



MON BIEN-ÊTRE

# CET HIVER, LA MONTAGNE SERA UNE AVENTURE ÉCOLO!

**Prendre des vacances et se faire plaisir, OK. Mais dorénavant, on veille au respect de l'environnement en zappant les activités trop polluantes. Alors justement, la montagne est devenue un bon plan écolo si l'on prend soin de choisir sa station. Et ses activités. Petit tour d'horizon\* aussi green que blanc !**

*Par Muriel Azarian et Christelle Mosea*





**R**emontées mécaniques, canons à neige, éclairage public, chauffage électrique... Oui, une station de ski, ça consomme un max d'énergie ! Pour limiter la casse, de plus en plus d'entre elles s'engagent dans une démarche éco-responsable. Concrètement, ça veut dire qu'elles investissent dans les énergies renouvelables (panneaux photovoltaïques, éoliennes...) pour leurs installations, construisent des logements basse consommation, dament intelligent, développent des transports en

commun électriques, réduisent les déchets à la source et les recyclent, protègent la faune et la flore... Bref, multiplient les actions écologiques au sommet pour préserver leur or blanc ! Si la station parfaite n'existe pas, on repère les plus méritantes à leurs labels et certifications : Flocon Vert (Flocon-vert.org), développé par l'association Mountain Riders (Mountain-riders.org), Station Verte (Stationverte.com), Green Globe (Greenglobe.com), Cimes Durables (attribué par l'ANMSM, Anmsm.fr)... Et on les privilégie pour nos vacances au ski. ❄️

## HAUTE-SAVOIE

### *La Clusaz, pour soutenir la Green Generation*

❄️ **En quoi c'est green ?** Ici, on s'engage pour la planète dès le plus jeune âge, à l'instar des quatre fondatrices d'Initiative Green Generation (Greengeneration-gg.com), âgées de 8 à 12 ans. Ces copines natives de La Clusaz, surnommées les « Greta Thunberg de la montagne », partagent depuis quelques mois sur les réseaux sociaux des tutos, des éco-gestes et des vidéos pour que les grands fassent attention à leur montagne. Et toute la station suit : journées zéro déchet, distribution de cendriers de poche, récompense en cas de covoiturage, gratuité des transports en commun, construction de bâtiments en géothermie... Bravo !

❄️ **Loger au vert.** Au St-Alban Hôtel & Spa (Hotel-st-alban.com), tout en bois, à partir de 110 €/pers. la nuit.

❄️ **On ne rate pas.** Un stop à La Ferme (Lesfermiers.com), pour se refaire une santé entre deux pistes, autour de bons petits plats de saison maison : gratin de crozets, diots de Savoie au vin blanc... [Laclusaz.com](https://www.laclusaz.com)



À La Clusaz,  
le mouvement  
éco est initié  
par 4 ados !



\*Les séjours proposés ici sont sujets à annulation ou report pour cause de crise sanitaire.

**HAUTE-SAVOIE****Avoriaz 1800,  
pour skier jusque  
dans les rues**

- ❖ **En quoi c'est green ?** C'est la seule station 100 % piétonne où les rues font office de pistes de ski ! Déjà distinguée pour ses bâtiments basse consommation, ses remontées mécaniques..., la station vient de s'engager auprès de Mountain Riders pour obtenir le label Flocon Vert.
- ❖ **Loger au vert.** À la résidence Pierre & Vacances premium l'Amara, labellisée Clef Verte pour ses activités green, à partir de 1590 € la semaine pour 4, [Pierreetvacances.com](http://Pierreetvacances.com)
- ❖ **On ne rate pas.** Un stop à la Ferme de Seraussaix ([Lafermedeseraussaix.com](http://Lafermedeseraussaix.com)), pour faire le plein de charcuteries et fromages produits sur place. [Avoriaz.com](http://Avoriaz.com)

**HAUTE-SAVOIE****Flaine, pour murmurer  
à l'oreille des bouquetins**

- ❖ **En quoi c'est green ?** Ici, les déplacements se font à pied, à ski, en navette ou grâce aux deux ascenseurs inclinés. Son domaine, Le Grand Massif ([Grand-massif.com](http://Grand-massif.com)), est le premier domaine skiable au monde certifié Green Globe. Quant à son observatoire environnemental, il recense et préserve la biodiversité.
- ❖ **Loger au vert.** L'hôtel-restaurant Lapiaz ([Hotel-lapiaz.com](http://Hotel-lapiaz.com)) est situé sur les pistes, et accessible à pied, à ski ou grâce

au service gratuit de navettes en chenillette. À partir de 110 € la nuit en chambre double.

