



En ski de randonnée, on apprécie autant de monter que de descendre.

M. MOLLE

Neige Le ski grandeur nature

Lassés de la cohue en station et sur les pistes, de plus en plus de skieurs partent à l'assaut du grand blanc, en raquettes, en ski de randonnée ou ski nordique. Les Alpes du sud recèlent des sites aménagés ou encore sauvages dédiés à ces pratiques.

PAR ALEXIE VALOIS

Le jour se lève à peine sur les sommets de Saint-Dalmas-le-Selvage (Alpes-Maritimes). Bertrand Brouta, guide de haute-montagne chez Altitude 06, emmène ses clients taquiner la poudreuse en ski de randonnée. Vérification du matériel, briefing de sécurité sur l'utilisation de l'ARVA-pelle-sonde, avant de grimper dans la forêt à peaux de phoque. « *Ne partez jamais seul et renseignez-vous sur les conditions de neige. Contrairement à ce que l'on croit, plus il fait froid, moins le manteau neigeux est stable* », alerte le guide. Faire appel à un professionnel quand on débute n'est pas un luxe (coût de la journée : 200 à 300 euros). Il connaît la montagne, prend les précautions nécessaires pour limiter les risques, choisit les bons versants et adapte l'itinéraire au niveau des skieurs.

« *Actuellement, beaucoup de skieurs se tournent vers le ski de rando. Le matériel actuel est*

presque aussi léger que celui du ski de fond, les montées sont plus faciles », poursuit-il. Ces trois dernières années, une grande marque de ski français a vu ses ventes de ski de rando augmenter de 10 % par an. L'amoureux de la montagne apprécie particulièrement d'être le premier à passer dans la neige vierge, de faire sa trace. Il skie dans l'immensité silencieuse de sites confidentiels, comme la vallée de la Tinée (06) ou le col des Champs (05), en totale connexion avec la nature. Au cœur de ces paysages grandioses, il observe parfois des chamois, des bouquetins et des lièvres...

Tourisme doux

Chaussés de raquettes, les promeneurs s'adonnent aussi à cette contemplation. En réservant, par exemple, une demi-journée « Traces douces » pour découvrir avec un garde-moniteur du Parc national des Ecrins (05) la faune des vallées du Valgau-



En raquettes, aux portes du Parc du Mercantour.

R. R.

demar et du Champoléon. Cet hiver, à Valberg (06), un sentier-raquette permet de parcourir le système solaire... en marchant de planète en planète reproduites au 1 000 000^e.

Les fondeurs partagent ce plaisir d'une immersion dans un territoire protégé et ...



Le plaisir de faire sa trace dans la neige vierge. M. MOLLE

... prennent le temps d'explorer les coins les plus sauvages. « C'est un tourisme doux, avec une fréquentation raisonnée, dont l'impact sur l'environnement est quasi nul », selon Thierry Icart, moniteur de ski nordique depuis une vingtaine d'années dans les Hautes-Alpes. Avec une vingtaine de sites dédiés et des dizaines de kilomètres de pistes au départ des stations, ce département est, dans la région, la Mecque du ski de fond. On y trouve notamment la Haute trace des Escartons, un itinéraire nordique de 100 km (à parcourir en 4 jours), entre Saint-Véran et Névache,

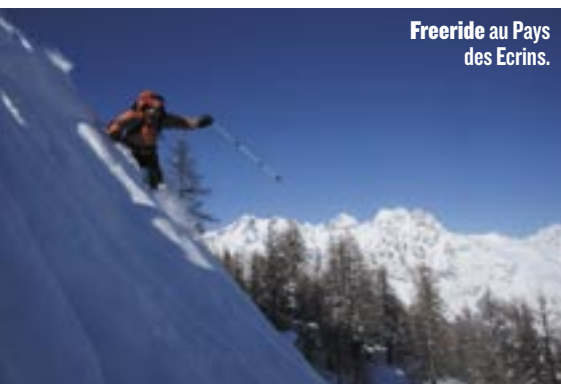
avec des cols, des sommets et des pistes dans les vallées.

