

Découverte à **Sainte Foy Tarentaise**

Des vacances entre sport et nature...

Par notre envoyée spéciale
Gwendoline Fusillier

Nichée à l'abri des vents et au milieu des grandes stations, **Sainte Foy Tarentaise** offre une foule d'activités pour les férus de montagne. Que l'on soit skieur professionnel, skieur débutant ou non-skieur simplement, chacun y trouvera son bonheur.

Située au cœur des Alpes, au milieu des stations de Tignes, Val d'Isère et les Arcs, protégée par 10 sommets de plus de 3.000 mètres, la station de **Sainte Foy Taren-**

aise offre une vision 100% naturelle des sports d'hiver. Skieurs, vous trouverez 26 pistes vertes, rouges, bleues, noires... Les possibilités de faire du hors piste au cœur des forêts sont nombreuses. Loin de la cohue des grandes stations, plusieurs écoles de ski proposent des cours pour petits et grands. Grâce à sa carrière à neige, la station dispose d'un enneigement exceptionnel et ouvre du 15 décembre jusqu'au 14 avril. Il est possible de faire du ski de randonnée ou encore de l'hélicski. Située à 1.550 mètres d'altitude, la station offre des paysages féeriques.

Vous n'aimez pas le ski? Optez pour les raquettes! Une chouette alternative. Attention, l'accompagnement par un moniteur, Jean-Pierre Lamic, est plus que vivement conseillé. Pendant 3 heures, une matinée, une journée, partez à la découverte de la nature, de la forêt totalement vierge, sur les traces des animaux qui peuplent cette zone naturelle protégée. Un moment à l'écart de tout, pour se connecter avec les pépiements des oiseaux, les craquements de la neige fraîche sous ses pieds. Il est également possible de faire des promenades à pieds simplement, le long des sentiers, pas toujours balisés!

Une activité physique certes, mais qui permet de s'arrêter, d'écouter, d'observer. Avec un guide qui connaît la région, c'est encore mieux!

Inévitablement, **Sainte Foy Tarentaise** de prédilection pour faire ses premiers pas, ses premières glisses hors des pistes.

LE MONAL, UN PATRIMOINE RICHE

Que l'on soit chaussé sur des skis, sur des raquettes ou dans ses bottines, une excursion exceptionnelle reste celle de la découverte du hameau classé du Monal. Un petit cocon



La station peut accueillir les bambins pour leur apprendre le ski.



Les raquettes? Une alternative au ski pour profiter de la neige.



authentique préservé qui vaut le détour. Le Monal, c'est un village classé pour son architecture, son patrimoine. Ses chalets sont construits en éléments entièrement naturels comme le bois et la pierre. En hiver, le site est entièrement isolé de toutes connexions hors ski, ce qui fait tout son charme.

Située à plus de deux heures en voiture de Genève, cette commune de 900 habitants et aux 6 hameaux permet de se déconnecter des

brouhahas de la ville pour se retrouver en harmonie avec la nature. Que l'on soit en famille ou entre amis, la station contentera tout le monde. Pas de grands hôtels mais une foule de chalets typiques et authentiques avec des services ou non, de gîtes qui offrent une capacité d'accueil de près de 4.000 lits. À noter que le coeur de station est protégé et entièrement piétonnier. Une foule de petits restos proposent

des spécialités locales. Deux conseils? Chez Mérie, un peu à l'écart de centre. Depuis plusieurs générations, une cuisine typique paysanne et riche. Idéal! Le W, au pied des pistes, offre une cuisine revisitée avec des produits locaux dans un cadre contemporain et design. Le plus? Tous les plats proposés sont à emporter.

L'expérience Sainte Foy Tarentaise, c'est se déconnecter du monde pour se connecter avec la nature sur un territoire majoritairement sauvage, (re) découvrir des petits plaisirs culinaires, sportifs, du monde pour revenir ressourcé. ●

Nos notes

- LE DOMAINE SKIABLE 10
- HORS-PISTE 9
- L'AMBIANCE FAMILLE DE LA STATION 8
- L'AMBIANCE AFTER-SKI 7
- L'ACCESSIBILITÉ DE LA STATION 6
- RAPPORT QUALITÉ-PRIX 5

INFOS:
WWW.SAINTEFOY.NET

ON A TESTÉ LA RAQUETTE XPEO

Se recentrer sur soi-même au cœur de la montagne

Une autre façon de profiter du calme de la montagne? Les raquette XPEO! Kesako? «Explorer le Potentiel Énergétique Originel». Concrètement, c'est le mariage des raquettes, de la nature, de soi et des principes du Tai Chi Chuan. «C'est un travail sur soi, une marche méditative où l'on se recentre sur soi, qui permet de voir comment on fonctionne. À chaque pas, une énergie est donnée», explique Caroline De Klerk.

Partez sur un sentier balisé avec Caroline pour trois heures de raquettes. Le but n'est pas physique mais mental. Au fil de la promenade de quelques kilomètres à peine, quelques arrêts pour faire des exercices. Ceux-ci sont basés sur le relâchement, la respiration, l'étirement du corps. Tout cela dans le cadre idyllique et zen de la montagne. «Cela permet de bouger avec facilité et aisance. On n'est plus dans le musculaire. Cela permet d'être

ici et maintenant, bien dans son corps.» C'est ouvert à toutes les personnes qui ont envie de se recentrer sur elles-mêmes. Une expérience unique et agréable. À noter que la discipline se décline sous toutes les formes de glisse: le ski, le télémark. ●

TOUTES LES INFOS SUR
WWW.NATURALTITUDE.COM.
PRIX: 65€
PAR PERSONNE.



Ressourcez-vous au cœur de la forêt.



Une station à taille humaine à l'abri des vents avec un enneigement exceptionnel.