

SAVOIE MONT BLANC

SAVOIE & HAUTE-SAVOIE



EXPLORATIONS INFINIES

DOSSIER DE PRESSE

HIVER 2023/2024



TEN- DANCE #01

Avec ses paysages grandioses et son décor taillé pour les exploits, la montagne est le lieu idéal pour faire le plein de sensations. Fortes ou plus douces. À flanc de paroi ou sous la glace, aux premières lueurs de l'aube ou au clair de lune, dans les airs, sur terre ou sous l'eau, le besoin de s'immerger en pleine nature au plus près des éléments pour se frotter à une montagne brute et ressentir sa puissance n'a jamais été aussi prégnant. Tout comme le désir d'explorer la nature environnante pour y puiser bienfaits et énergie. Une immersion qui permet de se sentir vivant. Intensément vivant.

FAIRE CORPS AVEC LES ÉLÉMENTS



© SMB - MATT-CHARLAND



© SMB - MATT-CHARLAND



© SMB - IDUVETPOUR2

LIV SANSOZ, LA MONTAGNE À FLEUR DE PEAU

Grimpeuse prodigieuse, alpiniste chevronnée, parapentiste passionnée, skieuse aguerrie... Liv Sansoz a fait de la montagne et de Savoie Mont Blanc son terrain de jeu. Et de vie.



© JEAN ANNEQUIN

**EN ALTITUDE, IL N'Y
A PAS DE FILTRE, ON
EST DANS LA RÉALITÉ.**

Aujourd'hui établie en Vallée de Chamonix-Mont-Blanc, elle a décroché, il y a peu, son diplôme d'état de guide de haute montagne avec l'envie de transmettre sa passion pour la montagne. Ce qui la fait vibrer ? Les paysages glaciers et les sommets découpés, les parois de granite ou de calcaire, le murmure des torrents, la vue depuis les plus hautes cimes et les levers de soleil lors de bivouacs les plus fous.

« *J'aime être dehors, au contact de la nature. J'ai découvert la montagne par son versant contemplatif* », assure cette ultra sportive plusieurs fois championne du monde d'escalade qui aime expérimenter toutes les façons de grimper et descendre une montagne.

En 2017, après avoir écumé les voies les plus belles et les plus engagées de la planète, elle décide de gravir les 82 sommets de 4 000 m des Alpes européennes sans utiliser les remontées mécaniques, en redescendant à skis ou en parapente. « *Je voulais faire quelque chose qui me ressemble, qui soit en accord avec mes valeurs et ma vision de la montagne. L'idée n'était pas*

de réaliser une performance mais de redécouvrir une montagne plus sauvage et me rappeler que j'avais un terrain de jeu illimité à proximité de mon camp de base. J'ai ainsi découvert des sommets que je ne connaissais pas. ». De cette

aventure partagée ponctuellement avec une vingtaine de compagnons de cordée, elle apprend beaucoup. « *La montagne est une école de vie infinie. On apprend sur soi et sur les autres. En altitude, il n'y a pas de filtre, on est dans la réalité. C'est un milieu naturel magique, source d'énergie mais qui n'est pas dénué de risques. Il faut l'aborder avec beaucoup d'humilité, l'apprivoiser et faire preuve de bon sens en connaissant bien son niveau, ses limites et celles de ses compagnons de cordée, en regardant la météo, en s'équipant correctement, en se préparant...* », affirme Liv qui rappelle qu'il ne faut pas hésiter à se faire accompagner pour découvrir et apprécier toutes les richesses que recèle la montagne.

Constatant l'impact du changement climatique sur les paysages, Liv déjà engagée aux côtés de Protect Our Winter et Mountain Riders, a co-fondé, en 2020, l'association Une bouteille à la mer qui encourage les marques d'outdoor à réduire l'utilisation des plastiques dans les packaging et à sensibiliser, par des campagnes visuelles, le grand public aux changements climatiques. Elle participe actuellement à une campagne de collecte de données pour connaître la qualité de l'air là où elle se trouve en montagne. Profondément ancrée dans le territoire Savoie Mont Blanc où elle puise son énergie, Liv veut témoigner sans relâche de la fragilité de la montagne mais aussi des immenses joies que procure l'immersion dans cet espace de liberté. ■

LE GRAND FRISSON



NAGER EN EAUX FROIDES

Tout corps plongé dans un liquide glacé subit, de la part de celui-ci, une vague d'endorphines pures qui soulagent le stress, réduisent l'anxiété, effacent les soucis et augmentent le bien-être général. Pour s'en convaincre, cap sur Samoëns, nouvelle capitale de la nage en eau glacée, discipline encore confidentielle qui pourrait faire son entrée aux JO d'hiver en 2026. Forte de l'accueil, l'hiver dernier, des Championnats du monde de la discipline, la station du Grand Massif propose des initiations au lac aux Dames, qui vont du simple bain froid (10 à 20 min) à une expérience plus globale avec respiration, marche et baignade (entre 1h30 et 2h). On émerge l'esprit et le corps vivifiés. Ou encore à St Pierre d'Entremont, en Chartreuse, où Delphine propose des bains froids en rivière pour stimuler sa vitalité.

