniteqilaq. Petite fausse note de la veille : avec la fatigue, nous avons oublié de retirer les peaux de phoques sous nos skis, pour les faire sécher. Leur humidité va rendre la progression de plus en plus difficile, la neige collant sur les peaux de phoque sous nos skis. Le décor est tout blanc, pas un soupçon de végétation à l'horizon. Seulement deux points rouges (nous !) dans cette immensité. Il me restera longtemps en mémoire cette incroyable traversée de l'immense surface du glacier, comme le sentiment d'être au bout de la planète. On avance durant deux heures sans perspective visuelle. Le glacier est vraiment très grand. Première grande descente, donc premières chutes. La vitesse de glisse de nos pulkas respectives nous déstabilise. Alors c'est en luge-pulkas que nous décidons finalement de dévaler la pente. Les descentes deviennent une vraie partie de rigolade ! Ce n'est pas évident de se repérer à la seule lecture de la carte sur ces territoires de glace... ! Les feux d'une moto-neige nous rassurent. Nous ne sommes plus très loin du village de Tiniteqilaq.

La nuit commence à tomber. Frontales sur nos bonnets, cette arrivée au village sonne comme une délivrance. Pas le temps de se féliciter, on s'empresse d'installer notre campement, escortés par les chiens du village. Je pousse un grand soupir de satisfaction, enfin nous y sommes !

Des gens sympathiques, gentils, souriants, ouverts malgré la barrière de la langue

Jour 5 : découverte de ce village du bout du monde, Tiniteqilaq

La première partie de cette expédition est terminée. Quelques jours de repos se profilent devant nous. Le temps de reprendre des forces avant de rentrer, mais surtout de découvrir la vie locale. Les villageois nous saluent. Notre voisin, qui habite la maison proche de notre tente, mime des mains le froid en se frottant les bras. Pouce en l'air, je lui fais comprendre que tout va bien. Ensuite, il nous dit simplement « food » en approchant ses mains de la bouche. Il nous invite à le suivre chez lui. Il faut se déchausser dans le premier sas. Dans cette entrée fermée sont entreposées les affaires pour l'extérieur, bottes et gros manteaux. Sa femme a préparé une boisson chaude et de quoi manger. Nos échanges sont très limités à cause de la barrière de la langue. En mimant et en montrant les objets, on parvient à se faire comprendre. Je leur demande de m'écrire leur nom : la femme s'appelle Ida Wille et son mari Kristen Kari. Afin de les remercier et d'immortaliser ce moment, nous leur tendons l'écusson de notre expédition. Kristen nous remercie de la tête et saisit une boîte. Il l'ouvre délicatement, nous dévoile toute sa collection d'écussons et d'autocollants ! Camille est fasciné. Kristen en choisit minutieusement un et le lui tend, en cadeau ! Nous les remercions et engageons la visite du village. Une cinquantaine d'habitations, une salle des fêtes, un petit supermarché, une école, une citerne pour l'eau. Ce village, très isolé dans ce petit fjord de l'Est, ne dispose pas de l'eau courante dans les foyers. Il y a uniquement cette citerne, depuis laquelle nous remplissons également quotidiennement nos gourdes. L'école est très vivante, les enfants en cour de récréation jouent avec bonheur. Et puis finalement Camille se retrouve à animer une folle course de vitesse en leur donnant le top départ. On devient rapidement l'attraction du village, pas de touristes, seulement eux et nous « les étrangers » venus observer et partager un moment de leur vie.

Ce jour-là, malgré un ciel plutôt couvert, la lumière est aveuglante. Comme hypnotisés, on observe la banquise qui semble une nouvelle fois figée. Je m'imagine l'été ici, ce doit être un ballet incessant d'icebergs s'échappant dans l'océan. Une heure plus tard, nous sommes encore assis sur ce banc. Rien ne semble pouvoir nous déconcentrer, pas de connexion, pas d'internet, pas de « vrai toit ». Nous sommes un peu des nomades avec pour seul repère notre petite tente jaune. Un peu plus loin en retrait du village, nous décidons de prendre de la hauteur en grim pant plus haut. Depuis ce nouveau point de vue, on aperçoit la calotte glacière et le fjord Sermilik. Le réchauffement climatique fait fondre prématurément les glaciers. Il faut savoir que les habitants, les Inuits, initialement nomades, vivent pour la plupart sur les côtes pour s'adonner à leurs activités : la chasse et la pêche.

Jour 6 : départ de Tiniteqilaq

Aujourd'hui, le temps semble plus dégagé. Le thermomètre, toujours négatif, est très correct pour un mois de mars



au Groenland. Des corbeaux volent dans le ciel, seuls témoins de cette vie matinale, les habitants ne semblant pas encore levés. C'est la première fois que l'on voit des oiseaux depuis que nous sommes arrivés. Le paysage est poudré de blanc, du sol au toit des habitations. On repart sur la banquise, en suivant le chemin par lequel nous sommes arrivés. Pas vraiment serein, Camille porte à son épaule le fusil. Sait-on jamais, si l'on rencontre un ours blanc ! L'ambiance est très mystique et c'est exactement l'image que j'en avais avant d'arriver. La lumière transperce les glaciers de reflets bleus. Il paraît que le Groenland est baigné de soleil plus de 200 jours par an !

Jour 7 : retour vers Tasiilaq

6 h 50 : lever difficile, le thermomètre affiche -7°C. La tente a givré à l'intérieur. Nous empruntons approximativement le même itinéraire. Moins chargés que le jour de notre départ, la progression est plus facile. Le paysage semble paradoxalement nouveau. La visibilité nettement meilleure. J'aperçois les montagnes et des sommets abrupts. Durant cette expédition, notre système de descente se perfectionne. Skis et bâtons accrochés à chacune de nos pulkas, c'est parti pour une descente dans ces immenses étendues blanches. Que du bonheur, une belle sensation de glisse ! Le moral revient petit à petit. Il fait à peine 1°C, mais je ne ressens pas le froid. Constamment en mouvement, on n'a pas le temps de se refroidir. Un peu pressé, Camille donne le tempo. On doit atteindre avant la tombée de la nuit notre cabane du premier

jour. Je ne m'inquiète pas vraiment quant à sa disponibilité. J'imagine qu'elle ne sert qu'en été lorsque les lacs ont dégelé. L'atmosphère est plus que grisâtre et il se met à neiger abondamment. Arrivés à la cabane, comme c'est le dernier soir, on décide de faire un gros festin. Pas d'économie sur la nourriture : soupe forestière, couscous au poulet et petites pâtes aux légumes, toujours lyophilisés ! On savoure, on rigole et on profite de ces derniers moments avant de se jeter dans nos gros duvets d'expédition !

Jour 8 : garder confiance en soi malgré la perte de repères

Réveil à 5 h 30. Le paysage est totalement blanc, comme tous les matins ! Mais je n'aperçois plus nos traces de skis de la veille. C'est angoissant... Il reste un peu plus de 22 km et nous n'avons aucune visibilité avec toute cette poudreuse. Allez c'est parti ! A l'abri du vent, dans le sillage de Camille, je le suis aveuglement. Cagoule sur la tête et masque pour me protéger, j'affronte les éléments. Cette expédition, on la savoure dans tous les moments, les bons comme les plus durs... La pulka, c'est vraiment indispensable, notre maison mobile, notre survie. Sans elle, impossible de transporter notre matériel de bivouac, notre nourriture et nos habits. On revient donc au besoin primaire : se loger, se nourrir et se vêtir ! Toute cette poudreuse... On avance sans être vraiment certains de l'itinéraire, Camille s'arrêtant toutes les trente minutes pour regarder notre carte en papier. Comment lire ce relief tout enneigé ? On ne croise personne, pas une moto-neige,



Le Groenland en ski-pulka



pas un traîneau à chiens. C'est l'angoisse pour moi. Camille ouvre le chemin dans la poudreuse, de la neige à mi-mollets, les skis totalement dissimulés. Par moment je pense reconnaître le chemin sans pour autant savoir me repérer. C'est à la fin du lac que Camille commence à douter de l'itinéraire. Et la neige colle de plus en plus sous nos skis. Il faut les lever à chaque fois de la poudreuse, c'est épuisant. Trois kilomètres plus tard, apparaissent enfin des traces de chiens de traîneaux. Quel bonheur ! Avec plus de sérénité, la dernière ligne droite me semble pourtant terriblement longue. Nous voici arrivés, comme des gagnants !

Robert nous accueille les bras ouverts. Il me regarde et me tape sur l'épaule. Quelques mots sont échangés, faisant part des difficultés, mais aussi du bonheur du chemin parcouru. Nous ne sommes pas les seuls bien évidemment à effectuer ce parcours et pas non plus les derniers. Il y a du passage à la Red House. Gentiment, Robert nous apporte des serviettes de bain. Je fonce la première sous la douche brûlante, savourer ce moment tant attendu depuis quelques jours. Oui, c'est l'une des meilleures douches de toute ma vie !

En totale autonomie, nous avons emprunté cet itinéraire en plein hiver. Les conditions n'ont pas été idéales bien que la météo nous ait préservé des températures trop négatives. Robert Peroni, gérant de la Red House, véritable mine d'informations pour les voyageurs, nous a donné de précieux conseils.

Tout au long de l'expédition, j'ai ressenti cette ambiance de bout du monde, de dépaysement le plus total. Cette expédition nous a grandis, soudés et émerveillés. Je garde en mémoire la lumière intense de la glace et la gentillesse des habitants à notre égard. Nous étions loin d'imaginer que cette aventure face au 66° nous aurait autant plu ! Pour nous, ce fut une première fois en ski-pulka, première fois en bivouac hivernal et de manière générale première fois au Groenland. Ça en fait beaucoup de premières fois pour un seul voyage ! ●

LE CHEMIN PARCOURU...

Jour 3 :
21,55 km, à 2,5 km/h de moyenne,
avec 440 mètres de dénivelé positif.

Jour 4 :
22,45 km, à 2,2 km/h de moyenne,
avec 820 m de dénivelé positif
et 973 m de dénivelé négatif.

Jour 7 :
20 km à 2,9 km/h de moyenne
avec 765 m de dénivelé positif
à 2,9 km/h de moyenne.

Jour 8 :
24 km à 2,8 km/h de moyenne
avec 245 m de dénivelé positif.

11
ÉTAPES

parmi
les compétitions
les plus
prestigieuses
de France

marathon SKI TOUR

CHALLENGE NATIONAL
"Longues distances"



De
nombreux
avantages
pour les
Licenciés FFS

Partenaire officiel

ekosport

Avec le soutien de



2023

8 JANVIER

Le Marathon
International
de Bessans

15 JANVIER

La Nordique des Crêtes

22 JANVIER

La Foulée Blanche

5 FEVRIER

Le Marathon du Forez

11 FÉVRIER

La Transjurassienne

19 FÉVRIER

Les Belles Combes

26 FEVRIER

Le Marathon
du Grand Bec

5 MARS

La Traversée
du Massacre

12 MARS

La Savoyarde Ekosport

19 MARS

Le Marathon
des Glières

2 AVRIL

Les Etoiles des Saïsiés

Plus d'infos sur www.marathonskitour.fr



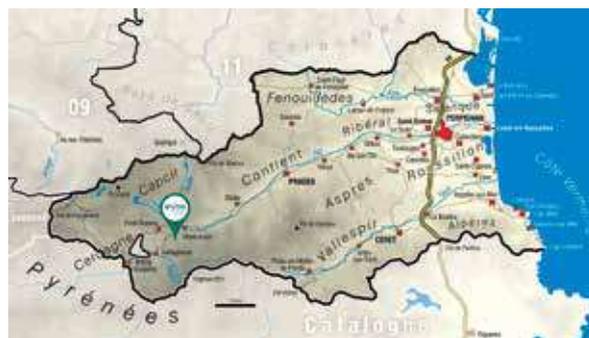
JOAN FRANCÈS

Vallée d'Eyne avec en point de mire le pic Carlit, plus haut sommet des Pyrénées Catalanes (2 921 m)

Eyne, la vallée des fleurs

Par Joan Francès (ANCEF)

Nommée « vallée des fleurs » du fait de sa biodiversité, jardin apprécié des botanistes, elle compte 900 plantes recensées dont de nombreuses espèces endémiques. Pour mieux la protéger, elle est depuis 1993, classée Réserve Naturelle Nationale.



Il est des lieux où l'évolution du temps n'a pas marqué négativement l'environnement, la beauté, la biodiversité originelle. C'est le cas de la Vallée d'Eyne dans les Pyrénées Catalanes. Chargée d'histoire, elle est reconnue et mise en exemple depuis le 18^{ème} siècle. C'est à cette époque que des botanistes se sont intéressés à elle. Et quelle découverte, quel émerveillement, devant la variété et la richesse des plantes avec certaines endémiques en quantité importante. Une vallée préservée, où bergers, vaches et brebis en estive étaient les seuls à profiter de ce site naturel extraordinaire. Au 20^{ème} siècle, la vie du territoire de la commune d'Eyne a beaucoup changé. Une station de ski a vu le jour avec la construction de lits touristiques et une baisse de l'activité agricole au profit du tourisme. Mais la vallée a toujours été préservée, notamment par un classement en Réserve Naturelle Nationale en 1993. Pour vous faire découvrir son histoire et les mesures de préservation mises en place, nous avons sollicité Alain Bousquet, maire d'Eyne, et Sandra Mendez conservatrice de la réserve nationale d'Eyne.

Alain Bousquet, un passionné écologiste très actif

Maire du village d'Eyne depuis 27 ans, ex-président des réserves naturelles départementales après avoir présidé celle d'Eyne, Alain Bousquet est passionné par son village et son environnement. « Une vallée insolite, chargée de symboles qui remontent pratiquement au néolithique. C'était au début de l'agriculture et des premiers pasteurs qui transhumait déjà de la plaine du Roussillon vers la montagne ».

La sainte patronne d'Eyne, Nostra dama dels remeis (notre dame des remèdes) est une vierge noire. Elle a une forte signification symbolique pour la vallée notamment par les fleurs, sources de soins. Les historiens font un lien avec la plus vieille pharmacie d'Europe, celle de l'enclave espagnole de « Llivia ». Dans ses inventaires, on y trouve énormément de plantes qui viennent de la vallée d'Eyne. Avec le nouveau siècle des lumières (17^{ème}), elle fait l'objet d'études scientifiques dont un inventaire par des botanistes de grande renommée. Avec l'ère cartésienne, la vallée d'Eyne devient un site exceptionnel. « C'est lié à sa géographie, son altitude, son climat particulier avec son influence méditerranéenne qui donne des étés secs, des printemps pluvieux, des hivers froids et secs ».

La vallée d'Eyne est classée réserve naturelle

En 1994 l'association gestionnaire de la réserve naturelle d'Eyne voit le jour. « Elle est principalement composée des ayants droit institutionnels qui exploitent la ressource naturelle, (monde agricole et pastoral, exploitants forestiers, associations de chasse (ACCA), de pêche, gestionnaires de l'eau (comité rivière, ASA) et monde du tourisme et de la nouvelle économie qui sont plus des utilisateurs que des acteurs. L'association a bien fonctionné. Elle a entre autres permis de détendre cette paranoïa qu'il y avait entre réserve naturelle et réserve d'indiens » précise Alain Bousquet.

Finalement les choses rentrent petit à petit dans l'ordre. Le plan de gestion est validé par le délégué du Conseil National de la Protection de la Nature. La question que se pose l' élu aujourd'hui, c'est « Quel avenir pour ces milieux ouverts montagnards, quelle nouvelle économie, quels nouveaux moyens culturels, et quelle gouvernance ? ». Au 19^{ème} siècle sur Eyne, avant l'économie des énergies fossiles, il y avait

1600 têtes de moutons. 250 unités de gros bétail, 340 habitants, 41 exploitations agricoles. Les gens vivaient pratiquement en autarcie. Ils importaient très peu, exportaient le surplus lié à la gestion de la ressource naturelle et de l'agriculture, mais aussi des chevaux, jusqu'à de la main d'œuvre en ville, dans les armées et dans le monde industriel. « C'est là que se pose la question de l'intelligence collective » précise Alain. « Lorsque l'on a décousu leur organisation, à partir de recherches historiques dans les archives d'Eyne, on trouve les calendriers d'estive, de fumure, les réciprocités entre eux. Ces gens-là faisaient de la biodiversité comme monsieur Jourdain faisait de la prose ». Puis est arrivée l'industrialisation de l'agriculture. C'est le malheur de toutes les petites communes de montagne. La mécanisation étant très difficile, elle a entraîné une chute des exploitations agricoles. « Aujourd'hui on se demande comment revenir à une économie vertueuse capable de reprendre un peu cette intelligence collective du 19^{ème} siècle ». L'espoir sur Eyne, c'est le retour à la terre des jeunes. Ils produisent de la qualité (canards gras, volailles, vache gasconne, veaux, cochons, fromage, miel, élevage de chevaux lourds...) vendus en circuit court. Dernièrement un fournil a vu le jour. « Le boulanger de Cucugnan dans le département de l'Aude, dont notre boulangère locale est dans le même état d'esprit, fait un chiffre d'affaires de 2 millions d'euros, plus élevé que celui de la station de ski locale. Finalement on est en train de développer sur Eyne une économie qui n'est pas encore mature, mais qui augure un peu la transition rurale, puisque la première économie de la ruralité c'est le résidentiel. Peut-être que ce positionnement va nous faire venir un résidentiel d'une autre valeur que la résidence moderne ».

Le village, l'environnement, la réserve naturelle, le retour des activités agricoles, tout est ici propice pour un développement maîtrisé.



DR

Dauphinelle des montagnes



ERIC LOPEZ

Eyne, la vallée des fleurs



Lys Martagon



Circaète Jean-le-Blanc

Protéger, gérer, sensibiliser, 3 missions fondamentales pour les réserves naturelles

Sandra Mendez, conservatrice de la Réserve Nationale d'Eyne

« Par l'importance de sa flore (900 espèces recensées), la fragilité de ses plantes endémiques, sa faune abondante et variée, la richesse et l'originalité de la faune, dans une diversité de milieux naturels, que l'on retrouve tout au long de cette vallée, celle-ci se devait de devenir une réserve naturelle » affirme Sandra Mendez, conservatrice de la réserve.

