



▲ SÉANCE COLOR SKI À ORCIÈRES

BONS PLANS

Noël à Serre-Chevalier

La station ensoleillée des Alpes du Sud peaufine ses prix à l'attention des familles. Exemple avec ces 7 nuits en location meublé + le forfait 6 jours pour deux adultes et deux enfants : 1331,40 €. Rens. : serre-chevalier.com

Gratuit pour les enfants à Val Cenis

Seul hôtel 4-étoiles de Haute-Maurienne Vanoise, le Saint-Charles Hotel & Spa, situé au pied des pistes de la station, invite les moins de 12 ans qui partagent la chambre de leurs parents. Résultat : à partir de 140 € la suite familiale pour 2 adultes et 2 enfants avec petit-déjeuner. Rens. : hotel-saintcharles.com

►► pour trois heures quotidiennes d'initiation au hors-piste. Au programme : évaluer les risques, apprendre à se servir d'un Arva (émetteur-récepteur permettant d'être localisé sous la neige) et construction d'un igloo pour se protéger du froid en cas d'avalanche.

275 € les 5 jours.
Rens. : horspistes.fr

FORFAIT 350 KM DE PISTE EN HAUTE-MAURIENNE VANOISE

Cet hiver, les six stations du Domaine – dont Vaujany, Valfréjus et la Norma – proposent un forfait 6 jours qui donne accès en illimité à tout le domaine skiable alpin, soit près de 350 kilomètres de piste. Ici, plus besoin de choisir entre station familiale et très grand domaine sportif, on a les deux. Bon à savoir : les navettes inter-stations sont offertes.

A partir de 147 € le forfait adulte.
Rens. : haute-maurienne-vanoise.com

NUIT EN IGLOO À LA PLAGNE OU À CHAMROUSSE

L'hôtel de glace Blacksheep vous propose de passer une nuit dans un village composé d'une grotte, d'un bar de glace, d'igloos aménagés en restaurant, en dortoirs familiaux ou en chambre double... Les enfants adorent évidemment.

Rens. : blacksheep-igloo.com

CHEVAL EN HIVER À MÉRIBEL

C'est la seule station des 3 Vallées à disposer d'un club équestre ouvert toute l'année. Ski-joëring, poney-luge, baby poney pour les 3-6 ans, balades à cheval sur les sentiers enneigés... Des stages à la demi-journée sont même organisés pendant toute ou une partie de la semaine.

A partir de 12 € la demi-heure.
Rens. : coeurequestremeribel.com

BOL D'ART À COURCHEVEL

Des œuvres de Dalí jalonnant les pistes... Courchevel et les Galeries Bartoux fêtent les 10 ans de « L'art au Sommet », qui associe art et montagne. Pour marquer cet anniversaire, les créations du peintre catalan, qui avaient inauguré la première exposition en 2009, réinvestissent le domaine. Autre initiative artistique à l'attention des plus petits, la maison Orcel propose l'eco-painting, un atelier de peinture sur neige avec des colorants naturels.

A partir de 3 ans. Rens. : 04-79-08-23-51

CANYONING À MORILLON

La station innove avec un parcours de canyoning qui remonte à la source des glaciers, là où d'ordinaire seuls les animaux sauvages s'y aventurent durant l'hiver. A la clé ? Dépassement de soi garanti, et une vue sublime sur le Mont-Blanc.

75 € par personne, à partir de 14 ans. Rens. : latitudecanyon.fr

LUGE SUR RAILS AUX CARROZ

Une luge 4 saisons (en activité toute l'année) fait son arrivée dans cette station familiale, au départ de la télécabine de la Kédeuze. Après une montée de 350 mètres, s'ensuit une descente de 850 mètres à presque 1 mètre du sol pour une sensation de vitesse décuplée, à coups de virages, de « whoops » et de « flip flap ».

A partir de 3 ans (accompagné), 7 € la descente.
Rens. : 04-50-90-00-42 et hiver.lescarroz.com

ESPACES VAL KIDS À VAL D'ISÈRE

La station au domaine skiable réputé sportif, donc pas très fun et plutôt réservé aux grands, accueille cet hiver quatre espaces Val Kids sur le sommet ensoleillé de Solaise et du côté de Belvedere. Ils sont scénarisés pour amuser les enfants, et même leur apprendre à devenir de parfaits petits montagnards !