samoens.com
chartreuse-tourisme.com



ALLUMER LE FEU

Né sur les hauts plateaux himalayens, le yoga Toumo ou yoga du froid est utilisé par les moines tibétains pour lutter contre les températures glaciales. Une pratique ancestrale qui arrive aux Saisies où Hélène, yogi et accompagnatrice en montagne, propose des sorties raquettes suivies d'une séance de yoga dans la neige au cours de laquelle les participants découvrent la puissance de leur feu intérieur. On enchaîne les postures également à Courchevel, à Méribel ou encore au Grand-Bornand, pour repousser les limites de sa résistance au froid. Et ressentir ce fameux bien-être général lié à la libération d'une vague d'hormones du bonheur.

sentiers-helene.com
courchevel.com
meribel.net
masalayoga.fr

BRISER LA GLACE

Accessible à tous, même aux plus frileux, l'apnée sous glace offre l'occasion d'une expérience exceptionnelle. À Tignes, c'est chaudement vêtu d'une épaisse combinaison en néoprène et libre de tout mouvement que l'on s'offre une plongée magique dans les eaux du lac de Tignes, à la découverte d'un monde glaciaire bleuté et silencieux. Guidé par un moniteur expérimenté, le plongeur gère sa respiration et le froid pour profiter pleinement du moment présent. Une expérience sensorielle magique à vivre au lac du Lou dans la Vallée des Belleville et dans les profondeurs du lac de Montriond à proximité de Morzine et d'Avoriaz.

tignes.net
st-martin-belleville.com
avoriaz.com

DU BON USAGE DU FROID

Aux thermes d'Évian-les-Bains on aime le froid pour ses nombreux bienfaits. Utilisé de façon modérée (de -5 à -9°C) durant un temps prolongé (de 45 à 60 min), il réveille les esprits fatigués et stimule le métabolisme. Quant à la cryothérapie qui consiste à exposer le corps au froid extrême (jusqu'à -150°C) pendant un temps très court (3 min), elle n'a pas son pareil pour booster l'oxygénation et l'activité cellulaire, activer le drainage du corps et améliorer la récupération. Une technique à retrouver en stations à l'Antarès Wellness clinic de Méribel et à l'Aquamotion de Courchevel.

lesthermesevian.com
antares-wellness.com/fr
aquamotion-courchevel.com

SE LAISSER PORTER

Expérience de méditation pour le moins étonnante couramment pratiquée en Laponie, l'ice floating consiste à « faire la planche » emmitoufflé dans une douillette combinaison étanche, dans une eau cristalline avoisinant les 5°C. À tester au lac du Lou aux Menuires, éclairé par un rayon de lune ou la flamme dansante de bougies. En quelques minutes le corps et l'esprit se détendent, tandis que le regard vogue vers les cimes enneigées. Une autre façon de s'immerger dans le paysage également proposée à Val Cenis et à Val d'Isère.

50shadesofblue.fr
sensationsvanoise.com
valdisere.com

EN IMMERSION TOTALE



© ISTOCK



© ISTOCK

SORTIES NATURALISTES

Aux Gets, Dominique accompagnateur en montagne et ornithologue amateur dévoile tous les secrets des animaux des montagnes lors de sorties naturalistes à raquettes adaptées aux familles. L'occasion pour lui de distiller un message d'éco-responsabilité et de préservation de l'environnement montagnard. Même esprit naturaliste pour les sorties animées dans le Parc naturel régional du Massif des Bauges ; en Coeur de Tarentaise avec la randonnée « Préservation de la faune locale » et à Praz de Lys Sommand avec les sorties d'observation des espèces endémiques des Alpes.

lesgets-raquette.com
parcdesbauges.com
rando-montagne.fr
prazdelys-sommand.com

SOUS LES ÉTOILES

Parce qu'en montagne les nuits sont aussi belles que les jours, les stations multiplient les activités nocturnes. À Pralognan-la-Vanoise, le ranch de l'Ancolie organise, pour cavaliers aguerris ou non, des chevauchées fantastiques sous le ciel étoilé et au pied de la plus grande calotte glaciaire d'Europe occidentale. Toujours dans ce village de montagne, pour comprendre l'Univers, Thierry propose des ateliers ludiques afin de repérer les différentes étoiles, planètes et constellations avec en point d'orgue un petit atelier photographique du ciel nocturne incluant photos souvenirs personnalisées. D'autres soirées astronomie sont proposées à Arêches-Beaufort, Saint-Jean-de-Sixt et dans les Alpes du Léman.