La confluence de trois climats (continental, océanique, méditerranéen), une géologie particulière formée de roches métamorphiques siliceuses et calcaires, ont permis l'apparition d'une diversité et richesse importantes pour la flore. Des espèces rares et/ou protégées comme l'Adonis des Pyrénées, la Dauphinelle des montagnes ou l'Astragale à fleurs pendantes se comptent en milliers d'individus dans la vallée. La faune des montagnes est présente dans sa plus grande richesse avec le desman des Pyrénées espèce endémique, l'isard, le lagopède alpin, l'aigle royal, le gypaète barbu, le grand tétras...

Sandra Mendez est claire : « Afin de protéger, gérer au mieux ces milieux et les espèces inféodées, le plan de gestion prévoit de les étudier et de les faire connaître aux différents publics. L'objectif est de maintenir en bon état de conservation les milieux ouverts et semi-ouverts des zones humides et eaux courantes, les populations d'espèces patrimoniales des milieux rocheux et de favoriser l'accroissement de la naturalité forestière. Une réglementation rigoureuse est mise en place. Elle interdit dérangement ou prélèvement de la faune, cueillette de la flore, circulation des véhicules motorisés, feux, présence de chiens ou



DR

de tout autre animal de compagnie, et surtout la protection des espèces et des habitats qui ne peuvent être dégradés ou altérés. Les activités traditionnelles telles que l'élevage, l'agriculture, les activités forestières, la chasse, la pêche, la randonnée, sont autorisées dans le respect de la réglementation en vigueur et des espèces et de leurs habitats ».

Passionnés de botanique, amateurs de fleurs sauvages ou de randonnée pédestre, de juin à août, c'est une bonne période pour arpenter cette vallée enchantée. Les couleurs florales mettent en scène une nature riche, diversifiée mais aussi fragile. ●

LA MAISON DE LA VALLÉE D'EYNE

Installée dans une ancienne ferme traditionnelle cerdane, la Maison de la Vallée est un espace de découverte et de sensibilisation au patrimoine naturel. Véritable porte d'entrée, c'est aussi un lieu d'accueil et d'information touristique. Toute l'année, expositions, animations, occupent l'espace collectif. De juin à septembre, un jardin ethnobotanique met en valeur les espèces de la vallée et plus généralement des Pyrénées catalanes. L'occasion de se familiariser avec les plantes locales, qu'elles soient comestibles, toxiques ou médicinales, et d'en savoir plus sur la relation des hommes aux plantes au fil des siècles.

www.valleedeyne.wordpress.com

Manger quand il fait froid

OU POURQUOI ON A TANT ENVIE DE RACLETTE EN HIVER ?

Par **Laurent Kurtzemann**, Coach Nutrition et Trail

Si vous lisez ces lignes sur une chaise longue de votre restaurant d'altitude préféré, prenez un moment pour en étudier le menu. Il est probable que vous y trouviez plus de plats à base de fromage fondu que de salades composées. C'est un signe qui ne trompe pas. L'hiver est là, et le froid avec. Aussi, vous croyez avoir plus faim et vos efforts vous paraissent plus durs. Vous pensez donc que vous devez manger plus pour maintenir vos niveaux d'énergie. Mais si je vous disais que votre cerveau vous joue peut-être des tours et que cette envie de raclette n'est en fait... qu'une envie, et pas un besoin ?

Qu'est-ce que le froid ?

Avant d'aller plus loin, une petite définition du froid s'impose. Il faut savoir que pour une personne nue et immobile, la neutralité thermique se situe à environ 26°C. C'est-à-dire que si vous vous trouvez sans rien faire, en tenue d'Adam ou d'Ève, à l'ombre et à l'abri du vent, le tout à une température ambiante de 26°C, vous n'aurez ni chaud ni froid. En dessous de 26°C, vous commencerez à avoir froid et votre corps devra trouver des moyens de maintenir sa température interne à 37°C. Pour ce faire, il commencera par frissonner : ces contractions musculaires involontaires produiront ainsi de la chaleur. Un thermostat interne en quelque sorte. Votre corps préservera aussi sa température interne aux dépens de sa température cutanée. En limitant l'apport sanguin au niveau de l'épiderme, pour le diriger vers les organes plus importants à sa survie. Les mains et les pieds froids, ça vous parle ? Bien sûr, cette température de neutralité pourra être abaissée considérablement selon les vêtements que vous porterez. A l'inverse, au-dessus de 26°C -et beaucoup moins si vous êtes couverts et faites une activité physique- vous commencerez à avoir chaud et votre corps devra éliminer la chaleur en transpirant.

Quand parle-t-on réellement d'activité physique dans le froid ?

Nous sommes d'accord que 26°C, ce n'est pas froid du tout. Surtout lorsqu'on bouge, même tranquillement. Si le froid peut être atténué par de bons vêtements, il existe quand même certaines températures sous lesquelles les fédérations sportives ne mettent pas leurs athlètes dehors. En ski de fond ou le biathlon par exemple, la Fédération Internationale de Ski annule ou reporte toute compétition à partir de -20°C. Et en plus de la valeur brute du thermomètre, il faut aussi prendre en compte la durée de l'effort, et surtout la vitesse du vent qui a vite fait de faire passer une petite gelée pour un froid polaire.

L'effet Windchill

Dans ce tableau, le risque de gelures et d'hypothermie (voire pire) devient sérieux à partir de la zone rose clair. Attention donc si vous vous trouvez dehors par grand froid et grand vent.

Tableau de calcul de l'indice de refroidissement éolien

Température de l'air ambiant (°C), mesurée sous abri du vent, du soleil et des intempéries

Vitesse du vent			Température de l'air ambiant (°C)												
(km/h)	(m/s)	(MPH)	+10,0	+5,0	-0,0	-5,0	-10,0	-15,0	-20,0	-25,0	-30,0	-35,0	-40,0	-45,0	-50,0
0,0	0,0	0,0	+10,0	+5,0	-0,0	-5,0	-10,0	-15,0	-20,0	-25,0	-30,0	-35,0	-40,0	-45,0	-50,0
5,0	1,4	3,1	+9,8	+4,1	-1,6	-7,3	-12,9	-18,9	-24,3	-30,0	-35,6	-41,3	-47,0	-52,6	-58,3
10,0	2,8	6,2	+8,6	+2,7	-3,3	-9,3	-15,3	-21,2	-27,2	-33,2	-39,2	-45,1	-51,1	-57,1	-63,0
15,0	4,2	9,3	+7,9	+1,7	-4,4	-10,8	-16,7	-22,9	-29,1	-35,2	-41,4	-47,6	-53,7	-59,9	-66,1
20,0	5,6	12,4	+7,4	+1,1	-5,2	-11,8	-17,9	-24,2	-30,5	-36,8	-43,1	-49,4	-55,7	-62,0	-68,3
25,0	6,9	15,5	+6,9	+0,5	-5,9	-12,3	-18,8	-25,2	-31,8	-38,0	-44,5	-50,9	-57,3	-63,7	-70,2
30,0	8,3	18,6	+6,5	+0,1	-6,5	-12,0	-19,5	-26,0	-32,8	-39,1	-45,6	-52,1	-58,7	-65,2	-71,7
35,0	9,7	21,7	+6,3	-0,4	-7,0	-13,5	-20,2	-26,8	-33,4	-40,0	-46,6	-53,2	-59,8	-66,4	-73,1
40,0	11,1	24,9	+6,0	-0,7	-7,4	-14,1	-20,8	-27,4	-34,1	-40,8	-47,5	-54,2	-60,9	-67,6	-74,2
45,0	12,5	28,0	+5,7	-1,0	-7,8	-14,8	-21,3	-28,0	-34,8	-41,5	-48,3	-55,1	-61,8	-68,6	-75,3
50,0	13,9	31,1	+5,5	-1,3	-8,1	-15,0	-21,8	-28,6	-35,4	-42,2	-49,0	-55,8	-62,7	-69,5	-76,3
55,0	15,3	34,2	+5,3	-1,6	-8,5	-15,3	-22,2	-29,1	-36,0	-42,9	-49,7	-56,6	-63,4	-70,3	-77,2
60,0	16,7	37,3	+5,1	-1,8	-8,8	-15,7	-22,5	-29,5	-36,5	-43,4	-50,3	-57,2	-64,2	-71,1	-78,0
65,0	18,1	40,4	+4,9	-2,1	-9,1	-16,0	-23,0	-30,0	-37,0	-43,9	-50,9	-57,9	-64,8	-71,8	-78,8
70,0	19,4	43,5	+4,7	-2,3	-9,3	-16,3	-23,4	-30,4	-37,4	-44,4	-51,4	-58,5	-65,5	-72,5	-79,5
75,0	20,8	46,6	+4,6	-2,5	-9,5	-16,6	-23,7	-30,8	-37,8	-44,9	-51,9	-59,0	-66,1	-73,1	-80,2
80,0	22,2	49,7	+4,4	-2,7	-9,8	-16,9	-24,0	-31,1	-38,2	-45,3	-52,4	-59,5	-66,6	-73,7	-80,8
90,0	25,0	55,9	+4,1	-3,1	-10,2	-17,4	-24,5	-31,8	-39,0	-46,1	-53,3	-60,5	-67,7	-74,9	-82,0
100,0	27,8	62,1	+3,9	-3,4	-10,6	-17,9	-25,1	-32,4	-39,6	-46,9	-54,1	-61,4	-68,6	-75,9	-83,1

Risques sur la santé selon l'indice de refroidissement (échelle canadienne)

$0,0 < R_C$	$+32,0 < R_F$	Risque
$-10,0 < R_C \leq 0,0$	$+14,0 < R_F \leq +32,0$	Sans risque de gelures ni d'hypothermie (pour une exposition normale)
$-20,0 < R_C \leq -10,0$	$-10,4 < R_F \leq +14,0$	Faible risque de gelures
$-40,0 < R_C \leq -20,0$	$-40,0 < R_F \leq -10,4$	Faible risque de gelures et d'hypothermie
$-60,0 < R_C \leq -40,0$	$-67,0 < R_F \leq -40,0$	Risque modéré de gelures en 10 à 30 minutes de la peau exposée et d'hypothermie
$-80,0 < R_C \leq -60,0$	$-87,0 < R_F \leq -67,0$	Risque élevé de gelures en 5 à 10 minutes (voir note) de la peau exposée et d'hypothermie
$-100,0 < R_C \leq -80,0$	$-110,0 < R_F \leq -87,0$	Risque très élevé de gelures en 2 à 5 minutes (voir note) sans protection intégrale ni activité
$R_C \leq -100,0$	$R_F \leq -110,0$	Danger ! Risque extrêmement élevé de gelures en moins de 2 minutes (voir note) et d'hypothermie. Rester à l'abri

Note : les risques de gelures peuvent survenir plus rapidement en cas de vents soutenus supérieurs à 50 km/h (31 MPH).

Ai-je besoin de manger plus quand il fait froid ?

Comme je vous l'ai expliqué plus haut, lutter contre le froid passe par la conservation de sa température corporelle et donc par la production de chaleur. Manger suffisamment aide à cela. Mais est-il pour autant nécessaire d'augmenter ses rations en hiver ? La réponse est complexe.

D'un côté, certaines études nous disent que des individus peu actifs physiquement brûleraient environ 86 calories (c'est très précis une étude scientifique) de plus par jour en automne et en hiver qu'au printemps et en été, pour une variation de poids d'environ 500 g sur l'année. 86 calories c'est l'équivalent d'une pomme et si vous prenez ou perdez 500 g, vous ne vous en rendez même pas compte. Un point dans le camp du « Je n'ai pas besoin de plus manger quand il fait froid ».

D'un autre côté, d'autres études tendent à prouver qu'on consomme plus d'énergie quand on fait du sport dans le froid. Entre 10% et 40% de plus, comparativement à un entraînement dans des températures normales. Mais ces chiffres peuvent être trompeurs car la population principalement étudiée est très particulière, à savoir des militaires en opérations ou en missions d'entraînement. Des personnes lourdement équipées et qui ne sont pas là pour prendre du bon temps. En revanche, je n'ai pas trouvé d'études probantes sur des personnes comme vous et moi, ou même sur des athlètes de haut niveau. Le froid en tant que tel ne semble donc pas être un facteur déterminant dans la dépense énergétique. C'est plutôt ce qui « entoure » le froid qui a un effet important. Comprenez par là que c'est le poids des vêtements et des équipements additionnels qui est la cause la plus probable de l'augmentation du coût énergétique de l'exercice dans le froid. On est aussi souvent moins à l'aise sur des terrains gelés ou enneigés, ce qui augmente encore la dépense énergétique totale comparée aux mêmes efforts réalisés en environnements tempérés ou chauds et sur des terrains stables.

On peut donc conclure que ce qui augmente les besoins énergétiques en hiver, à condition de porter des vêtements adaptés évidemment, c'est une activité physique plus importante du fait des contraintes extérieures. Si vous dépensiez le même nombre de calories en été, vous auriez aussi besoin de plus manger.

Rares sont celles et ceux qui passent leurs journées d'hiver dehors à s'entraîner : prenez donc en compte (ou pas !) cette dépense supplémentaire, tout en ne l'exagérant pas.

Mais alors, pourquoi est-ce que j'ai l'impression d'avoir plus faim en hiver ?

C'est là qu'on reparle de la raclette au coin du feu. Si le BESOIN de manger plus en hiver n'est pas complètement prouvé, l'ENVIE de plats plus consistants est elle bien réelle.

Il n'y a pas de consensus sur ce sujet, mais quelques pistes sont intéressantes et pourraient expliquer au moins en partie cette soudaine envie de gras et de sucre.

- L'hiver, nous vivons plus à l'intérieur et passons souvent plus de temps devant des écrans qu'en été. Tout cela perturbe notre cycle de sommeil, en particulier notre production de sérotonine, une hormone clé pour la production d'une autre hormone, la mélatonine, qui aide à s'endormir la nuit. Parallèlement, l'hiver est aussi la saison où par manque d'exposition au soleil nous risquons de manquer de vitamine D, très importante pour la production de sérotonine. Jusque-là, rien de grave, il suffit de faire plus attention à son sommeil et d'éventuellement se compléter en vitamine D. Sauf que là où ça se gâte niveau nutrition, c'est quand on sait que les glucides ont la particularité de faire monter le taux de sérotonine dans l'organisme. C'est pourquoi on a souvent plus envie de sucre en hiver.



- L'évolution a peut-être aussi laissé quelques traces. Manger plus quand les températures commencent à baisser serait un réflexe archaïque et inconscient visant à faire des réserves (sous forme de graisses) en vue de mieux passer l'hiver, quand la nourriture est moins abondante. Cela n'a plus de sens pour nous aujourd'hui, mais pour nos lointains ancêtres c'était vital.
- Nous prendrions aussi nos repas plus rapidement en automne que durant les autres périodes de l'année. Cela pourrait confirmer le point précédent, car quand on mange vite, on mange généralement plus.
- En hiver, on s'entraîne aussi généralement moins qu'en été. Or l'exercice a un effet coupe faim pendant quelques temps après l'effort. Avec moins d'exercice ce phénomène est donc moins important, ce qui peut donner l'impression qu'on a plus faim.
- Le choix des aliments joue peut-être aussi un rôle : les fruits et légumes hivernaux sont parfois perçus comme moins variés que ceux de l'été, ce qui peut engendrer de la lassitude, une moindre envie de cuisiner et donc une tendance à aller vers des plats prêts plus rapidement et bien souvent plus riches. S'ajoute à cela le poids des traditions de fin d'année, et on comprend vite pourquoi la salade-grillades estivale laisse facilement la place à la fameuse raclette.

Quoi manger quand il fait froid ?

Comme vous l'aurez compris, en ce qui concerne vos besoins énergétiques, il a peu de différences entre l'été et l'hiver. Par contre, un mode de vie plus sédentaire et plus axé indoor peut vous jouer quelques tours. Alors, si je devais résumer cet article en quelques conseils, ce serait les suivants :

- **Gardez la manière de manger qui vous convient**, écoutez votre faim tout en mangeant lentement. Privilégiez les aliments de saison mais n'en faites pas une règle absolue. Un petit extra de temps en temps vous aidera à attendre les beaux jours et les produits qui vont avec.
- **Évitez les hypoglycémies** : les muscles ont besoin de glucides pour fonctionner correctement et produire de la chaleur.
- **Soignez votre sommeil**, et pensez à la vitamine D si besoin.
- **Buvez un peu plus que d'habitude**. Chose valable en hiver comme en été, l'hydratation revêt une importance majeure en altitude car la déshydratation y est plus rapide et insidieuse qu'en plaine.
- **Gardez votre manière de vous ravitailler lors d'efforts longs**, il n'est pas utile de changer cela. •

* Contact : laurent.kurtzemann@gmail.com

Aravis et Beaufortain

TERROIRS SPORTIFS

Texte **Sébastien PERRIER**,
accompagnateur en montagne, ethnobotaniste, journaliste
www.montagnenature.com

LES MASSIFS DES ARAVIS ET DU BEAUFORTAIN NE PARTAGENT PAS SEULEMENT UNE RIVIÈRE, L'ARLY, CES DEUX « MONTAGNES À VACHES » ATTIRENT DES SPORTIFS TOUTE L'ANNÉE ET ONT SU GARDER UNE IDENTITÉ FORTE, SYMBOLISÉE PAR DEUX FROMAGES, LE REBLOCHON ET LE BEAUFORT. BIENVENUE AU PAYS DES LACS ET DES ALPAGES !

Arly prend sa source à Megève. La cité pionnière des sports d'hiver a été plus récemment le creuset de la haute-gastronomie montagnarde grâce à l'illustre « homme au chapeau noir », Marc Veyrat. Son inspiration, le natif de Manigod l'a toujours puisée au cœur des Aravis. C'est ici qu'il a réalisé le trait d'union entre la vie à la ferme et la grande cuisine. Au col de la Croix Fry, il a même créé son dernier restaurant sur le modèle d'une ferme autarcique, « La Maison des Bois ». Le fameux col doit son nom à une pierre sacrée, qui date de l'antiquité et qui aurait été bénie par Saint-François de Sales lors de son passage en 1607.

