

# Samoëns

MAGAZINE  
www.samoens.com

## Capitale du bien-vivre



le dauphiné

PATRIMOINE | BIEN-ÊTRE | RANDONNÉES  
ART DE VIVRE | SPORTS ET ACTION  
JARDIN BOTANIQUE | BALADES | TOUS LES SKIS...

Samoëns  
Votre capital bien vivre



S'offrir la montagne en nocturne.



Se régaler d'une tarte aux myrtilles.



Découvrir un patrimoine d'exception.



Faire le plein d'oxygène.



Prendre le temps d'observer.



Vivre au rythme du village.



S'amuser avec les enfants.



Faire silence pour observer la faune.



Profiter de sa tribu.



Faire la fête.



Partager sa passion des sports d'hiver.



Faire de nouvelles découvertes en famille.

# SAMOËNS / HIVER... ÉTÉ...

Combien êtes-vous à vous être pris d'affection pour Samoëns ? À porter haut ce village dans votre cœur comme capitale du bien-vivre, havre de paix et de ressourcement ? Dans un monde où toutes les certitudes ont volé en éclat,

## ÉDITO

où le sens des réalités et des priorités s'est effrité et où le rapport à la nature si fondamental à notre équilibre, est souvent mis à mal, quelle plus belle et

pure destination que celle-ci ?

Dans cette vallée préservée et authentique, forte de son patrimoine et de ses traditions ancestrales, ce village dynamique continue, toujours et encore, de séduire pour son accessibilité et sa simplicité. Fier et attachant à l'image de sa montagne du Criou qui domine le village, il réunit tous les atouts d'un endroit où il fait bon poser ses valises. Été comme hiver. En tribu, en couple ou en solo. Pour se dépenser. Ne plus penser. Se dépasser. Ou se prélasser. Pour des vacances et parfois pour toute une vie.

Chacun a ainsi écrit sa propre histoire à Samoëns. Et d'associer cette destination choyée à une odeur de tarte aux myrtilles, de fromage, aux senteurs du jardin de la Jaÿsinia, ou à un son de cascade, de rivière, au tintement des cloches de l'église, ou aussi à une image sur les pistes, là-haut, en montagne, ou au cœur des hameaux. Tous ceux qui ont eu la chance de découvrir Samoëns se sont fabriqués leurs souvenirs. Et n'ont qu'une hâte : venir y écrire de nouvelles histoires.



## GAGNEZ UNE SEMAINE À

Participez à notre jeu concours en nous envoyant par mail [infos@samoens.com](mailto:infos@samoens.com) vos coordonnées (nom-prénom-adresse postale-mail) avec le code promotionnel : **DL-SAMOENS** et gagnez une semaine de vacances à Samoëns pour 2 personnes\*

\*Séjour d'une semaine, validité hors vacances scolaires

Date limite de participation :  
31 octobre 2019

## AU SOMMAIRE...

Patrimoine .....	04
Art de vivre .....	08
Un hiver à Samoëns...	12
[l'hiver] Domaine skiable .....	14
[l'hiver] Domaine nordique .....	16
[l'hiver] Balades .....	18
[l'hiver] Activités hiver .....	20
[l'hiver] Bien-être et ressourcement .....	22
Un été à Samoëns...	24
[l'été] Jardin de la Jaÿsinia .....	26
[l'été] Randonnée .....	28
[l'été] Sports et action .....	32
[l'été] Sports d'eau .....	34

