

REVUE DE PRESSE FÉVRIER 2019

HAUTES
ALPES

purealpes

FÉVRIER 2019

CHIFFRES CLÉS



369
sujets



40,9 MILLIONS
de lecteurs
ou auditeurs



4,45 MILLIONS D'€
d'équivalence
publicitaire

RÉPARTITION DES SUJETS PAR TYPE DE PRESSE



54 % presse écrite

21 % TV

24 % internet

2 % radio

SOMMAIRE

Cette revue de presse n'est pas exhaustive, nous avons fait une sélection des plus beaux sujets parus pendant le mois.

Cliquez sur le nom des médias pour accéder aux sujets.



Agence France Presse
Aujourd'hui en France
C8 (2 sujets)
Elle
Esprit-trail.com
Europe 1
France 2 (2 sujets)
France 3 (5 sujets)
France Culture
France Info
France Inter
Francetvinfo.fr (2 sujets)
Lepoint.fr (2 sujets)
La Croix
Le Parisien
Men's Fitness
Montagnes Leaders
Outdoor Experts
RMC Découverte
Rustica.fr
Spa de Beauté
TF1 (4 sujets)
Velo101.com
Vélo Tout Terrain
Widermag.com (2 sujets)
Wondertrail.fr

Triathlon d'hiver: l'hyperactif Stéphane Ricard en quête d'un nouveau "défi"

Saint-Laurent-du-Cros, 22 févr. 2019 (AFP) -

Il sera l'unique Tricolore au départ de la très confidentielle Coupe du monde de triathlon d'hiver disputée dimanche au Canada: à 35 ans, l'ancien champion du monde de course en raquettes Stéphane Ricard voit en cette compétition un nouveau défi.

Au total, 26,5 kilomètres d'efforts, répartis entre course en raquettes, patinage de vitesse et ski de fond, attendent le Français à Québec City, où il se frottera pour la seconde fois de sa carrière aux ténors de cette discipline émergente, qui postule aux Jeux olympiques.

Voici deux mois que ce spécialiste des sports d'endurance, l'un des plus titrés en France, peaufine sa préparation dans les Hautes-Alpes. Une région qui l'a vu grandir et effectuer ses premières armes il y a près de douze ans.

En quête de nouvelles sensations, le natif de Gap - où il est instituteur à temps partiel - n'a pas longtemps hésité avant d'accepter l'invitation de la Fédération internationale de triathlon, qui a convié une trentaine de champions.

"Je reviens à l'origine de ce qui m'a séduit dans les sports d'endurance: le défi. Ce qui m'anime désormais, c'est de vivre des émotions différentes. Le rythme d'une saison traditionnelle ne m'attire plus", explique à l'AFP le Français à quelques jours de s'envoler pour le Canada.

- Un combatif né -Stéphane Ricard s'entraîne seul et affûte ses automatismes sur les pistes de la station d'Annelle ou sur la glace de la patinoire de Gap, pour apprivoiser le patinage de vitesse, dont il ne connaissait aucun des rudiments.

Début janvier, il s'est rapproché des "Rapaces", l'équipe de hockey de Gap, pour glaner quelques conseils de glisse. Mais une douleur au genou gauche, qui lui sert d'appui dans les virages lorsqu'il est sur les patins, l'a contraint à ralentir sa préparation.

"Le patinage, j'ai dû m'y mettre en urgence. Mais ce que j'appréhende le plus, ce sont les conditions climatiques. Au Canada, il fera bien plus froid", dit-il.

Le 5 janvier, le Français s'est classé cinquième du championnat du monde de raquettes qui se tenait dans les Dolomites, en Italie. Une épreuve qu'il a disputé huit fois, pour trois titres en 2014, 2016 et 2018.

Son histoire d'amour avec les sports d'endurance débute en 2006, alors qu'il n'est qu'un jeune sportif amateur de 23 ans.

Poussé par trois amis, l'ex-passionné de foot et de tennis prend le départ de l'"Embrunman", le célèbre triathlon très longue distance qui se dispute chaque année autour d'Embrun. Il se lance son premier grand défi: celui de terminer cette course difficile, "coûte que coûte".

Durant trois ans, le longiligne Gapençais ne vit "que pour le triathlon", puis se spécialise dans la course à pied et le trail. En 2008, il s'initie à l'effort en raquettes pour "casser la routine de la course à pied" l'hiver. "Au début, je ne pensais qu'à la compétition", se souvient-il.

Les saisons 2012 et 2013 sont celles de la consécration. À son "meilleur niveau" et porté par un "sentiment d'invincibilité", Stéphane Ricard dévore tout sur son passage et les titres pleuvent. "L'année suivante, j'étais cuit !", rigole-t-il.

Adeptes des médecines parallèles, le trentenaire confie avoir "beaucoup écouté [son] corps" et ses envies, qui l'ont toujours tenu éloigné des régimes alimentaires draconiens. "Je ne m'entraîne peu mais mes séances sont intenses. Je suis né prématuré et j'ai failli mourir à la naissance. J'ai cette combativité en moi", souligne-t-il.

Dans la foulée de la coupe du monde de triathlon d'hiver, où il vise l'une des quinze premières places, Stéphane Ricard participera au Canada au pentathlon des neiges, pour lequel il lui faudra ajouter deux autres épreuves: le trail et le VTT.

"Beaucoup disent que je me disperse dans les disciplines, mais c'est de cette manière que j'aime vivre ma vie", tranche-t-il.

bp/fga/asm



SOCIÉTÉ

AU SKI PLUTÔT QU'EN CLASSE

Pour partir à moindres frais et éviter la cohue, des familles n'hésitent pas à faire manquer l'école à leurs enfants. Des stations les y incitent même, comme Orcières avec son dispositif Cartable à la neige.

DE NOS ENVOYÉS SPÉCIAUX
AYMERIC RENO (TEXTES)
YANN FOREIX (PHOTOS)
À ORCIÈRES (HAUTES-ALPES)

ILS DÉBOULENT tout sourire de la descente du télésiège du Drouvet, à 2 655 m d'altitude. Aurélie, préparatrice de commandes dans l'alimentaire, et son mari, Philippe, comptable, savourent leurs derniers instants aux sports d'hiver. Ils viennent de passer huit jours à la station d'Orcières (Hautes-Alpes) avec leur aîné, Tony, 11 ans. L'écolier a lui aussi la banane. Normal. Il sait bien qu'il devrait être en train de bûcher avec les autres élèves de sa classe de CM 2.

Difficile de savoir combien elles sont précisément. Une chose est sûre : il n'est plus du tout rare de croiser sur les pistes des familles avec enfants qui s'offrent une semaine en dehors des vacances scolaires. Avec, pour toutes celles que nous avons rencontrées cette semaine, le même argument : faire des économies.

« Pour raison familiale »

« C'est la deuxième année que l'on fait ça, confie Aurélie, qui vit aux Mées, un village des Alpes-de-Haute-Provence, à une heure et quart de route. Ça ne nous pose aucun problème. L'institutrice ne s'y oppose pas.

Il a tout de même fallu envoyer un courrier à l'inspection académique dans lequel on a indiqué que Tony serait absent une semaine pour raison familiale. » Le jeune garçon opine : « Je suis bon élève, alors je pense que ça passe beaucoup mieux. La maîtresse m'a quand même donné tous mes devoirs pour la semaine. » « Par contre, il sait que c'est la dernière année pour lui, précise Aurélie. L'année prochaine, il sera au collège et ce sera fini. »

Pour Elena, partir en dehors des vacances scolaires est une tradition familiale. « Mes parents l'ont toujours fait quand j'étais jeune et même l'année de mon bac », se souvient cette mère de 31 ans. Autant dire que cela ne lui pose aucun cas de conscience avec ses filles, Mila, 5 ans et demi, et Théa, 19 mois. « Elles sont encore petites mais je sais déjà que nous continuerons à le faire », poursuit cette conceptrice de sites Web originaire de Cogolin (Var).

Pour elle comme pour son mari, Teddy, peintre de 33 ans, la formule présente un double avantage. « Il n'y a pas beaucoup de monde et tout est plus facile, surtout avec des enfants, se réjouit-elle, alors qu'elle



vient de quitter le centre aquatique de la station après une séance de baignade en famille. Ça me saoule tellement de faire la queue et d'attendre trois heures aux caisses ! »

L'autre avantage est financier. L'appartement qu'ils louent leur reviendrait à 900 € pendant les vacances d'hiver qui débutent vendredi pour la zone B. « Alors que là, c'est seulement 400 €. Y a pas photo ! » L'économie est du même ordre pour Aurélie et Philippe : 600 € la semaine pour un grand logement au lieu de plus de 1 200 € en haute saison. « Ça paye largement les forfaits à 35 € la journée ! » se félicite Philippe.

Un petit goût d'école

Céline, 41 ans, et Frédéric, 36 ans, d'Auribeau-sur-Siagne, près de Grasse (Alpes-Maritimes), ont eux aussi fait le choix des vacances hors saison pour des raisons financières et pour le plaisir de profiter d'un domaine skiable sans embouteillages. Pour Raphaël, leur aîné de 9 ans, les journées ont tout de même un petit goût d'école. Chaque matin, il file sur

les pistes pour son cours de ski mais, l'après-midi, place aux devoirs avec l'aide d'un enseignant spécialement engagé par la station. « C'est le programme Cartable à la neige, explique Céline, fonctionnaire. Ce n'est pas donné, presque 300 € la semaine cours et forfaits compris. Mais c'est amorti par la location bien moins onéreuse. »

« Avec ce système, Raphaël peut reprendre la classe sans avoir à tout rattraper au retour, ajoute Céline, satisfaite. Son enseignante a validé le principe en lui donnant à l'avance tout le travail de la semaine. »

Accusée de favoriser l'absentéisme, la formule, encore peu développée, fait tout de même grincer des dents dans les rangs de l'Education nationale. Sur son site, le ministère rappelle que les vacances ne doivent pas être prises « à la carte », au risque de nuire à la scolarité et de perturber le fonctionnement de la classe. « On n'aime pas trop, mais quand ces absences ne sont pas répétées, on est quasi obligés de laisser faire », souffle Lucie, prof en élémentaire à Paris.

Budget de fortes disparités

Les vacances aux sports d'hiver coûtent cher. Selon l'étude publiée en novembre par l'Association nationale des maires des stations de montagne, un séjour au ski revient en moyenne à 73 € par jour et par personne. Un prix qui cache de grandes disparités selon la localité choisie. Hébergement, forfaits, location de skis : le budget, pour deux adultes et deux enfants, peut très facilement dépasser les 2 300 € la semaine dans une station chic des Alpes du Nord comme Courchevel. L'attrait des familles pour les séjours à la montagne reste malgré tout fort : plus de un séjour sur deux en altitude (56 %) s'effectue avec des enfants. Parmi les critères déterminants dans le choix de la station, le prix se juche sur la plus haute marche, devant la qualité du domaine skiable et les installations de loisirs et de services proposées aux familles.

276€

LE COÛT DE CARTABLE À LA NEIGE. LA FORMULE COMPREND 6 DEMI-JOURNÉES DE COURS DE SKI (REMONTÉES INCLUSES) ET 5 DEMI-JOURNÉES D'AIDE AUX DEVOIRS.



► 3 février 2019 - N°6287



Orcières, jeudi. Frédéric et Céline avec leurs enfants. Leur aîné, Raphaël, 9 ans, suit le programme Cartable à la neige.



Orcières (Hautes-Alpes), jeudi. Aurélie, Philippe et leur fils, Tony, 11 ans.



PAYS :France
EMISSION :WILLIAM A MIDI
DUREE :00:03:40
PRESENTATEUR :William Leymergie



► 6 février 2019 - 13:32:09

[Ecouter / regarder cette alerte](#)

SERRE CHEVALIER sur C8

13:32:09 Chronique de Caroline Ithurbide. 87% des Français sont déjà allés skier. Seulement 8% de la population française part au ski tous les ans. Un séjour au ski coûte en moyenne 1100 euros par personne pour une semaine. 13:34:07 Reportage de Guillaume Garnier : 13:34:19 Interview de skieurs. 13:34:53 Interview de Marie-Aude Puy, directrice adjointe de l'office de tourisme de Serre-Chevalier. 13:35:25 Interview de Dominique Galletti, directeur de l'ESF Villeneuve. 13:35:49



PAYS :France
EMISSION :C8 LE JT
DUREE :00:01:33
PRESENTATEUR :Caroline Delage



► 18 février 2019 - 12:46:23

[Ecouter / regarder cette alerte](#)

DEVOLUY sur C8

12:46:23 Ski : début des vacances d'hiver de la zone A. Il y a de la neige et du soleil et de la neige. 12:46:36 Reportage de Samuel Vasselin au Dévoluy. 12:46:48 Interview de vacanciers. 12:47:26 Interview de François Pontier, responsable du magasin de location Skimium, Super Dévoluy. 12:47:35 Le taux d'occupation de près de 92% devrait encore grimper avec le début des vacances de la zone A. 12:47:56



Les plus belles stations de ski en France

Avoriaz (Haute Savoie)

L'Alpe d'Huez (Isère)

Megève (Haute Savoie)

Serre Chevalier (Hautes Alpes)

Val Thorens (Savoie)

Métabief (Doubs) Publié le 15 février 2019 à 12h50

6

6 © iStock

Pour des vacances d'hiver au sommet, cap sur les plus belles stations de ski françaises !

Riche de nombreux massifs montagneux, l'Hexagone est un terrain de jeu formidable pour qui adore les sports de glisse et l'ambiance conviviale des séjours au ski. Certaines stations huppées, comme Megève ou Courchevel, jouissent même d'une renommée internationale qui attire chaque année de nombreux touristes étrangers en France. Que l'on préfère chausser ses Moon Boots dans le Jura, dans les Vosges, dans les Pyrénées, dans le Massif Central, dans les Alpes du Sud ou encore, dans les Alpes du Nord, il y a forcément une station d'exception ou un panorama grandiose à (re)découvrir ! Voici une liste (non exhaustive) des plus belles stations de ski en France.

Avoriaz (Haute Savoie)

© Instagram @avoriaz1800

Pourquoi c'est « waouh » ? Parce que c'est la seule station française qui interdit complètement les voitures. Du coup, on rejoint son logement en grim pant sur des traîneaux tirés par des chevaux. Un cadre unique, puisque très préservé, appartenant au domaine franco-suisse des Portes du Soleil, riche de 12 stations et de 600 kilomètres de pistes à dévaler.

L'Alpe d'Huez (Isère)

© Instagram @alpedhuez

Pourquoi c'est « waouh » ? Parce que l'Alpe d'Huez accueille la mythique Sarenne, qui n'est autre que la plus grande piste noire du monde. Située à 3 3330 m d'altitude, au sommet du pic Blanc (d'où 1/5ème du territoire français est visible !), elle s'étend sur 16 kilomètres et offre 1830 mètres de dénivelé. Une belle descente pour les skieurs confirmés... ou simplement aventureux.

Megève (Haute Savoie)

© Instagram @megeve_officiel

Pourquoi c'est « waouh » ? Parce que si l'on aime le luxe et les belles enseignes, Megève est un spot incontournable de l'hiver (comme Courchevel). Lieu de villégiature favori de la famille Rothschild dans les années 20 – et de nombreuses célébrités depuis – on y vient pour être vu mais aussi pour voir de superbes panoramas. Car outre sa réputation de jet-setteuse, la station est située au cœur d'un très beau domaine skiable, comptant plus de 400km de pistes adaptées à tous les niveaux.

Serre Chevalier (Hautes Alpes)

© Instagram @serrechevalier

Pourquoi c'est « waouh » ? Parce que si l'on aime le luxe et les belles enseignes, Megève est un

spot incontournable de l'hiver (comme Courchevel). Lieu de villégiature favori de la famille Rothschild dans les années 20 – et de nombreuses célébrités depuis – on y vient pour être vu mais aussi pour voir de superbes panoramas. Car outre sa réputation de jet-setteuse, la station est située au cœur d'un très beau domaine skiable, comptant plus de 400km de pistes adaptées à tous les niveaux.

Val Thorens (Savoie)

© Instagram @val_thorens

Pourquoi c'est « waouh » ? Parce qu'elle est située à 2300 mètres d'altitude, ce qui en fait la plus haute station de ski d'Europe et lui garantit de la neige tout au long de la saison. Postée au cœur de la vallée de la Tarentaise, Val Thorens est le point culminant du domaine des 3 Vallées, qui n'est autre que le plus grand domaine skiable du monde.

Métabief (Doubs)

© Instagram @myhautdoubs

Pourquoi c'est « waouh » ? Parce qu'elle a beau être une station de moyenne montagne, Métabief a tout d'une grande. En plein cœur du Jura, sur le Massif du Mont d'Or, ses pistes bien connues des locaux offrent un superbe panorama sur le Mont-Blanc.



Le Grand trail de Serre-Ponçon se jette à l'eau en septembre 2020 !



En 2018, François D'Haene a marqué les esprits ! Le 20 septembre dernier, il s'élançait d'Embrun pour boucler le tour du lac de Serre-Ponçon, dans les Hautes-Alpes, par ses plus hautes cimes en un peu plus de 34 heures.

Un défi qu'il souhaitait partager, embarquant avec lui sur les 170km et 10 000 mètres de dénivelé positif ses deux compères, Alexis Traub et Guillaume Provost, qui l'accompagnent en tant que « pacers » sur ses défis annuels et qui n'avaient jamais bouclé une distance « ultra ».

Ce défi haut alpin a suscité un grand engouement, aussi bien dans la communauté trail que sur le territoire de Serre-Ponçon où depuis, tout le monde se demande si ce parcours deviendra le support d'un Grand Trail.

En 2019, du 8 au 11 juin prochain, 8 trailers membres de l'association Trail2Vie s'élanceront sur les traces de François D'Haene pour répéter le parcours sur 4 jours, et démontrer qu'un tel pari est réalisable par des sportifs moins capés ! Un vrai défi avec des journées proches des 50km et 3000 mètres de dénivelé ! Parrainé par Stéphane Ricard, champion du monde de course en raquette, et partenaire de l'ADOC 04-05 qui œuvre au dépistage du cancer du sein et du colon, l'association Trail2Vie a pour but de soutenir cette cause à travers ses défis sportifs.

Cette « répétition » printanière sera aussi l'occasion d'éprouver le parcours et sa formule une seconde fois avant la première édition, ouverte à tous, du Grand Trail de Serre-Ponçon, les 18, 19 et 20 septembre 2020.