pralognan.com
areches-beaufort.com
saintjeandesixt.com
alpesduleman.com

AVENTURE POLAIRE EN PULKA

En Chartreuse, l'agence Alpes ascensions propose de se glisser dans la peau d'un trappeur deux jours durant. Reliés à une pulka contenant leurs effets personnels, munis de raquettes et accompagnés d'une guide, les aventuriers exploreront le massif au départ du Désert d'Entremont jusqu'à trouver un site adapté pour construire l'indispensable igloo pour la nuit. Une fois le campement installé, c'est feu de camp et fondue bien méritée à la lueur de la lune. Au petit matin, l'aventure se poursuit par une séance d'observation de la faune avant de regagner la civilisation la tête pleine de souvenirs.

alpes-ascensions.com

RANDO-REFUGE

Une randonnée avec nuit en refuge est l'une de ces expériences inoubliables qui façonnent l'imaginaire collectif de la montagne. Au départ de Tignes, accompagné d'un moniteur diplômé et expérimenté de l'école de ski Oxygène, on monte à ski de randonnée ou splitboard jusqu'à un refuge d'altitude chaleureux. Là, les yeux encore éblouis par les paysages époustouflants traversés, on savoure un repas savoyard réconfortant avant de rejoindre sa chambrée et de sombrer dans un sommeil réparateur.

oxygene.ski

SUR UN GLACIER

Effet waouh garanti avec cette descente de la mythique Vallée blanche à la pleine lune. Une expérience féerique réservée aux skieurs aguerris qui dévaleront 20 km et 2 000 m de dénivelé louvoyant entre séracs et crevasses, au pied des sommets et aiguilles du massif du Mont-Blanc. Encadrée par les guides de haute montagne de la Compagnie des guides de Chamonix, la descente se termine par un dîner revigorant au refuge du Requin. Envie de prolonger le moment ? La même Compagnie des guides a imaginé une nuit en bivouac au cœur de la Vallée blanche sur le Glacier du Géant. Une immersion en toute simplicité au plus près de la haute montagne comme un véritable retour aux sources.

chamonix-guides.com

BALADE AU CRÉPUSCULE

Comme l'aube, l'heure bleue est un moment privilégié pour se relier aux éléments et méditer. Aux Saisies, on commence par une balade douce à raquettes, suivie d'une session de respirations, puis de détente et de ressourcement grâce à une méditation guidée par une accompagnatrice en montagne sur le thème de la lune. (Re)connecté à la nature environnante, on regagne ses pénates l'esprit et le corps apaisés.

lessaisies.com

#01

FAIRE CORPS AVEC LES ÉLÉMENTS

EXPLORER DE NOUVELLES PISTES

COURIR DANS LA NEIGE

Ce n'est pas le froid qui va décourager les fondus de trail. Bien au contraire. Que l'on soit coureur occasionnel ou confirmé, courir dans la neige permet de travailler ses capacités techniques et son endurance dans un paysage immaculé. Des sensations uniques à tester à Samoëns lors de demi-journées encadrées par un accompagnateur en montagne. À Praz de Lys Sommand, Vincent propose lui du trail blanc « hors-piste ». Des sorties de course à raquettes à neige qui permettent de s'aventurer dans des espaces quasi vierges pour donner un second souffle à sa pratique.

samoens.com
parmontsetmerveilles.fr



© SMB - MARTELET

REMONTER LA PENTE

Envie de troquer le télésiège pour des peaux de phoque ? Boucles d'initiation, sorties accompagnées, conseils de sécurité, bons comportements à adopter...

À Arêches-Beaufort, Mecque du ski de randonnée, des sessions de découverte de la discipline sont proposées en partenariat avec Dynafit durant les vacances scolaires. Le plaisir du ski se conjugue aussi à la montée à Cluses Arve et montagnes avec des formations à l'autonomie proposées par Olivier, accompagnateur et guide de haute-montagne, et à Bessans, sur les traces et le chrono de Thibault Anselmet, champion du monde 2023 de ski d'alpinisme.

arèches-beaufort.com
cluses-montagnes-tourisme.com
haute-maurienne-vanoise.com

TRAVAILLER SES COURBES

Discipline nordique ancestrale, le télémark fait une (r)entrée en piste remarquable cet hiver. À Méribel, les esthètes séduits par l'élégance du style pourront s'initier aux côtés de Chris, Phil et Sven Lau, une fratrie de champions au palmarès impressionnant, tandis qu'aux Contamines-Montjoie, l'association Val Montjoie Télémark organise des sessions d'initiation ou de perfectionnement tout au long de l'hiver pour tous niveaux, y compris des stages à la semaine afin d'évoluer avec souplesse et élégance sur tous types de terrain. Morillon dans le Haut Giffre et Peisey-Vallandry prennent aussi le virage du télémark avec des initiations ludiques à la demi-journée.