- ❖ **On ne rate pas.** Les sorties maraudage gratuites pour découvrir la faune sauvage. Juchée sur ses skis, on admire, à travers ses lunettes d'observation, bouquetins, chamois et gypaètes barbus avec un guide. Et on apprend les comportements à suivre pour les protéger. Les kids adorent (et nous aussi). [Flaine.com](http://Flaine.com)

**SAVOIE****Arêches-Beaufort, pour économiser entre potes**

- ❖ **En quoi c'est green ?** Ici, on encourage les skieurs à covoiturer en les récompensant avec le Pass'Auto (tarif dégressif en fonction du nombre d'occupants). Et si vous venez en TGV pendant les vacances, on vous offre les transferts en taxi ! Forfaits

rechargeables, énergie électrique renouvelable...

- ❖ **Loger au vert.** La Grange de mon père ([Lagrangedemonpere.net](http://Lagrangedemonpere.net)) est à la fois une maison d'hôtes labellisée 4 épis et Écogîte (eau chaude solaire, chauffage aux granulés de bois...). À partir de 95 € la chambre double.

- ❖ **On ne rate pas.** La visite des fermes de Beaufort, pour rencontrer des passionnés, comme la Ferme de Cyril ([Montagne-saveurs.com](http://Montagne-saveurs.com)), la Ferme des sapins (06 23 55 43 11) ou la coopérative laitière de Beaufort ([Cooperative-de-beaufort.com](http://Cooperative-de-beaufort.com)). Infos : [Arêches-beaufort.com](http://Arêches-beaufort.com)

**HAUTE-SAVOIE****Combloux, pour s'initier  
au ski de rando****\* En quoi c'est green ?**

Son trophée green : les Cimes Durables. Cette station de Haute-Savoie sans béton se mobilise pour améliorer la qualité de l'air (véhicules non polluants...), mais aussi pour promouvoir le ski de randonnée, à faible impact environnemental car loin des pistes damées et remontées

mécaniques. Pour grimper sans glisser en arrière, on utilise des « peaux de phoque » (synthétiques, bien sûr !), plus éventuellement des « couteaux » (= crampons) sous les skis. Ensuite, place à la descente dans des paysages immaculés.

**\* Loger au vert.** Au Coin Savoyard (Coin-

savoyard.com), une ferme labellisée Famille Plus, située juste à côté d'un arrêt navette. À partir de 90 €/pers. la nuit.

**\* On ne rate pas.** L'Échappée Rando, tous les mercredis soir, pour s'initier au ski de rando avec les meilleurs pros, sur un itinéraire balisé... et en pente douce (ouf !). [Combloux.com](http://Combloux.com)

**Autres initiatives éco-remarquables**

**\* Un chalet éco-conçu à Besse-en-Oisans (38) :** situé à 1900 m d'altitude, le Refuge de La Boire est un chalet d'alpage dominant une vallée sauvage. Accessible à ski de randonnée ou en raquettes, cette bâtisse a été entièrement rénovée de manière écolo : bois local, isolation en matériaux écologiques, toilettes sèches, panneaux solaires... Résultat : le chalet se fond dans un décor remarquable en respectant la nature. Adapté aux personnes électrosensibles, ce refuge du bout du monde est hors réseau et n'utilise pas d'énergies fossiles. **Gestion libre. Capacité : 6 pers. 70 € la nuitée/2 nuits minimum.** [Refugedelaboire.fr](http://Refugedelaboire.fr)

**\* De la neige de culture écolo :** à Orcières, le réseau de neige de culture permettant de couvrir 60 % du domaine consomme peu d'énergie, grâce à un circuit par gravité (à la différence d'un système de pompage et de refroidissement), la principale réserve d'eau naturelle provenant du lac des Estaris, à 2 600 m d'altitude. Le tout est œuvré dans le respect des recommandations du Parc national des Écrins. Ici, la neige de culture, ce n'est que de l'eau transformée en cristaux de neige sous l'effet des basses températures. La ressource d'eau prélevée est ensuite restituée en fin de saison avec la fonte des neiges.

**\* Du bois renouvelé à Morzine :** en collaboration avec l'ONF, chaque coupe de bois réalisée sur le domaine skiable est comptabilisée. Des mesures compensatoires sont mises en place et des arbres sont replantés sur des zones du Chablais qui en ont besoin avec les essences locales que sont les épicéas, les sapins et les mélèzes. Au total, 46 dispositifs de protection des arbres ont été installés en 2020.