La Croix Fry est aussi la porte d'entrée sur un lieu non moins sacré pour les locaux, le plateau de Beaugerard. Pour y accéder, il faut s'élever au-dessus d'une forêt d'épicéas par une large piste. La vue des premiers chalets orientés vers l'enfilade de crêtes calcaires des Aravis, présage de la proximité des alpages. En bordure du plateau et de ses pâturages, s'étirent plusieurs tourbières d'altitude, des milieux menacés qui abritent une grande biodiversité, comme *Drosera rotundifolia*, une plante carnivore protégée. Au-dessus du lieu-dit des Folières, les landes à rhododendrons sont habitées par le tétras lyre, l'emblème du plateau. Pour préserver ce joyau, soixante-dix-huit hectares ont ainsi été classés site Natura 2000 et protégés par un arrêté préfectoral de protection de biotope. En hiver, quand les vaches sont rentrées à l'étable et que la neige recouvre les alpages, l'immensité blanche devient le paradis des activités nordiques. En ski de fond ou en raquettes, le tour du plateau offre, en fonction des secteurs, un point de vue sur les plus beaux sommets des alentours : la chaîne du Bargy, le mont Lachat, la Tournette, la chaîne des Aravis, sans oublier le majestueux mont Blanc qui s'élève au-dessus du col des Aravis. Une petite montée jusqu'à la pointe de Beaugerard permet d'accéder à un magnifique belvédère qui offre une vue à 360 degrés. En été, le son des clarines résonne dans les alpages. Les traditionnels chalets reprennent vie. Quelques fermes, comme celle de Lorette, ouvrent même leurs portes aux curieux pour assister à la traite des vaches et à la fabrication du fromage. Le reblochon fermier que tous ici fabriquent deux fois par jour après la traite, est la véritable star.

La passion du reblochon

L'origine du reblochon remonte au treizième siècle dans les alpages des Aravis. Son nom vient de « re-blocher » qui signifie « re - traire » les vaches. Cette seconde traite était faite en cachette. En effet, chaque paysan devait payer une redevance aux propriétaires terriens indexée sur la production de lait. Alors pour frauder, ils ne déclaraient pas tout et gardaient quelques fromages de côté. Depuis 1958, le reblochon est protégé par une appellation d'origine contrôlée - et une appellation d'origine protégée au niveau européen - qui dicte sa fabrication. Comme chaque année, Sandra et Pierre Angelloz-Nicoud quittent leur ferme de Saint-Jean-de-Sixt en juin pour rejoindre les alpages du col des Aravis à La Giettaz avec une quarantaine de vaches : « *Nous transhumons avec 4 Tarines et 36 Abondances. Pour faire du reblochon nous avons le droit d'avoir 3 types de vaches parmi les Montbéliardes, les Abondances et les Tarines* ». La zone de production se borne aux montagnes de Haute-Savoie avec pour seule exception côté savoyard, le Val d'Arly. Le reblochon fermier est fabriqué avec le lait d'un seul troupeau, directement après la traite, deux fois par jour : « *On ne doit pas refroidir, ni réchauffer le lait pour ne pas altérer la qualité : le lait doit être cru et entier* ». Un travail « passion » que Sandra et Pierre effectuent 365 jours par an, à la ferme « du bas » et en alpage. Après le caillage et le passage au tranche-caillé, les fromages sont formés à la main avec une toile de lin dans des moules. Chacun est estampillé d'une pastille verte, gage de qualité. Le reblochon est ensuite pressé et égoutté grâce à un poids en inox avant de passer dans un bain de saumure. Il sera ensuite séché et retourné tous les jours sur une planche en épicéa pendant une semaine et passera trois autres semaines dans une cave d'affinage avant d'être prêt à déguster. Nous sommes mi-septembre, et Sandra prépare déjà sa vingt-cinquième transhumance d'automne, avec presque un mois d'avance : « *La saison a été particulièrement sèche cette année, il n'y a plus grand-chose à manger à l'alpage, alors nous allons descendre les vaches plus tôt pour qu'elles profitent de l'herbe qui a bien repoussé à côté de notre ferme à Saint-Jean-de-Sixt* ».



CHRISTOPHER AGUETTAND

« L'agriculture a permis à la région de conserver son âme »

Christopher cultive et cueille les plantes médicinales l'été et enfila sa combinaison rouge de moniteur de ski l'hiver. Le trentenaire natif de Manigod nous accueille dans son jardin, entre la Tournette et le mont Charvin. Rencontre.

Comment en es-tu arrivé à cultiver la terre ici dans les Aravis ?

Je suis tombé dedans quand j'étais petit ! L'agriculture et la connaissance des plantes, c'est une histoire de famille, de transmission, ça ne s'apprend pas dans les livres, mais sur le terrain. J'ai d'abord été au lycée agricole et puis j'ai passé le monitorat de ski, mon autre passion. L'hiver je suis moniteur de ski. Le reste du temps, j'ai été responsable du jardin botanique et cueilleur pour l'hôtel-restaurant La Maison des Bois de Marc Veyrat au col de la Croix Fry, et maintenant je fais à peu près le même travail à Serraval pour une entreprise française de cosmétique.

Qu'est-ce qui te plaît dans ta pluriactivité ?

J'aime vivre au rythme des saisons. Là, l'automne arrive ; les jours raccourcissent, l'air se rafraîchit, et je commence à sentir monter en moi l'excitation des premières neiges, comme quand j'étais enfant. Au printemps, je suis toujours émerveillé face à la nature qui s'éveille. Je suis de retour au jardin pour réparer les clôtures, faire du bois, préparer les différentes parcelles. Puis vient le temps des plantations, des cueillettes, au jardin ou ailleurs, et du séchage des plantes. Je pense que l'agriculture et le tourisme se complètent bien. D'ailleurs, les pistes de ski l'hiver n'existeraient pas sans l'entretien des parcelles par les agriculteurs l'été.



MARC VEYRAT

Qu'est-ce qui fait la force des Aravis selon toi ?

Les Aravis ont plusieurs atouts. Le premier c'est le reblochon. C'est grâce à la reconnaissance et à la valorisation de ce fromage que la région a pu conserver son agriculture et son âme. Je pense qu'aujourd'hui, cette authenticité est très recherchée par les touristes. Il y a trop d'endroits qui ont tout sacrifié pour le tourisme, le revers de la médaille c'est qu'ils n'ont plus aucune identité. Pour moi l'autre atout, c'est la diversité des paysages et des activités possibles tout au long de l'année. Pendant longtemps la montagne a rimé avec hiver et ski. Maintenant c'est différent, les gens n'ont plus les mêmes attentes, ils cherchent à vivre différentes expériences au fil des saisons : chien de traîneaux, raquette, vtt, visite à la ferme...

Quelle serait la journée type que tu conseillerais à quelqu'un qui veut découvrir la région ?

Déjà, quand j'accueille des visiteurs, il y a toujours un reblochon pour eux. Ensuite, aux plus sportifs, je conseillerais le matin, à la fraîche, de randonner dans une des nombreuses combes des Aravis pour finir avec une belle vue sur le mont Blanc. Pour ceux qui sont en famille, de se balader sur le plateau de Beauregard, de déguster quelques bougnettes de tartifle avec un peu de tomme blanche et de charcuterie dans une buvette et de visiter une ferme pour découvrir comment sont fabriqués les fromages. Et je finirais la journée au bord du lac d'Annecy, installé dans une petite plage pour admirer le coucher de soleil. ●



ANGELLOZ-NICOUD

WILLIAM BON-MARDION :**« Je suis montagnard avant d'être champion de ski alpinisme »**

C'est un grand gaillard à l'accent chantant qui accueille les randonneurs et cyclistes au refuge du Plan de Lai, sur la route des Grandes Alpes et le Tour du Beaufortain. En reprenant les rênes du refuge en 2017, le natif d'Arêches-Beaufort s'inscrit dans une lignée : « Mon grand-père affinait ses fromages dans ce bâtiment quand il était en alpage, maintenant j'accueille les touristes ». Lui aussi a d'abord travaillé au service du « Prince des gruyères », le beaufort. Pendant dix ans, William, force tranquille, a été ramasseur et affineur pour la coopérative du Beaufortain tout en menant une carrière sportive au sein de l'équipe de France de ski alpinisme. « Je commençais à quatre heures du matin par m'occuper des fromages dans la cave d'affinage avant d'aller collecter le lait dans les alpages, et j'avais mes après-midis pour m'entraîner ». Un rythme de vie qui semble réussir au père de famille puisqu'il devient champion du monde en 2013. Sa reconversion en gardien de refuge depuis cinq ans n'a pas entaché sa carrière sportive pour autant. Le Savoyard continue d'enchaîner les podiums et s'épanouit dans sa nouvelle vie : « Je suis très attaché à ma région et dans mon refuge, j'aime partager avec les visiteurs

ce qu'on m'a transmis, que ça concerne la cuisine, les itinéraires de randonnée ou l'histoire des lieux ».

William se définit comme montagnard avant d'être athlète de haut niveau : « La montagne je la vis toute l'année, pas seulement pour le ski ». Ses montagnes, il en connaît chaque recoin. Enfant, quand son grand-père l'emmenait en alpage autour du lac de Roselend, il lui montrait quelle plante cueillir pour quel usage, comment lire l'arrivée d'un orage dans le ciel... Quand il a un moment dans l'été, William reprend l'entraînement. Il enfle un short et une paire de basket pour aller courir jusqu'au Roc au vent. Sa passion pour le ski de randonnée, il la tient peut-être de son oncle, le vainqueur de la première édition de la Pierra Menta en 1986, alors qu'il n'avait que trois ans. La traversée de l'arrête du Grand Mont était alors un rêve qui est vite devenu réalité. Aujourd'hui, William a trouvé son équilibre : « Je n'ai jamais voulu être plongé dans la bulle du sport de haut niveau en permanence, j'ai toujours eu besoin d'un travail qui me lie à ma terre. Et tant que je prendrai du plaisir dans les deux, je continuerai ». ●



Le Beaufortain, terre promise des athlètes de haut-niveau

De l'autre côté de l'Arly, le Beaufortain dévoile ses lacs et ses alpages à perte de vue. Comme le dit William Bon-Mardion, gardien du refuge de Plan de Lai, sous le Cormet de Roselend : « Ici les vaches peuvent aller sur chaque montagne ». On croise les belles Tarines jusqu'au pied de la crête de Roches Merles, à une dizaine de mètres de quelques bouquetins en train de ruminer et d'un gypaète barbu s'élevant dans les airs. Le massif ne culmine qu'à 2920 mètres avec l'Aiguille du Grand Fond, mais offre une grande variété de milieux et d'espèces. On peut par exemple y observer au début de l'été, le Sabot de Vénus, belle orchidée protégée, dans les sous-bois au-dessus de Beaufort. On peut aussi entendre le chant métallique du lagopède alpin dans les faces nord de quelques arêtes rocheuses. Mais ce qui fait l'ADN du Beaufortain, ce sont ses alpages. Les glaciers ont d'abord façonné les roches sédimentaires et schisteuses du massif en adoucissant son relief. Et les hommes ont ensuite ouverts de vastes pâturages pour leurs troupeaux. Des vaches pour la plupart, et des Tarines de préférence, avec leur belle robe brune et leurs cils fardés. L'été, les sportifs, qu'ils soient cyclistes ou vététistes, randonneurs ou traileurs, profitent aussi de cette géographie accueillante. Après les premières neiges, entre le refuge du Nant du Beurre et le Cormet d'Arêches, les alpages se transforment en steppes sauvages surmontées de quelques crêtes calcaires qui invitent à l'exploration. Ce n'est pas un hasard si la région est le creuset du ski de randonnée. C'est ici qu'est née en 1986 la course mythique de ski alpinisme, la Pierra Menta, nommée ainsi en l'honneur du monolithe emblématique de la région. Les meilleurs athlètes mondiaux de la discipline comme Xavier Gachet, William Bon-Mardion et Axelle Mollaret vivent ici. « D'avoir la Pierra Menta à la maison, depuis tout gamin on baigne dans le chaudron ! » plaisante

William Bon-Mardion. Et cette course s'est vite imposée comme une référence et un véritable défi. Au programme, 10 000 mètres de dénivelés à gravir sur 4 jours avec des traversées d'arrêtes, des couloirs engagés et des passages techniques en forêt. Le ski de randonnée, c'est également la discipline phare des trailers pendant l'hiver. Kilian Jornet a fini troisième de la dernière édition de la Pierra Menta juste derrière William Bon-Mardion et Xavier Gachet. François d'Haene, quadruple vainqueur de l'Ultra Trail du Mont Blanc a quant à lui terminé à la sixième place. Le coureur a d'ailleurs décidé de poser ses valises à Arêches-Beaufort il y a quelques années pour y vivre avec sa famille et s'entraîner. Il a été suivi cette année par la légende de l'ultra-trail, l'américain Jim Walmsley, qui n'a qu'un objectif en tête, gagner l'UTMB (Ultra Trail du Mont Blanc). Il semblerait que la recette beaufortaine, qui consiste à varier les sports au fil des saisons, soit la formule gagnante pour la préparation des athlètes de haut niveau ! •



ACTUALITÉS | ÉVÉNEMENTS | INFOS LIVE | NORDIC PASS

DES 15 DOMAINES NORDIQUES DE SAVOIE

WWW.SAVOIEORDIC.COM



A découvrir dans la bibliographie page 82.

Le mont Blanc

Texte et photos Sébastien PERRIER

DES « MONTS MAUDITS » AU « MONT BLANC »,
LE TOIT DE L'EUROPE OCCIDENTALE CRISTALLISE LES GRANDS CHANGEMENTS
QUI AFFECTENT LA SOCIÉTÉ ET LE CLIMAT AU FIL DU TEMPS.

Le mont Blanc, vue depuis une randonnée au lac de Pormenaz.

Les montagnes ont toujours fasciné les hommes. Se rapprocher des cimes, c'est entrer dans le domaine du sacré. Le sommet enneigé qu'on distingue parfois depuis Lyon n'échappe pas à la règle. Jusqu'au milieu du XVIII^{ème} siècle, personne ne parle encore de « mont Blanc ». Ceux qui vivent à l'ombre du géant et ses visiteurs évoquent les « monts maudits » ou les « monts affreux », demeure « des démons et des sorciers ». Saint-Bernard de Menthon, l'évangéliste des Alpes du XI^{ème} siècle, aurait chassé le démon du mont Jovis, actuel col du Grand-Saint-Bernard autrefois dédié au culte de Jupiter, pour l'envoyer dans les précipices du mont Mallet, actuelle Dent du Géant, en plein cœur du massif du mont Blanc¹. Dans les ruelles de Genève au début du XVIII^{ème} siècle, on raconte encore que « ces neiges éternelles étaient l'effet d'une malédiction que les habitants de ces montagnes s'étaient attirés par leurs crimes »².

Les « Glacières de Chamonix »

Les glaciers du mont Blanc nourrissent toutes les passions. Un changement climatique accentue le phénomène. Entre le 14^{ème} et le 19^{ème} siècle, le climat se refroidit nettement, on parle de « petit âge glaciaire ». A Chamonix, les glaciers gonflent, ils débordent dans la vallée, détruisent les habitations, les cultures, et provoquent de terribles famines. Alors que les glaces menacent le hameau des Bois en 1644, les Chamoniards font appel à leur évêque pour exorciser et bénir le glacier. Plusieurs cérémonies de ce genre se succéderont en vain au fil des décennies. C'est dans ce contexte hostile que

les explorateurs et scientifiques anglais William Windham et Richard Pockoke mènent une expédition aux « Glacières de Chamonix » en 1741. Ils débarquent dans la vallée avec un bataillon prêt à affronter tous les dangers. La beauté vaincra finalement leurs angoisses. C'est l'émerveillement qui prime quand ils découvrent le glacier des Bois depuis la montagne du Montenvers : « *Il faut s'imaginer un lac agité d'une grosse brise et gelée tout d'un coup* »³. Les explorateurs baptisent cet endroit « Mer de glace ». Un mathématicien genevois nommé Pierre Martel se rend à Chamonix un an après l'expédition anglaise, il est le premier à mentionner le « mont Blanc » sur un croquis.

Le mont Blanc, icône romantique

Quand on se balade dans le centre de Chamonix, on remarque forcément une statue. Deux hommes qui regardent en direction du mont Blanc. Le bronze est un hommage à Horace-Bénédict De Saussure pour le remercier d'avoir fait connaître le sommet. L'ouvrage de l'érudit genevois « Voyage dans les Alpes », illustré par Marc-Théodore Bourrit, le « chantre du mont Blanc », est traduit en plusieurs langues dès 1796 et offre à la montagne sa renommée internationale. Comme le souligne Corinne Labasse, peintre de montagne et auteur du livre « Le mont Blanc de A à Z », « *Ce n'est pas un hasard si le sommet a été révélé au grand public depuis les bords du lac Léman, car c'est depuis ses rives qu'il prend toute son ampleur* ». Les deux artistes genevois symbolisent le nouveau mouvement romantique. L'art s'écarte du religieux pour se concentrer sur le paysage, ainsi la contemplation et l'émerveillement réinventent le mont Blanc. Les reproductions de « vues » du mont Blanc et d'autres sites comme celui du Montenvers se multiplient pour satisfaire une demande grandissante. Le tourisme est en pleine croissance.

« Le grand monarque » et le peintre-alpiniste

Un peintre français du XIX^{ème} siècle paraît particulièrement attaché au toit de l'Europe, Gabriel Loppé. Il est le premier peintre-alpiniste. Le « peintre du mont Blanc » gravit plus de quarante fois le sommet armé de son piolet, de son chevalet et de ses toiles pour restituer dans ses œuvres l'ambiance particulière de la haute montagne : « *Une réalité plus belle que les plus beaux rêves* ». L'artiste aime particulièrement peindre le lever de soleil sur le massif du mont Blanc et ses glaciers depuis celui qu'il nomme « *le grand monarque* ». On retrouve encore aujourd'hui ses tableaux dans des châteaux anglais, vestiges d'un temps où les lords s'offraient une toile pour retrouver le sentiment qu'ils avaient éprouvé en montagne. Loppé a été l'un des précurseurs de la Société des Peintres de Montagne née en 1898. Sous le patronage du Club Alpin Français, l'association s'emploie à promouvoir la peinture de montagne, réalisée par ceux qui « *bossent le cul dans la neige* » comme le précise malicieusement Corine Labasse, actuelle co-présidente avec Jacky Ravel.