Ce sera le premier trail des Hautes Alpes avec une distance supérieure à 160km. Deux distances plus abordables, l'une de 45km au départ de Savines-le-Lac et l'autre de 15km, au départ d'Embrun, compléteront la formule.

Par sa formule originale, le Grand Trail de Serre-Ponçon veut capitaliser sur les valeurs originelles de la course en montagne, l'entraide, la solidarité, et la connaissance du milieu naturel, en mettant tous les coureurs sur un pied d'égalité.

Le Grand Trail de Serre-Ponçon se parcourra par équipe de 2 à 3 coureurs indissociables du départ à l'arrivée. 4 « bases de vie » jalonnent le parcours. Les temps d'arrêt minimum y seront imposés (de 30mn à la première à 45mn pour la dernière) afin de permettre à chaque équipe de se redonner de la vigueur.

Embrun, sera la ville de départ et d'arrivée du Grand Trail. Une cité habituée à recevoir des événements de cette envergure. Elle accueille régulièrement comme en 2019 le Tour de France, a vu naître le mythique Embrun Man, un triathlon XXL parmi les plus durs au monde, ou encore l'Outdoor Mix Festival, un événement dédié aux sports outdoors.

Fiche technique

- Le parcours du Tour du Lac de Serre-Ponçon par les sommets

171 km / 10 500D+. 90% du parcours sur sentier. Embrun, rive du Lac de Serre-Ponçon, Fontaine de l'Ours, Pic de Morgon, Col du Morgonnet, Pic de Dormillouse (04), Mont Colombis, Pic de Piolit, Col de la Coupa, Mont Guillaume, Embrun. 4 bases de vie (avec un arrêt pour ravitaillement et repos obligatoire) : 1> Le Lauzet / 2> Rousset-Apiland / 3> Ancelle / 4> Réallon - Les Gourniers

- Le programme :

Départ du Grand Trail le vendredi 18 septembre 2020 à 9h d'Embrun

Arrivée du premier team le samedi 19 septembre 2020 à Embrun vers 15h (30h estimatif temps de course)

Arrivées échelonnées jusqu'au dimanche 20 septembre 2020 à 15h

Remise des prix : le dimanche à 15h

Départ du Trail Lac et montagne : le samedi 19 septembre à 9h de Savines le Lac

Course en individuel : Savines le Lac, Aiguilles de Chabrières, et final par le parcours du Grand Trail à partir des Gourniers. Arrivée à Embrun des premiers vers 14h le samedi 19 septembre (5h temps estimatif de course)

Environ 45 km / 3000D+

Départ du Trail Sprint d'Embrun : le Dimanche 20 septembre à 10h d'Embrun

Course en individuel : Arrivée à Embrun des premiers vers 11h le dimanche 20 septembre (1h15mn temps estimatif de course)

Environ 15 km / 500D+

- L'équipe d'organisation

Direction administrative

Olivier Pelloquin

Co direction sportive

Jean-Michel Faure-Vincent et Serge Moro

Direction communication

Alexis Aubespain

Présidence de l'association Grand Trail de Serre-Ponçon

Jean-Philippe Bréard

Les responsables de secteur :

Secteur Départ- le Morgonnet : Thierry Philippe –Thomas Postillon

Secteur 04 (Le Lauzet- Dormillouse- La Bréole) : Aimé Arnaud- Romain Giacommetti

Secteur Rousset-Espinasses (Colombis- Chorges) : Bruno Robert – Arthur Guntz- Florent Gay-Hughes - Jean-Philippe Bréard

Secteur Chorges-Ancelle (Piolit- La Coupa) : Sébastien Talfer- Olivier Pelloquin - Jean-Philippe Bréard

Secteur Les Gourniers-Mont Guillaume- Arrivée : Thierry Philippe– Serge Moro

Responsables des trails de 45km et 15km :

Jacques Pierrecy et Claude Vilquin

Au pied du Parc National des Ecrins, le lac de Serre-Ponçon étale ses 3000 hectares d'eau pour offrir aux montagnes alentours un miroir d'exception. Situé à 780m d'altitude, il est entouré de cimes dont les altitudes moyennes se situent autour des 2500m. La plupart de ces sommets seront empruntés par le tracé, c'est donc un trail extrêmement panoramique et très aérien qui déroulera ses sentiers autour du lac. Le tracé permettra de faire le lien entre les différents territoires qui composent le lac de Serre-Ponçon, les Hautes-Alpes et les Alpes de Haute-Provence. L'épreuve sera le reflet d'une vision sportive de ce territoire de nature où se mêlent les activités aquatiques et montagnardes.

Contact organisation :

@ grandtrailserreponcon@gmail.com

Photos Damien Rosso et OT Serre-Ponçon



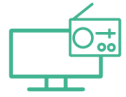
SERRE CHEVALIER sur EUROPE 1

08:49:57 Les balades gourmandes - Vanessa Zha : balade dans les Hautes-Alpes, notamment à Briançon. La vallée de Briançon est riche en patrimoine avec entre autres la Collégiale qui vient de fêter ses 800 ans. Elle est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. 08:51:47 Le cadran solaire de la Collégiale reste dans la longue lignée des cadrans solaires de Briançon. Au XVIIIe siècle c'était un symbole de réussite sociale. 08:51:55 Citation de la marque Rolex. 08:52:22 Il est possible de participer à un Escape Game à l'intérieur même des fortifications. 08:52:31 Tout le domaine skiable de Serre-Chevalier est à visiter pour skier sous le soleil. 08:52:51



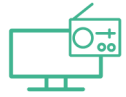
VARS sur FRANCE 2

06:39:26 Focus sur l'Outdoor Mix Winter Festival à Vars. 06:40:34



SERRES sur FRANCE 2

13:22:08 "Les secrets sous le plancher" - Meriem Lay. Près du lac de Serre-Ponçon (Hautes-Alpes), un menuisier a laissé des écrits sur des planchettes, sous le parquet du château de Picomtal, fin du 19ème siècle. 13:22:48 Un historien professeur de la Sorbonne demeure persuadé que tous les écrits n' ont pas été découverts. 13:25:31 Interview de Jacques-Olivier Boudon, professeur d'histoire à la Sorbonne spécialiste de l'Empire. 13:36:05 Interview de Jacques-Olivier Boudon, professeur d'histoire à la Sorbonne, spécialiste de l'Empire aux archives départementales des Hautes-Alpes. 13:50:46

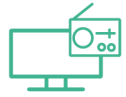
**SERRES** sur FRANCE 2

13:50:46 "Les secrets sous le plancher" - Meriem Lay. Près du lac de Serre-Ponçon (Hautes-Alpes), un menuisier a laissé des écrits sur des planchettes, sous le parquet du château de Picomtal, fin du 19ème siècle. Interview de Jacques-Olivier Boudon, professeur d'histoire à la Sorbonne spécialiste de l'Empire, auteur de "Le plancher de Joachim" sur le rôle du curé. 14:08:18



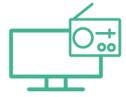
DEVOLUY sur FRANCE 3 PROVENCE ALPES

12:04:07 Ski alpinisme dans les Hautes-Alpes : le Super Dévoluy accueillait hier une manche de la coupe du monde. 12:04:34 Interview d'Axelle Gachet-Mollaret, médaille d'or. 12:05:04



RISOUL sur FRANCE 3 PROVENCE ALPES

19:10:40 Les vacances ont débuté. 19:11:03 Reportage à Risoul dans les Hautes-Alpes. 19:11:24 Interview d'un pisteur secouriste. 19:11:53 Interview d'un saisonnier. 19:12:10 Interview d'une ostéopathe. 19:12:22 Interview d'une saisonnière. 19:12:38 Interview du président de la mutualité française. 19:12:59

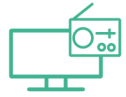


CHAMPSAUR sur FRANCE 3 COTE D AZUR

19:12:40 Stations de ski de champions. 19:12:54 Portrait de Stéphane Ricard, triple champion du monde de course en raquettes. 19:14:04 Interview de Michael Bernard, moniteur de ski à Ancelle. 19:14:34 Dans le Champsaur, le sportif apprécie le ski et la gastronomie. 19:15:24 Interview de Stéphane Ricard. 19:16:12

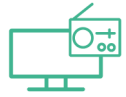
**ORCIERES** sur FRANCE 3

12:43:09 La station d'Orcières Merlette entend démocratiser les vacances au ski avec des initiations gratuites pour les adultes débutants. 12:43:27 Reportage de Fabien Madigou sur place. 12:43:50 Micro-trottoir avec des skieurs débutants. 12:44:19 Interview de Loïc Giraud-Maudut, moniteur de ski EFS. 12:45:12 Interview de Jordane Juschka, directeur de l'Office du tourisme. 12:45:35



ROUTE NAPOLEON sur FRANCE 3

21:34:30 Thème : la route Napoléon. Cette route permis à napoléon de reprendre le pouvoir à Louis XVIII. 21:35:53 Interview David Chanteranne, historien. cette route passe par les gorges du Verdon. Thème : la route Napoléon. Un bloc de calcaire de 184 mètres de haut surplombe le village de Castellane. A son sommet la chapelle de Notre-Dame du Roch. Elle veille depuis le XIIe siècle sur les habitants. Thème : la route Napoléon. Un bloc de calcaire de 184 mètres de haut surplombe le village de Castellane. Les routes y sont escarpées. Thème : la route Napoléon. Les magmas rocheux aux abords de cette route sont un joyau du patrimoine naturel. Thème : la route Napoléon. 22:02:20 Interview David Chanteranne, historien. Cette route passe par Sisteron. L'empereur y pris position avant de continuer son trajet vers la capitale. 22:04:02



ROUTE NAPOLEON sur FRANCE 3

22:04:03 Thème : la route Napoléon. 22:05:20 Interview Jacques-Olivier Bourdon, président de l'Institut Napoléon. Il évoque la reconquête de la France par Napoléon face à Louis XVIII. Thème : la route Napoléon. 22:10:16 Interview David Chanteranne, historien. Le second tronçon de cette route se situe entre Sisteron et Grenoble. Thème : la route Napoléon. 22:18:09 Interview David Chanteranne, historien. Il fut applaudi par les habitants de GAP. 22:20:18 Interview Michel Trubert, architecte des monuments historiques. Thème : la route Napoléon. Le refuge du col d'Isoard a été construit en 1858 grâce à un lègue de Napoléon. 22:26:04 Interview Monique Guion, gardienne du refuge de Napoléon. Thème : la route Napoléon. Celle-ci passe par un col à l'attitude très élevé dont le climat y est redoutable. 22:31:49 Interview Héloïse Vanderpert, naturaliste. 22:32:40 On peut y observer le massif des Ecrins. 22:33:04



Le Puy-Saint-André, un maire dans la transition écologique

Je pense que les élus ont piqué la démocratie et les citoyens étaient bien contents. Quelque part il y a eu une espèce d'arrangement. P. Leroy

Partout sur le territoire, des maires revendiquent leur pouvoir de faire. Ils imaginent des solutions, rêvent leur ville avec les habitants, impulsent la participation citoyenne. Ils se sont déjà saisis à l'échelle de leur cité, des grands enjeux liés à l'effondrement planétaire. Ils accompagnent les habitants dans le changement des habitudes en matière de mobilité, d'alimentation, d'énergie, ils sont déjà dans une démarche avancée de transition écologique et démocratique. Ils pourraient dès lors constituer de véritables laboratoires miniatures inspirants à l'échelle nationale.

En France, on veut que les maires soient responsables, disponibles, compétents et bénévoles ! P. Leroy

Vue depuis le village du Puy-Saint-André • Crédits : Martine Abat - Radio France

Les services municipaux ont baissé de 30 % leur consommation d'énergie. On a communiqué là-dessus. On a travaillé sur l'éclairage, l'énergie. On a été chercher toutes les pistes. P. Leroy

La transition écologique imaginée à l'échelle locale, c'est un village qui sous l'impulsion de son maire Pierre Leroy, prône la sobriété, produit sa propre énergie, remunicipalise la gestion des déchets, recherche l'autonomie alimentaire, contient son étalement afin de préserver les terres. Ce petit village c'est Le Puy-Saint-André perché dans le département des Hautes-Alpes, un peu moins de 500 habitants mais beaucoup de projets et d'idées.

Avec Pierre Leroy, maire sans étiquette du Puy-Saint-André.

Pierre Leroy, maire du Puy-Saint-André • Crédits : Martine Abat - Radio France

Une série de Martine Abat, réalisée par Assia Khalid

Bibliographie

Ces maires qui changent tout, le génie créatifs des communes - Mathieu Rivat (éd. Actes Sud)

Et si les maires gouvernaient le monde ? Décadence des Etats, grandeur des villes - Benjamin R. Barber (éd. Rue de l'Echiquier)

Avec la collaboration de Annelise Signoret

Site du Mouvement de la transition en France, intégré au réseau international Transition Network.org, né en Grande-Bretagne en 2006. Il s'agit d'inciter les citoyens d'un territoire (bourg, quartier d'une ville, village...), à prendre conscience, d'une part, des profondes conséquences que vont avoir sur nos vies la convergence du pic du pétrole et du changement du climat et, d'autre part, de la nécessité de s'y préparer concrètement.

Energie partagée : site pour milite pour l'énergie par les citoyens, pour les citoyens.

Le centre de ressources est une bibliothèque physique et numérique, dépendant du Réseau pour la transition énergétique (CLER).

Site de l'association AMORCE, premier réseau français d'information, de partage d'expériences et d'accompagnement des collectivités et autres acteurs locaux en matière de transition énergétique, de gestion territoriale des déchets et de gestion du cycle de l'eau.

Site du réseau des Territoires à énergie positive pour la croissance verte.



ORCIERES sur FRANCE INFO

21:44:35 L'invité : Jordan Juschka, directeur de l'Office du Tourisme d'Orcières Merlette. A propos des taux de réservation et de la période des vacances qui commencent. L'invité : Jordan Juschka, directeur de l'Office du Tourisme d'Orcières Merlette (suite). A propos du taux de réservation et des chiffres de la saison. L'invité : Jordan Juschka, directeur de l'Office du Tourisme d'Orcières Merlette (suite). A propos de la sécurité des pistes dans les Hautes-Alpes. L'invité : Jordan Juschka, directeur de l'Office du Tourisme d'Orcières Merlette (suite). A propos du taux d'enneigement pour les vacances de février. 21:49:09



PAYS :France
EMISSION :CO2 MON AMOUR
DUREE :00:05:09
PRESENTATEUR :Denis Cheissoux



► 9 février 2019 - 14:38:25

[Ecouter / regarder cette alerte](#)

14:38:25 Dans les Hautes-Alpes près de Briançon, Pierre Leroy est maire de Puy-Saint-André. Ils évoquent le solaire thermique dans cette commune. 14: 42:08 Il évoque l'agriculture dans la commune.

14:43:34



Super Dévoluy : Coupe du monde de ski-alpinisme, la française Axelle Gachet-Mollaret en or



Contrariée par le mauvais temps, la course individuelle, qui devait à l'origine emprunter le parcours de la Grande Trace, s'est finalement déroulée sur quatre boucles de 440m de dénivelé chacune.

Axelle Gachet-Mollaret, intouchable

Partie en trombe dès la première bosse, Axelle Gachet-Mollaret a déroulé ses gammes sans être inquiété.

La Française comptait déjà plusieurs minutes d'avance sur le groupe de poursuivantes au premier tiers de la course. Une avance que la championne française conservera durant les deux boucles restantes pour venir s'imposer en patronne sur la ligne d'arrivée du Devoluy.

"C'est une bonne revanche sur la dernière étape où j'ai dû abandonner car j'étais malade (...). C'est très agréable et c'est surtout de bon augure avant les Championnats du monde de Villars en mars ". Retour en images sur la Coupe du monde de ski-alpinisme à Super Dévoluy

William Bon Mardion en costaud

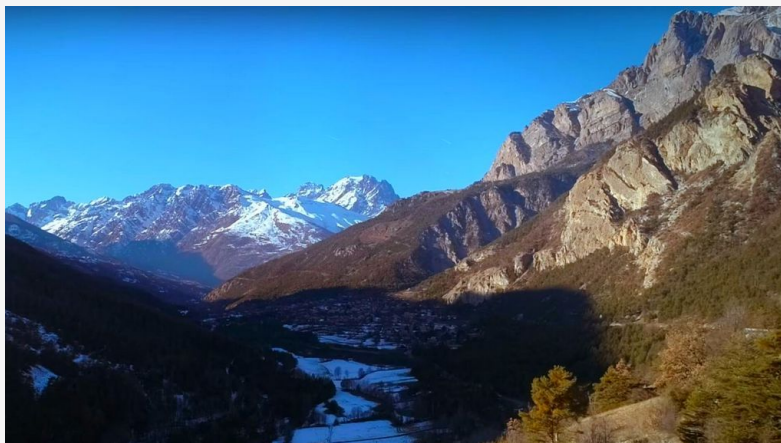
Chez les hommes, la bagarre a fait rage. Trois Italiens, un Français et un Allemand se sont rendus coup pour coup tout au long de la course. Dans la dernière boucle, l'italien Michele Boscacci arrive en tête au moment de remettre les peaux pour la dernière centaine de mètres.

Une poignée de secondes plus tard, le Français William Bon Mardion et l'italien Matteo Eydallin surgissent. Tous les trois jouent la victoire dans l'air de transition. Malheureusement, le Français est un tout petit peu moins adroit que ses deux concurrents transalpins et doit se contenter du bronze.

"C'était une belle bagarre et je suis très content d'avoir joué mes chances jusqu'au bout. Je cafouille un peu dans la dernière transition et laisse mes deux concurrents prendre les deux premières places. Mais ça se joue à rien, je suis content de ma course ", explique le Français.



A VOIR : le Parc Naturel National des...



Voir l'émission en HD Ce parc a été créé en 1973 sous l'impulsion des alpinistes, des naturalistes et du Club Alpin Français et il abrite de nombreuses espèces animales pour qui l'hiver est un moment particulièrement délicat.

Au cours de son voyage, Nathalie Simon va nous faire découvrir la beauté somptueuse de ces paysages enneigés. A pied, en ski ou en raquette, toujours équipée de sa Gopro pour nous livrer ses impressions de voyage, elle va nous emmener à la rencontre de guides, d'accompagnateurs en montagne, d'éleveurs, d'habitants, d'amoureux de la nature sauvage qui vivent et travaillent en périphérie du parc national.