Nature et sensations fortes

« Le ski nordique englobe la technique classique dans des traces préparées, le skating (patinage) plus dynamique, et la randonnée, en plein essor », précise le spécialiste. Très convivial, on le pratique facilement en famille. L'accès aux sites (6 à 8 euros par jour par personne) et la location de matériel (10 à 15 euros) sont très accessibles.

La mode du ski nature concerne aussi les amateurs de sensations fortes. Montgenèvre (Hautes-Alpes) dispose par exemple d'un espace free ride balisé et sécurisé. À Risoul (05), des cordes de couleurs balisent les zones hors-piste sans risque majeur, et celles où il ne faut pas s'aventurer. Pour les plus mordus, les Vallons de la Meije (05) offrent une glisse hors-piste incomparable, une descente fabuleuse de 2100 m de dénivelé. On peut même en prenant le téléphérique de La Grave - La Meije accompagné d'un guide descendre entre couchant et clair de lune, dîner au refuge Evariste Chancel avant de rejoindre la station.

■ ALEXIE VALOIS



Freeride au Pays des Ecrins.

ROGIER VAN RIJN

Le télémark reprend ses marques

Le télémark, technique ancestrale du ski alpin née en Norvège, a de plus en plus d'adepte auprès de ceux qui veulent des descentes plus douces. « On skie au plus près de la neige, avec une vitesse moindre », explique Patrick Veyre, moniteur de télémark à Montgenèvre (05),

où auront lieu les prochains championnats du monde de la discipline en mars 2012. Il l'enseigne une cinquantaine d'heures par an, souvent à des skieurs qui veulent accompagner leurs enfants tout en se faisant plaisir. Ils découvrent la génuflexion, assez physique au début, et un nouvel équi-

libre, sur les deux skis et non sur les carres. « Les Norvégiens ont toujours pratiqué le télémark, précise-t-il. Les Américains et les Canadiens, soucieux de limiter la vitesse et les risques de collisions, l'ont adopté. En France, cette pratique ludique et sportive prend de l'ampleur. Elle sort le skieur de son ordinaire... »

A. V.

NUITÉES SAUVAGES

À VARS (05)

Dîner et dormir en pleine montagne, au cœur des pistes. On monte à cet hôtel d'altitude en chenillette ou en moto neige. (www.le-chal-heureux.com).

À ORCIÈRES (05)



B. BOUIN

Passer la soirée et la nuit au village nordique de Williwaw, composé d'une dizaine d'igloos. (www.orcieres.com).

À SAINT-MARTIN-DE-QUEYRIÈRES (05)

Loger dans un chalet en ossature bois, aux murs remplis de paille et apprécier la chaleur d'un bain norvégien installé en extérieur. (www.brindepaille.com).

À DORMILLOUSE (05)

Se réfugier dans un gîte en plein cœur du Parc national des Ecrins, à 1 728 m d'altitude, après 2 h de marche en pleine neige. (www.legitedelecole.com).

À COLMIANE (06)

Séjourner dans un écolodge, aux portes du Parc National de Mercantour, à 1 500 m d'altitude. (www.greenecolodge.com).

NE MANQUEZ PAS

L'Espace Montagne et Sécurité d'Aiguilles (Queyras, 05) dispose d'un pôle détection de victimes d'avalanche en accès libre. Les hors-pisteurs et les randonneurs doivent impérativement savoir utiliser le trio ARVA-pelle-sonde.

Le 15 janvier, journée nationale de la raquette à neige. De nombreuses animations dans toutes les stations des Alpes du sud.



FOYERSKIDFOND_CERVIÈRES

Festi'Nordic, 8 rendez-vous programmés dans les Alpes du sud cet hiver. (www.skinordique.eu).

Les 17 et 18 mars, Festival du télémark à Pelvoux (05). Cours pour les débutants, course classique le samedi et rando rallye le dimanche. (www.paysdesecrins.com).

Les 31 mars et 1^{er} avril, Championnat de France de Télémark, à Montgenèvre (05).