Le mont Blanc emblème de l'alpinisme moderne

C'est la première ascension du mont Blanc le 8 août 1786 par Jacques Balmat, dit « Mont Blanc », et le docteur Paccard qui va jeter les bases de l'alpinisme moderne. L'arrivée dans la vallée de Chamonix d'une noblesse anglaise en quête d'ivresse des cimes fait émerger une nouvelle vocation parmi les chasseurs de chamois et les cristalliers. Les récits des lords décrivent des scènes où des rabatteurs se disputent violemment les faveurs des touristes pour les emmener en haute montagne. L'anarchie et les premiers accidents qui surviennent pendant les premières ascensions du mont Blanc accélèrent la professionnalisation des guides. Ainsi naît en 1821 le bureau des guides de Chamonix. Didier Tiberghien,

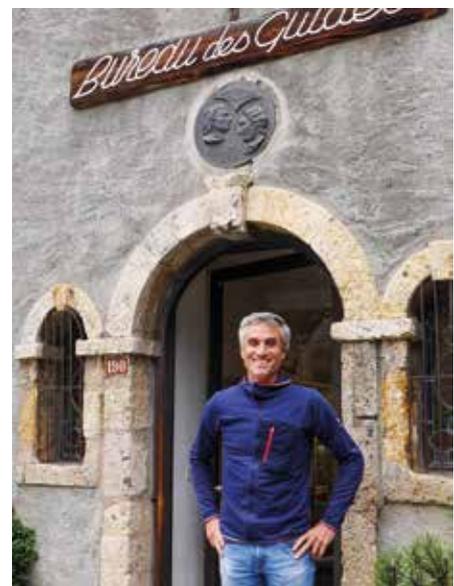
l'actuel directeur, guide de haute montagne depuis 2009, se rappelle ses débuts dans le métier : « *La montagne est un bon miroir de notre société. Dans les années 2000, on est rentrés de plain-pied dans la société de consommation, ça s'est ressenti sur la fréquentation : beaucoup de gens arrivaient sans préparation ni aucune culture montagnarde, ils consommaient du mont Blanc comme n'importe quel autre produit* ». Plus de 25 000 personnes gravissent le sommet chaque année et les comportements à risque se multiplient. L'été 2018 est la saison de trop. Plusieurs arrêtés préfectoraux sont pris dans la foulée pour protéger le mont Blanc du tourisme de masse et régir la pratique de l'alpinisme : interdiction de venir sans réservation dans un refuge, campement sauvage interdit, matériel adapté obligatoire, cordées limitées à trois personnes... En parallèle, un autre phénomène dicte ses règles, le réchauffement climatique : « *Cet été 2022, la sécheresse a déclenché des chutes de pierre dans le couloir du goûter si intenses et continues qu'on a décidé de suspendre toutes les ascensions du mont Blanc entre le 14 juillet et le 12 septembre* ». La fonte du glacier du mont Blanc a même ouvert de nouvelles crevasses difficiles à franchir au niveau de l'arrêt des Bosses avant l'arrivée au sommet. Le toit de l'Europe se transforme. Les alpinistes s'adaptent. L'année prochaine le Bureau des guides de Chamonix proposera moins d'ascensions et exigera plus d'expérience technique de la part des prétendants : « *L'ascension du mont Blanc est toujours aussi belle mais de plus en plus exigeante. Le réchauffement climatique est peut-être l'occasion d'agir de manière plus responsable et de redonner plus de valeur à un sommet qui a été pendant trop longtemps banalisé* ». •

¹ Philippe Joutard, L'invention du mont Blanc, Paris, 1986

² Horace Bénédict de Saussure, Voyage dans les Alpes, Genève, 1796

³ Collectif, Mont-Blanc, conquête de l'imaginaire, Annecy, 2002

Pour Didier Tiberghien,
Directeur du Bureau des Guides
de Chamonix, le mont Blanc est
le miroir de notre société.



Le ski de randonnée nordique

UNE PRATIQUE POLYMORPHE POUR DES BIENFAITS MULTIPLES

Par **Nicolas Coulmy**, Directeur du Département Sportif et Scientifique de la Fédération Française de Ski

Il y a des lustres, nous disent les historiens, que l'homme utilise le ski, pour se déplacer, pratiquer la chasse ou conquérir des territoires. Mais ils nous disent aussi que dans les pays scandinaves, des compétitions de ski étaient organisées en particulier en fin de campagne de chasse hivernale. Ce ski nommé nordique est une pratique qui va se développer en Europe dès le 20^{ème} siècle. Aujourd'hui, décliné sous différentes formes, c'est devenu un loisir qui se pratique aussi en groupe. Le ski de randonnée nordique est une manière d'approche du milieu naturel, hors des pistes, sportive. Doté d'un matériel spécifique, c'est un moyen de se ressourcer, se maintenir en forme...



RÉGIS CAHN

Le ski de randonnée nordique (SRN) correspond à la pratique ancestrale du ski, quand il s'agissait de se déplacer en ski pour des raisons fonctionnelles ou d'exploration. Cette discipline, que les anglo-saxons appellent de manière un peu trop générale le « backcountry », se pratique avec un matériel variable selon le type de terrain à parcourir. Le dénominateur commun du matériel est le « talon libre ». Du ski de fond à écaillés jusqu'au ski de télémark, il existe une gamme très complète de skis. De manière générale, le ski type « moyen » est assez large pour la stabilité et la portance, avec souvent une taille de guêpe pour faciliter le virage, plus court et plus léger qu'un ski alpin, muni de carres et d'un système anti-recul comme les écaillés, le fart de retenu ou les peaux de phoque. Il est courant maintenant de pouvoir combiner une utilisation des écaillés et des peaux anti-recul en fonction du degré de pente rencontré.

La gamme des chaussures est presque aussi large que celle des skis. La stabilité, le maintien et le confort restent toutefois une caractéristique commune des chaussures et ce quel que soit la taille et la rigidité de la tige. A la descente et selon les qualités de neige, il est possible d'utiliser les techniques du télémark ou celles du ski alpin. Les chaussures sont conçues pour permettre de marcher dans les zones peu ou non-enneigées. Dans le cadre d'une pratique polyvalente en matière de pentes (faibles à fortes) à descendre ou à traverser, il s'agira d'opter pour une gamme suffisamment rigide en torsion pour un meilleur contrôle dans les devers, les descentes et notamment en neige dure.

La pratique du SRN se fait sous forme de sortie à la journée, en raid de plusieurs jours voire en expédition quand il s'agit de découvrir les montagnes scandinaves, les terres arctiques de Baffin, du Groenland, du Spitzberg, etc.

Le SRN est un sport de glisse et un extraordinaire moyen de déplacement qui permet de monter, descendre, sauter dans des espaces naturels non aménagés et avec des terrains à pentes variables en excluant toutefois des pentes très raides. Le télémark sera alors la discipline qui fera la liaison entre la randonnée nordique et la randonnée alpine.

Selon sa pratique et son besoin d'autonomie, le skieur portera un sac à dos ou une pulka qu'il traînera derrière lui.

Le ski de randonnée nordique, une pratique polymorphe pour des bienfaits multiples.



N. COULMY



Raid FFS en Norvège, région de telemark avec utilisation des sacs à dos

Bien qu'il y ait eu des tentatives d'organisation de compétition dans les années 90, elles restèrent sans succès. Loin d'une mode en feu de paille, la pratique ne s'est jamais éteinte, voire même elle retrouve ses lettres de noblesse dans un contexte actuel de recherche d'activités raisonnées et écoresponsables.

A ce titre, la Fédération Française de Ski (FFS) redynamise depuis 6 ans cette pratique qui était bien installée à la FFS dans les années 80. Elle a notamment souhaité en faire une activité support pour ses activités de sport santé (« Ski Forme » et « Ski Santé »). Dans ce cadre, des formations pour devenir moniteur fédéral de SRN ont été relancées.

Si la présentation de cette discipline met souvent en avant des arguments (véritables !) liés à l'intérêt d'une pratique de pleine nature, de contemplation, de faible coût carbone, les possibilités offertes par cette pratique en matière de développement du bien-être physique, mental et social sont aussi à mettre en avant.

Ski de randonnée nordique et Santé

Concernant l'évolution générale des activités physiques quotidiennes en France, une étude de l'IRMES (2016) a pu mettre en avant qu'au cours des deux derniers siècles, la quantité d'activité physique a été divisée par dix, mais à l'opposé le volume d'entraînement de l'élite sportive a décuplé depuis le début du XX^{ème} siècle. Le sport devient un média culturel pour se dépasser, mais l'évolution des comportements tend à diminuer la dépense énergétique.

L'évolution des motivations et des modes de pratique sportive ont fait la part belle à la compétition au détriment parfois d'une activité de pratique axée sur la santé. Dans ce contexte sociologique, la Fédération Française de Ski (FFS) qui a su développer depuis sa création en 1924 une très forte pratique de compétition en étant reconnue pour les performances de ses athlètes à l'international, souhaite maintenant mettre également en avant les atouts de la pratique de la glisse sur neige dans une optique de bien-être et de santé.

Les pouvoirs publics ont commencé à s'emparer du sujet avec l'apparition, dès 2016, du sport sur ordonnance dans les textes de loi français avec des décrets qui précisent et mettent en place la notion qu'un médecin traitant peut prescrire à un patient atteint d'une affection de longue durée une activité physique dispensée par un intervenant dont la qualification spécifique est reconnue. Le remboursement d'une pratique encadrée n'est, à ce jour, pas totalement



RÉGIS CAHN

acquis malgré des dispositifs expérimentaux en France (Toulouse, Biarritz et Strasbourg) qui montrent une baisse de fatigue, des hospitalisations et surtout de la consommation de médicaments. D'autres pays dont la Suède, l'Angleterre, le Canada, développent ainsi la pratique d'une activité sportive à des fins médicales.

La pratique du ski de randonnée nordique peut s'inscrire tout à fait dans ce cadre, mais pas de manière exclusive bien sûr.

Des bienfaits certifiés et approuvés

Si l'environnement de pratique du ski de randonnée peut être un facteur de risque pour le pratiquant sédentaire atteint d'une pathologie non détectée, des expositions contrôlées et intermittentes à des stress d'altitude (hypoxie) ou de froid peuvent néanmoins provoquer des adaptations et avoir ainsi des effets bénéfiques. Un cycle de pratique du ski de quelques semaines permettra ainsi de mieux gérer ses réserves de sucre et de graisse pour fournir de l'énergie.

Si ces bienfaits existent aussi pour d'autres disciplines de glisse sur neige comme le ski alpin, le snowboard, etc, dans le cas du SRN, il est aisé de moduler à souhait l'intensité de l'effort de manière variée et surtout adaptée au public encadré. Cette discipline permet de faire varier l'altitude, le type de neige, la participation du bas du corps et du haut du corps, la vitesse, le niveau d'immersion dans la nature, le degré de contrainte cardiovasculaire et musculaire, le niveau d'émotion, etc.

Comparativement aux activités aérobies courantes, comme la marche, la course à pied et le vélo, les activités comme le SRN stimulent davantage le métabolisme des systèmes

cardiovasculaire et respiratoire. Une pratique variée (type de terrain et de neige, dénivelé, relief, forme de pratique...) permet de réduire le risque d'infarctus du myocarde par de multiples voies et notamment :

- l'amélioration des facteurs de risque cardiovasculaire (poids corporel, tension artérielle, tolérance au glucose, profil lipidique)
- les effets anti-inflammatoires de la pratique.

Le volume total annuel de pratique du ski de randonnée peut être considéré comme un déterminant important des bienfaits pour la santé. Une intensité, une fréquence et une durée appropriées sont essentielles pour tirer le meilleur parti de l'activité.

Le programme « Ski Forme-Ski Santé » de la FFS, lancé en 2015, constitue un axe important de la politique sportive fédérale. Ce dispositif, qui connaît un grand succès dans les clubs ayant pu le mettre en place, prévoit une formation fédérale certifiante de « coach Ski Forme » fondée sur la multi glisse mais où la randonnée nordique a pris une importance particulière. Sous l'impulsion du CNOSF, l'arrêté du 8 novembre 2018 a retenu le diplôme de « Coach ski forme FFS » dans le cadre des certifications fédérales autorisant la dispensation d'activités physiques adaptées, prescrivent par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée. La FFS travaille de manière continue à l'élaboration de contenus de formation permettant au coach Ski Forme de prendre en charge de la manière la plus adaptée les personnes présentant des pathologies telles que : maladies cardio-vasculaires, cancers, obésité, troubles psychologiques ou diabète.



RÉGIS CAHN

L'utilisation du SRN intervient à plusieurs niveaux possibles de prévention au sein de la FFS en fonction des objectifs : la prévention primaire (empêcher l'apparition de la blessure, de l'accident, de la maladie, du mal-être), la prévention secondaire (réduire la prévalence et la gravité des maladies) et la prévention tertiaire (réduire les conséquences sur la santé d'une pathologie).

Des compétences mixtes d'encadrement :

Afin de développer des compétences spécifiques à la randonnée nordique, la FFS a réactivé en 2016 des diplômes mis en veille pendant près de 20 ans : le monitorat fédéral 1^{er} degré (MF1) et le monitorat fédéral 2^{ème} degré de ski de randonnée nordique.

Le MF1 permet à son titulaire d'encadrer bénévolement des licenciés de la FFS dans des excursions, à l'exclusion des raids, sur piste et hors-piste, sur terrain de moyenne montagne excluant des zones glaciaires et terrains nécessitant pour la progression l'utilisation du matériel ou des techniques de l'alpinisme. Le titulaire du MF2 voit ses prérogatives s'élargir à la pratique du raid sur plusieurs jours.

La saison d'hiver 2020-21 a confirmé l'attrait potentiel de cette activité. La location, l'achat de matériel, mais aussi la participation aux stages de formation spécifiques à cette discipline ont été tout autant d'indices montrant que cette activité avait autant de potentiel d'avenir que d'existence dans le passé.

Des pratiques qui développent des habiletés multiples

Loin de réduire le SRN à un « médicament » fusse-t-il de prévention, cette pratique est liée directement à un environnement naturel qui est sans cesse renouvelé.

Face aux questions que pourrait se poser le néophyte quant à la difficulté technique et physique d'une pratique sur terrains de montagne avec le talon qui se soulève, la meilleure réponse se situe dans la variété des situations et des modes de pratique.

Progresser c'est stimuler avec des contraintes croissantes. Or, les interactions qui existent entre le skieur et les terrains qu'il rencontre auto-organisent la motricité.

Quelqu'un qui sait marcher pourra rapidement découvrir la promenade skis aux pieds sur piste damée, puis progressivement sur terrain damé varié, puis sur neige non damée, au milieu des arbres, etc...

C'est par les sensations occasionnées dans des situations progressivement complexes (et notamment en proposant des situations pédagogiques stimulantes ou en variant les terrains) que les solutions émergent. Par exemple et de manière plus concrète : il est possible de descendre un champ de neige vierge avec des skis de randonnée nordique en gardant les skis parallèles comme en ski alpin.

Cependant, en fonction des variations de vitesse imposées par le terrain et du fait que les talons ne sont pas fixés, il n'est pas possible ou tout du moins difficile de gérer les déséquilibres avec cette technique.

En effet, contrairement à la croyance populaire, le ski n'est pas une question d'équilibre vers lequel il faudrait tendre, mais bien une capacité à gérer le déséquilibre qui permet à la fois d'initier le mouvement mais aussi de réagir aux accélérations-décélérations imposées par le terrain (cf. Revue Présence

Nordique N°54). La position en fente (télémark) permet de donner une fonction à chacune des jambes : la jambe avant gère les mouvements vers l'avant et la jambe arrière gère les mouvements vers l'arrière.

Ainsi, le virage télémark en SNR est souvent plus efficace que le virage parallèle dans des neiges changeantes. D'autant plus qu'il procure une sensation de faire « corps » avec la neige.

Par contre dans des conditions de neige et de relief permettant une progression fluide, il reste tout à fait possible d'utiliser une position avec les pieds au même niveau (virage parallèle). Apprendre ne peut se réduire à se faire prescrire des coordinations standardisées ou des consignes d'exécution, mais bien vivre des situations qui vont stimuler la découverte et la stabilisation de solutions techniques.

Les jambes... et la tête

Si les incidences de développement du SRN paraissent évidentes sur des aspects énergétiques voire techniques, le développement de certaines habiletés mentales est également particulièrement remarquable. Une habileté mentale est une ressource permettant de répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. Cette ressource permet de maintenir un état de bien-être subjectif qui lui permet d'adopter un comportement approprié dans les situations d'interaction avec les autres, mais aussi son environnement (savoir construire un igloo, s'orienter, etc...).

La montagne enneigée étant un espace incertain, la parcourir en ski permet de stimuler des ressources spécifiques qui sont réutilisables dans la vie quotidienne. Les techniques « d'intervention psycho sociale par la nature et l'aventure » (IPNA) ou « Prescri-Nature » développées au Canada mais déployées plus largement dans d'autres pays comme la Belgique, sont un bon exemple des intérêts d'une pratique telle que le SRN. Il s'agit d'avoir recours à l'immersion dans la nature et l'aventure à des fins d'éducation, de développement, de thérapie, de prévention et de réadaptation. Les expériences ont montré qu'une pratique de pleine nature comme le SRN permet d'améliorer l'estime de soi, la confiance en soi ou encore la maîtrise de soi.



N. COULMY

Exemple de descente en utilisant le virage telemark (a) et le virage parallèle (b)

Les activités d'orientation et de recherche d'itinéraires par la lecture du terrain en fonction de la connaissance de ses propres capacités facilitent le développement de compétences cognitives comme la prise de décision et la résolution de problème ; la situation dans l'espace, la mémorisation, la stabilité et la durée de l'attention mais aussi la capacité d'acceptation et de résilience.