A travers l'itinéraire qu'elle suit en lisière du parc, là où vivent les hommes et où se réfugient les animaux en hiver, et avec les personnages qu'elle a choisi de rencontrer, Nathalie Simon nous invite à une découverte douce, intimiste, authentique et respectueuse du parc national et du massif des Ecrins et nous montre que l'on peut parcourir la montagne autrement tout en préservant la tranquillité des animaux qui y vivent dans des conditions hivernales très difficiles. Réagissez à l'émission avec #chroniquesmed

Pour ce deuxième numéro des Chroniques Méditerranéennes " Nature " Nathalie Simon vous emmène dans le Parc Naturel National des Ecrins. A voir dimanche 17 février à 12h55 sur France 3 Côte d'Azur et France 3 Provence-Alpes / © France 3 PACA/AMDA Production Une émission de 26 minutes réalisée par Nicolas Mastras
Une coproduction France 3 Provence-Alpes-Côte d'Azur / Amda Production
Diffusion dimanche 17 février à 12h55.

Hôtels : pluie d'étoiles à la montagne



Fraîchement rénové, l'hôtel l'Arboisie offre un très beau panorama sur Megève et le massif des Aravis.

© Daniel Durand

PAR CONSTANCE ASSOR, JÉRÔME BÉGLÉ, ERWANA CAMUS, MARION TOURS

Publié le 16/02/2019 à 15:26 | Le Point.fr

Des Arcs à Megève en passant par Courchevel et Serre-Chevalier, les hôtels confirment cette année encore la montée en gamme de l'hébergement dans les Alpes.

À chaque saison, le même déferlement de nouveautés, de rénovations, d'audace et de prouesses architecturales. Des très luxe aux sportives, en passant par les plus confidentielles : pas une station dans les Alpes qui n'ait son hôtel haut de gamme et/ou son hébergement créatif. Certes, la course aux étoiles est toujours là, mais elle s'accompagne désormais d'une véritable volonté d'allier flexibilité, prestations et tarifs accessibles. C'est ainsi que l'on voit émerger depuis quelques années des concepts tels Terminal Neige à Flaine, Moontain Hostel à Oz-en-Oisans, HO36 à La Plagne et, depuis décembre, La Folie Douce à Chamonix, où se côtoient indifféremment couples, familles, bandes de copains, dortoirs, chambre double et appartements. Une offre donc qui se diversifie, s'enrichit et déteint sur l'hôtellerie plus classique, loin d'être dépassée par les événements. La preuve avec ces quatre établissements.

L'Arboisie

Là-haut sur la montagne

Où ? Adossé au mont d'Arbois, à Megève.

La petite histoire. Pour son premier établissement hôtelier de cette catégorie, construit dans les années 1950, la station avait vu grand et haut. L'Arboisie s'étend sur deux immenses chalets reliés par un troisième, plus récent, qui font face au massif des Aravis. Dès l'entrée du village, on ne voit que lui, aussi bien de jour par son imposante structure que de nuit grâce à un subtil éclairage, qui lui confère, quelle que soit la période de l'année, un air de fête. Après une période en résidence hôtelière, l'établissement désormais 4 étoiles s'est offert une rénovation d'envergure l'an dernier.



© FRANCIS AMIAND



© FRANCIS AMIAND

L'esprit. Si l'extérieur n'a pas bénéficié d'une restauration, l'intérieur a été repensé par l'architecte Chantal Peyrat dans un esprit traditionnel et chaleureux. Le grand salon, qui s'articule autour d'une cheminée, et les deux restaurants auxquels il manque un peu de hauteur sous plafond, jouent l'atmosphère lodge et familiale. Côté cuisine, le chef, Nicolas Bisani, secondé par son épouse, Linda, a fait le choix de mettre en avant les produits locaux. Des plats simples et gourmands à déguster Chez Jean, ou une carte plus snacking à partager au Cellier. Côté nuit, la diversité des 69 chambres permet de répondre à toutes les demandes, avec une prédilection pour les familles, si l'on en croit le petit nombre de chambres doubles (6). Les suites, les très grandes suites (de 90 à 115 mètres carrés) et les très très grandes suites (145 mètres carrés) peuvent accueillir jusqu'à dix personnes. Dans ces vastes configurations, on apprécie la présence d'une cuisine. Dans les autres cas, on s'étonne qu'elles ne se fassent pas plus discrètes après rénovation. De telles surfaces n'excluent ni l'élégance ni le confort. Décorées dans des teintes et des matières chaudes et subtiles, où règne l'ambiance chalet, les suites ont chacune leur propre cachet : sur un, deux ou trois niveaux, mansardées ou en soupente... Partout, l'harmonie l'emporte.



© FRANCIS AMIAND

On aime. La vue panoramique sur le village et le massif du Jaillet. Le professionnalisme des deux créateurs d'expériences : Victoria et Anthony s'efforcent de personnaliser et d'anticiper votre séjour via un questionnaire envoyé quinze jours avant votre arrivée proposant toutes les activités possibles à Megève.

On regrette. L'exiguïté du spa, le nombre insuffisant de cabines de soins (2), la difficulté de se repérer dans l'hôtel desservi par seulement deux ascenseurs.

Les + ski. Les forfaits remis au check-in et les navettes régulières vers les pistes du mont d'Arbois. **E.C.**

L'Arboisie, Megève (Haute-Savoie). À partir de 310 euros la nuit en suite. 04 50 55 35 90, www.arboisie-megeve.com.

Club Med Les Arcs Panorama

Un colosse au sommet des pistes

Où ? Au cœur de la forêt d'Arc 1600.

La petite histoire. L'enseigne au trident déjà présente dans la station tarentaise inaugure un deuxième resort, plus familial. Avec ses 433 chambres et son espace 5 tridents – « Exclusive Collection » disent les initiés – le spécialiste du séjour tout compris conforte sa volonté de monter en gamme. « Il faut un lieu d'exception, une architecture de grande qualité intégrée à l'environnement local et une qualité de service revue à la hausse pour intégrer cette collection premium », vantait Janyck Daudet, directeur général du Club en Amérique du Sud lors de l'inauguration du resort de Cefalù en Sicile. Bien qu'idéalement située sur le domaine de Paradiski, l'architecture de ce vaisseau sans charme tranche avec l'avant-gardisme de la station, en partie signée Charlotte Perriand.



© DR

L'esprit. Imaginé par Didier Rey, le décor reprend les codes de la montagne, en y insufflant une dose de modernité convenue. Le bois, la pierre de Savoie,

le cuivre et les textiles chaleureux ont la part belle. Dans les chambres, plaids et luminaires aux couleurs primaires, rompent la neutralité des teintes tout en évoquant l'univers moderniste de la disciple de Le Corbusier. Plus vastes et mieux exposées les 24 suites de l'espace premium donnent accès à un traitement privilégié : des produits d'accueil Cinq Mondes, un service de conciergerie et un accès exclusif au Belvédère, un salon-bibliothèque doté d'une terrasse où, entre 80 chaises longues, trône un jacuzzi fumant.



© DR

On aime. L'attention portée aux enfants : pris en charge dès 4 mois, ils disposent d'un ski-room dédié, d'un « jardin des neiges » au pied du resort, de cours de ski encadrés par l'ESF dès 4 ans et d'un restaurant innovant où ils invitent leurs parents à déguster ce qu'ils ont mitonné lors d'un atelier ludique.

On regrette. La difficulté à circuler dans les étages trop peu desservis par les ascenseurs. La foule au départ des pistes qui, bien que répartie en classes, s'élance aux mêmes horaires.

Les + ski. Remise des forfaits à l'arrivée, ski shop, ski-room, départ skis aux pieds et accès prioritaires aux remontées mécaniques... La logistique autour du ski est remarquable. **C.A.**

Club Med Les Arcs Panorama (Savoie). À partir de 1 458 euros/pers. les 7 jours en formule tout compris. Ouvert toute l'année. 0 810 810 810, www.clubmed.fr.

La Sivolière

Un secret bien gardé

Où ? Dans le quartier résidentiel des Chenus, sur les hauteurs de Courchevel 1850.

La petite histoire. En trois décennies et sans crier gare, La Sivolière s'est peu à peu hissée au sommet, obtenant une cinquième étoile en 2010 et se forgeant une réputation d'excellence en marge des palaces et autres excentricités chers à la station. Florence Carcassonne, sa directrice depuis 14 ans, dont le peps et la modernité décoifferaient n'importe quel jeune diplômé de l'école hôtelière, y est pour beaucoup. Avec elle, l'établissement ne cesse de se renouveler sans pour autant renier ses principes fondateurs : la discrétion et le bien-être des clients.



© DR



L'esprit. Très maison d'hôtes, l'hôtel cultive la proximité et les attentions via une équipe dévouée et sans chichi. En résulte une atmosphère chaleureuse au diapason de la décoration. Comme en témoignent les 20 chambres (dont 4 suites et un appartement) qui viennent d'être rénovées. La Britannique Sara Copeland s'est attachée à insuffler un style british élégant tout en conservant les incontournables de la montagne (pierre, bois). On y retrouve habillages muraux en bois d'épicéa, parquet en chêne, canapés J Brown et Ross, rideaux en velours de soie Arley House, papier peint Tektura et têtes de lit en cuir clouté. Tout cela dans des déclinaisons de beige, de bleu, de vert, de parme et de marron.



© DR

On aime. Bilal Amrani et sa cuisine (gastronomique au dîner) imaginée avec des produits locaux de saison et si possible bio. Le check-in personnalisé pour les enfants avec chaussons, peignoir, produits d'accueil et passeport de vacances. Le set d'accueil réservé aux chiens – biscuits, vaisselles et accessoires à l'appui. Les paysages de montagne que l'on embrasse de part et d'autre de l'hôtel. Le spa Nuriss et ses soins ultra-technologiques.

On regrette. Que la déco de Sara Copeland se limite aux chambres. Bémol qui sera temporisé dès la saison prochaine avec le rafraîchissement des parties communes, conférant ainsi à l'ensemble une véritable unité.

Les + ski. Ski room et départ skis aux pieds via la piste du Dou du Midi. **M.T.**

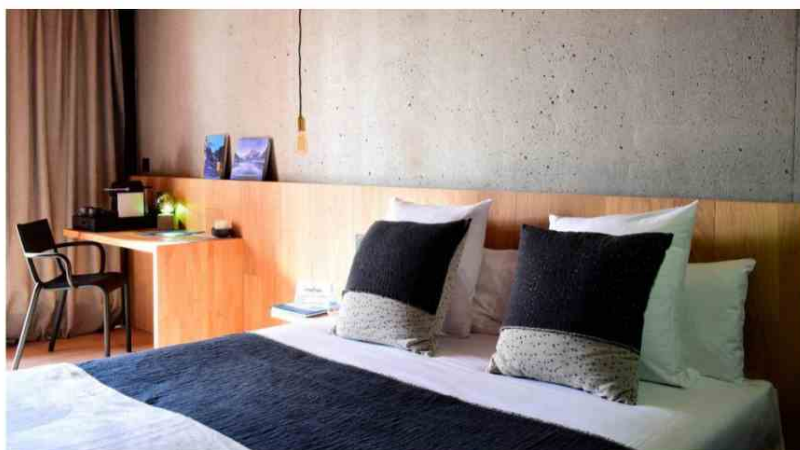
*La Sivolière, Courchevel (Savoie). À partir de 590 euros la nuit.
04 79 08 08 33, www.hotel-la-sivoliere.com.*

Le Monétier

À la ville et à la neige

Où ? En plein centre du village à deux pas des commerces et de la ravissante église du XVe siècle.

La petite histoire. L'ancienne école de filles du village de Monétier (Serre Chevalier) fut ensuite un prisé centre de vacances de l'UCPA. Abandonné depuis près de 10 ans le bâtiment a été entièrement détruit puis reconstruit (2 ans de travaux) sous la houlette exigeante d'Alexandra la Toulousaine et de Guillaume le Normand, un jeune couple lié par une passion commune : l'hôtellerie.



© DR



L'esprit. Convivialité et générosité sont les maîtres mots de ce 4 étoiles. Une immense table d'hôte en séquoia trône dans la grande salle à manger-salon-bar-lobby qui accueille les visiteurs. Du matin au soir, et selon les saisons, on y dispose des boissons, des fruits, des gâteaux, de la charcuterie, du fromage, tout ce qu'il faut pour combler skieurs, randonneurs ou promeneurs.

Cheminée centrale, canapés profonds, mur en pierre du pays, sol en bois blond, grande cuisine ouverte, on se sent tout de suite chouchouté au cœur d'un cocon chaleureux. Le restaurant Le Stabatio propose des produits locaux et de saison : viande, fromage, pâtes... une carte italo-montagnarde roborative et variée. Répartis sur trois étages, les chambres au bardage en mélèze brûlé font la part belle aux tissus écossais. Les murs en pierre des chambres sont ornées de photo (tirage unique) de David Gouel qui magnifie les paysages de la vallée de la Guisane. Un spa Ahimsa et Cinq Mondes détendra les vacanciers et adoucira les courbatures des skieurs forcenés.



© DR



On aime. Toutes les chambres offrent une vue montagne, sur le glacier de Monêtier, et le départ des remontées mécaniques de la station. Une grande terrasse permet aux fumeurs invétérés ou aux amateurs de bol d'air de respirer l'air vivifiant des 1 500 mètres d'altitude du village le plus typique de Serre Chevalier.

On regrette. Seules 15 des 21 chambres ouvrent sur une terrasse ou un balcon.

Les + ski. Vous pouvez louer et déposer votre matériel dans une consigne à Pré-Chabert au pied des pistes, devant les deux télésièges qui mènent au sommet du plus grand domaine skiable des Alpes-du-Sud. Du coup, on est débarrassé du bruit des lourdes chaussures et des nuisances des skieurs trempés qui reviennent au bercail en fin d'après-midi. **J.B.**

Le Monêtier, Le Monêtier-les-Bains, station de Serre Chevalier (Hautes-Alpes). À partir de 80 euros la nuit. [04 92 55 40 70](tel:0492554070), www.lemonetier.com.



Sports divers #2 - Le snowkite

Démêlez vos cordages, attachez votre harnais, choisissez soigneusement votre versant et glissez à la découverte du snowkite ! Loin des pistes de ski traditionnelles, sur les pentes enneigées du col du Lautaret (Hautes-Alpes), skieurs débutants ou confirmés peuvent s'initier à une déclinaison hivernale du kitesurf. Le Point a tenté l'expérience.

À l'arrivée sur le parking situé au pied du site, une dizaine de voiles planent au-dessus des montagnes, véritable ronde colorée sur paysage blanc immaculé. Ici, c'est un spot pour les passionnés, les vrais. Sport en plein essor depuis plusieurs années, le snowkite est un accord harmonieux entre randonnée, ski traditionnel et sport de voile. Aux portes du parc national des Écrins, Rémi Borgioli dirige l'école Kite Légende. Derrière ses faux airs de Bob Sinclar, l'ancien moniteur de ski et amateur de parapente fit la découverte du snowkite une vingtaine d'années auparavant. Tombé sous le charme de cette nouvelle pratique, Rémi ne quitte alors plus sa voile. Il parcourt le monde en quête de nouvelles terres enneigées pour skier sur les pentes les plus reculées. Revenu à Serre-Chevalier, il fait désormais partager sa passion à ses élèves.

Neige, vent, soleil : le combo gagnant

L'effort avant le réconfort. Équipé d'une simple paire de skis et d'une voile aux allures de grand cerf-volant, Rémi débute l'ascension du col, en quête de la brise qui le mènera au sommet. Sur un léger plateau qui domine la vallée, il chausse ses skis, déploie ses cordages puis étale sa voile. Le vent s'engouffre dans celle-ci et Rémi s'éloigne bien décidé à conquérir la montagne. Quelques instants plus tard, il dévale la pente à toutes allures. Un large sourire illumine son visage. « Neige, vent et soleil : voilà le trio gagnant ! » lance-t-il. À peine descendu, il veut déjà remonter !

Le snowkite fit son apparition dans les montagnes françaises dans les années 1990. Version enneigée du kitesurf, cette discipline se pratique à ski ou en snowboard, tracté par une voile. Mais, la pratique de ce sport induit une difficulté supplémentaire : le terrain accidenté qui peut perturber les flux d'air. Sport de glisse atypique, le snowkite séduit de plus en plus. « Tout type de public fait partie de ma clientèle », assure Rémi Borgioli. « Il y a les adeptes du kitesurf en été, qui veulent s'essayer sur la neige, et ceux qui souhaitent simplement varier les plaisirs pendant leurs vacances à la montagne. Concernant l'âge des pratiquants, j'ai aussi bien des enfants de 6 ans que des septuagénaires », s'amuse-t-il. Depuis une dizaine d'années, le snowkite connaît un essor remarquable en France. Plusieurs écoles ont fait leur apparition et diverses compétitions nationales – assurées par la Fédération française de voile libre (FFVL) – sont organisées chaque année. C'est d'ailleurs au col du Lautaret qu'a eu lieu le premier Championnat de France en 2001. Le snowkite, une discipline qui a définitivement le vent en poupe !

Âge : à partir de 6 ans

Niveau de difficulté : moyen

Durée : 3 heures

Prix : 130 euros

Note de plaisir :

Retrouvez notre premier épisode : le karting sur glace



Grand format

Le Boscodon, un torrent sous très haute surveillance

Des forestiers et hydrauliciens de l'Office national des forêts agissent pour réguler et encadrer le torrent de Boscodon, l'un des plus puissants d'Europe, près du lac de Serre-Ponçon, dans les Hautes-Alpes.

Crots (Hautes-Alpes)
De notre envoyé spécial

Entre le pic de Morgon (2 324 m), le pic de Charance (2 316 m) et le mont Pouzenc (2 898 m), une immense balafre traverse la montagne. Un canyon même, par endroits, où s'écoule un torrent, a priori calme mais toujours susceptible de devenir terriblement puissant et dévastateur. C'est le Boscodon, du nom d'une célèbre abbaye romane du XII^e siècle.

Long de 12 km, sur une pente de 10 %, il est composé en fait de l'Infernet qui, plus bas, est rejoint par le Bragousse et, plus bas encore, par le Colombier. C'est ce trio qui est souvent rassemblé sous le nom générique de Boscodon (1).