### le dauphiné

Conception / réalisation

Le Dauphiné Libéré 38913 Veurey cedex - Tél. 04 76 88 71 59.  
editions@ledauphine.com **Coordination** Patrick Peltier. **Conception graphique / réalisation / suivi de production** Lionel Cabé. **Rédaction** Mélanie Pontet. **Crédits photo** Agence Antidotoom / Delta Evasion; Agence Zoom; Nicolas Anthonioz; Eva Bigeard; Béatrice Caffieri / CAUE 74; OGH / Ô Des Cîmes; Monica Dalmasso; F. Deffaugt; Patrice Gain; La Grande Odyssée Savoie Mont Blanc; Olivier Lestien; Christian Martelet; Christophe Rezzette; JM Robbiani / Zigzag Ski; Joseph Rouget; Savoie Mont Blanc / Chabance; Savoie Mont Blanc / Mari; TristanShu@Gmcs. **Photogravure** Trium, Seyssinet-Pariset (38). **Impression** RLI 03.89.64.55.10 (68). **Régie publicitaire** Le Dauphiné Libéré Groupe Dauphiné Média - Tél. 04 76 88 72 68. La reproduction, même partielle, de tous les articles et illustrations parus dans ce magazine est interdite.

Imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement.



## Marqué d'une pierre "grise"

**Si nous sommes si nombreux à nous être pris d'affection pour Samoëns, c'est sûrement parce que ce village de montagne authentique nous fait voyager dans l'histoire – dans son histoire – à chaque coin de rue.**

**C**haque destination a ses emblèmes. Ses symboles. Mais certaines voient leur image tout particulièrement chevillée à des trésors du patrimoine et de la nature. Sans prétention aucune mais avec la fierté de pouvoir arborer ces héritages du passé, Samoëns fait partie de celles-ci. Car Samoëns n'est pas une station. C'est avant tout un village, une histoire, un patrimoine séculaire et un cadre de vie exceptionnel.

Visiteur d'un jour, fidèle depuis des années ou habitant, on associe tous forcément Samoëns à des images et des lieux précis. Certains associent la destination à un paysage, façon carte postale, qui a marqué leur mémoire... et leur cœur. D'autres évoquent instinctivement l'emblématique Grenette, ancienne place du marché qui se dresse au centre du village. Construite initialement en bois au XVI<sup>e</sup> siècle, elle a été refaite trois siècles plus tard avec des piliers taillés dans la pierre calcaire grise typique de la région. Des vestiges de cette place forte où se tenaient dès le Moyen Âge foires et marchés, on retrouve l'ingénieuse bascule destinée à peser, à l'époque, bestiaux ou chariots de grains. Aujourd'hui, la Grenette reste LE lieu clé du chef-lieu... Pour se donner rendez-vous, se retrouver,

échanger. Pour prolonger les journées ou refaire le monde. Elle participe ainsi clairement à l'atmosphère à nulle autre pareille de la place du Gros-Tilleul où elle est érigée.

### **Le Gros Tilleul, enraciné dans la vie septimontaine**

La place la plus fréquentée du village aurait pu être baptisée du nom d'une célébrité, d'une bataille ou d'un monument, comme de coutume... Elle l'a été, en toute logique, du nom de cet arbre imposant planté dans les années 1430, "star du village" et qu'on ne se lasse pas de découvrir et redécouvrir à chacune des saisons ! Véritable emblème de la commune, quasi perçu comme un protecteur avec ses presque dix mètres d'envergure, il vit depuis six siècles tous les grands rassemblements, fêtes ou événements politiques aux côtés des villageois. Un témoin muet mais indéfectible.

### **Bienvenue dans la patrie des "Frahans"**

Samoëns est décidément singulier. Quand les villages de montagne ont souvent dû se construire sur des pentes escarpées et un périmètre exigü, la commune haut-savojarde, elle, se paie le luxe d'avoir été dotée par la nature d'un espace plat

**LEUR COUP DE CŒUR POUR SAMOËNS...**  
Samoëns n'aurait jamais accepté de se transformer en un décor touristique artificiel et s'est battu pour rester en toute saison un village vivant et attractif dans lequel chacun se fabrique ses souvenirs et ses histoires. Pas étonnant que vous soyez si nombreux à aimer y revenir, année après année.