**\* Moins de damage à Megève :** ce qui signifie aussi moins de carbone et, par conséquent, une empreinte écologique réduite. Ainsi, sur l'ensemble du domaine skiable des Portes du Mont-Blanc, en cas de chute de neige, certaines pistes (rouges et noires) sont laissées en poudreuse et/ou en bosses pour les skieurs confirmés. Plaisir authentique !





## MICROAVENTURES

# En communion avec la nature

**Aujourd'hui, les vacances d'hiver en montagne ne sont plus une histoire de ski mais plutôt d'aventures extraordinaires, en immersion complète dans une nature préservée et immaculée. De la plus contemplative à la plus participative mais toujours accessibles au plus grand nombre.**

par Christelle Mosca



Imaginez, les cols enneigés, le silence, les chamois, les bouquetins... Quel plus beau réveil espérer ?

### SAVOIE

## Une rando safari raquettes à Pralognan

Au pied des glaciers de la Vanoise et de ses pics culminant jusqu'à 3 855 mètres d'altitude, Pralognan-la-Vanoise joue la carte du Grand Nord dans un décor de carte postale. C'est au cœur de cette charmante station village que notre guide Pierrot, accompagnateur en montagne et photographe, nous donne rendez-vous en début d'après-midi pour passer les prochaines 24 heures ensemble. Passage par la boutique pour s'équiper en raquettes, chaussures adaptées et checker notre paquetage pour l'aventure. On sent qu'il ne faut rien laisser au hasard. Nous voilà partis sur le télésiège du Généri direction le

sommet des pistes, à 2 000 mètres d'altitude. Sitôt arrivés, on aperçoit le charmant refuge Les Barmettes, où nous passerons la nuit. Après une formation des gestes de sécurité en montagne, nous voilà partis avant la tombée de la nuit afin d'apercevoir les premiers bouquetins ayant pris leurs quartiers d'hiver à quelques mètres du refuge. Chacun retient son souffle et observe. Magique. Un avant-goût prometteur du safari du lendemain. Régalade au coin du feu d'une tartiflette et d'une tarte aux myrtilles, sage nuit dans le dortoir et lever précoce pour ne pas manquer le réveil de la faune locale. La rando en raquettes est engagée

jusqu'au col de la Vanoise. Observer chamois et bouquetins se mérite. Par -10 °C et plus de 2 200 m d'altitude désormais, l'effort est intense mais le spectacle grandiose. Entourés de majestueuses montagnes enneigées, nous foulons des étendues immaculées, comme seuls au monde. Mais en observation mutuelle avec nos amis autochtones. Un safari qui fait battre le cœur au rythme de la nature.

✦ **J'Y VAIS : 92 €/pers.**  
**l'encadrement (sur la base de 6 personnes) + 47 € la nuit au refuge Les Barmettes en demi-pension. Rens. auprès de Pierre : 06 72 76 90 31**



## SAVOIE

## En communion avec les arbres à la Féclaz

Opter pour cette petite station village des Bauges, berceau du ski nordique du domaine Savoie Grand Revard, c'est déjà souhaiter découvrir la montagne en mode authentique, loin des grandes stations où le ski règne en maître. Ici, on prend le temps de découvrir les alpages, clairières, petits villages... une belle nature environnante préservée, et plonger dans ce spot magnifique nommé par les autochtones « le petit Canada ». Pour en prendre toute la mesure, on chausse ses raquettes et on rejoint Fabien pour se perdre dans l'immense forêt enchantée. Cet accompagnateur en montagne, naturopathe et sylvothérapeute, en connaît tous les recoins.

Et surtout, appelle par son petit nom tous les arbres que l'on prend le temps d'admirer et même d'enlacer. Car cette balade initiatique à la sylvothérapie vise en effet à communiquer avec toutes ces essences d'arbres nous offrant tantôt un regain d'énergie, tantôt un apaisement, mais toujours un profond bien-être. Alors on se laisse guider par Fabien, on caresse nous aussi l'écorce, on prend entre ses doigts les bourgeons, on hume les épinettes... avant de refaire ses traces dans une poudreuse immaculée en s'amusant à slalomer et susurrer de petits mots doux à nos nouveaux amis.