Ce panorama à couper le souffle, on peut le découvrir depuis Puy-Sanières, petit village perché au nord du lac-barrage de Serre-Ponçon situé près d'Em-

brun (Hautes-Alpes), deuxième plus grand lac artificiel d'Europe, fruit de la rencontre des eaux impétueuses de la Durance et de l'Ubaye.

Sur les parois rocheuses, le blanc du gypse le dispute au noir des schistes, à la rouille de la « cargneule » (calcaire), et au camaïeu des verts d'une forêt d'exception (900 hectares) composée de pins, sapins et mélèzes. En bas, on aperçoit des empierrements de





gros blocs rocheux, des digues en terre et des alignements d'arbres visant à encadrer l'extrémité du chenal d'écoulement. Lors des fortes pluies, le Boscodon franchit systématiquement la route nationale 94 et déverse eaux et rochers dans le cône de déjection. Les 4 et 10 juin 1998 et en 2006, la route a été submergée durant une journée. Mais aucune victime n'a été déplorée.

L'accumulation permanente de graviers, pierres et rochers est si abondante et régulière que, bien qu'elle soit exploitée par une entreprise de matériaux, elle grignote petit à petit le lac. Celui-ci serait sans doute coupé en deux si l'homme n'intervenait pas. « *Le torrent de Boscodon est très connu, souvent représenté en photographie dans les manuels de géographie ou de sciences de la Terre* », indique Hervé Gasdon, technicien de l'Office national des forêts (ONF), responsable de la Restau-

« Le torrent de Boscodon est un véritable cas d'école en matière d'érosion torrentielle et sert de laboratoire à ciel ouvert pour des forestiers et des ingénieurs hydrauliciens de toute l'Europe. »

ration des terrains de montagne (RTM) dans l'Embrunais. « *Le cône de déjection du Boscodon est un des plus beaux du monde* », ajoute Pierre Thomas, géologue à l'École normale supérieure de Lyon. Mieux encore : « *Le torrent de Boscodon est un véritable* ●●●



●●● *cas d'école en matière d'érosion torrentielle et sert de laboratoire à ciel ouvert pour des forestiers et des ingénieurs hydrauliciens de toute l'Europe qui viennent ici pour se parfaire* », ajoute Jean-Michel Duverney, directeur de l'agence ONF de Gap.

Il est alimenté par un bassin de réception relativement petit (26 km²) mais doté d'une capacité érosive exceptionnelle. « *Un bassin qui, comme toute la montagne alentour avant le reboisement imposé par la loi forestière de 1860, était quasi nu à cause de l'excès de pâturage des moutons, le bois mobilisé par les guerres avec le royaume de Piémont-Sardaigne et celui consommé par les industries* », rappelle Hervé Gasdon, passionné par l'histoire forestière de sa région au point d'organiser prochainement un colloque (2). Cette zone, pour des raisons topographiques, est souvent fortement arrosée par de violents orages. Tel un entonnoir, elle engouffre beaucoup d'eau dans le chenal d'écoulement, arrachant

les arbres pourtant plantés pour renforcer les berges et emportant de lourds blocs rocheux.

« *Le plus spectaculaire d'entre eux est un énorme bloc de calcaire, de 250 m³ et 500 tonnes, mesurant 11 mètres de haut et 26 mètres de circonférence, arraché le 10 juin 1998, et charrié par le torrent, flottant même sur l'eau,*

Depuis 1860, les forestiers de l'État se sont activés sans relâche, malgré les démolitions régulières du torrent.

comme un iceberg », explique Hervé Gasdon, grand gaillard un peu sec, à la moustache grisonnante. Sa mission est la restauration des terrains, une opération qui consiste à stabiliser les sols pentus au moyen de travaux de



soutènement, de construction de petits barrages et de marches d'escalier, et surtout de plantation de graminées, d'arbrisseaux (argousier), d'arbustes (robinier, aulne, saule) et d'arbres (pin sylvestre, pin noir, mélèze) dont les racines retiennent les sols.

« *De grands travaux ont profondément marqué le paysage, du Massif central (mont Aigoual) aux Alpes du Sud (mont Ventoux), tout en suscitant des grognements et parfois des oppositions violentes de la part des habitants, essentiellement des agriculteurs-éleveurs qui vivaient beaucoup de l'agropastoralisme* », explique le forestier.

Comment donc un bloc pesant 500 tonnes, soit dix fois le poids d'une péniche vide, a-t-il pu arriver jusqu'à mi-chemin du cours du Boscodon ? « *Il s'est produit ce qu'on appelle une lave torrentielle*, commence Hervé Gasdon. *En temps normal, l'eau coule à sa vitesse et les matériaux roulent à la leur, ce qu'on appelle le charriage. Mais lors d'une lave torrentielle, le débit est si élevé que tous les éléments – argile, gravier, blocs rocheux, eau – vont à la même vitesse, à l'instar d'une lave fluide s'écoulant des flancs d'un volcan.* » Ce jour-là, le système de feux de signalisation et de barrières automatiques a coupé la circulation sur la route nationale, en contrebas du chenal d'écoulement. Une sirène a prévenu les habitants du hameau de Montmirail, sur la commune de Crots. Vingt pour cent des matériaux rocheux arrachés tout au long du Boscodon sont arrivés jusqu'au cône de déjection.

« *Dans le passé, l'abbaye fut plusieurs fois touchée, comme l'ont montré des archéologues en 2016, rappelle Alain Canal, président de l'Association des amis de l'abbaye. Au XII^e siècle, elle a été envahie par une lave torren-*

tielle du Colombier et, au XVII^e-XVIII^e siècle, une partie des bâtiments a été détruite. »

Depuis 1860, les forestiers de l'État se sont activés sans relâche, malgré les démolitions régulières du torrent. Ils ont renforcé les berges en plantant des arbres – c'est impossible sur une partie du Bragousse et de l'Infernet, qui traversent une gorge de 5 mètres de large surplombée par une paroi rocheuse de 30 à 40 mètres de haut. Ils ont construit des « *ouvrages de correction torrentielle* », c'est-à-dire des barrages en pierres sèches, maçonnerie, béton armé, et aujourd'hui en bois double paroi, développement durable oblige.

« *Au total, les 19 barrages qui jalonnent le lit du torrent stockent temporairement 80 % des matériaux en circulation, soit 320 000 m³, précise Hervé Gasdon. Aujourd'hui, la forêt apaise le torrent de Boscodon et protège l'abbaye. De plus, en amont du Bragousse, les ingénieurs vont, pour la première fois en France, installer des sismomètres pour détecter les vibrations du sol engendrées par une crue, et des caméras vidéo vont filmer la fluidité et la rhéologie.* »

De mieux en mieux surveillé, le torrent de Boscodon devrait pouvoir être contenu même en cas de crue centennale (3). Les travailleurs de la zone industrielle des Moulins, les retraitants de l'abbaye et les vacanciers du camping pourront continuer à vivre sereinement.

Denis Sergent

(1) *Étymologiquement, Boscodon viendrait de bosc (forêt), od (torrent) et onna (source).*

(2) « *La restauration des montagnes et le temps des forestiers depuis 1827* », à Embrun, du 4 au 6 octobre 2019.

(3) *Une crue centennale a une chance sur cent de se produire chaque année.*



repères

Une abbaye et sa forêt

L'abbaye de Boscodon a appartenu à l'ordre monastique de Chalais, un ordre suivant la Règle de saint Benoît, créé dans le Dauphiné au XII^e siècle et qui posséda jusqu'à treize monastères dans le sud-est de France.

Bâtie au XII^e siècle à 1 150 mètres d'altitude, dans un style roman très dépouillé au point de ne renfermer ni statues, bas-reliefs ou peintures, elle fut la plus grande abbaye de la région.

Au XVIII^e siècle, elle est confisquée par l'archevêque d'Embrun qui la transforme en école forestière. À la Révolution, elle est vendue

comme bien national, et abritera plusieurs familles de paysans et une école.

À partir de 1972, l'ensemble des bâtiments est restauré par l'Association des amis de l'abbaye. Aujourd'hui subsiste un moine, frère Régis, et elle reçoit régulièrement des retraitants (Rens. : 04.92.43.72.99).

Comme beaucoup d'abbayes, elle vivait de l'exploitation forestière. D'une surface de 900 hectares, l'ancienne forêt monastique est un site d'une biodiversité riche, classée Natura 2000 et inscrite dans la zone externe du parc national des Écrins, situé de l'autre côté du lac de Serre-Ponçon. On y observe de nombreuses plantes rares et protégées telles que le sabot-de-vénus, la clématite des Alpes ou le lis martagon.

LE TOP 3

... des animations insolites (et gratuites) à faire au Salon de l'agriculture (porte de Versailles, Paris XV^e, de 7 à 14 €).

1. Fabriquer des pompons

Un atelier idéal pour les tout-petits. Les pompons sont en laine mérinos fabriquée dans les Hautes-Alpes, au sein d'un élevage familial.

Pavillon 3, à 11 heures et 16 heures.

2. Découvrir le dog dancing

Danser avec son chien, c'est tendance. Des spécialistes feront des démonstrations de cette activité qui vise à renforcer le lien entre le maître et son animal.

Pavillon 71, de 14 h 15 à 15 h 30.

3. S'amuser à l'escape game

Ce Landscape game propose une immersion dans le monde végétal. Entre objets à retrouver, productions à identifier, décisions à prendre sur l'exploitation, indices à déchiffrer... pour découvrir le savoir-faire agricole français, les différentes productions et leurs débouchés. *Odyssée végétale, pavillon 2.2.*



LE POULETTET



AU TOP Outdoor



DÉPLOYEZ VOS AILES

Avec des pistes de plus en plus entretenues, transformées pour certaines en véritables boulevards, difficile de se procurer de nouvelles sensations de glisse. C'est pourtant la promesse du wingjump, un astucieux système de voile se greffant sur le dos des skieurs. *Men's Fitness* a testé le concept aux Orres, dans les Hautes-Alpes. **Bluffant.** Par Patrick Guérinet



ACHETER UN WINGJUMP

Trois types de voiles sont proposés sur le site wingjump.com : le Wingjump Activ', pour apprendre et se perfectionner en ski, le Wingjump Activ'Air, pour les skieurs plus chevronnés à la recherche de sensations de vitesse et de portance dans les sauts, et le Wingjump Activ'Carve, pour les skieurs experts en quête de hautes doses d'adrénaline, en vitesse comme en saut. Prix : de 155 à 555 € selon le modèle.

À noter qu'il est possible de tester ou louer des wingjumps dans différentes stations de ski. Liste sur wingjump.com.

« Je n'ai pas encore testé sur des grosses bosses. En fait, je ne sais pas du tout de quelle façon je vais m'envoler... » Le moniteur de l'École de ski internationale des Orres avec lequel je discute est tout sourire, presque impatient de donner son cours de wingjump à un groupe de jeunes skieurs chevronnés. Tandis qu'un autre instructeur prépare mon équipement, il m'explique le principe : en écartant les bras, l'air s'engouffre entre les toiles et gonfle la voile, comme pour un parapente, pour former deux ailes. Avec la vitesse, les ailes offrent un appui important sur l'air qui permet de soulager le poids du skieur et de l'aider à tracer de grandes courbes avec une stabilité accrue. Le principe de portance de l'aéronautique au service du ski, permettant de sauter, de carver et de gérer différemment sa vitesse, le tout en toute sécurité puisqu'il suffit de refermer les bras pour stopper le phénomène et freiner.

I BELIEVE I CAN FLY

Une fois mes deux bâtons fixés à la voile, celle-ci s'enfile comme une veste, avec trois fixations type sac à dos sur le devant pour la maintenir en place. Simple, rapide. Pas besoin de longs discours pour comprendre le principe, le temps de prise en main est ultra-rapide : écartant les bras et filant en trace directe dans la pente, je peux immédiatement ressentir les sensations de portance. La piste rouge que je dévale, parfaitement damée, me permet d'envoyer de belles courbes en prenant appui sur mes ailes, sous le regard intrigué des autres skieurs voyant déborder une sorte de Batman des neiges à pleine vitesse. Plutôt branché ski hors-piste et poudreuse, j' imagine déjà l'intérêt d'un tel équipement sur de grandes pentes de neige vierge. Alors que j'approche d'une bosse, je freine un peu, ne sachant absolument pas quel sera le comportement de ma voile. Faudrait pas que je m'envole, non plus... Sans véritablement planer comme un oiseau, je sens cependant

que la portance m'aide à effectuer un joli saut et à me réceptionner de façon stable et contrôlée. Arrivé en vue du télésiège, je resserme mes bras et replie mes ailes, telle une chauve-souris au repos, même si je garde la tête en haut. Dégrafée en quelques secondes, la voile sous le bras, je prends la remontée mécanique, destination le plus haut sommet de la station, afin de m'offrir la plus longue et la plus jouissive des descentes.

Verdict : avec un poids plume, facilement glissable dans un sac à dos, l'équipement de wingjump permet de découvrir des sensations de glisse et de vitesse très innovantes, en toute sécurité. Cette nouvelle pratique de glisse à part entière, mise au point par des Français après trois années de tests et homologuée sur tous les domaines skiables (pistes et remontées mécaniques), séduira les amateurs de grandes courbes, sur pistes damées comme en hors-piste, et les intrépides qui trépigent à la vue de la moindre bosse.

LES ORRES CÔTÉ FUN

Le ski, oui, mais pas que. Préoccupation majeure des stations, les activités sportives et ludiques se multiplient, souvent originales, parfois inattendues. Exemples testés aux Orres.

» L'Airboard

Sorte de luge gonflable, elle permet de dévaler les pistes de ski (à la fermeture) en pratiquant de grandes courbes à haute vitesse, voire même de réaliser des figures (360°) ou des sauts, selon votre niveau de maîtrise. Prise en main rapide, pratique ludique accessible à tous.



» Le Snake Gliss

Prenez une douzaine de luges, accrochez-les ensemble et vous voilà embarqué dans un serpent dévalant les pistes (à la fermeture, encore!), piloté par un moniteur. Testez les places de queue, c'est là que ça bouge le plus et que les risques de se faire éjecter sont les plus importants.



» Le lasergame

Un lasergame au pied des pistes, c'est possible! Dans une structure gonflable de 100 m² chauffée, glissez-vous dans le labyrinthe et foncez à tout va, en essayant de ne pas vous faire dégommer. En individuel ou par équipe, avec des sessions de 10 à 20 minutes, libérez le Rambo qui est en vous.



■ Renseignements et réservations : lesorres.com

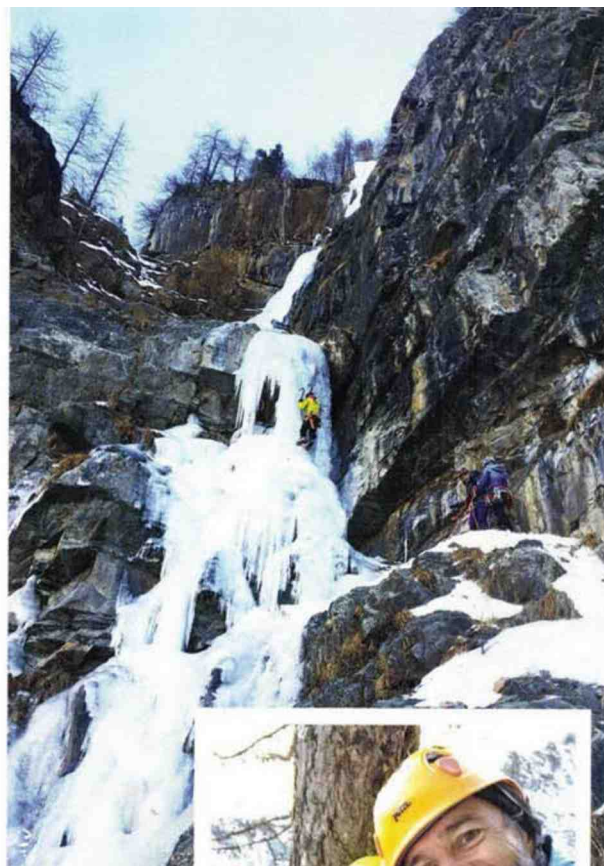
En quelques mots

Suivez le guide

L'UN DES PRINCIPAUX RESPONSABLES DE NOTRE IMMOBILITÉ EST LA RÉTICENCE FACE À L'INCONNU. « ENSUIS-JE CAPABLE ? - COMMENT M'Y PRENDRE ? - QUE VONT PENSER LES AUTRES ? », ET J'EN PASSE. UNE BONNE RÉOLUTION - « CETTE ANNÉE, JEM'INSCRIS À LA SALLE ! » - PEUT AINSI ÊTRE ANÉANTIE EN UNE TOUTE PETITE MINUTE QUAND, JUSTE APRÈS AVOIR POUSSÉ LA PORTE DU CLUB, VOUS APERCEVEZ UN GOLGOTH TORSÉ NU SOULEVANT UN HALTÈRE DE 40 KG D'UNE MAIN, QUI VOUS DÉTAILLE DES PIEDS À LA TÊTE AVEC UN AIR AMUSÉ ET DES YEUX QUI DISENT : « OHL'ALLUMETTE, T'AS CONFONDU AVEC LE SALON DE COIFFURE ? »

C'est un peu dans cet état d'esprit - même si je ne suis pas une allumette - que je me suis retrouvé le 20 janvier dernier à L'Argentière-la-Bessée, au sud de Briançon, dans le cadre de l'Ice Climbing Écrins 2019, l'un des plus beaux rassemblements de passionnés d'escalade sur glace de France, dans les magnifiques sites naturels du massif des Écrins (ice-climbing-ecrins.com). Ouvert d'esprit, à défaut d'être téméraire, je me retrouve ce dimanche matin à 9 h pétantes, par -10 °C, au pied d'une superbe cascade de glace en compagnie de trois coéquipiers, tous grimpeurs confirmés sur rocher, et de Seb Foissac, guide de haute montagne, l'expert de la bande (rock-ice-snow.com). C'est à ce moment de l'histoire que je précise que je n'ai JAMAIS fait d'escalade sur glace, si ce n'est une rapide initiation sur une petite paroi de 10 mètres artificiellement mise en glace, 36 heures plus tôt, alors que je venais d'arriver sur le lieu de la manifestation. J'ai pu conclure de ce test express que : 1) il faut avoir une putain de confiance en son matos, pour se persuader que le piolet ne se décrochera pas quand vous allez tirer de toutes vos forces dessus, ou que les crampons ne riperont pas lorsque vous pousserez comme un âne sur les jambes pour hisser votre carcasse au-dessus du vide, collé contre la paroi de glace verticale ; 2) ça fait vite très mal aux bras si on commence à jardiner et que le stress grimpe plus vite que vous.