### **RÉUNION DE TRIBU**

La famille Ducateau



« Grands-parents, parents et 7 petits-enfants sont ici à Samoëns pour ces retrouvailles puisque le reste de l'année nous vivons entre Bourges, Lille, dans le Cher et à Paris ! On a pris nos habitudes ici. On aime ce domaine idéal pour les cours des petits autant que pour nous les adultes, les balades à raquette, les virées dans le village pour faire le plein de spécialités régionales... »



Ci-dessus :  
Les plus observateurs  
découvrent des clins  
d'oeil permanents  
à cette tradition séculaire  
de tailleurs de pierre.  
À gauche :  
Au XVIII<sup>e</sup> siècle, la  
majorité  
des hommes de la  
Vallée était des Frahans,  
autrement dit,  
des tailleurs de pierre.



et d'une large étendue pour pouvoir s'aménager autour de grandes rues... Autant de particularités qui lui donnent ce cachet unique. Et auquel s'ajoute ce savoir-faire ancestral pour le travail de la pierre. Car, oui, cette tradition est omniprésente quand on flâne dans le village et se révèle même passionnante aux yeux du visiteur curieux et observateur. Samoëns est historiquement le berceau des tailleurs de pierre de Savoie, les "Frahans", dont le talent et la technique se sont exportés dans toute l'Europe et sur les plus grands chantiers de Vauban et de Napoléon Bonaparte. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, ils n'étaient pas moins de neuf hommes sur dix de la vallée du Giffre à travailler la pierre ! Ils sont aujourd'hui deux derniers passionnés à perpétuer avec fierté cette tradition. Une culture et des traditions à retrouver tous les deux ans au mois d'août lors du Symposium de Sculpture pour découvrir cet héritage, à travers démonstrations et ateliers d'initiation.

# PATRIMOINE

Les monuments religieux sont très présents dans le patrimoine septimontain entretenu avec soin. Le cœur du village est préservé et offre une ambiance si particulière lors des soirées hivernales.



## Pourquoi les Septimontains ?

« Parce que ce sont sept habitants qui ont créé le village ? Sept moines tiens, peut-être... » tente Pierre, sans être convaincu, venu passer en famille, une semaine en février. « Ou alors que Samoëns est l'union de sept hameaux plutôt ! », poursuit sa fille Emma assez satisfaite de sa réponse. Et la jeune fille n'en est pas si loin ! Le nom des habitants de Samoëns – mais aussi d'un gâteau délicieux affectionné par les gourmands – vient en effet des Sept Monts (dans le sens alpages, montagnes) qui se dressent autour de la vallée, concédés jadis par les seigneurs aux habitants des lieux. Des “monts”, mais aussi et surtout des hameaux appelés villages qui permettent d'ailleurs aujourd'hui à Samoëns de s'étendre sur les deux versants, pour atteindre quasi les 100 km<sup>2</sup> et s'imposer comme la deuxième commune la plus vaste de Haute-Savoie. Le Béroze, Chantemerle, les Vallons, les Allamands, les Moulins ou encore Vercland, chacun possède une histoire forte et passionnante tout comme un caractère et un patrimoine spécifiques.

## Bien plus qu'un clocher

**Comment un petit village peut-il posséder autant de monuments religieux ? Une question souvent posée par les visiteurs curieux.**

**O**n pense pour commencer à l'église Notre-Dame de l'Assomption, érigée au cœur de Samoëns. Présente dès l'époque romane, elle a clairement connu un parcours chaotique : détruite, reconstruite, incendiée, agrandie puis... réaménagée ! Par cette histoire mouvementée, elle mérite donc à elle seule le détour, riche de ses aménagements de styles et d'époques très variés. Loin d'être isolée, elle est entourée de neuf “petites sœurs” parsemées dans les hameaux septimontains. Ce n'est donc pas exagéré d'affirmer, une fois encore, que Samoëns est

**POUR VIVRE HEUREUX, VIVONS... À PIED !**  
**Stéphanie, ses filles Lola, Flora et Capucine, et Annie la grand-mère (Cher)**



« On a notre routine ici. Après les cours de ski, on flâne dans les petites rues piétonnes du village donc parfaites pour la sécurité avec les enfants. Les filles profitent aussi en journée des animations qui leur sont destinées. Souvent, on s'offre une virée au lac en utilisant le système de navettes. Même pas besoin de reprendre la voiture pendant les vacances. »



Gloire locale, Marie-Louise Cognacq-Jaÿ a fait don de cette demeure qui a longtemps abrité un cabinet médical pour les villageois les plus démunis.

