

# En Tarentaise, sports d'hiver au naturel

## À Sainte-Foy, le bien-être au sommet

Avec ses hameaux séculaires, la plus jeune station de la Tarentaise porte haut son authenticité atypique. Faisant la part belle au hors-piste comme au ski débutant, ce cocon de poche multiplie les façons de vivre en grand la montagne. Dernière activité en piste, les raquettes tai-chi.

● La chapelle rose bonbon Notre-Dame de Bon Conseil porte bien son nom. « Pour guider une sortie en raquettes et régénérer l'organisme, j'utilise une méthode qui permet de travailler l'attention sur la façon de bouger », explique la monitrice de ski Caroline de Klerk, alors que le groupe tâte le terrain immaculé, sans bâtons. « Vous avez tous le réflexe de porter le regard au sol. Relevez le nez, frottez-le et utilisez ce poisson pilote pour vous guider, loin devant. » Pendant que le corps se redresse, que le dos s'aligne et que la cage thoracique s'ouvre, le bienfait se fait immédiatement ressentir, sans effort.

« Fondée sur la relaxation, un étirement global, la respiration et des exercices posturaux inspirés du taï-chi, la méthode XPEO (exploration du potentiel énergétique originel) fluidifie toutes les pratiques de glisse de manière très intuitive », résume la monitrice. Elle en fait la démonstration également pour le télémark (ski nordique avec le talon libre). En salle le matin et grandeur nature l'après-midi. Une initiation est d'ailleurs programmée à Sainte-Foy du 24 au 26 février : avis aux amateurs, capables de descendre

une piste bleue en parallèle, seul prérequis.

« Inspirez le nouveau, expirez l'ancien... » Loin des usines à ski, comme certains qualifient ses voisines, Tignes, Val d'Isère ou les Arcs, la station confidentielle déploie un cadre privilégié pour qui veut décompresser. Depuis son centre piéton, où petits et grands débutants peuvent s'essayer à leur premier tire-fesses, quatre chemins explorent les hameaux alentour, qui rivalisent de chalets traditionnels aux colonnes en pierre.

Village classé, Le Monal est le plus pittoresque, été comme hiver. Quand l'alpagiste a déserté la Ferme des Balmes, son patrimoine préservé depuis le XVIII<sup>e</sup> devient accessible, notamment à ski. Belle occasion pour s'aventurer hors piste, sous bonne escorte. De même qu'on doit s'équiper d'un appareil de recherche de victimes d'avalanche (ARVA), d'une pelle et d'une sonde, il ne faut jamais partir seul sur ces reliefs exposés. Une expérience mémorable pour toute personne qui a un bon niveau, mis en confiance par un moniteur d'une des deux écoles de ski. Depuis le col de l'Aiguille, à 2 622 mètres, les virages s'enchaînent avec le vallon du Clou, puis mélèzes et épicéas invitent à d'acrobatiques genuflexions, avant une poussée finale sur les bâtons quelque 1 000 mètres plus bas.

### À l'anglaise

Ce n'est pas un hasard si l'étendard de Sainte-Foy est « Natural Ski », dans la langue de Shakespeare. Les Anglais ont été les premiers à



Au hameau du Monal, initiation au hors piste

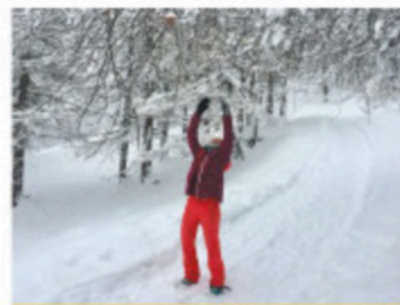
avoir le coup de cœur pour sa poudre à portée de spatule, nimbée d'un bon goût savoyard et d'une atmosphère bon enfant. À la faveur d'un forfait journalier compétitif, le domaine skiable est à cette image, avec des zones expertes non damées sécurisées et des chemins très accessibles sous les bois.

D'une construction d'igloo à une randonnée à peau de phoque, les balades donnent toutes les chances de croiser chevreuils, renards ou gypaètes barbus, sous des reliefs qui tutoient les 3 600 mètres. Les glaciers de la Sache et du Mont-Pourri sont également à la carte des restaurants d'altitude, comme aux Brevettes ou Chez Léon, qui régalaient d'une cuisine de terroir. Les moins sportifs trouvent aussi leur bonheur dans les spas équipant les héberge-

ments pour tout budget, des luxueux chalets à la mode britannique aux résidences-clubs plus familiales.

À Sainte-Foy-Village, accueil et gastronomie à l'hôtel Le Monal, ancien relais poste diligence né en 1888 et qui connaît sa cinquième génération de propriétaires. Autre adresse, au détour d'une ruelle pentue du hameau du Miroir, dont la chapelle est inscrite aux Monuments Historiques, Chez Mérie, le restaurant des sœurs Mérie, qui ont repris le chalet familial, aussi cordon-bleu que généreuses. En face, le village de La Masure cache de charmantes chambres d'hôtes. Le charme des secrets bien gardés... et partagés!

Anne-Laure Murier



Raquettes et tai-chi

### Partir

#### – Y aller

En train, gare de Bourg-Saint-Maurice à 12 km, puis navette en direction de Tignes-Val d'Isère.

#### – Hébergements

\* Nouveauté, les chalets du Monal groupent cinq hébergements haut de gamme, avec prestations, skis aux pieds, à partir de 3 100 € par semaine pour 8 personnes ([www.premiereneige.com](http://www.premiereneige.com)).

\* Parmi les résidences club, MMV propose des semaines « zen » avec trois activités au choix, dont yoga et Pilates, accès à la piscine chauffée et soins à la carte, à partir de 329 € par personne en appartement pour 4 ([www.mmv.fr](http://www.mmv.fr)).

\* À La Masure, parenthèse bio, avec panorama époustouflant, chez un moniteur de ski, à partir de 70 € par nuit pour deux avec petit-déjeuner ([chaletmichel73@gmail.com](mailto:chaletmichel73@gmail.com)).

#### – Activités

Raquettes tai-chi et autres glisses énergisantes ([www.naturalitude.com/fr](http://www.naturalitude.com/fr) et [www.skilessonlps.com](http://www.skilessonlps.com))

#### – Office de tourisme

[www.saintefoy-tarentaise.com](http://www.saintefoy-tarentaise.com)