Dans une pratique en groupe et notamment dans le cadre de raids de plusieurs jours, les compétences psycho-sociales ne sont pas en reste avec le développement des compétences d'empathie, de communication positive, la capacité à formuler et recevoir des critiques, à savoir s'affirmer et résister à la pression sociale.

En conclusion, pratiquer le ski de randonnée nordique c'est adopter une activité plus large qu'un sport, c'est un art de vivre la montagne pour multiplier les occasions de faire du bien à son corps et à son esprit. ●



REGIS CAHIN

La pratique de groupe lors d'un raid FFS en Norvège - Parc national de Hallingskarvet

Le secours en montagne en France

Par Sylvaine Chatain (ANCEF),
avec la participation de Lionel, secouriste en montagne à la CRS Alpes.



Décollage depuis l'altiport de l'Alpe d'Huez.

LIONEL CHATAIN

Le secours en montagne en France

Toute personne fréquentant la montagne, été comme hiver, a déjà vu passer au-dessus de sa tête un hélicoptère du secours en montagne. On s'interroge alors : « D'où vient-il ? Qui sont ces secouristes ? Comment sont-ils prévenus ? Où emmènent-ils la victime... ? ». Pour répondre à ces questions, voici un aperçu du secours en montagne en France et quelques anecdotes d'accidents... qui se finissent bien !

Comment fonctionne le secours en montagne en France ?

Aujourd'hui, selon les départements français, interviennent deux ou trois corps de métiers de secouristes, CRS, PGHM et pompiers, soit en mixité soit en alternance. Le secours en montagne en France est reconnu comme étant un des meilleurs au monde par la qualité de formations et de compétences de ses secouristes.

Rapide retour en arrière sur les deux événements-clé dont découle l'organisation actuelle :

- Le premier reste l'épopée tragique de Vincendon et Henry sur le mont Blanc, deux jeunes alpinistes pris dans le mauvais temps pendant leur ascension en décembre 1957, et dont la tentative de sauvetage fut un long fiasco... Ceci mit en évidence la nécessité d'une meilleure organisation. Avant cet événement, les secours en montagne étaient encore à l'ère du bénévolat, assurés par des civils, guides et alpinistes passionnés, avec l'aide des montagnards du coin, des pompiers des communes locales, et de quelques spécialistes de la Police nationale (des Compagnies Républicaines de Sécurité - CRS montagne) appelés en renfort. Après le sauvetage de Vincendon et Henry, la circulaire de 1958, relative à la mise en œuvre du secours en montagne, confia celui-ci aux moyens de l'État, à savoir gendarmes et CRS. Cette organisation perdura quelques décennies, et l'exclusivité actuelle du PGHM sur le massif du Mont-Blanc reste une sorte d'héritage de cette époque.

- Le second événement est l'évolution qui a conduit les sapeurs-pompiers à passer du niveau communal au niveau départemental, et à disposer alors de moyens humains et matériels plus conséquents leur permettant de devenir, à partir de 2000, acteurs du secours en montagne.

Afin de mettre un peu d'ordre, la circulaire Kihl du 6 juin 2011, signée du ministre de l'Intérieur, et qui abroge celle de 1958, s'adresse aux trois entités avec pour objectif de redéfinir l'organisation du secours en montagne, désormais aux mains de ces trois acteurs, selon des modalités définies dans le plan de secours de chaque département.



A découvrir dans la bibliographie page 82.

Unicité, alternance ou mixité

Les trois unités de secours en montagne se répartissent sur l'ensemble des massifs montagneux du territoire national. Dans chaque département de montagne, le préfet établit une « Disposition Spécifique - Organisation de la réponse de Sécurité civile », qui comporte un Plan de secours en montagne où sont définies les prérogatives de chaque acteur. Et il y a trois fonctionnements possibles. Les unités de secours en montagne présentes dans le département travaillent ainsi soit en alternance (comme en Isère où s'alternent une semaine sur deux le PGHM et la CRS Alpes), soit en mixité (par exemple en Haute-Savoie, où les secours en montagne sont assurés par des équipes composées d'un gendarme et d'un pompier) soit en unicité (exemple du massif du Mont-Blanc où le PGHM intervient seul). Plus rarement, certains départements où les trois acteurs du secours sont présents combinent plusieurs fonctionnements.

Et les hélicoptères ?

Aujourd'hui, la majorité des interventions de secours en montagne sont hélicoptérées et médicalisées, ce qui permet une prise en charge rapide des victimes. Il existe pour cela une flotte d'État, composée d'hélicoptères avec pilotes et mécaniciens de la Sécurité civile (couleurs rouge et jaune, appelé « Dragon »), et de la Gendarmerie (couleur bleue, appelé « Choucas »). Mais ces moyens aériens ne sont pas exclusivement dédiés au secours en montagne. Ainsi, ceux de la Gendarmerie effectuent également des missions de police, de sécurité publique, etc., tandis que ceux de la Sécurité civile peuvent intervenir sur des transports sanitaires, des feux de forêt...

LE 112

Le 112 est aujourd'hui le numéro d'urgence unique européen. Il permet au CTA-CODIS (Centre de Traitement de l'Alerte - Centre Opérationnel Départemental d'Incendie et de Secours) de localiser automatiquement l'appelant. Il faut préciser tout de suite qu'il s'agit d'un secours en montagne, et indiquer :

OÙ ? Lieu précis / Coordonnées si possible

QUI ? Identité de l'appelant / N° de téléphone

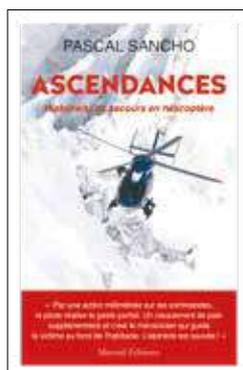
QUOI ? Le type d'accident

COMBIEN ? Nombre de blessés / Personnes sur place

QUAND ? Heure de l'accident

MÉTÉO ? Visibilité / Vent / Obstacles d'atterrissage pour l'hélicoptère si besoin.

Se met alors en place une « conférence tripartite » entre les secouristes, le CODIS et le SAMU pour analyser la situation et convenir collégialement des moyens à mettre en œuvre (humains, aériens, terrestres, médicaux, etc). Ensuite, vous n'avez plus qu'à patienter, ils arrivent bientôt... !



A découvrir dans la bibliographie page 82.

ANECDOTE

Le piège

Un père et son fils de 10 ans, accompagnés d'un ami adulte, font du ski à la station de l'Alpe d'Huez. Etant attendus au restaurant pour le déjeuner, ils coupent entre deux pistes pour arriver plus vite, le copain devant, suivi du père et puis du fils. Sans le voir, ils passent par-dessus un petit canyon sous lequel coule une rivière, recouvert par une couche de neige. Le premier traverse, le deuxième aussi, mais la couche de neige cède brutalement au passage du dernier skieur, le fils...

C'est la chute ! Le diamètre du trou à la surface fait environ 150 cm, mais la profondeur est d'au moins 4 mètres. L'enfant est tombé dans l'eau profonde et très froide, et il peine à garder la tête hors de l'eau. Son père essaie de lui tendre ses bâtons, mais c'est trop profond. Désespéré, le père saute dans la vasque pour éviter que son fils ne se noie. Les voilà tous les deux pris au piège, impossible de remonter... L'ami, assistant à la scène, décide d'appeler à l'aide et téléphone à la station. Le service des pistes envoie immédiatement deux pisteurs sur place et contacte le poste de secours en montagne situé à l'altiport de l'Alpe d'Huez, 400 mètres en-dessous du lieu de l'accident. Les secouristes en montagne de la CRS Alpes, Lionel et David, sautent dans leur combinaison étanche et montent dans l'hélicoptère déjà prêt à décoller. Lionel raconte la suite : « Le pilote nous dépose au bord du trou, les pisteurs viennent d'arriver. Avec leur aide, je descends en rappel dans le trou. La vasque fait environ 4 mètres de diamètre et 2 mètres de profondeur, mais les bords enneigés et fragiles du trou rendent impossible la remontée sur corde. Je reste

en tension sur la corde et j'arrive à prendre l'enfant dans mes bras. Je crie au père de s'accrocher à mon bras car je sens qu'il est en train de perdre pied et de s'enfoncer après avoir tenu à bout de bras son fils pendant 10 minutes. Son fils étant pris en charge par une autre personne, il est en train de lâcher prise et j'ai peur qu'il se noie rapidement dans cette eau glacée... Par chance, j'ai une radio étanche. Je demande au pilote de l'hélicoptère de tenter de nous treuiller. Ce dernier se met alors en stationnaire au-dessus du trou et il envoie le treuil. Je passe alors la sangle du treuil autour des bras de l'enfant et l'hélicoptère le treuille directement au poste de secours. Là, le médecin et les autres secouristes le déshabillent et le massent pour le réchauffer.

De mon côté, je suis toujours dans l'eau avec le père qui me dit : « Mon fils est sauvé, je peux me laisser aller, j'ai trop froid, je peux partir... ». Je redouble d'efforts pour le maintenir, mais il est lourd avec ses habits trempés et ses chaussures de ski aux pieds. Après plus de 15 minutes dans l'eau gelée, il commence à perdre conscience... Heureusement l'hélicoptère revient à ce moment-là et nous renvoie le treuil pour nous extraire tous les deux. Il était temps ! Le médecin au poste de secours nous confie qu'à une minute près, l'hypothermie aurait été irréversible... Ils sont ensuite transférés au CHU de Grenoble pour plus d'exams et de soins. Ouf, cela finit bien, mais tout s'est joué à une minute près ! Dès le lendemain, le père et son fils, accompagnés de leur famille et ami, reviennent au poste de secours de l'Alpe d'Huez pour offrir une caisse de champagne, tellement reconnaissants ! »

PASSEPORT MONTAGNE

Assuré ? Rassuré !

L'assurance pour vos sports de plein air et de montagne

Carte valable à l'année dans le monde entier

L'ASSURANCE POUR TOUS

Jeune
-16 ans
11 €

Adulte
+16 ans
20,00 €

Famille
au moins 3 pers.
40 €

Être assuré en 2 minutes, et en 3 clics !

RECEVEZ VOTRE E-CARTE D'ASSURANCE EN QUELQUES MINUTES SUR VOTRE BOÎTE MAIL

<https://www.passeportmontagne.com>



Le secours en montagne en France

Comment devenir secouriste en montagne ?

Secouriste en montagne de la CRS Alpes / Pyrénées

Il y a des secouristes en montagne chez les CRS. L'effectif est même d'environ 200 gardiens et une dizaine d'officiers. Pour cela, il faut passer par le CNEAS (Centre National d'Entraînement à l'Alpinisme et au Ski) des CRS à Chamonix, qui est la plus ancienne école de sauvetage en montagne en France. Pour intégrer la formation montagne des CRS, il faut d'abord être policier. À l'issue de deux années (École de Police puis un an de titularisation), un gardien de la paix peut candidater. Depuis peu, les guides et aspirants-guides peuvent rentrer au secours en montagne sans faire une année d'école de titularisation. Les tests de sélection durent une semaine (dénivelés, terrain varié, escalade, ski...) et servent à repérer des profils intéressants, que le CNEAS va ensuite former pour les amener au meilleur niveau. Pour valider le premier niveau de formation, celui d'équipier-secouriste, il faut suivre environ 5 mois de stage pour acquérir les fondamentaux de l'alpinisme d'été, de la progression en spéléo et en canyon, les bases du secourisme, puis environ 2 mois de formation hiver (ski technique, sécurité, ski de rando). S'ajoutent quelques jours sur les aspects judiciaires de l'enquête en montagne, car la CRS Alpes / Pyrénées est également compétente sur l'action de police judiciaire.

Les équipiers ont ensuite 5 ans pour devenir chef d'équipe. À nouveau environ 3 mois de formation feront d'eux des chefs de caravane de secours en montagne de sécurité intérieure (titre commun avec la gendarmerie), autonomes en progression et à même de gérer un secours, été comme hiver, dans sa globalité.

Secouriste en montagne du PGHM

Le CNISAG (Centre National d'Instruction de Ski et Alpinisme de la Gendarmerie) à Chamonix est le centre de formation d'environ 300 secouristes en montagne du PGHM (Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne) des Alpes et des Pyrénées, et dans les PGM (Peloton de Gendarmerie de Montagne) qui couvrent les massifs des Vosges, du Jura, et du Massif central. À savoir, les personnels des PGM et PGHM sont interchangeable et peuvent passer d'une unité à l'autre au cours de leur carrière. Pour devenir secouriste en montagne chez les gendarmes, il faut déjà être gendarme, titulaire du diplôme de Premiers Secours en Équipe et du diplôme de qualification technique montagne, une formation de base été/hiver d'une quinzaine de semaines. On peut alors se présenter aux épreuves de sélection. Presque 1 mois comportant des tests techniques (escalade, glace, terrain varié) et des sorties en montagne permettent d'évaluer les capacités, l'autonomie, l'esprit d'équipe et de cohésion, les aptitudes psychologiques... Sur une quarantaine de candidats, une dizaine sont retenus pour intégrer le cursus, soit plus de 2 mois de formation au CNISAG.

Depuis quelques d'années, comme chez les CRS Montagne, le recrutement est ouvert aux professionnels (guides, aspirants-guides et moniteurs de ski). Ils doivent néanmoins réussir le concours externe de sous-officier et effectuer 8 à 12 mois d'École. Une fois gendarme, un test d'évaluation spécifique permet de rejoindre les bancs du CNISAG pour 10 semaines de formation au « secours en montagne ».

Secouriste en montagne des sapeurs-pompiers

On peut aussi devenir secouriste en montagne lorsque l'on est pompier. La spécialité est accessible aux professionnels comme aux volontaires. Cela représente environ 3 mois de formation pour un professionnel, et autour d'1 mois pour un volontaire. Pour intégrer le GMSP (Groupe Montagne des Sapeurs-Pompiers), le candidat se présente à une journée de sélection (épreuves d'escalade, de dénivelé, terrain varié, ski et glace dans certains départements) qui déterminera s'il est apte à suivre le cursus. Une dizaine de jours de formation suivra avec l'équipe opérationnelle, complétée d'entraînements personnels afin de pouvoir se présenter, 6 mois à 2 ans plus tard selon les capacités du secouriste, au stage suivant : 2 semaines de formation en rochers, axées sur la progression et les techniques de secours. En fonction des risques de son secteur d'intervention, il passe ensuite une ou plusieurs spécialisations : canyon (1 semaine), milieu enneigé (1 semaine), glace (1 semaine).

L'échelon suivant, au bout de quelques années comme équipier, est celui de chef d'unité, pour lequel le sapeur-pompier doit avoir le grade de sous-officier. Les diplômes sont délivrés par la Sécurité civile (ministère de l'Intérieur). À savoir, la spécialité secours en montagne chez les pompiers n'existe que dans les départements comportant des zones... de montagne (elles-mêmes arrêtées par le Préfet). Si vous avez un accident en escalade, en rando, en canyon, etc., mais que vous êtes dans les Calanques, les gorges du Tarn ou le Caroux, par exemple, où il n'y a pas d'unités de secours en montagne, ce sont les pompiers du GRIMP (Groupe d'Intervention en Milieu Périlleux) qui viendront vous secourir. ●

Recherches lors d'un secours en avalanche.



ANECDOTE

L'avalanché

Un homme, part tôt le matin faire une randonnée à ski au Grand Som, dans le massif de Chartreuse, pour être rentré à 11 h pour une sortie en famille avec ses enfants et son père. Il ne prend pas son DVA (Détecteur de Victimes d'Avalanche), pensant que c'est inutile vu qu'il est seul. Mais à midi, son père donne l'alerte car il n'a aucune nouvelle de lui. L'hélicoptère rentre justement de secours et se dirige vers le Grand Som. En parallèle, un couple de randonneurs en raquettes à neige traverse le bas de la zone d'avalanche qui semble toute fraîche. Ils voient des traces de sang. Etant chasseur, l'un d'eux pense à un animal enseveli sous l'avalanche et commence à creuser dans la neige à l'aide de ses raquettes. Mais il découvre un bras tendu et une tête d'homme ensanglanté... Choqué il hurle et appelle les secours. Nous entendons l'appel dans la radio de l'hélicoptère et comprenons que c'est aussi au Grand Som. Nous faisons le rapprochement, c'est le même accident... Ayant à peine raccroché, le randonneur voit arriver l'hélicoptère ! La victime sortie de la neige, le médecin annonce que sa température est très basse, il a beaucoup de plaies et est inconscient. Dès que nous le mobilisons pour l'emporter, il fait un arrêt cardiaque... C'est le principal risque avec les grands hypothermes. On attaque un massage cardiaque, qui va durer 40 minutes car le brouillard monte et nous voilà sans visibilité, l'hélicoptère ne peut donc plus revenir... Enfin on aperçoit une trouée dans le ciel et l'hélicoptère arrive in extremis à nous extraire. Direction l'hôpital de Grenoble. Le pronostic vital est engagé, les médecins font une circulation extra-corporelle, mais le bilan n'est pas bon. La victime portait une montre connectée sur laquelle est enregistré tout son itinéraire, ses horaires, etc... et on découvre ainsi qu'il a fait une chute de 15 mètres de haut et qu'il est resté plus de 6 heures sous l'avalanche ! Quand on sait qu'en général au bout de 15 minutes les chances de survie diminuent de manière exponentielle, c'est déjà un miracle qu'il soit encore en vie ! Nous comprendrons ensuite qu'il a réussi à se créer une cheminée d'air au-dessus de son visage en brassant et tapant la neige avec son poing pendant un long moment... Finalement, dès le lendemain matin, son père appelle les secours pour dire que son fils va mieux. Malgré un œdème à la tête, un coude cassé et beaucoup de plaies, il est sorti d'affaire ! Quelques temps après, en guise de remerciement, ce miraculé invite au restaurant les secouristes et le couple de randonneurs qui l'avait trouvé. L'histoire dit même qu'il a ensuite été dans les finishers de l'UT4M, un sacré rétablissement !

POURQUOI S'ASSURER EN MONTAGNE ?

Texte inspiré de l'article de Régis Cahn publié sur www.skirandonneenordique.com.