**LA STATION ANTI  
« BLING BLING »**  
René, ses enfants  
Laura et Marvin, sa  
compagne Barbara  
et son fils Yohan.  
(Alsace)

« Je viens ici depuis  
30 ans et j'aime ce  
village encore un peu  
à l'ancienne. C'est  
familial, pas m'as-tu vu.  
Personne ne regardera  
si tu portes la dernière  
marque de bottes à la  
mode ! C'est simple et ça  
fait du bien. J'ai vu beau-  
coup de changements



en trois décennies,  
des bâtiments comme  
la mairie embellis. Par  
contre, je ne valide pas  
ces lampadaires place  
de la Grenette ! »

une ville de pierre et patrimoine ! Pourquoi toutes ces chapelles ? Elles ont été érigées à l'époque pour que tous les villageois puissent faire leurs dévotions, notamment en hiver, quand une heure pouvait être nécessaire pour rallier le chef-lieu. Les aïeux septimontains ont également laissé comme héritage plus d'une trentaine d'oratoires, ces petits édifices symboles de la foi des montagnards au XVIII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècles. Les habitants faisaient des haltes

devant ces petits monuments pour prier. Certainement moins démonstratifs désormais, les Septimontains n'en restent pas moins attachés à ces ouvrages qu'ils ne manquent pas d'entretenir et de fleurir. Pour l'anecdote, le plus haut d'entre eux, celui de la Corne au Taureau, se situe à 2 600 m d'altitude ! Avis aux amateurs.

# ART DE VIVRE

## CURE DE FROMAGES LOCAUX

Francine et Claude  
(Nord - Pas-de-Calais)

« Nous venons depuis  
10 ans et à chaque fois on  
a envie de se régaler de  
ces produits du terroir si  
bons. Alors oui, on adore  
ces magasins de produits  
locaux pour leurs charcu-  
teries mais aussi leurs  
fromages. Reblochon,  
tomme de Savoie,  
raclette, mais aussi ce  
fromage de chèvre local



qu'on a dégusté hier soir  
avec de la confiture de  
myrtille et du pain.  
À tomber ! »



Agriculture et élevage font partie des traditions ancestrales qui perdurent à Samoëns.  
Ne soyez jamais étonné donc d'y croiser ces demoiselles à quatre pattes qui produisent  
un lait riche et savoureux à l'origine des reblochons et autres fromages qui vous régaleront.

# Blanc comme... lait

**Nourriture de base des montagnards depuis des siècles et matière première pour la fabrication des célèbres fromages locaux, le lait est aussi précieux que respecté à Samoëns. Rencontre avec ceux qui ont perpétué cette tradition en lui apportant, souvent, une notion d'ouverture vers le public.**

**L**e blanc n'est-il décidément pas la couleur associée aux plus belles richesses septimontaines ? Blanc comme neige, bien sûr, matière première vénérée pour modeler une grande partie de nos rêves hivernaux. Mais aussi blanc comme le lait, ce liquide biologique noble et sain, recueilli encore chaud et avec passion par les éleveurs locaux depuis des millénaires. Certes, il est loin le temps où chaque Septimontain – ou presque – possédait au moins une vache ! N'empêche que l'agriculture et notamment l'élevage font partie des traditions ancestrales qui perdurent dans ce village de montagne. Les exploitations de Samoëns partagent ainsi cette marque de fabrique de produire un lait de qualité riche en goût. Comment pourrait-il en être autrement à la vue du quotidien privilégié de ces vaches et chèvres nourries de pâturages et fourrages locaux ?