Alors forcément, face à la voie d'environ 180 m que nous nous apprêtons à escalader, et dont je n'aperçois même pas la fin, ça se bouscule un peu dans mon petit cerveau. Tandis que tous les autres checkent leur matos, préparent les cordes, les longues, les broches, les reversos et leurs instruments de torture dont seuls les grimpeurs connaissent l'utilité, je me contente de lever le nez vers les sommets, incapable pour ma part de réaliser le b.a.-ba, le fameux nœud en huit. L'heure du grand départ approchant, je finis par oser un timide « Mais tu es sûr, parce que je te rappelle que je suis un novice... », auquel Seb répond avec une tranquillité déconcertante : « T'inquiète, ça va aller... » Puisque le coach le dit...



Ci-dessus
 Première des trois longueurs de la voie : un petit vertical dur comme du béton pour se mettre en jambes.

À gauche
 Photo de classe au sommet de la paroi. La banane pour tous, sauf pour le guide, déjà parti installer le rappel de descente.



La suite, pour vous la faire courte, sera... une formidable partie de plaisir. En appliquant les conseils du pro, doublés de ceux de mes partenaires d'un jour, je me suis très sereinement hissé au sommet de la paroi, tout en éprouvant de super sensations. La morale de cette histoire, c'est qu'il faut savoir faire confiance au guide, qu'il soit de haute montagne dans le cas présent, ou moniteur de ski, ou plus généralement coach. Celui qui veut vous faire sortir de votre zone de confort sait de quoi il parle, et après une évaluation sait également de quoi vous êtes capable. Le suivre, c'est s'ouvrir de nouveaux horizons, découvrir de nouvelles sensations. C'est s'enrichir. C'est vivre.

Puisse ce premier numéro de l'année, riche en nouvelles activités, nouveaux challenges, nouvelles sections de lecture, vous ouvrir de nouveaux horizons.

Et vous enrichir.

PATRICK GUÉRINET
 Directeur éditorial

UNE INFORMATION À NOUS COMMUNIQUER ?
 Écrivez-nous à :
redactionfitness@positivemedia.fr

**PASSEZ À LA VITESSE SUPÉRIEURE. ABONNEZ-VOUS !
 RENDEZ-VOUS PAGE 10. MAINTENANT.**



Le ski de rando fait sa trace en station

Yves Baunez

Autrefois réservé à une élite de spécialistes, le ski de randonnée tend à se développer depuis quelques années et les stations de sports d'hiver s'y intéressent de plus en plus. Signe des temps, en novembre dernier, France Montagnes s'est associée avec le site Internet spécialisé Community Touring Club pour décerner les premiers Trophées du ski de randonnée à des stations de ski alpin. Et, cet hiver, le label Espace Ski de Rando, créé et déposé en 2012, est devenu un réseau en accueillant trois nouvelles stations.

© Ludo Chauchaix

Principal site Internet fédérateur de la communauté des « Peaux de phoque » en France, Community Touring Club (CTC) a réussi à recenser dans l'Hexagone 47 stations de ski qui proposent sur leur domaine — ou aux abords — une offre de ski de randonnée. Le plus souvent, il s'agit d'un itinéraire balisé et sécurisé. La moitié de ces stations ont présenté leur candidature au concours de France Montagnes-CTC pour espérer un trophée, ce qui montre qu'elles ont bien l'intention de faire de cette offre un argument commercial à destination d'une clientèle que les stations de montagne ont longtemps négligée, pour ne pas dire ignorée. Même s'il convient de relativiser l'importance du phénomène, il est clair que les stations françaises ont changé d'attitude vis-à-vis des skieurs de randonnée et qu'elles trouvent de l'intérêt à proposer cette

activité dans le cadre de leur effort de diversification. Elles parviennent même à la marchandiser intelligemment, comme La Rosière qui a remporté le prix de la meilleure offre « Découverte » en proposant une initiation au ski de randonnée pour seulement 25 euros, prêt du matériel compris, ou l'Alpe d'Huez qui s'est vue décerner le prix du jury pour le programme d'apprentissage très complet que prodigue son ESF.

Quand c'est balisé, on « balise » moins

De leur côté, les puristes ont longtemps vu d'un mauvais œil cette tentative de domestication de leur pratique vouée par nature au hors-piste et synonyme de liberté totale au cœur d'une nature sauvage. D'ailleurs, l'augmentation du nombre de skieurs de randonnée dans les stations au cours des dernières années n'est pas tant le fait de montagnards aguerris que de sportifs urbains recherchant avant tout le plaisir de l'effort et pas forcément capables techniquement de redescendre en dehors de pistes damées.

Mais, là aussi, les choses sont en train de changer. Les vrais mordus (de ce qu'ils appellent plutôt le « ski de montagne », pour affirmer son caractère aventureux) commencent à trouver finalement intéressant de pouvoir se livrer à leur passion sur des pistes sécurisées, plutôt que de rester à la maison trop de week-ends à leur goût, à cause des risques d'avalanches. D'autant qu'avec le

réchauffement actuel du climat, les périodes d'alerte ont tendance à alterner avec celles de manque de neige.

Ils auront donc noté que, pour cette année en tout cas, le « Plus bel itinéraire » de ski de randonnée « en station » se trouve à Puy-Saint-Vincent, dans les Hautes-Alpes. Le « Rando Ski de Pré-Rouge » serpente entre les mélèzes avant d'arriver sur les crêtes dégagées du Rocher Noir, à 2 000 m d'altitude, avec une vue à couper le souffle (ça, c'est embêtant) sur le Pays des Écrins.

Ils n'auront pas été surpris, en revanche, de savoir que le trophée de la meilleure station de ski de rando avait été décerné à Arêches-Beaufort. Le village haut-savoyard est une Mecque du ski alpinisme grâce à la course qui se dispute chaque année sur la Pierra Menta. Mais s'il a remporté le prix, c'est parce qu'il propose aussi une grande variété d'itinéraires balisés pour tous les niveaux, et toute une infrastructure pour accueillir les pratiquants dans les meilleures conditions.

© GAZ (CAF Chambéry) Un label commercial qui devient une référence

Dans les années à venir, les lauréats 2018 des Trophées France Montagnes-CTC devront sûrement compter avec des membres du jeune réseau des Espaces Ski de Rando. Le premier espace Ski de Rando a été créé durant l'hiver 2012-2013, sous l'impulsion du groupe



RaidLight/Vertical, dans la station de Saint-Pierre-de-Chartreuse, en Isère. L'initiative a tout de suite été soutenue par le Parc naturel régional de Chartreuse. Aujourd'hui, elle fait école puisque trois autres domaines ont rejoint le label :

Villards-Belle-donne Sud, sur la station de Saint-Colomban-des-Villards (73) ; Vallée de Munster, sur la station de Gaschney (67, versant alsacien du Hohneck) et Col du Corbier – Haut-Chablais, sur la station du Biot (74).

Espaces Ski de Rando devient donc un véritable réseau, piloté par le pôle Outdoor Expériences du groupe Rossignol et soutenu par les marques Dynastar et Vertical, ce qui assure une certaine cohérence et permet la mutualisation des ressources. Il s'agit d'un label qui regroupe les sites partenaires sous forme de concession, chaque Espace étant autonome dans son fonctionnement, sous réserve de respecter certains critères qualitatifs. Toutes ces initiatives visent à démocratiser la pratique du ski de randonnée en la structurant et en la sécurisant. Leurs promoteurs jurent, la main sur le cœur, qu'il ne s'agit surtout pas de l'encadrer pour la rendre payante ou pour restreindre, à terme, la liberté de parcourir toute la montagne à skis en assumant pleinement les risques que cela comporte. n Yves Baunez

Le ski de randonnée brouille les pistes **RÉGLEMENTATION**
Face à la montée en puissance du ski de randonnée, la question de la réglementation s'impose. Mais la solution n'est pas si évidente, à en croire les résultats d'un colloque organisé le 9 novembre dernier à l'université Savoie-Mont-Blanc (USMB), à Chambéry, et intitulé

« Quand le ski de randonnée brouille les pistes ».

Le ski de randonnée a pris une telle ampleur ces dernières saisons qu'il soulève des questions sur sa réglementation, alors que cette discipline rend plus poreuse la frontière entre tourisme intensif et extensif. La massification de cette discipline est d'autant plus importante qu'elle est visible : certains spots prisés peuvent donner lieu à des stationnements sauvages sur des espaces bien souvent non ou peu aménagés. La loi, qui se concentre sur le ski alpin, ne fait pas clairement mention de cette discipline.

Un flou juridique qui ne rend pas aisée sa réglementation. En station, c'est la mairie qui fixe les règles. Même en dehors du domaine skiable, plus elle va légiférer et baliser, plus elle sera responsable en cas d'accident.

Forfait ou pas forfait ?

Les randonneurs ne s'acquittent pas d'un forfait, mais ils traversent les domaines skiables en partie. Bien souvent, la politique des stations est la tolérance. Éric Viallet, directeur du service des pistes de Valloire, résume toute l'ambiguïté : « On passerait notre temps à courir après les randonneurs. Malheureusement, le skieur le nez dans les spatules, à contresens d'une piste, est dangereux. C'est aussi de notre responsabilité de faire respecter la loi. Soit on attend l'accident en étant fataliste, soit on accorde tout ce petit monde. Mais la montagne doit rester un terrain de liberté, même si l'on vend par ailleurs des titres de transport. »

Quelle responsabilité ?

En cas d'accident, « les interventions communes sont monnaie courante et on intervient en complémentarité

avec les pisteurs secouristes », affirme Jean-Baptiste Estachy, conseiller technique montagne de la Gendarmerie nationale. « Pas besoin de convention. Cela se fait déjà très bien sans flou juridique. » Et d'ajouter : « L'accidentologie n'explose pas au même rythme que la pratique, Dieu merci. » Côté responsabilité pénale, « entre les peurs et la réalité concrète, il y a un fossé. Il y a peu de risque qu'un maire finisse en prison pour un accident de ski sur sa commune ! », sourit Jean-François Dreuille, maître de conférences en droit pénal à l'USMB. Cependant, la sécurisation des parcours est compliquée : sa promotion relèvera-t-elle de l'exploitant du domaine skiable ou d'une régie directe ? Doit-on appliquer une redevance domaniale ? Tout cela n'est tranché ni par les textes, ni par la jurisprudence. Faut-il envisager l'acquiescement d'un forfait pour le ski de randonnée, pratique attachée, par définition, à sa liberté ? Le sujet reste délicat pour les intervenants. Ils ont conscience que ces randonneurs constituent une potentielle clientèle à ne pas négliger, ni froisser. n Virginie Trin ■

actualités | événements

ICE Ecrins Festival

Le reflet de la glace

DE L'INITIATION À LA COMPÉTITION, L'ICE ECRINS FESTIVAL, QUI S'EST DÉROULÉ DU 17 AU 20 JANVIER À L'ARGENTIÈRE-LA-BESSÉE, RESTE LE POINT DE RASSEMBLEMENT DE LA CASCADE DE GLACE ET PLUS LARGEMENT DE L'ALPINISME.

Longtemps restée confidentielle ou alors traitée sous l'angle de l'extrême, l'escalade sur glace est une activité discrète mais dynamique. Elle connaîtrait même un regain de vitalité selon plusieurs acteurs du milieu. « Nous voyons arriver une nouvelle génération de pratiquants qui se mettent à la cascade de glace. En pourcentage, c'est l'activité qui progresse le plus à la FFCAM », indique Nicolas Raynaud, président la Fédération française des clubs alpins et de montagne. Au niveau international, l'escalade sur glace s'est structurée autour d'une coupe du monde et d'une coupe d'Europe sous la houlette de l'UIAA et en France de la FFCAM.

Rassemblement historique des glaciéristes, l'ICE Ecrins Festival est le reflet de l'activité glace, de sa vitalité, de ses évolutions. L'événement, qui fêtera l'année prochaine sa 30^e édition, a fait de l'Argentière-la-Bessée et du Pays de Ecrins la capitale internationale de la discipline. Les vallons du Fournel, de Freisinères et des alentours offrent plus de 250 cascades aux grimpeurs.

Cette année, l'ICE a accueilli 400 participants dans des conditions optimales de glace et de météo. Cinquante-sept guides, employés par l'organisation et par les marques partenaires, encadraient les ateliers d'initiation, de perfectionnement ou encore de nivologie et sécurité. Car si l'élite de l'alpinisme est présente sur la glace ou sur les compétitions (coupe de France, Open international) ou encore en soirée pour des débats et conférences, l'ICE n'est pas pour autant un rassemblement élitiste. « La moitié des participants sont des débutants et l'autre moitié vient pour se perfectionner »,



© N. Grez

Initiation et perfectionnement sont la base du concept de l'ICE.

indique l'organisatrice Cathy Jolibert. Aux manettes de l'événement depuis six ans, aux côtés de la FFCAM, elle a su insuffler une nouvelle dynamique après des années de flottement dans l'organisation conjuguées à de mauvaises conditions climatiques. Tous les équipementiers de l'alpinisme sont présents ou presque sur le salon et sur le terrain. « La cascade de glace est une activité très dynamique, accessible, ludique, qui correspond bien aux modes de pratique d'aujourd'hui. C'est un petit marché, mais avec une image très forte et des produits très haut de gamme », souligne François Kern, chez Petzl. « Les marques ne sont pas simplement là en tant qu'ex-

posant, elles jouent le jeu en organisant des ateliers et en invitant leurs athlètes, explique Cathy Jolibert. C'est aussi l'occasion pour les responsables d'être au contact direct des pratiquants et tout cela dans un très bon esprit. Nous avons également fait une large place aux livres et aux écrivains, avec de beaux échanges et débats. L'ICE est un lieu de transmission de l'activité et des techniques mais aussi de la culture montagne ».

L'événement est également la vitrine du Pays de Ecrins. « Nous consacrons 20% du budget à la communication », indique l'organisatrice. Car l'escalade sur glace représente un réel enjeu pour le territoire. « Dès que les cascades sont formées il y a tous les jours de nombreux grimpeurs dans les vallées, et parmi eux beaucoup d'étrangers. L'ICE a permis de faire connaître le Pays des Ecrins à l'international et cela depuis de nombreuses années. Sur la dernière édition nous avons enregistré 15 nationalités différentes », souligne Cathy Jolibert, qui promet une 30^e édition très festive en 2020 ! ■ EG



BRIANCON sur RMC DECOUVERTE

21:32:49 Thème : les forteresses de Vauban. A Briançon, Vauban s'attaque à un défi considérable : la haute montagne. 21:33:36 Interview de Jean-Louis Flandin, président du club alpin français à Besançon. 21:34:21 Briançon était très convoitée par le duc de Savoie, rallié aux ennemis de la France. 21:34:34 Interview de Véronique Faucher, guide conférencière, Briançon. Thème : les forteresses de Vauban. A Briançon, Vauban s'attaque se heurte à un problème : la ville est soumise à des points hauts. Il faut donc que l' ennemi ne puisse pas s'installer en hauteur. 21:37:26 Interview de Véronique Faucher, guide conférencière, Briançon. 21:37:57 Interview de Nicolas Fauchere, historien. 21:38:49 Interview de Jean-Louis Flandin, président du club alpin français à Besançon. 21:39:15 Louis XIV ordonne aux successeurs de Vauban de reprendre son travail avec la construction d'une ceinture de forts. 21:39:39 Interview de Françoise Deshairs, guide conférencière à Briançon. 21:41:43



10 stations-villages pour les sports d'hiver

Elles ont en commun un patrimoine montagnard et des paysages préservés au fil des décennies, tout en ouvrant leurs territoires aux sports de glisse. Voici 10 villages de charme pour skier, faire des balades en raquette ou en chiens de traîneau.



Il est temps d'ajuster son bonnet, de prendre ses bâtons et de chausser ses skis. Non pas pour se bousculer sur les pistes de ski, mais plutôt pour arpenter les forêts enneigées, profiter du patrimoine montagnard et remplir sa hotte de produits du terroir. C'est beau, c'est calme et c'est authentique.

Au nord des Alpes, la neige a changé le Haut Jura en carte postale. Au cœur de la vallée de la Valserine, les maisons de Mijoux (866 à 1 680 m) sont décorées de fresques. On visite le musée des Pierres et du Lapidaire avant de s'élancer sur les pistes de **Monts-Jura**.

Sept sentiers balisés en forêt au départ de Gérardmer



Gérardmer, en Hautes Vosges

En Hautes Vosges, pays des fermes-auberges, **Gérardmer** (750 à 1 150 m) bénéficie des pistes de ski de la Mauselaine, à 5 minutes de son centre-ville. Au départ du domaine nordique, sept sentiers balisés en forêt guident vos pas vers les sommets.

Direction les Alpes du Nord. En Savoie, dans la vallée de la Tarentaise, sur l'ancienne route du sel et du beaufort, **Pralognan-la-Vanoise** (1 400 à 2 350 m) est une destination connue des alpinistes, depuis le xix^e siècle, à la conquête de la Grande Casse, et des randonneurs du parc national de la Vanoise. Au départ des chalets de pierre aux toits en lauze et tavaillons, on enfle ses raquettes pour explorer la forêt de la Glière et

suivre les traces du chamois, du bouquetin et du gypaète barbu. L'Isère aussi a revêtu son blanc manteau. Le village de **Saint-Pierre-de-Chartreuse** (900 à 1 800 m) mêle "villas" du début du xx^e siècle aux maisons dauphinoises traditionnelles. Ces hameaux sont surplombés par les emblématiques Charmant Som (1 867 m), Grand Som (2 026 m) et Chamechaude (2 082 m).

Circuits à raquettes et ski de randonnée



Balade à raquettes hors des sentiers battus.

Quelques minutes de route et nous voilà à Saint-Hugues-de-Chartreuse. Le bourg est le point de départ des circuits à raquettes du plateau de Flin. Mais, avant tout périple, il ne faut pas oublier de visiter le musée d'Art sacré et celui de la Grande-Chartreuse, près du monastère.