« En France, tous les secours sont gratuits, c'est bien connu, mais... ! »

Oui mais, c'est vrai en ce qui concerne les secours publics, c'est-à-dire ceux organisés par le PGHM, les CRS ou encore le groupement montagne des sapeurs-pompiers. Mais est-ce toujours ces secouristes qui viennent en aide aux blessés en montagne ? En hiver par exemple, les interventions de ces derniers ne représentent qu'environ un dixième de l'ensemble des interventions, les autres étant effectuées essentiellement sur les domaines skiables. Celles-ci sont menées par les pisteurs secouristes, et sont payantes. La loi n°2002-276 du 27 février 2002 permet d'ailleurs aux communes de fixer elles-mêmes les tarifs de secours, et d'exiger aux personnes secourues une participation aux frais de l'intervention. On parle alors en moyenne de 500 € l'intervention pour aller jusqu'à 1000 € en hors-piste, si ce n'est plus... L'intervention d'un hélicoptère peut en outre faire littéralement exploser la facture ! Si l'hélicoptère de la sécurité civile ou du PGHM est gratuit, des compagnies aériennes privées assurent aussi beaucoup d'interventions, avec un coût moyen de 30 € la minute. Cela laisse à réfléchir...

La priorité est donc de partir bien préparé. Etudier l'itinéraire avant le départ ainsi que la météo, indiquer ces informations avec l'horaire estimé de retour à un proche, respecter l'itinéraire, rester en groupe, partir bien équipé et savoir renoncer en cas de nécessité sont autant de réflexes qu'il convient d'adopter pour éviter les situations périlleuses. L'objectif est d'éviter au maximum l'accident, mais une glissade, même chez les plus expérimentés d'entre nous, peut vite arriver. Et ce n'est pas une fois la jambe cassée, en attendant l'hélico, qu'il faut se demander si on est bien assuré !



LIONEL CHATAIN

Vincent Duchêne, entraîneur des équipes de France de ski de fond handiski

Par Joan Francès (ANCEF)

Passé du statut de compétiteur à celui de guide d'athlètes, technicien, aujourd'hui entraîneur des équipes de France ski de fond et biathlon, Vincent Duchêne se livre sur son parcours sportif, sa passion pour le ski de fond, la nature et les humains.

*Page de droite,
de gauche à droite
Pascal Margueron, entraîneur
Biathlon, Alexandre Pouyé, guide
de Anthony Chalençon, Benjamin
Daviet, Anthony Chalençon
Brice Ottonello, guide de Anthony
Chalençon, Vincent Duchêne,
entraîneur chef, Paul Lucci,
technicien, Adrien Soulie,
kinésithérapeute*

*Vincent Duchêne,
entraîneur des équipes de France
ski de fond et biathlon.*

*De gauche à droite
Paul Lucci, technicien
Vincent Duchêne, entraîneur chef*



Originaire du Vercors, où il vit toujours, Vincent Duchêne pratique le ski dès sa plus jeune enfance. L'hiver, avec l'arrivée de la neige, dans le cadre scolaire un jour par semaine y était consacré. Trois de ses copains, inscrits au ski club fond local, l'incitent à les rejoindre. « *Sur les pistes, c'était toujours joyeux. Avec mes copains, on faisait souvent les guignols* ». Mais l'objectif principal d'un club sportif, c'est la compétition. Vincent y réussit et va au-delà. Il est sélectionné durant cinq années en équipe de France Fond, deux en junior, trois en sénior. Il fait aussi partie du team Grenoble. Vincent se spécialise dans le ski de fond. « *J'ai essayé le biathlon, mais mon niveau de performance au tir m'a ramené sur le ski de fond pur. Une passion que m'a transmise mon entraîneur de club* ». Si vous demandez à Vincent ce qui l'a fait persévérer dans cette discipline, il est clair : « *Je me sens bien dans la nature, c'est agréable, reposant. La sensation de glisse, mais aussi le goût de l'effort complètent ces plaisirs* ».

Rejoindre l'équipe de France, un rêve de gosse



« *Entrer en équipe de France, c'était mon rêve. Passer du temps avec mes collègues, voyager ensemble, partager de bons moments, se confronter sur les pistes aux athlètes des autres pays, skier sur des circuits internationaux, être fier de représenter la France, c'est très valorisant. Cela ne m'a pas mis plus de pression. C'est très enrichissant. Cela n'a jamais été une contrainte* ». Vincent a une définition de la performance originale. Pour lui, le socle c'est le plaisir, la glisse, « *tout en essayant de donner le meilleur de soi-même* » précise-t-il.

Professionnellement, « *un peu par hasard* », il va intégrer aussi l'équipe de France, d'abord en qualité de guide d'athlète non voyant, mission qu'il partage avec celle de technicien. C'est lui qui détermine le choix des farts, des skis, le type de rainurage des semelles. Sur le bord de la piste, il est là pour encourager, donner des renseignements ou un bâton que l'athlète vient de casser. « *Une expérience intéressante, un beau moment de ma vie professionnelle* ». Une porte s'ouvre. L'entraîneur principal passe la main et la Fédération Française de Ski lui demande de prendre le relais. Objectif principal, préparer les Jeux Olympiques de Pékin. Une fonction dense qui conjugue travail d'organisation général et suivi de l'entraînement des athlètes. « *J'essaye de transmettre la passion et le plaisir de faire ce qu'ils font. Chercher le bon geste, la glisse. La gagne, c'est le compétiteur qui l'a en lui, souvent boostée par l'enjeu, les mots d'avant course. Quand le travail a été bien fait en amont, les résultats arrivent* ».

Concertation entre encadrement et skieurs définissent les objectifs des athlètes

Mettre en place une saison c'est complexe. Les objectifs de performance doivent être clairs, partagés, bien ciblés. Chaque athlète fait part de ses intentions et les affine en échangeant avec l'encadrement. C'est un passage très important. Il va définir préparations, stages, compétitions. « *La saison est longue. Il faut donc choisir et surtout faire le bon choix* ». Cette saison 2022/23, il y a deux coupes du monde (décembre et début janvier) et les championnats du monde du 17 au 24 janvier. Ces derniers sont la cible de l'équipe de France. Tous les athlètes vont participer à la coupe de décembre. Les sélectionnés pour les mondiaux les prépareront, les autres continueront par la coupe mondiale de janvier. Les critères de sélection sont mis en place par la Fédération Française Handisport. Tout est mis en œuvre pour réussir. Mais y arriver n'est pas toujours évident. Au-delà de la performance, il y a des êtres humains, et ils ont besoin d'attention, de compassion. Vincent s'y emploie. « *Quand un compétiteur est dans l'échec, je m'efforce de relativiser, pour lui redonner confiance. Passer à côté d'une course, cela arrive. Je me suis aperçu que les skieurs handi relativisent plus facilement que leurs collègues valides que j'ai côtoyés, y compris moi-même* ».

J.O. de Pékin, bonne organisation et des résultats corrects pour les Français

Pour conclure cet entretien, nous avons demandé à Vincent de faire un retour sur les J.O. de Pékin. Rien à redire sur l'organisation, le damage, les profils de pistes, les belles infrastructures, l'accueil de qualité. La pandémie a bien sûr imposé quelques contraintes. Mais il manquait quelque chose. « *Le site était moins nature, mais cela n'a pas posé de problèmes, nous nous sommes adaptés. Le bilan sportif est satisfaisant. La seule frustration est celle d'Anthony Chalençon et nous la partageons. Arriver deux fois au pied du podium en individuel, c'est dommage. Maintenant nous sommes tournés vers les championnats du monde.* » ●

RÉSULTATS J.O. DE PÉKIN 2022

Médaille d'Or

Benjamin DAVIET (Debout) – Ski de fond, KO Sprint
Benjamin DAVIET (Debout) – Biathlon individuel, 12,5 km

Médailles d'Argent

Benjamin DAVIET (Debout) – Ski de fond moyenne distance (Style libre)
Benjamin DAVIET, Anthony CHALENÇON,
les guides Brice OTTONELLO et Alexandre POUYÉ
Ski de fond, Relais Open 4 x 2,5 km

CALENDRIER DES COURSES DE SKI NORDIQUE

2022-2023

DATE	EPREUVE	DISTANCES	STYLE	DÉPART-ARRIVÉE	ORGANISATION - CONTACT
DECEMBRE - FRANCE					
31/12/22	ALPE D'HUEZ SKI MARATHON	30 km 10 km	L L	D. A. : Alpe d'Huez	T. Mondon - T. : 06 42 78 18 02 nordic.oisans@hotmail.fr - nordicoisans.wordpress.com
31/12/22	RISOULLOPET	25 km 12,5 km	L L	D. A. : Chauv Neuve (stade de saut à ski)	Risoux Club Chauv Neuve - S. Janier T. : 06 70 38 59 98 - anne-laure.janier@orange.fr
JANVIER - FRANCE					
07/01/23	MARATHON INTERNATIONAL DE BESSANS (Étape du circuit Euroloppet - Course FIS)	30 km 15 km	CL CL	D. A. : Bessans	Marathon de Bessans - Place de la Mairie - 73480 BESSANS T. : 04 79 05 99 06 - T. : 06 09 13 91 85 info@marathondebessans.com www.marathondebessans.com
08/01/23	MARATHON INTERNATIONAL DE BESSANS (Étape du circuit Euroloppet - Course FIS) 	42 km 23 km 23 km «just for fun» 10 km 5 km 2,5 km	L L L L L L	D. A. : Bessans	Marathon de Bessans - Place de la Mairie - 73480 BESSANS T. : 04 79 05 99 06 - T. : 06 09 13 91 85 info@marathondebessans.com www.marathondebessans.com
08/01/23	RONDE DES CIMES	30 km 10 km	L L	D. A. : Les Fourgs (site de La Coupe)	Ski-Club les Fourgs - C. Barthelet T. : 06 69 61 39 47 - secretariat.sclesfourgs@gmail.com
15/01/23	20^{ème} NORDIQUE DES CRÊTES 	42 km 21 km 21 km patrouille (équipe de 2) 10 km	L L L L	D. A. : Le Markstein	TCM Mulhouse - La Nordique des Crêtes T. : 06 80 51 65 82 - T. : 06 08 68 84 39 yves.bouvier@evhr.fr - eric.arnould2@wanadoo.fr www.nordiquedescrettes.org
15/01/23	LA ROYALE - LES 3 PORTES	30 km	L	D. A. : Villard de Lans, site Nordique Bois Barbu	CSN Villard de Lans - S. Gautier csnvillard@gmail.com - www.skinordiquevillarddelans.com
15/01/23	48^{ème} ENVOLÉE NORDIQUE 28^{ème} ENVOLÉE DES MOINEAUX	42 km 21 km	L L	D. A. : Chapelle des Bois	Envolée Nordique - Q. Baticle - 48 Grande Rue - 25240 MOUTHE T. : 06 47 27 06 29 adm.scmn39@gmail.com - envoleenordique.com
18/01/23	LA FOULÉE DES JEUNES	10 km 5 km	L L	D. A. : Autrans	La Foulée Blanche - 138 voie de la Foulée Blanche 38880 AUTRANS T. : 04 76 95 37 37 - F. : 04 76 95 72 28 contact@lafouleeblanche.com - www.lafouleeblanche.com Inscription uniquement par un établissement ou par l'UNSS
19/01/23	LA FOULÉE DES ENFANTS	3 km 1,5 km	CL CL	D. A. : Autrans	La Foulée Blanche - 138 voie de la Foulée Blanche 38880 AUTRANS T. : 04 76 95 37 37 - F. : 04 76 95 72 28 contact@lafouleeblanche.com - www.lafouleeblanche.com Inscription uniquement par un établissement ou par l'UNSS
21/01/23	LA FOULÉE CLASSIQUE	25 km 10 km	CL CL	D. A. : Autrans	La Foulée Blanche - 138 voie de la Foulée Blanche 38880 AUTRANS T. : 04 76 95 37 37 - F. : 04 76 95 72 28 contact@lafouleeblanche.com - www.lafouleeblanche.com
22/01/23	LA FOULÉE BLANCHE SKATING 	42 km 20 km 10 km 5 km	L L L L	D. A. : Autrans	La Foulée Blanche 138 voie de la Foulée Blanche - 8880 AUTRANS T. : 04 76 95 37 37 - F. : 04 76 95 72 28 contact@lafouleeblanche.com - www.lafouleeblanche.com
22/01/23	47^{ème} TRAVERSÉE DE LA HAUTE JOUX	30 km 10 km	L L	D. A. : Cerniebaud (Chalet de la Haute Joux)	Ski Club du plateau de Nozeroy Secrétariat - 3 place Jean L'Antique - 39250 NOZERoy T. : 06 82 20 69 67 skiclubplateaudenozeroy39@gmail.com www.skiclubduplateaudenozeroy.com
28/01/23	LA BORNANDINE En nocturne	15 km 5 km	L (par 2) L	D. A. : Le Grand Bornand Village	Amicale Les Longues spatules - D. Pochat 74450 LE GRAND BORNAND T. : 06 74 88 42 54
29/01/23	TRAVERSÉE DU QUEYRAS	42 km 21 km 10 km 5 km 2,5 km 1 km	L L L L L L	D. : St-Véran A. : Abriès-Ristolas	Ski Club Queyras O.T. : 04 92 46 76 18 info@guillestrosqueyras.com www.traversee-du-queyras.fr

CALENDRIER DES COURSES DE SKI NORDIQUE

2022-2023

DATE	EPREUVE	DISTANCES	STYLE	DÉPART-ARRIVÉE	ORGANISATION - CONTACT
JANVIER - ÉTRANGER					
15/01/23	38^{ème} PLANOIRAS VOLKSLANGLAUF	25 km 13,5 km	L L	D. : Roland Arena Lantsch/Lenz A. : Luziuswiese Lenzerheide	Lenzerheide Marketing und Support AG K. Osinga - Voa principala 80 - CH-7078 LENZERHEIDE kim.osinga@lenzerheide.swiss T. : +41 (0)81 385 57 42
21/01/23	DOLOMITENLAUF	50 km 25 km	L L	D. A. : Lienz	LRC Lienzer Dolomiten Südbahnstraße 22 - A-9900 LIENZ T. : 0043 4852 65 999 info@dolomiten-sport-lienz.com - www.dolomiten-sport.at/
22/01/23	DOLOMITENLAUF	50 km 25 km	CL CL	D. A. : Lienz	LRC Lienzer Dolomiten Südbahnstraße 22 - A-9900 LIENZ T. : 0043 4852 65 999 info@dolomiten-sport-lienz.com - www.dolomiten-sport.at/
28/01/23	LA S'KIFFE'FROID	Sprint individuel Team Sprint	L L	D. A. : La Brévine (village)	Ski-club la Brévine D. Pellaton - CH-2406 LA BREVINE www.sclabrevine.ch
29/01/23	MARCIALONGA	70 km 45 km	CL CL	D. : Moena A. : Cavalese (70 km) A. : Predazzo (45 km)	Località Stalimen, 4 - I-38037 PREDAZZO-TN info@marcialonga.it www.marcialonga.it
FÉVRIER - FRANCE					
04/02/23	42^{ème} CASSET'LOPPET	16 km 6 km 3 km 1,5 km	L L L L	D. A. : Le Casset-Le Monétier les Bains - Serre Chevalier 1 500	L. Coduri T. : 06 80 04 26 69 www.cassetloppet.com
05/02/23	MARATHON DU FOREZ 	42 km 20 km 20 km 7,5 km 3,5 km	L L CL L L	D. A. : Col des Pradeaux ou Col des Supeyres	D. Chardon - Chemin d'Aubignat - 63600 AMBERT T. : 06 59 01 12 71 chardon.daniel@orange.fr www.cretesduforez.fr
05/02/23	TRACE VOSGIENNE	45 km 25 km	L L	D. A. : Gerardmer	T. : 06 12 88 24 20 guillaume.denardin@gmail.com tracevosgienne.fr
05/02/23	TRANS'VERCORS NORDIC TRANS'MYSTERE TRANS'GE	50 km 35 km 18 km	L L L	D. : Villard de Lans A. : Col de rousset D. : Herbouilly A. : Col de rousset D. : Villard de Lans A. : Herbouilly	Trans'Vercors - B. Vuitton Maison du Parc - 255 Chemin des Fusilliers 38250 LANS EN VERCORS T. : 06 12 65 63 51 info@transvercors.com www.transvercors-nordic.com
05/02/23	MARATHON DES NEIGES	30 km 15 km	L L	D. A. : Nanchez	L'Abbaye S.C - S.C Grandvaux - F.R Prénovel les Piards T. : 06 81 51 21 67 - yohann.chabod@gmail.com T. : 06 81 78 29 22 - cecile.leyder@wanadoo.fr
05/02/23	VALGAUDE BLANCHE	30 km 15 km 11 km 6 km	L	D. A. : La Chapelle en Valgaudemar	Valgoevenements 05800 LA CHAPELLE EN VALGAUDEMAR contact@valgoevenements.com www.valgoevenements.com
11/02/23	LA TRANSJU'CLASSIC 50 KM 	50 km	CL	D. : Station des Rousses-Les Rousses A. : Val de Mouthe	Trans'Organisation - 18 avenue Charles de Gaulle BP 20126 - 39404 MOREZ CEDEX T. : 03 84 33 45 13 contact@latransju.com www.latransju.com
11/02/23	LA TRANSJU'CLASSIC 25 KM	25 km	CL	D. : Val de Mouthe-Chapelle des Bois A. : Val de Mouthe	Trans'Organisation - 18 avenue Charles de Gaulle BP 20126 - 39404 MOREZ CEDEX T. : 03 84 33 45 13 contact@latransju.com www.latransju.com
11/02/23	LA TRANSJU' EXPERIENCE CLASSIC 20 KM	20 km	CL	D. : Val de Mouthe-Chapelle des Bois A. : Val de Mouthe	Trans'Organisation - 18 avenue Charles de Gaulle BP 20126 - 39404 MOREZ CEDEX T. : 03 84 33 45 13 contact@latransju.com www.latransju.com