✳ **J'Y VAIS : on se loge aux chaleureux Chalets**



du Berger, Résidence 3\* Madame Vacances, on dîne au milieu de la forêt au Chant du loup et on contacte Fabien pour la rando raquettes : 06 84 51 70 17

## HAUTE-SAVOIE

## Méditer dans la forêt de Morzine



C'est à nouveau une histoire de connexion à la forêt mais cette fois à la mode japonaise : le shinrin yoku. Derrière ce nom se cache une jolie philosophie de vie japonaise consistant à se reconnecter avec la nature en se baladant en forêt. Faire fonctionner ses 5 sens au gré du chemin, en pleine conscience, admirer la nature, écouter ses mélodies ou s'inspirer de son silence, respirer, se concentrer sur sa marche, sa respiration... tout ceci dans un but de ne faire qu'un avec la nature. On se laisse facilement prendre au jeu tellement la forêt à Morzine est enchantée. Récompense : au bout de 15 minutes, les effets positifs de cette harmonie avec le milieu naturel se font ressentir. Les bienfaits de « ce bain de forêt » sur le corps et l'esprit se prolongent toute la soirée. Et même plus si l'on veille à conserver une attitude positive, en lien avec la nature.

✳ **J'Y VAIS : le mardi de 9 h à 12 h 30, avec Simone Simpson, accompagnatrice de moyenne montagne et diplômée de shinrin yoku. 45 €/adulte (transport, matériaux, boisson chaude et gâteaux inclus). Tél. : 06 46 02 16 12**

## SAVOIE

## Nuit en igloo en Chartreuse

Une aventure de 24 heures, en totale immersion en Chartreuse, au plus près de la nature, ça vous tente ? Allez hop, on place ses affaires dans une pulka (sorte de traineau), on chausse ses raquettes et on s'élance, en mode aventuriers, à la découverte des moindres recoins du massif. On prend le temps de s'arrêter observer, écouter, pique-niquer mais surtout, dénicher le site parfait pour construire son igloo où passer la nuit ! Le guide nous apprend tous les rudiments et chacun s'y met. Une fois le campement installé, il est temps d'allumer le feu pour une soirée conviviale autour d'un apéro et d'une fondue tout en observant le ciel magique des nuits d'hiver. Au réveil, un petit déjeuner avec thé et café attend les apprentis trappeurs pour se réchauffer de la nuit passée (il ne fait pas si froid dans un igloo mais quand même !). Le camp levé, il est temps d'étudier la faune en sillonnant la montagne avant de regagner le point de départ du Désert d'Entremont.

✳ **J'Y VAIS : 270 €/pers. l'aventure. Tarif dégressif à partir de 4 personnes (1080 € le groupe). Le programme est adaptable en durée, niveau et itinéraire. Prévoir duvet, lampe frontale, vêtements chauds, raquettes et bâtons. [Bodhgaya-montagne.com/activites/micro-aventures](http://Bodhgaya-montagne.com/activites/micro-aventures)**





## SAVOIE

## Évasion nordique en tipi à Nistos

La nuit en montagne est souvent magique, surtout si elle est étoilée. Alors on se laisse tenter par l'invitation de Bruno, accompagnateur en montagne dans l'espace nordique de Nistos, pour découvrir la pureté du ciel de la Réserve internationale de ciel étoilé du Pic du Midi des Hautes Pyrénées. Mais avant cela, place à la balade en raquettes en fin d'après-midi pour admirer le coucher de soleil sur les hauteurs de l'espace nordique de Nistos d'où l'on peut admirer des sommets mythiques comme l'Aneto, la Maladetta, et même le Pic du Midi. La promenade se finit de nuit pour

observer les étoiles avant de rejoindre la cabane de l'espace Grand Nord et partager un repas convivial préparé par Bruno. Au menu : fondue au fromage et fondue au chocolat ! Il ne reste plus qu'à partir dormir sous le tipi à l'écoute des sons de la nuit, à la lueur de la lune. Le matin, petit déjeuner pour partager les émotions de cette belle évasion nordique.

✳ **J'Y VAIS : 84 €/pers. Le séjour comprend 1 nuit en tente en demi-pension, la rando en raquettes, le matériel, le pass nordique 1 jour à Nistos. 05 62 56 70 00 - [Neige.hautes-pyrenees.fr](http://Neige.hautes-pyrenees.fr)**



## HAUTES-PYRÉNÉES

## Rando yoga en raquettes à Saint-Lary

Un week-end bien-être au cœur d'un joli village des Pyrénées, à Sailhan, au cœur de la vallée d'Aure, ça ne se refuse pas. Et encore moins lorsque le séjour se déroule dans des chalets 4\* mêlant charme et caractère, tradition et modernité avec une vue imprenable sur la vallée et spa privatif. Au programme : yoga, rando raquettes, cuisine végétarienne, massage, détente... Oui, tous les ingrédients pour se ressourcer avec la juste dose d'activités physiques et de cocooning. L'occasion

de s'initier aux raquettes ainsi qu'au yoga dans un environnement des plus propices à ces pratiques de communion avec la nature et soi-même.

