

**P**etite, charmante, calme et authentique. Située au milieu de stations géantes (Les Arcs, Tignes-Val d'Isère...) Sainte-Foy incarne une autre manière, plus naturelle, plus intimiste et plus sensible, d'envisager un séjour à la montagne. Découverte d'un vrai coup de cœur savoyard.

Au cœur du parc de la Vanoise, Sainte-Foy en Tarentaise (Savoie) est un site de nature particulièrement bien préservé et protégé. Son secret? La pratique du ski est très récente (25 ans à peine) ce qui a permis à ce magnifique petit village de conserver son architecture faite de pierres, de bois et de lause. Entre maisons à colonnes et chapelle, le caractère charmant et le sens de l'accueil de Sainte-

Foy sont bien gardés par ses habitants.

**LE MONAL, UN SECRET BIEN GARDE**

La station propose une véritable immersion au cœur de la montagne, la vraie, et une grande palette d'activités. Partir en raquette pour manger une fondue au milieu de la forêt, goûter avec les enfants dans un igloo naturel, dormir à la mode trappeur dans un chalet d'alpage et surtout, ou encore profiter de l'immensité d'un gigantesque domaine hors-piste qui vous mènera vers des villages et des endroits totalement inaccessibles, presque coupés du monde, comme le magnifique hameau du Monal... une pépite dont le secret est bien gardé et que seuls les skieurs d'un certain niveau peuvent atteindre durant l'hiver.

Mais le ski nature à Sainte-Foy n'est pas uniquement réservé aux experts du free-ride. Au

contraire, la station a développé un projet rare et très intéressant: l'apprentissage du ski hors-piste pour tous et en toute sécurité. La configuration du domaine permet aux skieurs de progresser progressivement et sans danger dans la poudreuse, dans la forêt et sur les pistes non damées. «Son exposition nord-ouest, sa position privilégiée et le fait que toutes les pistes aboutissent au cœur de la station permettent vraiment d'apprendre en toute sécurité», souligne Anne marmottant, la sympathique directrice de l'Office du tourisme, et puis on peut commencer à progresser dans la poudreuse le long des pistes, à slalomer entre les sapins, c'est l'idéal».

Orientée nature, authenticité et famille, la station drolote les enfants en les accompagnants vraiment dans la maîtrise du ski tout-terrain. «On a créé des pistes non damées faciles pour que les enfants apprennent le ski nature, du hors-piste ludique

entre les arbres, avec en plus des spots ludiques à la recherche du (faux) renard, une promenade sur les traces des marmottes, ce qui éveille les enfants à la protection de la nature», poursuit-elle. Toujours pour les enfants, l'espace du toboggan et le big bosses, deux descentes qui font monter l'adrénaline.

**ELEGANCE ET BIEN-ÊTRE**

Aujourd'hui, une station, aussi grand soit son domaine, ne peut pas se détourner de l'après-ski et des activités de loisirs, de bien-être et de la gastronomie. Et à ce niveau-là, Sainte-Foy

met la barre très haut, avec de nombreuses résidences de très haut standing façon british et une offre de wellness abondante. Par exemple, nous avons pu tester le spa de la résidence MMV à Sainte-Foy, qui respecte totalement l'image naturelle, apaisante et qualitative que veut transmettre la station. Un lieu situé à quelques pas du départ des pistes. Enfin, le rapport entre la (petite) taille de la station et le nombre de restaurants gastronomiques est incroyablement élevé, avec des endroits de qualité, aussi bien dans le registre de la simplicité (notamment sur les pistes) qu'au cœur de la station. ●

DEMETRIO SCAGLIOLA



Promenade en raquettes dans la neige fraîche et dans la forêt.

**Découverte en France**

# Sainte-Foy, le paradis du ski nature

Une station savoyarde cosy pour apprendre le hors-piste en toute sécurité



**Sortez vos griffes pour mieux skier!**

«Ecartez vos bras et sortez vos griffes, mettez-vous sur la pointe des pieds, pointez le nez vers l'avant et imaginez une télévision devant vous pour regarder vers la vallée». Si Sainte-Foy se veut une station nature, il est logique que certains de ses profs de ski proposent des leçons très... naturelles. C'est le cas de Caroline De Klerk, une jeune et pétillante Grenobloise d'origine néerlandaise qui propose des cours révolutionnaires et incroyablement efficaces. Et qui parle aussi bien le français que le néerlandais et l'anglais. Bref, de quoi combiner le ski et une immersion linguistique.

Monitrice de ski diplômée et accompagnatrice en montagne à Sainte-Foy et Val d'Isère, elle

a été formée à la méthode Xpeo d'inspiration Tai Chi, qui permet de mieux exploiter le potentiel énergétique de chacun. Le Xpeo est inspiré d'exercices du Tai Chi associé à des postures, ancrages et respiration particulières. Mise au service de la pratique du ski, de la raquette, du trail ou de la marche, la technique Xpeo est non seulement très intuitive et facile à mettre en place, mais elle permet surtout de diminuer l'utilisation de la force musculaire au profit de notre énergie interne. On a testé et après quelques minutes, tous nos doutes se sont envolés et des progrès incroyables sont apparus à la fois au niveau technique et physique. Oui, ça marche! ●



Une monitrice de ski révolutionnaire.

● CAROLINE DE KLERK, INFORMATION AUPRÈS DE L'OFFICE DU TOURISME DE SAINTE FOY AU +33479069522 OU AUPRÈS DE CAROLINE AU +33606548507

● TARIFS: 65€ PAR PERSONNE POUR UNE SORTIE EN RAQUETTE MÉTHODE XPEO; COURS PRIVÉ SKI OU TÉLÉMARK, 70€ L'HEURE PAR PERSONNE



**Sainte-Foy en pratique...**



● 26 pistes et 35 km de pistes damées, mais un domaine hors-piste gigantesque

design à quelques mètres des pistes. Infos : www.mmv.fr

● **Y ALLER EN AVION** : des navettes rapides et régulières relient la station aux aéroports de Lyon et de Genève. En train, gare TGV de Bourg-Saint Maurice à 25 minutes

● **OÙ BIEN MANGER**. Hôtel-restaurant le Monal, spécialiste en gastronomie régionale et grillades de très haut niveau (www.le-monal.com); Le W restaurant, nouveau bar-restaurant au cœur de la station, infos au +336439197. Le Chalet-Hôtel White Eden, magnifique refuge en bord de piste +33476791180

● **OÙ LOGER**. On a testé la résidence MMV de Sainte Foy, son spa (avec soins Payot), ses logements en bois authentiques et



Un village authentique et naturel.