CALENDRIER DES COURSES DE SKI NORDIQUE

2022-2023

DATE	EPREUVE	DISTANCES	STYLE	DÉPART-ARRIVÉE	ORGANISATION - CONTACT
FÉVRIER - FRANCE					
12/02/23	LA TRANSJURASSIENNE 70 KM	70 km	L	D. : Station des Rousses-Lamoura A. : Val de Mouthe	Trans'Organisation - 18 avenue Charles de Gaulle BP 20126 - 39404 MOREZ CEDEX T. : 03 84 33 45 13 contact@latransju.com - www.latransju.com
12/02/23	LA TRANSJU' SKATING 50 KM	50 km	L	D. : Station des Rousses-Les Rousses A. : Val de Mouthe	Trans'Organisation - 18 avenue Charles de Gaulle BP 20126 - 39404 MOREZ CEDEX T. : 03 84 33 45 13 contact@latransju.com - www.latransju.com
12/02/23	LA TRANSJU' SKATING 25 KM	25 km	L	D. : Val de Mouthe-Chapelle des Bois A. : Val de Mouthe	Trans'Organisation - 18 avenue Charles de Gaulle BP 20126 - 39404 MOREZ CEDEX T. : 03 84 33 45 13 contact@latransju.com - www.latransju.com
12/02/23	LA TRANSJU' EXPERIENCE SKATING 20 KM	20 km	L	D. : Val de Mouthe-Chapelle des Bois A. : Val de Mouthe	Trans'Organisation - 18 avenue Charles de Gaulle BP 20126 - 39404 MOREZ CEDEX T. : 03 84 33 45 13 contact@latransju.com - www.latransju.com
12/02/23	LA COEURNA DES 50 ANS	42 km 21 km	L	D. A. : Agy	Ski-club d'Agy
12/02/23	LA COEURNA DES ENFANTS	2 km	L	D. A. : Agy	Ski-club d'Agy
18/02/23	LES BELLES COMBES	30 km 12 km	L L	D. A. : Les Moussières	K. De Stryker - T. : 07 69 68 07 48 info@lesbellescombes.fr - www.lesbellescombes.fr
19/02/23	LES BELLES COMBES 	42 km 23 km 12 km	CL CL CL	D. A. : Les Moussières	K. De Stryker - T. : 07 69 68 07 48 info@lesbellescombes.fr - www.lesbellescombes.fr
25/02/23	LE TURCHET CLASSIQUE	15 km	CL	D. A. : Les Pontets	U.S. Turchet - G. Scalabrino 11 rue Pacaud - 25240 LES PONTETS T. : 03 63 56 29 28 - T. : 06 01 93 72 41
25/02/23	MARATHON DU GRAND BEC	20 km 10 km	CL CL	D. A. : Champagny le Haut	Marathon du Grand Bec La Place - 73350 CHAMPAGNY EN VANOISE T. : 04 79 22 12 74 marathondugrandbec@gmail.com
26/02/23	MARATHON DU GRAND BEC 	42 km 21 km 10 km 5 km 3 km 1,5 km	L L L L L L	D. A. : Champagny le Haut	Marathon du Grand Bec La Place - 73350 CHAMPAGNY EN VANOISE T. : 04 79 22 12 74 marathondugrandbec@gmail.com
26/02/23	48^{ème} MARATHON DU TURCHET	30 km 15 km	L L	D. A. : Les Pontets	U.S. Turchet - G. Scalabrino 11 rue Pacaud - 25240 LES PONTETS T. : 03 63 56 29 28 - T. : 06 01 93 72 41
FÉVRIER - ÉTRANGER					
04/02/23	KONIG LUDWIG LAUF	50 km 21 km 10 km	L L L	D. : Ettal A. : Oberammergau	Konig Ludwig Lauf e.V. - Turnerweg 6a D-82487 OBERAMMERGAU office@koenig-ludwig-lauf.com www.koenig-ludwig-lauf.com
05/02/23	KONIG LUDWIG LAUF	50 km 21 km 10 km	CL CL CL	D. : Ettal A. : Oberammergau	Konig Ludwig Lauf e.V. - Turnerweg 6a D-82487 OBERAMMERGAU office@koenig-ludwig-lauf.com www.koenig-ludwig-lauf.com
MARS - FRANCE					
05/03/23	53^{ème} TRAVERSÉE DU MASSACRE 	42 km 21 km	L L	D. A. : Prémamanon village	traverseedumassacre@gmail.com www.traverseedumassacre.com
05/03/23	38^{ème} TRAVERSÉE DE LA RAMAZ	30 km 15 km 7,5 km 3,5 km	L L L L	D. : Praz de Lys A. : Station de Praz de Lys Sommand	Comité de la Traversée de la Ramaz traverseedelaramaz@gmail.com Praz de Lys Sommand Tourisme - T. : 04 50 34 25 05 accueil@prazdelys-sommand.com www.traverseedelaramaz.fr - www.prazdelys-sommand.com

Hiver 2022-2023

37^{ème}
édition

CHALLENGE Haute-Savoie NORDIC

- **28 Janvier 2023**
La Bornandine
Le Grand-Bornand
- **12 Février 2023**
La Coeurna
Agy / Saint Sigismond
- **05 Mars 2023**
Traversée
de la Ramaz
Praz de Lys Sommand
- **19 Mars 2023**
Marathon
des Glières
Plateau des Glières

**4 courses
cet hiver !**

Haute-Savoie
NORDIC

24 domaines de Ski de Fond

**Participez aux 4 étapes
& remportez le challenge**

Courses au choix :

42Km / 30Km / 21 km / 15Km duo (adultes / adulte-enfant)
Mini Glières / Colimareille / Ramazette...



haute-savoie-nordic.com

haute
savoie
le Département

CALENDRIER DES COURSES DE SKI NORDIQUE

2022-2023

DATE	EPREUVE	DISTANCES	STYLE	DÉPART-ARRIVÉE	ORGANISATION - CONTACT
MARS - FRANCE					
07/03/23	LA SAVOYARDE EKOSPORT DU HIBOU	15 km par équipe de 2 9 km par équipe de 2	L L	D. A. : La Féclaz	Club des Sports La Féclaz - Section Nordique contact.clubnordique@gmail.com www.lasavoয়ারdeorganisation.com
11/03/23	LA SAVOYARDE EKOSPORT BIATHLON	6 km / 4 tirs couchés 10 m air comprimé (indiv. ou par équipe de 2)	L	D. A. : La Féclaz	Club des Sports La Féclaz - Section Nordique contact.clubnordique@gmail.com www.lasavoয়ারdeorganisation.com
12/03/23	LA SAVOYARDE EKOS- PORT MARATHON 	42 km 21 km 10 km 5 km 2,5 km	L CL L L L	D. A. : La Féclaz	Club des Sports La Féclaz Section Nordique contact.clubnordique@gmail.com www.lasavoয়ারdeorganisation.com
19/03/23	MARATHON DES GLIERES  DAMES'GLIERES GRAND PLATEAU PETIT PLATEAU MINI'GLIERES	42 km 30 km 22 km 10 km 4 km	L L L L L	D. A. : Plateau des Glières	Glières Organisation M. Chenevier - 1185 route de l'Anglettaz - 74570 AVIERNOZ glieres.organisation@gmail.com www.marathondesglieres.com
MARS - ÉTRANGER					
04/03/23	53^{ème} MARA	42 km 22 km 12 km	L L L	D. : Les Cluds - 1450 Ste-Croix (SUISSE) A. : Les Rasses	C.O. MARA - R. Charlet - Jura 14 - CH-1450 STE-CROIX O.T. : 0041 24 455 41 42 ou : 0041 24 454 35 74 info@ski-mara.ch - www.ski-mara.ch
05/03/23	53^{ème} MARA	42 km 22 km 12 km 1 à 3 km Mini-Mara (jeunes)	CL CL CL CL	D. : Les Cluds - 1450 Ste-Croix (SUISSE) A. : Les Rasses	C.O. MARA - R. Charlet - Jura 14 - CH-1450 STE-CROIX O.T. : 0041 24 455 41 42 ou : 0041 24 454 35 74 info@ski-mara.ch - www.ski-mara.ch
05/03/23	VASALOPPET	90 km	CL	D. : Sälen A. : Mora	Vasaloppets Hus - SE-792 32 MORA (SUEDE) T. : 0046 250 392 00 info@vasaloppet.se - www.vasaloppet.se
05/03/23	ENGADIN SKIMARATHON FRAUENLAUF (COURSE POUR LES FEMININES)	17 km	L	D. : Samedan A. : S-chanf	Engadin Skimarathon - Quadratscha 18 - CH-7503 SAMEDAN T. : 0041 81 851 60 60 info@engadin-skimarathon.ch www.engadin-skimarathon.ch
09/03/23	ENGADIN SKIMARATHON NACHTLAUF (COURSE NOCTURNE)	17 km	L	D. : Sils A. : Pontresina	Engadin Skimarathon - Quadratscha 18 - CH-7503 SAMEDAN T. : 0041 81 851 60 60 info@engadin-skimarathon.ch www.engadin-skimarathon.ch
12/03/23	ENGADIN SKIMARATHON	42 km	L	D. : Maloja A. : S-chanf	Engadin Skimarathon - Quadratscha 18 - CH-7503 SAMEDAN T. : 0041 81 851 60 60 - info@engadin-skimarathon.ch www.engadin-skimarathon.ch
12/03/23	ENGADIN HALBMARATHON (SEMI-MARATHON)	21 km	L	D. : Maloja A. : Pontresina	Engadin Skimarathon - Quadratscha 18 - CH-7503 SAMEDAN T. : 0041 81 851 60 60 info@engadin-skimarathon.ch - www.engadin-skimarathon.ch
18/03/23	BIRKEBEINERRENNET	54 km	CL	D. : Rena A. : Lillehammer	Birken AS - Fabrikkeveien 2 - NO - 2450 RENA T. : 0047 41772900 - info@birkebeiner.no - www.birkebeiner.no
AVRIL - FRANCE					
02/04/23	ÉTOILE DES SAISIES 	42 km 21 km 10 km 5 km 3 km 1,5 km	L L L L L L	D. A. : Les Saisies Parking Signal	SAEM Les Saisies Service événement 316 avenue des Jeux Olympiques - 73620 LES SAISIES T. : 04 79 38 90 30 event@lessaisies.com www.lessaisies.com

FFS (Fédération Française de Ski) - 50 rue des Marquissats - B.P. 2451 - 74011 ANNECY Cédex - T. : 04 50 51 40 34 - F. : 04 50 51 75 90 - www.ffi.fr
Abréviations : L : style libre - CL : style classique - O.T. : office de tourisme - S.I. : syndicat d'initiative

Liste non exhaustive et quelques indications manquantes, tous les organisateurs ne nous ayant pas transmis les informations à l'heure où nous mettons sous presse.
Isabelle GLENAZ.



LES TARIFS DE LA SAISON 2022 - 2023

PASS NORDIQUE SAISON NATIONAL

PASS NORDIQUE NATIONAL ADULTE

- Du 1^{er} octobre au 15 novembre 2022 : 180 €
- Tarif à partir du 16 novembre 2022 : 210 €

PASS NORDIQUE NATIONAL JEUNE (5-15 ans révolus)

- Du 1^{er} octobre au 15 novembre 2022 : 65 €
- Tarif à partir du 16 novembre 2022 : 75 €

PASS NORDIQUE NATIONAL ENFANT (moins de 5 ans) : Gratuit

SAVOIE

- **Adulte**
Du 1^{er} octobre au 15 novembre 2022 : 130 €
A partir du 16 novembre 2022 : 150 €
- **Jeune** (5-15 ans)
Du 1^{er} octobre au 15 novembre 2022 : 46 €
A partir du 16 novembre 2022 : 55 €

ISÈRE - DRÔME

- **Adulte**
Du 18 octobre au 15 novembre 2022 : 125 €
A partir du 16 novembre 2022 : 150 €
- **Jeune** (5-20 ans)
Du 18 octobre au 15 novembre 2022 : 46 €
A partir du 16 novembre 2022 : 55 €

PYRÉNÉES CATALANES NORDIQUES

- **Adulte**
Jusqu'au 4 décembre 2022 : 110 €
A partir du 5 décembre 2022 : 125 €
- **Enfant - Etudiant**
Jusqu'au 4 décembre 2022 : 52 €
A partir du 5 décembre 2022 : 62 €

ARIÈGE (BEILLE-CHIOULA)

- **Adulte** : Prévente : 130 € - Tarif normal : 146 €
- **Jeune** (6-15 ans révolus) : Prévente : 54 € - Tarif normal : 65 €

TARIFS DE CARTES MASSIF

PASS SAISON MONTAGNES DU JURA *

- **Adulte** (à partir de 16 ans)
Nordique Promo 1 : du 15 septembre au 15 novembre 2022 : 104 €
Nordique Promo 2 : du 16 novembre au 16 décembre 2022 : 121 €
Nordique plein tarif : à partir du 17 décembre 2022 : 132 €
- **Jeune** (6-15 ans)
Nordique Promo : du 15 septembre au 15 novembre 2022 : 44 €
Nordique plein tarif : à partir du 16 novembre 2022 : 49 €

NORDIC PASS SAISON MONTAGNES MASSIF CENTRAL

- **Adulte**
Du 15 septembre au 15 octobre 2022 : 80 €
Du 16 octobre au 15 novembre 2022 : 90 €
A partir du 16 novembre 2022 : 110 €
- **Jeunes** (16-25 ans)
Du 15 septembre au 15 octobre 2022 : 45 €
Du 16 octobre au 15 novembre 2022 : 50 €
A partir du 16 novembre 2022 : 60 €
- **Juniors** (5-15 ans)
Du 15 septembre au 15 octobre 2022 : 35 €
Du 16 octobre au 15 novembre 2022 : 40 €
A partir du 16 novembre 2022 : 50 €

PASS NORDIQUE SAISON ALPES DU SUD

- **Adulte**
Jusqu'au 15 novembre 2022 : 115 €
A partir du 16 novembre 2022 : 164 €

PASS NORDIQUE SAISON MASSIF DES VOSGES

- **Adulte**
Avant le 15 novembre 2022 : 74 €
A partir du 16 novembre 2022 : 84 €
- **Jeune**
Avant le 15 novembre 2022 : 37 €
A partir du 16 novembre 2022 : 42 €

TARIFS DE CARTES DEPARTEMENTALES

HAUTE-SAVOIE

- **Adulte**
Du 1^{er} octobre au 15 novembre 2022 : 125 €
A partir du 16 novembre 2022 : 147 €
- **Adulte handiski**
Du 1^{er} octobre au 15 novembre 2022 : 63 €
A partir du 16 novembre 2022 : 74 €
- **Jeune** (5-15 ans révolus)
Du 1^{er} octobre au 15 novembre 2022 : 44 €
A partir du 16 novembre 2022 : 52 €
- **Jeune handiski** (5-15 ans révolus)
Du 1^{er} octobre au 15 novembre 2022 : 22 €
A partir du 16 novembre 2022 : 26 €

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATION.

* Pass valable pour toutes activités nordiques confondues, hors traîneaux

Matériel de randonnée nordique

2022 - 2023

Rubrique matériel randonnée nordique concoctée par **Régis Cahn**,
spécialiste et pratiquant du backcountry !

Equipements à retrouver sur www.aventurenordique.com

SKIS DE RANDONNÉE NORDIQUE



ÅSNES

AMUNDSEN FRAM WAXLESSE
PRIX PUBLIC : 339 €

TAILLES : 170 - 180 - 187 - 194 - 201 - 208 cm
LIGNES DE COTES : 67 - 57 - 62 cm
POIDS : 2020 g en 201 cm

Comme dirait nos cousins canadiens, l'Amundsen Fram BC est un ski de fond hors-piste. Sauf que ce ski est Norvégien et il est totalement taillé pour sortir des traces et parcourir les grandes étendues... Avec ses lignes de cotes étroites, vous pourrez certes emprunter quelques passages sur pistes nordiques préparées, mais de grâce, c'est un peu faire offense à Roald Amundsen, que de ne pas partir à l'Aventure dans la sauvagerie de nos massifs d'ici et d'ailleurs.

LES + : Conçu en Norvège et fabriqué en République tchèque. Un ski populaire en Scandinavie et pour cause c'est une valeur sûre : robustesse + bon ratio accroche/glisser.



MADSHUS

PANORAMA M68
PRIX PUBLIC : 299 €

TAILLES : 162 - 172 - 182 - 192 cm
LIGNES DE COTES : 99 - 68 - 84 mm
POIDS : 2530 g en 182 cm

C'est un véritable ski « tout terrain ». Les lignes de cotes larges facilitent les virages et permettent de profiter pleinement des descentes et optimisent la portance en poudreuse. Les skis sont équipés d'écailles en forme de tuiles et de carres métalliques sur toute la longueur. Le cambre du ski est légèrement prononcé. Le M68 de Madshus est un ski ludique et maniable permettant de passer partout, que ce soit sur des terrains vallonnés ou dans des pentes plus « alpines ».

LES + : Légèreté, maniabilité, lignes de cote idéales. Efficace en poudreuse, en neige traffolée ou dure.

ALTAI

HOK

PRIX PUBLIC : 329 € sans fixations,
459 € avec fixations universelles

TAILLES : 125 ou 145 cm
LIGNES DE COTES : 123 - 109 - 123 mm
POIDS : 2100 g en 125 cm

Les skis Altai Hok sont un mélange de skis de randonnée nordique et de raquettes à neige. Ces fabuleux skis Backcountry permettent de parcourir les étendues enneigées tout en profitant des plaisirs de la glisse.

LES + : Le Hok d'Altai est une réelle alternative aux skis de randonnée nordique à écailles et permet aux raquetistes d'enfin profiter des plaisirs de la glisse. Avec des fixations universelles, vous pourrez utiliser vos propres bottes de neige et partir à l'Aventure !



PEAUX DE PHOQUE



COLLTEX

MIX 180 CM X 60 MM
PRIX PUBLIC : 94.95 €

Les CollTex Mix sont des peaux de phoque fabriquées à base d'un mélange de 70% de mohair et 30% de nylon. Ces peaux autocollantes sont prévues pour le ski de randonnée nordique : elles offrent une excellente accroche et conservent une bonne glisse. Solides, elles sont très résistantes à l'usure. Le dos des peaux est renforcé de polyester. L'étrier à l'avant est cousu et reste bien en place lors de la progression.

LES + : Accroche, bonne tenue par temps froid, la peau de phoque tout terrain et polyvalente.