Les Alpes du Sud proposent quelques pépites à l'abri des circuits touristiques. Comme **Vallouise-Pelvoux** (1 106 à 2 300 m). À l'entrée du massif des Écrins, le village a gardé son charme d'antan avec ses maisons de pays ornées de cadrans solaires, ses granges en troncs de mélèze et ses chapelles. Le ski de randonnée avec un guide est idéal pour slalomer entre les mélèzes depuis la crête de Reycharde (2 800 m) ou entreprendre une descente par le col de Bal. **Ceillac** a comme un air de bout du monde. Le village (1 700 à 2 450 m) domine la vallée du Cristillan. Nous sommes dans le parc naturel régional du Queyras. Une promenade au lac Miroir s'impose. Au retour, on se réchauffe avec le «tourteau prime», une crêpe au petit-lait, salée au bleu du Queyras, sucrée à la confiture de myrtille... l'hiver a du bon !

Sur le même thème



Les chevaux pottoks du Pays Basque



Découverte de la route de la lavande de Caussols à Grasse



Visiter la réserve naturelle des Monts d'Azur



Découvrir la flore dans la forêt de Thorenc (06)

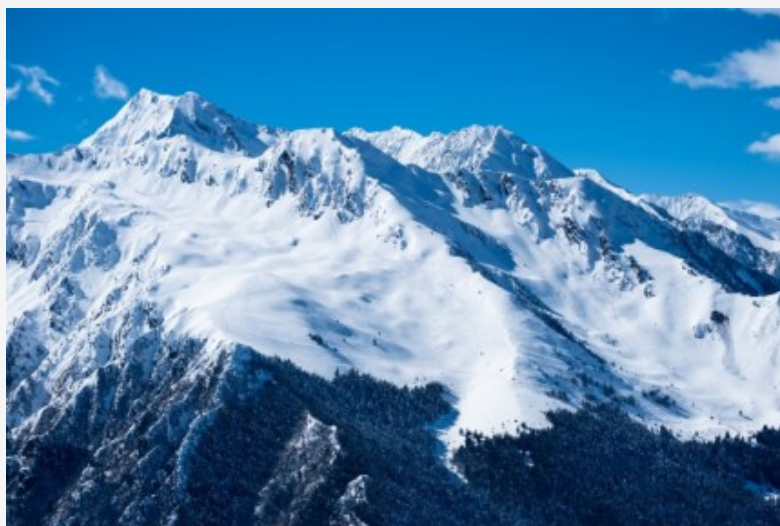


Balade en Pays Basque à la rencontre des porcs Pie Noir



Randonnée en Haute-Savoie

Le charme des stations du Massif central et des Pyrénées-Orientales



La station de Saint Lary Soulan

Que dire des petites stations du Massif central ? En Haute-Loire, le village des **Estables** (1 033 à 1 725 m) dresse, face au mont Mézenc, ses fermes de pierre noire balayées par la burlle, le vent du Nord.

À ne pas manquer, une escapade avec les chiens de traîneaux et la sortie nocturne en raquettes «au coin du feu», avec soupe à la châtaigne et vin chaud. Le **Mont-Dore** (1 200 à 1 850 m), dans le Puy-de-Dôme, allie montagne et thermalisme d'architecture Belle Époque. Cap sur le puy de

Sancy, au plus haut du Massif central (1 886 m), qui offre un panorama unique. En matière de charme les Pyrénées n'ont pas à rougir. **Saint-Lary-Soulan** (830 à 2 400 m) est typique de la vallée d'Aure, avec ses fermes bigourdanes où l'on sert une garbure, un cassoulet ou un gâteau à la broche. **Les Angles**, (1 650 à 2 400 m), station de ski des Pyrénées-Orientales, est au cœur de la vallée du Capcir et domine le lac de Matemale. Qui a dit que l'on ne pouvait concilier ski et terroir ?

La raclette, spécialité savoyarde depuis 1970



Après l'effort, le réconfort avec la raclette de Savoie IGP Faire fondre le fromage près de la cheminée puis le racler pour le faire glisser chaud dans l'assiette : telle serait l'origine d'un des mets les plus populaires de nos massifs. Ce "fromage rôti" nous viendrait des bergers suisses du canton du Valais. "En Savoie et Haute-Savoie, on a toujours fait des 'brasirades', ou fromage à la cheminée, servi sur des pommes de terre avec du lard salé et séché", rappelle David Cochereau, chef au restaurant La Calèche, à Chamonix.

La raclette se démocratise dans les années 1970. De nos jours, il existe un fromage raclette de Savoie doté d'une IGP (Indication géographique protégée), élaboré à partir des races Montbéliarde, Abondance et Tarine. Le fromage est affiné huit semaines au minimum. On l'emploie soit en demi-meule soit coupé en morceaux dans des poêlons. Si l'on sert la raclette avec des charcuteries, on peut ajouter aux pommes de terre d'autres légumes : oignons, champignons, carottes, brocolis... Et, bien sûr, il est toujours possible de faire fondre aussi d'autres fromages, du morbier, du saint-nectaire, du beaufort, du reblochon et de la tomme de chèvre. De quoi se réchauffer et recharger ses batteries après une longue journée de sport en plein air.

Pister les animaux



Empreintes dans la neige Une des plus passionnantes enquêtes qui soit se trouve dans la nature : "Sortez dans des secteurs sauvages où il n'y a pas de traces d'humains et veillez à ne pas déranger ceux qui trottent, galopent, marchent et sautent dans la neige", recommande Martin Guillaume, guide naturaliste dans les Pyrénées. On confond parfois les traces du renard avec celles du chien. Or elles sont plus fines, ses coussinets sont plus rapprochés et sa ligne d'empreinte est droite. Le lièvre laisse des marques qui forment un Y avec deux trous l'un devant l'autre. Pour échapper au renard, il saute de côté dans tous les sens. Son adaptation hivernale est parfaite : il devient blanc pour se camoufler dans la neige ! Comme le lagopède alpin ou perdrix des neiges, dont les pattes se hérissent de poils en hiver pour une meilleure portance sur la neige. Le sanglier a un grand sabot avec deux pointes derrière. Il creuse la neige avec son ventre si bien que l'on voit des creux laissés par les pattes au milieu d'une piste de luge !



LE BIEN-ÊTRE À LA MONTAGNE

La montagne est l'endroit idéal pour se détendre notamment après une journée sur les pistes. En Savoie, Haute-Savoie et dans les Hautes-Alpes, les stations proposent plusieurs activités et espaces bien-être pour le plus grand bonheur des vacanciers.



Le spa du Grand Fourchon.

Au programme : une pause cocooning au spa, ou dans un sauna mobile, la pratique du yoga pour méditer et une initiation à la marche afghane. Cap sur Valmeinier (73), La Rosière (73), le Pays des Écrins (05) et le Grand Massif (74) pour un hiver 100 % relaxation !

À VALMEINIER

L'AEC Vacances Le Grand Fourchon inaugure un spa flambant neuf. Ce nouveau spa disposant d'un hammam et d'un Jacuzzi possède une carte de soins variés en partenariat avec la marque Thémaé Paris. Ces soins à base de thé sont la promesse d'une évasion unique. En bonus : après chaque soin, le centre offre à tous les clients une heure d'accès à l'espace bien-être !

À LA ROSIÈRE



Le spa de l'Hôtel Alparena.

Idéalement situé au pied des pistes, l'Hôtel Alparena**** dispose d'un espace bien-être d'une superficie de 1 000 m² qui permet de se prélasser après une journée passée à dévaler les pistes. Au programme, une piscine de 14X6 m, un bassin chauffé à 34° avec des jets hydromassants ainsi que 4 saunas et 3 hammams. Des soins sont proposés avec les produits Thalgo qui conjuguent technicité, performance, sensorialité et bien-être.

À SIXT-FER-À-CHEVAL

Différents cours (vyniasa, yoga prénatal, etc.) sont proposés dans le magnifique cirque du Fer à Cheval.

À L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE

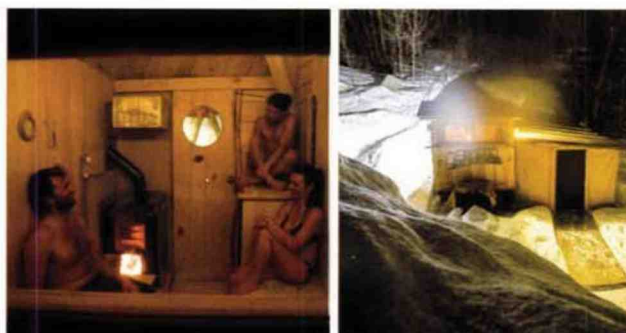
Au cœur des montagnes du Parc National des Écrins, une maison ancienne restaurée par des amoureux du design et de la photo propose 4 chambres d'hôtes. Derrière une belle porte ancienne en bois, tout n'est que calme, douceur et sobriété. Des cours d'hatha yoga sont proposés dans l'ancienne grange au parfum de bois de mélèze avec une vue imprenable sur la vallée.

À SAMOENS

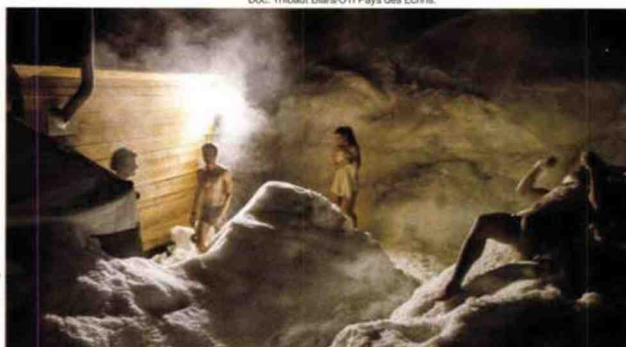
La marche afghane offre au randonneur une expérience relaxante et quasi-méditative, un outil de pleine conscience qui permet d'aller plus loin, sans fatigue... Originellement pratiquée par les nomades afghans sur les hauts plateaux d'Afghanistan, cette manière de marcher conjugue détente, relaxation et meilleure gestion de l'effort en montagne.

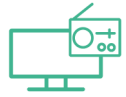
À PELVOUX-VALLOISE

Au sein du village l'Igloo Pelvoo, une séance de 45 minutes à 1h30 est proposée où la chaleur contraste avec le froid de l'eau des montagnes ou de la neige. Le sauna peut accueillir 6/7 clients, il est chauffé grâce à un poêle à bois, construit en peuplier et mélèze des vallées voisines et dispose d'une fenêtre pour profiter de la vue. Les clients trouveront un espace pour se changer (tempéré), un chapiteau en bambou à ciel ouvert pour se relaxer entre deux saunas et prendre un thé, ainsi qu'un espace extérieur pour goûter aux joies du contraste thermique.



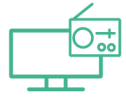
Le sauna mobile Pelvoo à Pelvoux.
 Doc. Thibaut Biars/OTI Pays des Écrins.





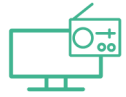
HAUTES ALPES sur TF1

13:23:55 Découverte du refuge Napoléon, auberge du col de l'Izoard, dans les Hautes-Alpes. 13:24:17 Reportage de Sylvia Mondet. La route des vacanciers est fermée dès les premières chutes de neige. 13:24:40 Interview de Corentin Laville, gardien du refuge. Le chalet est à 1H30 du premier commerce. 13:25:26 Interview de randonneurs. 13:25:34 Les tartes du refuge font sa réputation depuis cinquante ans. 13:26:02 Interview de Anthony Dalle, chef du refuge Napoléon. Recette de la tarte au citron : beaucoup de beurre, de sucre, de citron, de meringue. 13:26:17 L'oncle de Napoléon III avait laissé un leg pour une oeuvre dans les Hautes-Alpes. 13: 26:33 Interview de Maryline Laville, gardienne du refuge. 13:27:05 Tous les refuges Napoléon ont été construits sur le même plan. 13:27:16 Interview de randonneurs. 13:28:20



VARS sur TF1

13:00:40 Début des vacances scolaires d'hiver pour la zone B. 13:00:55 Moins d'un Français sur dix part en vacances, mais la saison est la plus importante pour l'économie de montagne. 13:01:07 Reportage de Linda Huré, à Vars dans les Hautes-Alpes. Il faut monter 600kg de produits frais avant l'ouverture de la station de ski. 13:01:31 Interview de Jean-Michel Gondard, restaurant Le Barjo à Vars. Citations crème, beurre, viande, charcuterie, fruits et légumes. 13:01:47 90% du domaine est ouvert : la sécurité des pistes est la priorité. 13:02:04 Interview de Delphine Brillet, pisteur à Vars. 13:02: 13 1,30m de neige en haut des pistes. Interview d'un touriste. 13:02:22 Interview de Marc Gueydon, résidence Odalys Pra Sainte Marie à Vars. 13:02: 39 Les vacances de février représentent 40% du chiffre d'affaire annuel des professionnels. Début des vacances scolaires d'hiver pour la zone B : moins d'un Français sur dix part en vacances, mais la saison est la plus importante pour l' économie de montagne. 13:02:52 Commentaire de Linda Huré, à Vars dans les Hautes-Alpes. Prévisions de circulation routière de Bison Futé dans les Alpes. Les axes sont dégagés dans les Alpes du Sud, chutes de neige dans les Alpes du Nord. Citation embouteillages. 13:03:40



QUEYRAS sur TF1

13:26:37 Découverte des auberges de montagne : refuge du Pas du Loup à Bouchier dans le Queyras. Reportage de Sylviane Mondet, dans les Hautes-Alpes. Trois maisons sont habitées toute l'année dans le hameau. 13:27:33 Interview de clients du refuge. 13:28:00 Interview de Bernard Baronnat, gardien du gîte-refuge et observatoire astronomique de Saint-Martin-de-Queyrières. Citation composte. 13:28:20 Le bâtiment a été conçu pour l'observation spatiale. 13:28:33 Interview de Bernard Baronnat. Le vent peut perturber les observations de l'espace. 13:28:51 La saucisse de choux est une spécialité de Briançon, avec trois viandes, porc, veau et boeuf. 13:29:22 Découverte de la nébuleuse d'Orion. visuel source internet. 13:29:50



PAYS :France
EMISSION :JOURNAL DE 20H
DUREE :00:02:29
PRESENTATEUR :Gilles Bouleau



► 14 février 2019 - 20:22:36

[Ecouter / regarder cette alerte](#)

ORCIERES sur TF1

20:22:36 Ce sont les vacances d'hiver : les stations de ski attirent. 20:22:53 Reportage de S. Mondet à Orcières Merlette. Les skieurs partagent leur domaine avec les vélos. 20:23:52 Interview d'adolescents. 20:24:01 Interview du directeur de l'office de tourisme d'Orcières (Hautes-Alpes). 20:24:22 Interview d'une touriste. 20:24:43 Interview du directeur Les villages club du soleil d'Orcières. 20:25:05

La Risoul Queyras — Interview de Bernard Assaud: la Risoul-Queyras



Publié le 15/02/2019 09:45

La onzième Risoul Queyras aura lieu les 27 et 28 Juillet 2019. Avec un bilan 2018 positif, son critérium le plus haut d'Europe et ses 15% de féminines, cette cyclosportive nous propose 3 parcours de 45 à 137 Kms. A suivre ici :

La Risoul Queyras approche de sa 11ème édition, quel impact mesurez-vous entre cet événement et les accueils du Giro et du Tour de France ?

- On sera effectivement à la 11ème de la Risoul Queyras les 27 et 28 Juillet. Le Giro nous a amené une clientèle italienne incontestablement. On voit sur la Risoul Queyras qu'il y a de plus en plus de coureurs Italiens. En revanche sur la saison de ski on ne voit pas trop d'Italiens. Le tour, quant à lui, a fait connaître Risoul au plan national et international.



Risoul Queyras

Quel bilan avez-vous tiré de l'édition 2018, quelles ont été les principales remarques et/ou suggestions ?

- Pour 2018, le bilan a été positif, on a gardé le même nombre de coureurs, ce qui n'a pas été évident pour beaucoup d'organisations. Le critérium du samedi soir a bien plu, ça a été une vraie réussite, c'est un bon dégrasage pour la cyclo du lendemain. En ce qui concerne les parcours, on revient au parcours 2017, d'abord Saint Veran puis l'Izoard sur le grand parcours et les gorges du Guil sur le moyen parcours. Tout le monde finira par la montée Giro Tour, c'est-à-dire à partir de Guillestre avec les fameux virages au nom des personnalités du cyclisme.



Risoul Queyras

Que peut-on dire du maillot 2019 ?

- Le maillot sera à dominante blanche, comme la forêt blanche domaine de la forêt blanche.

Sera-t-il de nouveau obligatoire ? et quid des sponsors des clubs, associations, teams, ...si tout le monde exige, comme vous, un uniforme au départ de sa cyclo ?

- Oui, comme beaucoup de courses maintenant, notamment en Italie. Il reste le cuissard pour valoriser les clubs et les teams. La Risoul ne s'appelle plus Jollywear, mais c'est bien eux qui fourniront les maillots.

Gardez-vous le women friendly qui semble faire école sur pas mal de Cyclosporatives ?

- Oui, on a été précurseurs sur ce domaine aussi, et on garde cette bonne idée. D'ailleurs si nous avons près de 15% de féminines au départ, ce n'est pas un hasard. Les filles apprécient, quand elles sont reprises par les garçons, elles sont déjà en groupes homogènes et chacune à déjà son rythme.



Risoul Queyras

Quelles seront les autres nouveautés le samedi et/ou le dimanche ?



URL :<http://www.velo101.com/>

PAYS :France

TYPE :Web Grand Public

► 15 février 2019 - 08:56

> [Version en ligne](#)

- Le critérium est maintenu, on l'a dit. Ceux qui veulent font l'ensemble des tours, ceux qui veulent s'économiser coupent au moment où ils le souhaitent. En ce qui concerne les récompenses du dimanche, il y aura 10 séjours à Risoul à gagner, et tartes plus saucisson et fromage du Queyras en cadeaux podiums. Dernier point important, l'arrivée ne sera plus sur le front de neige, mais sera sur la rue principale avec un accès différent des années passées. Enfin, les repas auront lieu à la salle polyvalente et plus dans les restaurants de la station, ça sera peut-être un menu bio avec des couverts recyclables.

Qu'est-ce qu'il en est pour les inscriptions sur bulletin et en ligne svp ?