Rens. : valdisere.com

ZEN DES NEIGES

Cours de yoga, réveil musculaire, méditation, pour se reconnecter à son corps en douceur... La montagne nous fait un bien fou.

OUVRIR SES CHAKRAS À VAL THORENS

La station la plus sportive des 3 Vallées est aussi devenue la nouvelle Mecque du bien-être. Au programme, Morning Yoga en chaussures de ski, juste avant le départ sur les pistes (place Caron, tous les matins de 8h à 8h30) ; « ski en pleine conscience » avec Caroline Vincent, monitrice ESF et praticienne de médecine chinoise ; travail sur les énergies tai-chi avec Arnaud Doutreligne le temps d'une balade ►►

OÙ DORMIR POUR DÉCONNECTER ?

Dans les résidences CGH

Espaces à l'ambiance minérale, en bois, ardoise et pierre, grande piscine, hammams, saunas, bains bouillonnants, grotte de sel... Les 27 adresses du groupe bénéficiant du spa d'altitude O des Cimes ont fait du bien-être leur différence. Le massage signature ? Le soin du sportif, une récupération musculaire de 30 minutes (55 €) ou en version plus complète visage et corps (85 €, 1h15). Rens. : odescimes.com

Dans le premier wellness camping à Loudenvielle

Paul Cohen a lancé, à vingt minutes de la station Peyragudes, dans les Hautes-Pyrénées, un camping de luxe autour du bien-être avec un bassin japonais, des bains nordiques en pleine nature, des cours de tai-chi, du yoga, de la respirologie... Côté hébergement, des mobil-homes en bois tout charme et confort vous attendent. Rens. : peneblanche.com

➔ avec ses chiens huskies au départ de l'auberge de charme Chez Pépé Nicolas; ou encore des balades yoga de deux heures avec la thérapeute ayurvédique Anita Thevenot, histoire de méditer et de peaufiner ses postures en pleine nature.

Où dormir ?

Au Pashmina, hôtel-refuge 5-étoiles, qui propose buffet healthy, cours de yoga et séances quotidiennes de réveil musculaire.

A partir de 356 € par personne en demi-pension sur la base d'une chambre double. Rens. : hotelpashmina.com et valthorens.com

PARTIR EN CURE THERMALE

A SAINT-GERVAIS

Après un an de travaux et un lifting quasi complet, les bicentenaires Thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc (rachetés par L'Oréal en 2016) ont rouvert leurs portes. Désormais, ce sont trois bassins thermaux d'extérieur qui viennent enrichir les espaces médicaux complètement repensés, les toutes nouvelles cabines de soins et un parcours sensoriel illustrant le parcours de l'eau thermale. Sur 4500 m² et au cœur d'un parc de 10 hectares.

A partir de 30 € l'entrée. Rens. : thermes-saint-gervais.com

A CHAMONIX

Le groupe italien QC Terme a choisi la capitale de l'alpinisme pour inaugurer son premier centre thermal en France (*photo ci-dessous*). Un bâtiment à l'architecture contemporaine accueille 30 espaces de bien-être répartis sur 3000 m². Outre les massages personnalisés et la vue à couper le souffle sur le glacier des Bossons, on goûtera aux bio-saunas, bains de vapeur, bains à remous, bains japonais, cures Kneipp et chambres de sel (halothérapie).

A partir de 44 € l'entrée. Rens. : qcterme.com/fr

MÉDITER AU SOMMET DES ARCS

Parmi les initiatives proposées par la station à l'occasion de ses 50 ans, des séances de yoga au coucher du soleil, à 3226 mètres d'altitude. L'inscription est gratuite mais obligatoire. Le goûter healthy est inclus, et la redescente à ski (encadrée par des pisteurs) est possible. Enfin seuls sur le domaine !

Rens. : lesarcs.com

BOOSTER SES CELLULES AUX SAISIES

La station inaugure cette saison une expérience inédite: une immersion en salle hypoxique (au taux d'oxygène réduit, comme en altitude), d'ordinaire réservée aux sportifs de haut niveau et aux alpinistes préparant leur ascension. Une session dans cet ➔