esf-meribel.com
lescontamines.com
zigzagski.com
esf-peiseyvallandry.com



© LES CONTAMINES-MONTJOIE - ESTELLE DE MALMAZET

ALLER À CONTRE-COURANT

Plus soft que la cascade de glace, le ruisseau consiste à remonter des torrents gelés munis de crampons et de piolets. Une activité insolite au plus proche des éléments à découvrir aux Contamines-Montjoie où le bureau des guides propose de se familiariser avec le matériel avant de partir découvrir quelques itinéraires secrets au cœur de la réserve naturelle nationale des Contamines, la plus haute de France. À Samoëns, c'est chaussés de raquettes que les randonneurs givrés remontent les cours d'eau figés par le froid.

lescontamines.com
samoens.com

... ET AUSSI...

La nature - et les stations - n'ont pas dit leur dernier mot... Voici d'autres expériences propres permettant aux vacanciers de tutoyer l'immensité de la montagne.

TESTER LE SKI, LE MUSHING, LA CONSTRUCTION D'IGLOOS, LES NOUVELLES GLISSES ou encore les raquettes à neige et conquérir les grands espaces le temps d'une colo pour les 6-12 ans au Reposoir (savoie-haute-savoie-juniors.com).

APPRENDRE À CONSTRUIRE UN IGLOO comme un vrai trappeur. À Méribel, pour les 5-13 ans (prosneige.fr) et en Faucigny-Glières (didiercottereau.com).

VIVRE LA VIE DE MUSER auprès d'une meute de chiens nordiques, à Valmorel (valmorel.com) ou lors d'un séjour colo en harmonie avec la nature à Filière pour les 7-14 ans (savoie-haute-savoie-juniors.com).

S'OFFRIR UN FESTIN NOCTURNE en tête-à-tête avec la lune suivi d'une balade aux flambeaux, dans le Salève (montsdegeneve.com).

RECHARGER LES BATTERIES en s'offrant une sieste sonore entre deux descentes à ski, à Cordon (cordon.fr).

SE RESSOURCER au contact des arbres et des végétaux lors d'un bain de forêt à Morzine-Avoriaz (snowandtrek-morzine.com).

SE FORMER AU B.A.-BA DU SECOURS EN AVALANCHE en Chartreuse, avec des formateurs habilités par l'Association Nationale pour l'Étude de la Neige et des Avalanches (chartreuse-tourisme.com) et à La Rosière lors des Safety Shred Days, du 10 au 14 janvier (larosiere.net).

S'IMMERGER AU CŒUR DE LA NATURE lors d'un stage de survie hivernal aux Monts de Genève (montsdegeneve.com) et à Sainte-Foy-Tarentaise (saintefoy-tarentaise.com).

SE GLISSER DANS LA COMBI D'UN PILOTE DE BOBSLEIGH le temps d'une descente sur la piste olympique gelée de La Plagne (la-plagne.com).

S'ESSAYER À LA CASCADE DE GLACE en vallée de Peisey (peisey-vallandry.com), au canyoning hivernal dans le Haut-Giffre (latitudecanyon.fr) et au drytooling (version sèche de la cascade de glace) dans les Alpes du Léman (alpesduleman.com).

DÉPASSER SES LIMITES grâce aux activités handisport proposées par le Comité départemental handisport Savoie : ski alpin, ski nordique, fauteuil tout terrain... (handisport.org).



SAVOIE MONT BLANC

SAVOIE & HAUTE-SAVOIE

DEMAIN SAVOIE MONT BLANC TOME 2

Dans ce Tome 2, retrouvez les actions et les acteurs déjà engagés dans l'évolution du tourisme en Savoie Mont Blanc.

EN TÉLÉCHARGEMENT *ici*



© SMB - LESUEUR

CONTACTS PRESSE :

Christelle Lacombe

Tél. : 06 21 96 57 27

christelle.lacombe@agencesmb.com

Nolwenn Bonno

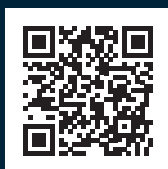
Tél. : 06 71 71 65 29

nolwenn.bonno@agencesmb.com

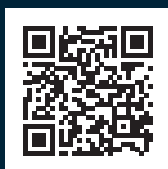
Marine Lalanne

06 40 06 44 61

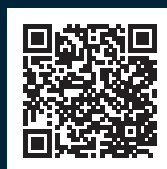
marine.lalanne@agencesmb.com



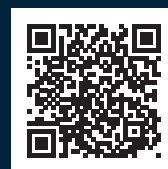

ESPACE PRESSE




PHOTOTHÈQUE




LINKEDIN




X

savoie-mont-blanc.com