FIXATIONS



ROTTEFELLA
XPLORE HARD FLEX
PRIX PUBLIC : 9.50 €

L'Xplore Hard Flex de Rottefella est une pièce en caoutchouc qui vient se fixer sur le devant de la fixation Xplore. Vous pouvez facilement changer le Flex fourni avec votre fixation Xplore pour ce flex plus dur offrant plus de contrôle dans les descentes. Vendu par paire.

LES + : Un Flex plus rigide pour plus de résistance. Plus de résistance signifie plus de puissance sur les skis. Le Hard Flex est conçu pour faciliter le contrôle en descente.



ROTTEFELLA
XPLORE
PRIX PUBLIC : 229 €

L'Xplore est la dernière innovation du fabricant norvégien Rottefella. Cette fixation est spécialement étudiée pour la pratique du ski de randonnée nordique. Elle a été conçue pour offrir une meilleure mobilité lors de la marche et plus de stabilité dans les descentes. Cette fixation est taillée pour le ski hors des traces, que ce soit sur des parcours vallonnés ou des terrains plus accidentés.

LES + : Elle offre les avantages de la norme NNN BC et de la 75 mm. Des fixations légères, robustes pour garder le talon libre !



VOILE
HD MOUNTAINEER
3-PIN
PRIX PUBLIC : 74 €

Les Heavy Duty Mountaineer 3 Pin - Voilé-USA sont des fixations 3 pointes, norme 75 mm, conçues pour la pratique du ski de randonnée nordique en tout terrain et pour du telemark léger. Ces 3-pin fabriqués par Voilé Usa offrent le rapport qualité/poids/prix le plus performant des fixations Backcountry.

LES + : Excellente qualité et robustes, aluminium de qualité 3,18 mm, fourchette en acier durci. Permettent un bon débatement. A utiliser avec des chaussures semi-rigides ou rigides avec bec de canard 75 mm.

aventure nordique

LE SPÉCIALISTE DU SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE

04 76 39 79 67

aventurenordique.com

info@aventurenordique.com

CHAUSSURES



ALPINA
ALASKA XP
PRIX PUBLIC : 349 €

L'Alpinia Alaska XP est une chaussure de randonnée nordique, compatible avec la nouvelle norme de fixations Rottfella Xplore. C'est une chaussure confortable équipée d'une enveloppe en cuir naturel et renforcée par la membrane imperméable Alpitex. Cette membrane protège contre les intrusions d'eau et de neige mouillée. Le chausson en Thinsulate offre de bonnes performances thermiques.

LES + : Une nouvelle chaussure sans bec de canard, ni barre métallique au niveau des orteils et qui conserve ses atouts : cuir robuste, isolation en Thinsulate et imperméabilité. Cette XP est la première chaussure de Backcountry compatible avec le nouveau système Xplore.



ALFA
SKAGET PERFORM W
PRIX PUBLIC : 349 €

L'Alfa Skaget Perform W est une chaussure de randonnée nordique chaude en cuir naturel. Ce cuir Suede est fabriqué à partir de la face intérieure de la peau de l'animal, qui est plus douce et plus souple qu'une couche de peau extérieure dite pleine fleur « full-grain ». L'avantage du cuir est qu'il est naturellement hydrophobe et respirant.

LES + : Des chaussures BC fiables, protectrices, que vous pourrez faire glisser partout. Compatibles avec le nouveau système Xplore, elles offrent un bon confort au niveau des malléoles-chevilles. Le maintien est donc bon, permettant un contrôle directionnel des skis optimal. En glissant les pieds dans le chausson, le confort est immédiatement ressenti.



ALFA
KIKUT PERFORM GTX M
PRIX PUBLIC : 279 €

Les Kikut Perform GTX M de la marque norvégienne Alfa sont des chaussures dédiées à la pratique du ski de randonnée nordique et compatibles avec la norme NNN BC.

LES + : Une chaussure de confiance avec des matériaux isolants et imper-respirants. Excellent rapport qualité prix pour une paire de backcountry durable. Une chaussure agréable à porter !

PULKAS



ACAPULKA
SCANDIC TOUR 120
PRIX PUBLIC : 879 €

La Scandic Tour 120 est un classique chez Acapulka ! C'est une pulka polyvalente offrant une capacité de chargement de 250 litres. Sa largeur de 51 cm garantit une bonne stabilité vis-à-vis du basculement. La longueur de 120 cm donne un volume de chargement suffisamment grand pour des randonnées hivernales d'une quinzaine de jours. Bien que son format soit relativement compact, la Scandic Tour 120 a une capacité de stockage supérieure à deux grands sacs à dos de trekking.

LES + : Une pulka robuste et fonctionnelle qui se caractérise par sa longévité et son design bien pensé. La Scandic Tour 120 sera votre partenaire fidèle lors de vos raids nordiques et expéditions. Capacité idéale pour 2 semaines de voyage.



FJELLPULKEN
PULKA ENFANT
PRIX PUBLIC : 999 €

La pulka enfant Fjellpulken est le traineau de référence chez les scandinaves. Cette pulka fabriquée en Norvège permet de partager avec votre enfant les joies de la glisse et les plaisirs de la neige en famille.

LES + : Elle permet de faire découvrir à votre petit aventurier les joies de la glisse ! Modèle complet prêt à l'usage !

Autre matériel

2022 - 2023

Par **Kelly Carron**,
chargée de communication chez **Ekosport**

SKIS

FISCHER

SCS SKATE IFP 23

PRIX PUBLIC INDICATIF : 299.90 €

Le SCS SKATE IFP de la marque FISCHER est un ski de fond de skating de haut niveau doté de technologies Coupe du Monde. C'est un choix sûr en marathon pour les professionnels, mais qui ravira également les amateurs ambitieux qui souhaitent améliorer leurs performances. Son noyau Air Core Basalite Pro assure un poids minimal tout en favorisant la rigidité en torsion, pour une tenue optimale même à grande vitesse. Sa semelle pré-fartée avec finition DTG Coupe du Monde offre des performances remarquables en termes de glisse et assure une belle durabilité au ski. Les carres ont de plus été renforcées pour une solidité améliorée sur le long terme et une répartition homogène de la pression.

LES + : Un châssis renforcé qui augmente la durée de vie du ski.

SALOMON

RC 10 ESKIN VITANE MED +
PROLINK SHIFT-IN CLASSIC

PRIX PUBLIC INDICATIF : 430 €

Ce ski Salomon est un ski nordique pour femme dédié à la pratique classique. Conçu dans le moule du S/LAB Carbon Classic, il reprend toutes les performances d'un ski de niveau Coupe du monde, en lui ajoutant une dose de polyvalence et d'accessibilité. Quant aux fixations, elles vous offrent différentes positions de réglages afin de définir l'accroche ou la glisse. Facile à ajuster à l'arrière comme à l'avant, le levier Shift-in permet de régler la position de fixation sans déchausser. Ce sont des fixations idéales pour les skis classiques à peaux.

LES + : La peau 100% mohair offre le parfait équilibre entre accroche et glisse. Elle peut être remplacée manuellement par des inserts eSkinRace pour passer en mode course.

ROSSIGNOL

X-IUM SKATING PREMIUM+
S2-IFP

PRIX PUBLIC INDICATIF : 650 €

Présenté dans la gamme « Race Expert », le X-IUM SKATING PREMIUM+ S2 de chez Rossignol est un ski nordique taillé pour les courses en skating de haut niveau qui est né du postulat qu'avec moins, il est possible de gagner plus. Ce modèle agile et minimaliste décuple ses performances et sa légèreté grâce à son noyau Nomex® Honeycomb qui se compose de fibres d'aramide ultralégères, intégrées dans une forme en nid d'abeille, qui assure un rapport poids/résistance élevé pour des performances de niveau élite.

LES + : Conçu à partir d'une construction en carbone ultra légère pour plus de performance.




SKI NORDIQUE

PACK SKI | ACCESSOIRES | CHAUSSURES | FIXATIONS | BÂTONS | VÊTEMENTS



Scannez et découvrez
l'univers !
ekosport.fr

BÂTONS



KV+
TORNADO BLUE 100% CARBON
PRIX PUBLIC INDICATIF : 299.90 €

Destiné aux skieurs ayant un niveau avancé, ce modèle de bâtons permet une poussée efficace et performante. Avec sa composition 100% carbone, il reste rigide et offre un excellent swing en retour. L'option Elite Clip rend la dragonne amovible par clip : plus besoin de retirer ses dragonnes pour boire !

LES + : Un poids de 54 g/mètre qui place ces bâtons parmi les plus légers et dotés de paniers amovibles et interchangeables.



ATOMIC
REDSTER CARBON QRS
PRIX PUBLIC INDICATIF : 119.90 €

Ces bâtons Atomic en carbone haute qualité sauront répondre aux exigences des compétiteurs. La prise en main est simplifiée grâce au système de libération QRS et très confortable du fait des poignées ergonomiques en liège.

LES + : Toutes les technologies d'un grand pour un tarif limité, rapport qualité prix de choix.



SALOMON
R 60 CLICK
PRIX PUBLIC INDICATIF : 90 €

Les sportifs les plus endurants feront de ces bâtons Salomon leurs meilleurs alliés durant leurs sessions de ski nordique ! Ce modèle est très léger puisque composé à 60% de carbone et ses dragonnes réglables facilement assurent une transmission optimale de la puissance.

LES + : Le système Ergoclick permettant de libérer et raccrocher la dragonne d'un seul doigt.

CHAUSSURES



ATOMIC
REDSTER S7
PRIX PUBLIC INDICATIF : 259.90 €

Cette chaussure Atomic a été fabriquée pour les personnes qui souhaitent progresser ! Très stable grâce à un renfort talon en matériau injecté dur et un collier ergonomique, la cheville est maintenue latéralement pour bénéficier d'une poussée efficace.

LES + : Une chaussure conçue autour du pied sachant s'adapter à chaque morphologie.



SALOMON
S/LAB CARBON SKATE
PROLINK
PRIX PUBLIC INDICATIF : 600€

Avis aux skieurs aguerris : voici le modèle le plus performant de la gamme Salomon. Conçue pour le haut-niveau, cette chaussure est dotée des meilleures technologies. Le châssis en carbone monocoque garantit de la précision et de la légèreté, tandis que le système de laçage Quicklace assure un maintien irréprochable.

LES + : Un véritable chausson amovible, pour plus de confort et un maintien optimal.



ROSSIGNOL
X-IUM W.C. CLASSIC
PRIX PUBLIC INDICATIF : 290 €

Cette chaussure de ski nordique classique développée par Rossignol permettra aux skieurs d'atteindre de nouvelles performances. Avec une semelle performante et un chausson intérieur qui s'adapte au pied, le confort et le maintien sont assurés.

LES + : Un déroulé de pied optimisé grâce à la semelle Expert Classic.

ACCESSOIRES



SWIX
INSULATED DRINK BELT
PRIX PUBLIC INDICATIF : 50 €

Un porte gourde type banane en version isotherme, permettant de garder la boisson au chaud l'hiver et au frais l'été.



VOLA
ATTACHE SKI NORDIQUE
PRIX PUBLIC INDICATIF : 8 €

L'indispensable pour maintenir sa paire de skis en place du garage aux pistes.

TEXTILE FEMME



CRAFT
ADV PURSUIT THERMAL JACKET W
BLACK-JADE CONC
PRIX PUBLIC INDICATIF : 150 €

Profitant d'un matelassage léger sur le haut du corps pour l'isoler efficacement du froid, cette veste se compose d'un tissu respirant 3 couches sur le bas, les manches et le dos. Ainsi, la sportive est protégée des intempéries tout en laissant son corps respirer et bouger aisément. La présence de manches raglan amplifient la liberté de mouvement, tandis que d'autres détails apportent une touche de fonctionnalité.

LES + : Cette veste thermique possède deux poches zippées sur le devant, ainsi qu'une bande élastique sur le bas pour un meilleur ajustement.



SWIX
W FOCUS WIND TIGHTS BLACK
PRIX PUBLIC INDICATIF : 120 €

Ce vêtement hybride entre le collant et le pantalon de ski de fond permet de n'avoir qu'un seul bas pour votre pratique. Avec son tricot double haute densité et son intérieur en éponge broyée, vous resterez au sec en toutes circonstances.

LES + : Son tissu stretch et résistant au vent qui assure une grande liberté de mouvement.

HOMME



SPORTFUL
APEX JACKET M RED RUMBA
PRIX PUBLIC INDICATIF : 209.90 €

Grâce à la technologie Gore-Tex Infinium™ Windstopper® sur le devant, cette veste est hautement protectrice contre les intempéries et les conditions météorologiques difficiles lors des entraînements d'hiver.

LES + : Le tissu respirant ThermoDrytex Plus pour éviter au sportif de transpirer lors des efforts.

CHAUSSURES TRAIL FEMME



HOKA
ONE ONE SPEEDGOAT 5 W PURPLE
IMPRESSION/BLUE INDIGO
PRIX PUBLIC INDICATIF : 149.90 €

Arborez avec assurance les terrains les plus techniques avec cette chaussure de trail Hoka ! Sa nouvelle tige composée en partie de matières recyclées permet d'optimiser l'espace afin de laisser le pied travailler.

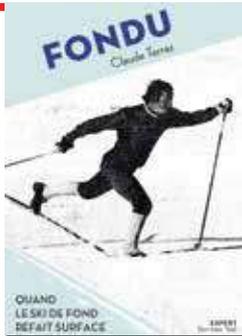
LES + : La languette à soufflet est dotée de découpes placées de façon stratégique pour une respirabilité améliorée.



DAEHLIE
PANTS PRO MEN BLACK
PRIX PUBLIC INDICATIF : 150 €

Ce pantalon Daehlie est l'allié parfait pour vos courses de ski nordique. Sa matière softshell, ses genoux articulés et ses panneaux extensibles favorisent la liberté de mouvement pendant l'effort.

LES + : Sa technologie Bionic Finish Eco® permet une meilleure durabilité des couleurs et une résistance accrue contre les intempéries au fil des années.

BIBLIO **CULTURE & LIVRES**

Parution : 01/03/22
Auteur : Claude Terraz
Editions THOT
 Format : 160 x 220 mm
 376 pages
 Prix : 22 €

FONDU

Dans son dernier ouvrage Claude Terraz commente les étapes cruciales et les faits les plus marquants d'une discipline longtemps restée dans l'ombre médiatique. L'évolution du ski nordique avec les Jeux olympiques, la création d'un brevet d'état spécifique, l'essor du biathlon, le développement des courses populaires, l'apparition des Jeux paralympiques d'hiver, autant de moments forts qui s'inscrivent dans l'histoire de notre société. Il nous invite à partager une vie de « fondu » entièrement dédiée au ski nordique. Un récit personnel vivant et très documenté, émaillé d'anecdotes inédites et de courses exaltantes.



Parution : 10/11/22
Auteur : Blaise Agresti
Editions PAULSEN
 Format : 250 x 245 mm
 368 pages
 Prix : 39.50 €

IN EXTREMIS

L'HISTOIRE DES GRANDS
 SECOURS DANS LE MASSIF
 DU MONT-BLANC

Blaise Agresti a dirigé le fameux Peloton de gendarmerie de haute montagne (PGHM) de Chamonix et diverses unités opérationnelles. Il raconte de l'intérieur plus d'un demi-siècle de secours, dont certains, parmi les plus spectaculaires qu'il a dirigés lui-même.



Parution : 25/08/22
Auteur : Pascal Sancho
MAREUIL Éditions
 Format : 141 x 215 mm
 250 pages
 Prix : 19.90 €

ASCENDANCES

Dans *Ascendances* Pascal Sancho revient sur les secours en hélicoptère de haute technicité en nous racontant les missions les plus extrêmes et souvent les plus périlleuses. Il nous propose d'embarquer aux côtés des équipages des bases et détachements en montagne de la Sécurité Civile et de la Gendarmerie nationale. Des femmes et des hommes qui ont, au fil des générations, acquis une technique d'intervention de très haut niveau.



Parution : 02/11/22
Auteur : Marie Dorin
Editions SALAMANDRE
 Format : 130 x 200 mm
 272 pages
 Prix : 19 €

LE MONT BLANC S'AFFICHE

L'HISTOIRE TOURISTIQUE
 DU MONT BLANC
 EN 70 AFFICHES ICONIQUES

Le mythe du mont Blanc prend corps dès le XVIII^e siècle. La montagne voit sa renommée grandir au rythme des voyageurs, des alpinistes, des aventuriers et enfin des touristes qui prennent son chemin. Les besoins en publicité décuplent avec l'essor du tourisme. L'affiche illustrée va devenir l'un des porte-voix du mont Blanc. Fragile, éphémère, ne retenant le regard que quelques instants, l'affiche porte des images puissantes pour capter l'attention. Le mont Blanc est un sujet privilégié.



Parution : 26/10/22
Auteur : Jean-Charles Giroud
Éditions GLENAT
 Format : 218 x 293 mm
 160 pages
 Prix : 35.95 €

UN TOUR DE ROUE

Championne olympique de biathlon, Marie Dorin raconte dans son dernier livre avec beaucoup d'humour et d'autodérision sa reconversion professionnelle dans l'éducation à l'environnement et sa vie de famille conciliant sport et nature : aventures et défis quotidiens garantis ! Un régal de sincérité, d'ironie et d'engagement lucide pour mieux vivre son lien avec la nature.

Ultra Trail des Montagnes du Jura.

29/30-1^{ER}
SEPTEMBRE OCT.
2023



170^{D+}
Km 7500^{D+}

110^{D+}
Km 4500^{D+}

70^{D+}
Km 3000^{D+}

40^{D+}
Km 1500^{D+}

20^{D+}
Km 1000^{D+}



WWW.ULTRA-TRAIL-MONTAGNES-JURA.FR



[informations non contractuelles]

crédit photo Woujow / UTMJ

VOTRE HIVER DANS LA RÉGION D'ÉVOLÈNE

Du ski de fond sur de magnifiques pistes
avec d'excellentes conditions de neige
tout au long de la saison.

Initiation au biathlon, chiens de traineau
et pleins d'autres activités vous attendent !



ÉVOLÈNE⁺
REGION