## **Une invitation à s'immerger – et se régaler – à la ferme**

Un environnement et un cadre préservés, des associations d'herbe sauvage, de luzerne, de trèfle ou encore d'anémone qui confèrent à ce nectar une saveur délicieuse et le gorgent de

nutriments. Un lait goûteux recueilli en partie à la Coopérative laitière locale pour poursuivre son aventure, dans des reblochons non moins délicieux. Mais une partie de ce nectar blanc est aussi conservée dans les fermes, pour façonner des produits réalisés directement sur place. L'un des plus bels exemples ? Celui d'Aurore Delesmillières. Installée à la ferme du Criou avec son compagnon Bernard Mogenet, elle a imaginé, il y a près de 10 ans, le Crioutin, un petit fromage de vache au lait cru, devenu rapidement la spécialité *made in* Samoëns. Symbole de l'agriculture moderne, la jeune femme, défend aussi l'idée d'une profession accessible. Comme plusieurs de ses confrères, ses portes sont grandes ouvertes pour accueillir le public et lui raconter son métier et ses fromages. Ainsi à la ferme de l'Entremont, la famille Dala Costa « ouvre l'exploitation à l'heure de la traite en fin de journée » pour faire découvrir son troupeau de chèvres tandis que Blandine et Michel Dunoyer proposent, eux, une table au cœur de leur ferme « pour se régaler pendant l'hiver de raclette, tartiflette, diots, fondue et autres fromages locaux sous le regard de nos vaches ». Un sens de l'accueil et du partage qui les habite tout autant en été où c'est au cœur de leurs alpages qu'ils vous invitent à goûter.

## Accueil et partage au cœur des histoires...

Visites, dégustations, goûters ou repas sont donc fréquents chez ces producteurs aux journées pourtant déjà longues... Mais cette envie d'accueillir le visiteur, de partager un instant avec lui et lui offrir une tranche de son quotidien est la plus forte. Une particularité qui fait légion ici et que chaque acteur, commerçant, restaurateur, hôtelier, se fait une fierté d'entretenir. Village vivant, ouvert et chaleureux, Samoëns ne saurait se contenter d'un tourisme anonyme et individuel. Les histoires et les liens se créent avec chaque visiteur. Comme s'il était « d'ici ». Les établissements – de la chambre d'hôte à la résidence hôtelière – souvent transmis de génération en génération, ont d'ailleurs à cœur de faire perdurer ce fil invisible mais non moins sincère et solide qui lie locaux et visiteurs. Ceux d'un jour. Comme ceux de tous les jours.

## **LE PLAISIR DE FAIRE LES COURSES**

Sandra

(Région parisienne)



« Ici, ce n'est plus une contrainte d'aller faire les courses. Tout peut se faire à pied. On peut à la fois, flâner dans les boutiques de souvenirs, remplir le frigo, découvrir et se régaler avec des spécialités dans les boutiques du terroir... D'autant plus agréable que partout on se sent bien accueilli. Les gens sont sympathiques, agréables. J'aime cet esprit qui fait qu'on passe du bon temps même si on ne fait pas de ski. »

## **CARNET D'ADRESSES**

RETROUVEZ-LE  
DANS NOTRE GUIDE  
PRATIQUE OU  
CONSULTEZ LE SITE  
INTERNET  
[WWW.SAMOENS.COM](http://WWW.SAMOENS.COM)

## **Marché hebdomadaire**

► Les mercredis  
matins toute  
l'année.