- Il n'y en a qu'un c'est Vélo 101 et ça se passe ici :

https://www.velo101.com/epreuves/risoul_queyras_2019





Hautes-Alpes Entre terre et air

Mi-septembre, Jérémy Maréchal est pris d'une envie irrésistible d'aller sillonner les sentiers situés au-dessus de Gap. Il convie alors son ami Cédric Soubeyras, pilote emblématique de motocross et supercross, et ambassadeur Giant, à venir passer une magnifique journée de ride dans un cadre exceptionnel.

Texte : Damien Rosso - Photos : www.droz-photo.com





10

ÉVASION : Hautes-Alpes

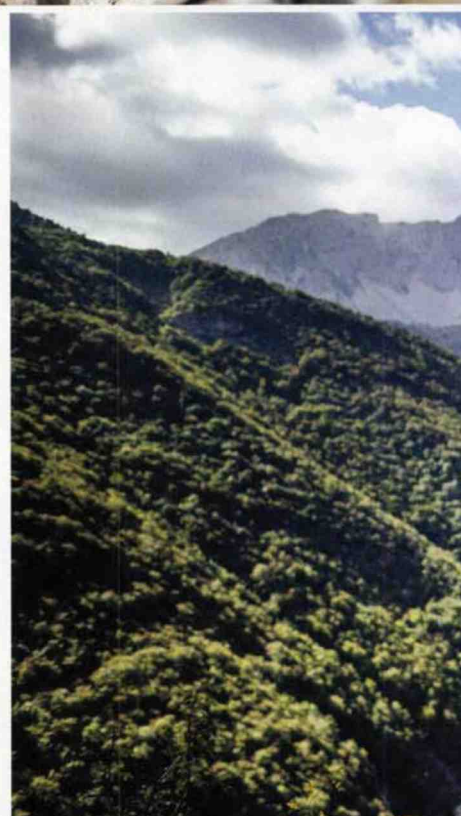
En septembre, en montagne, la saison est encore belle. Les vacanciers ont regagné leurs pénates et les sentiers retrouvent leur calme.

C'est le moment idéal pour aller rouler et Jérémy Maréchal a bien l'intention d'en profiter. D'autant plus que dernièrement, des amis lui ont parlé d'une boucle magnifique au départ de la commune de Rabou, au sud-est du massif du Dévoluy, sur les hauteurs de Gap, la principale ville des Hautes-Alpes. Comme toujours lors de ces petites virées, Jérémy aime bien partager ces moments entre potes. Il propose donc à Cédric Soubeyras de se joindre à lui. Je suis également de la partie pour les photos. Le départ s'effectue donc en voiture du Vaucluse pour monter rouler un circuit avec des parties à la fois aériennes, mais aussi avec des paysages impressionnants. Atteindre la commune montagnarde de Rabou constitue déjà en soi une véritable petite épopée. Le village est magnifique mais totalement perdu au milieu de nulle part... Nous arrivons enfin à destination où nous garons la voiture et débarquons les vélos.

Au départ de Rabou, le tracé commence par une montée assez rude

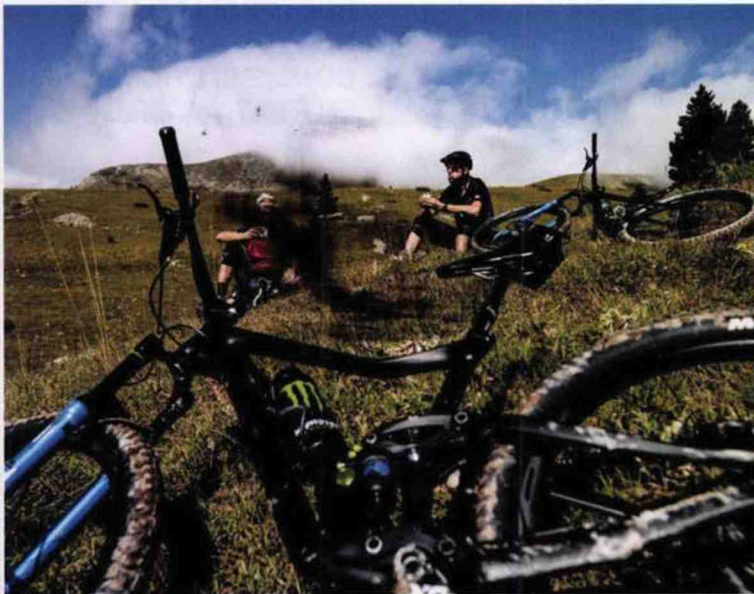
Les derniers préparatifs des vélos et des pilotes terminés, nous entamons notre ascension. Dans un premier temps, celle-ci s'effectue sur un chemin assez large sans la moindre difficulté. Nous enchaînons ensuite avec une partie un peu plus difficile sur un sentier technique. Le chemin se rétrécit petit à petit puis se termine par un beau portage. Nous nous retrouvons à crapahuter entre sapins et mélèzes au milieu de nulle part, en sachant que cela finira par aboutir, mais on ne sait pas quand ! Nous suivons notre GPS et espérons une fin rapide. Jey et Cédric se chambrent et prennent leur temps car la montée n'est franchement pas leur tasse de thé. Ils préfèrent nettement tous les deux le pilotage et le challenge.

Après avoir enfin atteint un magnifique chemin de traverse, nous effectuons une petite pause au milieu des pins, histoire de nous remettre de cette longue et difficile ascension. Une barre énergétique et quelques





CE N'EST PAS UN HASARD SI EN PATOIS PROVENÇAL, LE VILLAGE DE RABOU DÉSIGNE UN ENDROIT ESCARPÉ !



fous rires plus tard (en repensant à la longue ascension que nous venons d'endurer), nous entamons une petite descente sympa. L'heure tourne et il est grand temps de faire une pause casse-croûte. On se trouve un endroit avec une vue remarquable et surtout un calme omniprésent. La pause repas touche à sa fin et nous remontons sur nos VTT pour suivre un très beau single en crête qui plonge directement dans une descente à la fois technique et sinueuse. Quelques virages en épingles plus tard, les deux pilotes s'arrêtent. Il y a un franchissement en virage à réaliser, c'est assez technique. Cédric marque une hésitation, mais Jey va trouver les mots pour le convaincre de tenter l'aventure. Et vu le niveau du bonhomme, c'est avec une grande facilité que la difficulté est avalée. La descente continue au milieu d'une magnifique forêt de sapins, qui défile à toute allure.

Le fond du vallon est humide, l'itinéraire devient glissant

Arrivés dans le vallon, nous entamons une longue traversée le long d'un ruisseau. L'itinéraire est tantôt vallonné, tantôt sinueux et souvent technique. Il est bordé de différentes espèces botaniques : forêt de hêtres, puis forêt de sapins... Le passage est rapide, on avance vite avec de très nombreuses relances. Nous sommes à la mi-parcours et la vallée que nous traversons est très humide, avec beaucoup de feuilles mortes et des portions très rocailleuses. Le terrain est glissant et il faut bien tenir sa monture pour ne pas partir à la faute. Le combat est épique entre l'homme et sa machine. Puis, petit à petit, on sent venir la bascule côté sud. Le terrain devient plus aride et sec, jusqu'à ne plus retrouver une goutte d'eau dans le ruisseau.





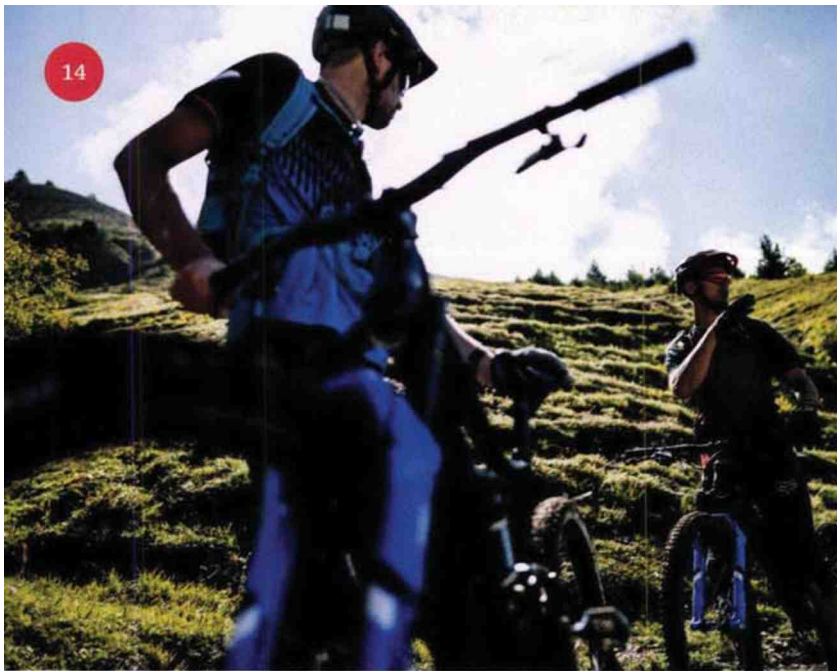
Si vous êtes sujet au vertige, passez votre chemin, ce sentier à flanc de montagne n'est pas pour vous

Nous arrivons à un croisement à choix multiples. Pas moins de cinq possibilités s'offrent à nous. L'œil rivé sur la trace du GPS, nous choisissons la plus dure, celle qui doit normalement nous ramener à notre point de départ. La pente s'incline en sens inverse et le sol est fuyant. Sur cette portion de terrain, notre premier challenge consiste avant tout à garder de la motricité pour continuer à avancer. Le second défi réside dans notre capacité à gérer la peur du vide car le sentier étroit monte à flanc de montagne, avec un grand vide sur notre droite. Nous apercevons au loin une grande falaise, aussi

impressionnante qu'attrayante. Elle attise notre curiosité et Jey espère passer à l'endroit même où il aperçoit des randonneurs. Mais avant d'en arriver là, il faut venir à bout de la longue montée dans laquelle nous sommes engagés et qui devient de plus en plus technique. Impossible de poursuivre sur le vélo... Nous devons mettre pied à terre et réaliser la dernière partie de l'ascension en mode portage. Quand nous arrivons sur le haut du sentier, nous apercevons une vire creusée dans le rocher avec environ 150 m de vide sous nos pieds : ça donne des frissons. Pourtant, Jey ne trouve rien de mieux que de franchir cette partie en mode wheeling. En admiration devant le paysage et la technicité du lieu, une halte s'impose. C'est vraiment intrigant, une sensation unique s'offre à nous, celle de voir que des milliers de strates

**UNE SENSATION
UNIQUE S'OFFRE
À NOUS, CELLE DE
VOIR QUE DES
MILLIERS DE STRATES
ROCHEUSES SONT
POSÉES DE FAÇON
UNIFORME LES UNES
SUR LES AUTRES,
COMME SI L'HOMME
EN ÉTAIT À L'ORIGINE**





rocheuses sont posées de façon uniforme les unes sur les autres, comme si l'homme en était à l'origine. Néanmoins, pas le temps de rêver. Il commence à se faire tard, et nous devons reprendre notre balade pour rejoindre la voiture avant la tombée de la nuit. D'autant plus que la partie qui suit est bien technique et calcaire. Nous sommes toujours sur le même flanc de montagne, mais cette fois-ci, le terrain est bien stable. De belles dalles calcaires nous accueillent, mais la sanction peut être fatale en cas d'erreur. Aussi, malgré la fatigue de la journée qui commence à se faire sentir, il convient de faire preuve de lucidité et de finesse de pilotage. Jey et Cédric maîtrisent, et ils se suivent à toute vitesse car c'est très agréable à rouler. S'ensuit une petite

**DE BELLES DALLES
CALCAIRES NOUS
ACCUEILLEN, MAIS
LA SANCTION PEUT
ÊTRE FATALE EN CAS
D'ERREUR...**





remontée vers une piste forestière qui n'est autre que notre chemin de départ. Nous regagnons la voiture avec de belles images en tête, et surtout une magnifique journée de ride avec deux pilotes aussi simples que dotés d'un talent évident.

Géographie

Rabou est un petit village du sud-est de la France, situé dans le département des Hautes-Alpes en région Provence-Alpes-Côte d'Azur. L'altitude moyenne de Rabou est de 1 160 mètres environ. Son territoire montagneux est entaillé par le Petit Buëch et ses affluents. Ce n'est pas un hasard si en patois provençal « Rabou » désigne un endroit escarpé. ■

A voir à Rabou

L'église située sur son promontoire rocheux. La cascade de Rabou avec son petit lac après une petite marche de 15 minutes le long du torrent de la Rivière. Le Pont Romain, au nord du village, qui enjambe la Petit Buëch.

Suivez le guide

Il existe plusieurs topos VTT pour la région des Hautes-Alpes, particulièrement propice à la pratique de cette activité :
- VTOPO VTT des Hautes-Alpes, 2^e édition, 2018, prix : 19,95 €. www.vtopo.fr
- Nombreux circuits sur vtttour.fr
- VTT Haute-Alpes, Xavier Buffet, éditions Glénat, 2005, prix : 15,50 €. www.velo.glenativres.com

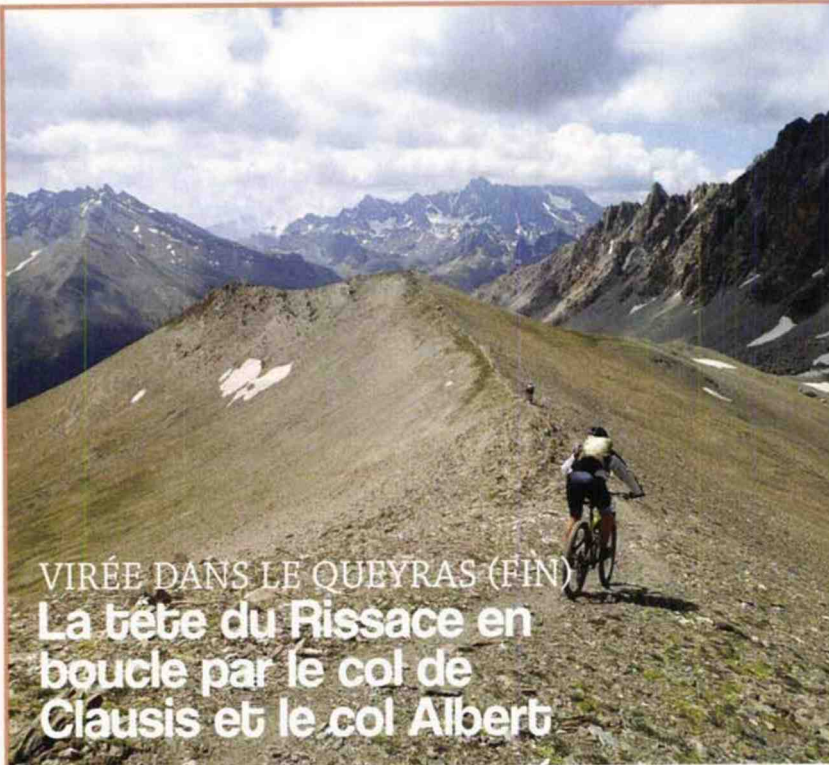
Comment s'y rendre ?

De Gap, suivre la direction de Veynes en empruntant la D994. Prendre ensuite sur la gauche la route de Malcombe puis à droite la route de la Garde. Prendre ensuite sur la droite la D503 qui vous emmène à Rabou.

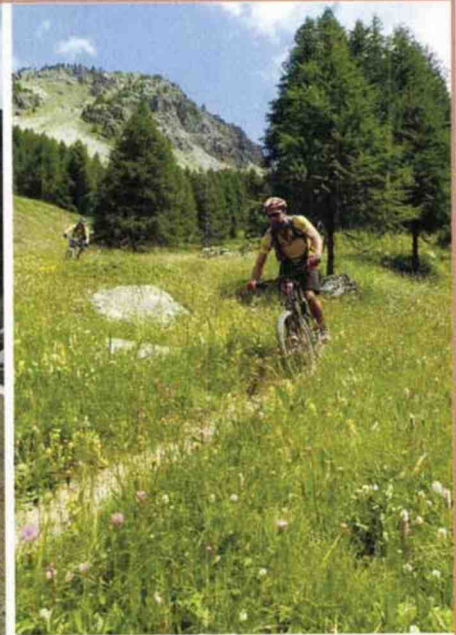


COURSES, RANDOS, COMPÉTITIONS, RÉSULTATS, VIE DES CLUBS

Du 9 mars au 29 avril 2019



VIRÉE DANS LE QUEYRAS (FIN)
La tête du Rissace en
boucle par le col de
Clausis et le col Albert



Président d'un club VTT vaclusien, Sylvain Dechavanne organise tous les ans un périple VTT pour les membres du club. Pour ce 6^e périple, direction le Queyras. Ils sont 9 au départ de cette nouvelle aventure qui s'annonce physique. Voici le récit de leur deuxième journée de ride !

Texte et photos : Sylvain Dechavanne

Pour ce dernier jour, nous nous retrouvons à sept. Jean-Paul bien évidemment reste sagement au gîte, quant à Reynald, il a un mystérieux impératif. Nous remontons par la route toute la vallée du Cristillan. Après un peu de piste jusqu'à l'étable des Génisses, nous poussons le long d'un torrent jusqu'au lac de Clausis où nous effectuons une pause. La suite, moins raide, nous permet de gravir le grand vallon sur le VTT. Un portage est néanmoins nécessaire afin d'atteindre le col de Clausis à 2765 m. Mais l'ascension n'est pas terminée pour autant et il nous faut encore porter sur un sentier exposé à peine marqué (il ne doit pas y avoir beaucoup de passage par-là) pour atteindre la tête du Rissace à 2965 m. C'est le plus haut sommet de notre séjour. Encore un somptueux panorama à 360° : les superlatifs manquent tellement c'est beau !

La descente est splendide : le début s'effectue sur une crête permettant de rallier le col Albert. Pour la suite, on évolue dans un vallon récemment aménagé et c'est vraiment un pur régal pour le pilotage. La piste alterne

des virages en épingles, des passages très rapides lisses ou plus cassants. Nous rejoignons les premiers arbres où nous faisons une pause sandwich. La suite de la descente est tout aussi ludique avec en plus la verdure et les fleurs en décor. Au hameau de la Riaille, nous débouchons sur la route. Nous empruntons alors une piste légèrement montante afin d'atteindre les hauteurs de Ceillac. C'est sur ce terrain que nous avons la seule et la plus improbable crevaillon du séjour. Après une tentative de réparation avec une mèche, non concluante, nous nous rabattons sur la classique chambre à air. Une dernière belle descente permet de rejoindre Ceillac et de conclure le séjour en beauté.