✳ **J'Y VAIS : à partir de 460 €/pers. (3 jours/2 nuits) pour le logement en chambre individuelle dans gîtes 4\*, 3 h de méditation & yoga/jour, une rando raquettes quotidienne entre 2 h et 4 h, un accès libre au spa hammam & sauna, une cuisine vivante bio et locale. Séjours du 12 au 14 janvier et du 17 au 19 mars. [Leshautsdesaintlary.com](http://Leshautsdesaintlary.com)**

## HAUTES-PYRÉNÉES

## Camp trappeur à Payolle

S'immerger dans un vrai camp trappeur, ça vous tente ? C'est dans les Hautes-Pyrénées, à Payolle, que l'accueil à la journée est proposé. Le couple, Delphine et Chris, vient chercher ses convives pour rejoindre le camp en raquettes en 1h 30 environ. Une fois sur place, la vie de trappeur se met en place autour du feu et d'un repas pris en commun. Mais aussi la vie

en montagne, en abordant les rudiments de survie, la spécialité de Chris. Une jolie sortie familiale avec des enfants à partir de 6 ans.

✳ **J'Y VAIS : 60 €/pers. comprenant la balade en raquettes depuis Payolle jusqu'au camp trappeur, repas, moment de convivialité et retour à Payolle. Des soirées contes au coin du feu sont aussi proposées. [Artahe.com](http://Artahe.com)**





## SAVOIE

## Cure de nature nordique aux Saisies

Se laisser aller une semaine entre les mains expertes d'Anne-Marie et d'Hélène, pour un séjour « vitalité et bienfaits en altitude », en voilà un joli programme. Toutes deux accompagnatrices en montagne, professeures de yoga et thérapeutes en bien-être, elles prennent soin de nous chouchouter. Au menu : marche nordique, raquettes (dont une sortie nocturne avec dîner locavore à la ferme), snowga (raquette + yoga), marche consciente et, en option, raquettes ski (pour mêler la randonnée et la glisse) et ski de fond. Chaque jour, une nouvelle activité à découvrir,

après un réveil musculaire en douceur au centre aqua sportif et un petit déjeuner healthy au restaurant 1650. Le soir, pour détendre ses muscles et prolonger les bienfaits de cette « mise au blanc », direction l'espace bien-être du centre aquatique Le Signal. Un bol d'air vivifiant au cœur des grands espaces des Saisies, pour retrouver énergie et sérénité.

✦ **J'Y VAIS** : du 9 au 16 janvier 2021 (d'autres dates en attente), en résidence 4 étoiles, pension complète, à partir de 713,50 €/pers. [Lessaisies.com](http://Lessaisies.com) - 04 79 38 93 89.



## HAUTES-ALPES

## Bulles de douceur en altitude aux Orres

Niché au cœur des mélèzes enneigés, se cache un refuge intimiste pour globe-trotteur en quête de tranquillité. Ici, pas de véhicule motorisé : pour y accéder, il faut marcher. Au détour d'un chemin, à l'écart de la station, neuf bulles se dévoilent, dans le calme de la forêt. Tout de blanc vêtues, elles ne font plus qu'un avec le décor. Déconnexion immédiate en entrant dans ces cocons à l'esprit chalet, dotés d'une large baie transparente à 160° et d'une terrasse panoramique permettant aux contemplatifs de méditer en toute quiétude, face à la montagne et la vallée embrunaise. Un ermitage de luxe insolite avec une pléiade de services inclus (tea time et planche de pays en chambre, transfert des bagages...), conçu de manière à limiter son empreinte environnementale et paysagère, avec notamment un éclairage réduit au sein du complexe et une faible consommation d'énergie. Une parenthèse en harmonie avec la nature, que l'on aimerait prolonger à l'infini. Les bulles d'hômes sont déclinées en version Cosy, Luxe et Family pour accueillir jusqu'à cinq personnes.

✦ **J'Y VAIS** : de 399 € à 649 €/nuit. Offres dîner au restaurant : 25 ou 35 €/pers. Contact : [Infini Mountain](http://InfiniMountain.com) - 04 26 70 24 24 - [Alpin-dhome.fr](http://Alpin-dhome.fr)