Ce dernier parcours entre incontestablement dans le top 5 des plus beaux que nous avons eu la chance de rouler. Tout y est : ambiance haute alpine, paysages magnifiques et somptueuse descente étonnamment ludique dans son intégralité.

Bilan du séjour : 83 km pour 4700 m de dénivelé positif en trois jours avec beaucoup de portage, une météo formidable, des descentes sublimes, des panoramas grandioses, bref du pur VTT de montagne... Le groupe a été au top : bonne condition physique et technique de tous qui permet de ne pas trop attendre tout au long des parcours, une bonne entraide dans les cas durs, de la bonne humeur pour rendre les ascensions difficiles un peu moins rudes. Remerciement aux gérants du gîte les Baladins : très bon accueil, beau cadre avec son jardin pour prendre l'apéro et hébergement de qualité avec de bons repas bien copieux : www.lesbaladins.com

27 km et 1400 m de dénivelé positif : www.openrunner.com/r/8375840



Coupe du monde de ski alpinisme à Superdévoluy : Eydallin sur le fil !

L'italien Mattéo Eydallin remporte la manche de coupe du monde organisée à Superdévoluy, sur le fil. La photo finish indiquera finalement aux organisateurs le gagnant. Eydallin, à un centième remporte la mise devant un autre italien, Michele Boscacci. Le Français William Bon-Mardion passe la ligne d'arrivée une seconde après eux. William, membre de l'équipe de France depuis 2006, et membre du club multisports d'Arêches Beaufort, satisfait de sa prestation du jour.

« J'ai mal commencé cette coupe du monde car j'ai été contraint d'abandonner en Autriche. En Andorre, je passe de la 25ème à la 5 place. J'ai voulu partir fort dès le début pour tout de suite me positionner au mieux. Avec le groupe de tête, la bagarre a été permanente. Le principal à présent est la coupe du monde. Je ne courrais pas la Pierra Menta qui tombe en même temps que les championnats du monde mais d'autres courses d'ici là me permettront de travailler encore.

Mathéo Jacquemoud, coach de l'équipe de France, en charge du groupe jeune revient sur cette course :

« Il est tout d'abord important de souligner que les conditions n'étaient pas faciles et que les organisateurs ont réussi à proposer un beau parcours. Dans la catégorie junior, on joue souvent des coudes avec les italiens et les suisses. Les écarts sont souvent très minces. Aujourd'hui, le groupe a fait son maximum, et pourra prétendre à performer rapidement, dans les catégories supérieures. Cette manche était la dernière manche de coupe du monde avant les Championnats du monde en mars, en Autriche. Leurs coureurs jouaient leur dernière cartouche. Ils ont donné leur maximum et c'est bien là le principal. »

Xavier Gachet, membre de l'équipe de France depuis 2013 :

« Cette manche était l'unique manche organisée en France, nous avions à cœur de bien faire. Pour ma part, je n'étais pas au meilleur de ma forme, j'ai voulu suivre dès le départ mais la course s'est révélée de plus en plus dure. Je finis dans le Top 10. Au regard de ma forme, je suis satisfait de cette course. Nous avons à présent devant nous six semaines pour peaufiner notre entraînement. Grâce aux stages et aux différentes manches de coupe du monde, la cohésion du groupe s'est accrue, de bonne augure pour la suite.»

Lorna Bonnel, membre de l'équipe de France depuis 3 ans termine 4ème place et rentre confiante de cette manche Française : « La semaine dernière, en Andorre, je fais mon premier podium en individuel. Je souhaitais marquer le coup ici en France. Le parcours était moins technique que la semaine passée donc moins favorable pour moi, mais je suis satisfaite de ma quatrième place. Cap maintenant vers les championnats du monde, en individuelle ou en équipe. »

Patrick Rassat, coach de l'équipe de France de ski alpinisme :

« Cette manche de coupe du monde restera dans les annales de part ses conditions. L'organisation a dû réagir en proposant un parcours qui puisse être le plus pertinent possible sportivement. Le fait de réaliser plusieurs boucles étaient la meilleure solution et celle qui pour les coaches, est la plus pratique car nous pouvons renseigner et conseiller nos athlètes plusieurs fois. En terme de performances, étant donné le plateau, chacun a donné son max. Pour les seniors, ils n'ont jamais été aussi bien aux avant postes, ça fait vraiment plaisir de voir plusieurs d'entre eux dans le top 12.

Chez les dames, on est satisfaits de revoir gagner Axelle Mollaret. Lorna passe tout près du podium. Il ne faut pas qu'elle lâche ses efforts. Elle mérite sa place, c'est un bon point.

Chez les espoirs, c'est un peu plus dur sur les podiums, ils doivent continuer à travailler sur les courses individuelles, ça paiera.

Chez les juniors femmes, Malaurie rate une manipulation qui lui fait rater le podium.

Les juniors garçons sont un peu en trait par rapport à la tête de course mais, on espère qu'ils

progresseront et arriveront dans les conditions idéales pour les championnats du monde ».

La Grande Trace, en marge de la Coupe du monde

Les favoris ont entièrement répondu présents.

Le duo Dunand Pallaz/Bochet, remporte cette trentaine édition de La Grande Trace devant Dhaene/Traub et Frisn-Roche/Sautel.

Emilien Bochet, vainqueur en duo du parcours A de La Grande Trace raconte :

« Dès le départ, nous sommes partis très vite pour arriver à creuser l'écart avec Dahene et Traub.

En bas de la première descente, nous comptions seulement trente secondes d'avance sur eux, l'écart s'est creusé au fil de l'eau, pendant la course. Nous courions pour la première fois ensemble cette année. Mon prochain objectif sera celui de La Pierra Menta. Le parcours proposé était vraiment à la hauteur au regard des conditions (risque 5). Bravo aux organisateurs pour nous avoir proposé 2 200 mètres de dénivelé (sourire). »

Résultats détaillés sur



Le Grand trail de Serre-Ponçon se jette à l'eau en septembre 2020 !

En 2018, François D'Haene a marqué les esprits! Le 20 septembre dernier, il s'élançait d'Embrun pour boucler le tour du lac de Serre-Ponçon, dans les Hautes-Alpes, par ses plus hautes cimes en un peu plus de 34 heures. Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin.

Un défi qu'il souhaitait partager, embarquant avec lui sur les 170km et 10 000 mètres de dénivelé positif ses deux compères, Alexis Traub et Guillaume Provost, qui l'accompagnent en tant que « pacers » sur ses défis annuels et qui n'avaient jamais bouclé une distance « ultra ».

Ce défi haut alpin a suscité un grand engouement, aussi bien dans la communauté trail que sur le territoire de Serre-Ponçon où depuis, tout le monde se demande si ce parcours deviendra le support d'un Grand Trail.

Répétition générale en juin 2019 !

En 2019, du 8 au 11 juin prochain, 8 trailers membres de l'association Trail2Vie s'élanceront sur les traces de François D'Haene pour répéter le parcours sur 4 jours, et démontrer qu'un tel pari est réalisable par des sportifs moins capés ! Un vrai défi avec des journées proches des 50km et 3000 mètres de dénivelé ! Parrainé par Stéphane Ricard, champion du monde de course en raquette, et partenaire de l'ADOC 04-05 qui œuvre au dépistage du cancer du sein et du colon, l'association Trail2Vie a pour but de soutenir cette cause à travers ses défis sportifs.

Cette « répétition » printanière sera aussi l'occasion d'éprouver le parcours et sa formule une seconde fois avant la première édition, ouverte à tous, du Grand Trail de Serre-Ponçon, les 18, 19 et 20 septembre 2020.

Ce sera le premier trail des Hautes Alpes avec une distance supérieure à 160km. Deux distances plus abordables, l'une de 45 au départ de Savines-le-Lac et l'autre de 15 km, au départ d'Embrun, complèteront la formule.

Par sa formule originale, le Grand Trail de Serre-Ponçon veut capitaliser sur les valeurs originelles de la course en montagne, l'entraide, la solidarité, et la connaissance du milieu naturel, en mettant tous les coureurs sur un pied d'égalité.

Le Grand Trail de Serre-Ponçon se parcourra par équipe de 2 à 3 coureurs indissociables du départ à l'arrivée. 4 « bases de vie » jalonnent le parcours. Les temps d'arrêt minimum y seront imposés (de 30mn à la première à 45mn pour la dernière) afin de permettre à chaque équipe de se redonner de la vigueur.

Embrun, sera la ville de départ et d'arrivée du Grand Trail. Une cité habituée à recevoir des événements de cette envergure. Elle accueille régulièrement comme en 2019 le Tour de France, a vu naître le mythique Embrun Man, un triathlon XXL parmi les plus durs au monde, ou encore l'Outdoor Mix Festival, un évènement dédié aux sports outdoors.

Fiche technique

Le parcours du Tour du Lac de Serre-Ponçon par les sommets

171 km / 10 500D+. 90% du parcours sur sentier. Embrun, rive du Lac de Serre-Ponçon, Fontaine de l'Ours, Pic de Morgon, Col du Morgonnet, Pic de Dormillouse (04), Mont Colombis, Pic de Piolit, Col de la Coupa, Mont Guillaume, Embrun. 4 bases de vie (avec un arrêt pour ravitaillement et repos obligatoire) : 1> Le Lauzet / 2> Rousset-Apiland / 3> Ancelle / 4> Réallon - Les Gourniers

Le programme :

Départ du Grand Trail le vendredi 18 septembre 2020 à 9h d'Embrun

Arrivée du premier team le samedi 19 septembre 2020 à Embrun vers 15 h (30h estimatif temps

de course)

Arrivées échelonnées jusqu'au dimanche 20 septembre 2020 à 15 h

Remise des prix : le dimanche à 15 h

Départ du Trail Lac et montagne : le samedi 19 septembre à 9h de Savines le Lac

Course en individuel : Savines le Lac, Aiguilles de Chabrières, et final par le parcours du Grand Trail à partir des Gourniers. Arrivée à Embrun des premiers vers 14h le samedi 19 septembre (5h temps estimatif de course)

Environ 45 km / 3000D+

Départ du Trail « Sprint d'Embrun » le Dimanche 20 septembre à 10h d'Embrun

Course en individuel : Arrivée à Embrun des premiers vers 11h le dimanche 20 septembre (1h15mn temps estimatif de course)

Environ 15 km / 500D+

L'équipe d'organisation

Direction administrative

Olivier Pelloquin

Co direction sportive

Jean-Michel Faure-Vincent et Serge Moro

Direction communication

Alexis Aubespin

Présidence de l'association Grand Trail de Serre-Ponçon

Jean-Philippe Bréard

Les responsables de secteur :

Secteur Départ- le Morgonnet : Thierry Philippe –Thomas Postillon

Secteur 04 (Le Lauzet- Dormillouse- La Bréole) : Aimé Arnaud- Romain Giacommetti

Secteur Rousset-Espinasses (Colombis- Chorges) : Bruno Robert – Arthur Guntz- Florent Gay-Hughes - Jean-Philippe Bréard

Secteur Chorges-Ancelle (Piolit- La Coupa) : Sébastien Talfer- Olivier Pelloquin - Jean-Philippe Bréard

Secteur Les Gourniers-Mont Guillaume- Arrivée : Thierry Philippe – Serge Moro

Responsables des trails de 45km et 15km :

Jacques Pierrecy et Claude Vilquin

Au pied du Parc National des Ecrins, le lac de Serre-Ponçon étale ses 3000 hectares d'eau pour offrir aux montagnes alentours un miroir d'exception. Situé à 780m d'altitude, il est entouré de cimes dont les altitudes moyennes se situent autour des 2500m. La plupart de ces sommets seront empruntés par le tracé, c'est donc un trail extrêmement panoramique et très aérien qui déroulera ses sentiers autour du lac. Le tracé permettra de faire le lien entre les différents territoires qui composent le lac de Serre-Ponçon, les Hautes-Alpes et les Alpes de Haute-Provence. L'épreuve sera le reflet d'une vision sportive de ce territoire de nature où se mêlent les activités aquatiques et montagnardes.



Le Grand trail de Serre-Ponçon se jette à l'eau en septembre 2020 ! Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin.



En 2018, François D'Haene a marqué les esprits ! Le 20 septembre dernier, il s'élançait d'Embrun pour boucler le tour du lac de Serre-Ponçon, dans les Hautes-Alpes, par ses plus hautes cimes en un peu plus de 34 heures.

Un défi qu'il souhaitait partager, embarquant avec lui sur les 170km et 10 000 mètres de dénivelé positif ses deux compères, Alexis Traub et Guillaume Provost, qui l'accompagnent en tant que « pacers » sur ses défis annuels et qui n'avaient jamais bouclé une distance « ultra ».

Ce défi haut alpin a suscité un grand engouement, aussi bien dans la communauté trail que sur le territoire de Serre-Ponçon où depuis, tout le monde se demande si ce parcours deviendrait le support d'un Grand Trail.

En 2019, du 8 au 11 juin prochain, 8 trailers membres de l'association Trail2Vie s'élanceront sur les traces de François D'Haene pour répéter le parcours sur 4 jours, et démontrer qu'un tel pari est réalisable par des sportifs moins capés ! Un vrai défi avec des journées proches des 50km et 3000 mètres de dénivelé ! Parrainé par Stéphane Ricard, champion du monde de course en raquette, et partenaire de l'ADOC 04-05 qui œuvre à l'aide au dépistage du cancer du sein et du colon, l'association Trail2Vie a pour but de soutenir cette cause à travers ses défis sportifs.

Cette « répétition » printanière sera aussi l'occasion d'éprouver le parcours et sa formule une seconde fois avant la première édition, ouverte à tous, du Grand Trail de Serre-Ponçon, les 18, 19 et 20 septembre 2020.

Ce sera le premier trail des Hautes Alpes avec une distance supérieure à 160km. Deux distances plus abordables, l'une de 45 au départ de Savines-le-Lac et l'autre de 15 km, au départ d'Embrun, compléteront la formule. Par sa formule originale, le Grand Trail de Serre-Ponçon veut capitaliser sur les valeurs originelles de la course en montagne, l'entraide, la solidarité, et la connaissance du milieu naturel, en mettant tous les coureurs sur un pied d'égalité.

Le Grand Trail de Serre-Ponçon se parcourra par équipe de 2 à 3 coureurs indissociables du départ à l'arrivée. 4 « bases de vie » jalonnent le parcours. Les temps d'arrêt minimum y seront imposés (de 30mn à la première à 45mn pour la dernière) afin de permettre à chaque équipe de se

redonner de lavigreur.

Embrun, sera la ville de départ et d'arrivée du Grand Trail. Une cité habituée à recevoir des événements de cette envergure. Elle accueille régulièrement comme en 2019 le Tour de France, a vu naître le mythique Embrun Man, un triathlon XXL parmi les plus durs au monde, ou encore l'Outdoor Mix Festival, un événement dédié aux sports outdoors.

Fiche technique

Le parcours du Tour du Lac de Serre-Ponçon par les sommets

171km / 10 500D+. 90% du parcours sur sentier. Embrun, rive du Lac de Serre-Ponçon, Fontaine de l'Ours, Pic de Morgon, Col du Morgonnet, Pic de Dormillouse (04), Mont Colombis, Pic de Piolit, Col de la Coupa, Mont Guillaume, Embrun. 4 bases de vie (avec un arrêt pour ravitaillement et repos obligatoire) : 1> Le Lauzet / 2> Rousset-Apiland / 3> Ancelle / 4> Réallon – Les Gourniers

Le programme

Départ du Grand Trail le vendredi 18 septembre 2020 à 9h d'Embrun

- Arrivée du premier team le samedi 19 septembre 2020 à Embrun vers 15 h (30h estimatif temps de course)
- Arrivées échelonnées jusqu'au dimanche 20 septembre 2020 à 15 h
- Remise des prix : le dimanche à 15 h

Départ du Trail Lac et montagne : le samedi 19 septembre à 9h de Savines le Lac

- Course en individuel : Savines le Lac, Aiguilles de Chabrières, et final par le parcours du Grand Trail à partir des Gourniers. Arrivée à Embrun des premiers vers 14h le samedi 19 septembre (5h temps estimatif de course)
- Environ 45 km / 3000D+

Départ du Trail « Sprint d'Embrun » le Dimanche 20 septembre à 10h d'Embrun

- Course en individuel : Arrivée à Embrun des premiers vers 11h le dimanche 20 septembre (1h15mn temps estimatif de course)
- Environ 15 km / 500D+

L'équipe d'organisation

Direction administrative Olivier Pelloquin

Co directions sportive Jean-Michel Faure-Vincent et Serge Moro

Direction communication Alexis Aubespin

Présidence de l'association Grand Trail de Serre-Ponçon Jean-Philippe Bréard

Les responsables de secteur :

- Secteur Départ- le Morgonnet : Thierry Philippe – Thomas Postillon
- Secteur 04 (Le Lauzet- Dormillouse- La Bréole) : Aimé Arnaud- Romain Giacommetti
- Secteur Rousset-Espinasses (Colombis- Chorges) : Bruno Robert – Arthur Guntz- Florent Gay-Hughes – Jean-Philippe Bréard
- Secteur Chorges-Ancelle (Piolit- La Coupa) : Sébastien Talfer- Olivier Pelloquin – Jean-Philippe Bréard
- Secteur Les Gourniers-Mont Guillaume- Arrivée : Thierry Philippe – Serge Moro

Responsables des trails de 45km et 15km :

Jacques Pierrecy et Claude Vilquin

Au pied du Parc National des Ecrins, le lac de Serre-Ponçon étale ses 3000 hectares d'eau pour offrir aux montagnes alentours un miroir d'exception. Situé à 780m d'altitude, il est entouré de cimes dont les altitudes moyennes se situent autour des 2500m. La plupart de ces sommets seront empruntés par le tracé, c'est donc un trail extrêmement panoramique et très aérien qui déroulera ses sentiers autour du lac. Le tracé permettra de faire le lien entre les différents territoires qui

composent le lac de Serre-Ponçon, les Hautes-Alpes et les Alpes de Haute-Provence. L'épreuve sera le reflet d'une vision sportive de ce territoire de nature où se mêlent les activités aquatiques et montagnardes.

Contactorganisation : @ grandtrailserreponcon@gmail.com

Partager :

- Cliquez pour partager sur Twitter(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Facebook(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
-

Articles similaires