## UNE GOURMANDE FIDÉLITÉ DE 22 ANS

Nathalie Tessier,  
Marseille  
(Bouches-du-Rhône)  
« 22 ans que je viens en vacances à Samoëns et 22 ans que je fréquente La Jaÿsinia. J'ai découvert cette merveille à l'époque avec ces gâteaux aussi beaux que bons et pas très chers. J'ai tout tenté depuis pour que M. Froissard me donne sa recette de gâteau de Savoie, mais en vain. Comme je ne suis pas, je vais faire le tour du lac pour me donner bonne conscience puis je viens acheter le pain, un gâteau au chocolat, une tarte aux myrtilles, des réduits, une quiche ou de la confiture ! Plus généralement, j'aime



faire mes courses à Samoëns : les commerçants ont vraiment le sens de l'accueil, on discute, on échange. Et puis, ce n'est pas une station réservée aux touristes, c'est un village où on voit les enfants traverser le bourg à la sortie de l'école. Cela peut paraître bête mais je suis institutrice et c'est quelque chose d'essentiel à mes yeux. »

# Profession : flatteur de papilles

Dans la lignée de la famille Nicodex, Thierry Froissard, Meilleur ouvrier de France, a repris il y a près de 20 ans le flambeau de la Jaÿsinia, ce salon de thé et pâtisserie historique de Samoëns. Une histoire de passion. Et de talent aussi.

Thierry Froissard s'est installé à Samoëns il y a près de 20 ans. Depuis, il régale toute l'année les gourmands, petits ou grands.

Rien ne le prédestinait à la pâtisserie. Rien ne le prédestinait, non plus, à poser ses valises à Samoëns en 1998 pour ne plus en repartir. Pourtant, le parcours de Thierry Froissard semble logique. Inné même. « *Je pense que tout ça était écrit !* » Alors qu'est-ce qui a motivé à l'origine le glacier vainqueur d'une Coupe du monde de Pâtisserie en 1989 et élu Meilleur ouvrier de France en 1994 ? Pas forcément un héritage familial. « *J'étais habitué aux bons repas partagés du dimanche et j'aimais faire de la pâtisserie avec ma maman.* »

## Habité par cette passion pour la pâtisserie

Pourtant, aussi loin qu'il se souvienne, il était déterminé à être pâtissier. Pas chef ou cuisinier. Mais pâtissier. « *J'ai immédiatement compris que ce métier était fait pour moi et ressenti un immense plaisir à travailler.* » Une révélation... et une passion qui l'habite toujours après 40 ans de métier. « *Mon envie est toujours aussi forte.* » Avec cette volonté permanente de transmettre aux jeunes, « *de partager les richesses de notre profession* ».

On se demande alors comment ce Lyonnais a débarqué à Samoëns en 1998, titre de champion du monde et donc de meilleur ouvrier de France en poche, pour reprendre une adresse emblématique du village, la Jaÿsinia, présente depuis



1880 et tenu, par trois générations de pâtissiers de la famille Nicodex. « *Ces murs ont une histoire, je ne fais que la prolonger.* » Ce citoyen, dont les parents et grands-parents ont grandi dans le Jura, vient régulièrement en famille dans la région pour les vacances. « *Et puis, tout s'est fait très vite. C'était le destin. La boutique était prestigieuse. Il y avait un vrai côté qualitatif autant pour mon travail que ma qualité de vie avec ma femme et mes trois enfants.* »

Vingt ans plus tard, le Lyonnais est toujours là, à la tête d'une affaire de plus de 10 personnes en permanence, 15 au plus fort de l'année.



Un savoir-faire et une technique, de bons produits frais sélectionnés avec soin et beaucoup de passion : la recette pour des pâtisseries réputées (à juste titre !).

## Une spécialité qui ne laisse pas de glace

Celui qui a été désigné Meilleur Ouvrier de France dans la catégorie "sorbet et crème glacée" en 1994 continue d'innover et de régaler les papilles les plus exigeantes en proposant près de 40 parfums différents, de la traditionnelle vanille bourbon au duo abricot/ lavande. Mais qu'est ce qui fait la différence entre un bon et un excellent sorbet ? « *Un peu la technique mais surtout la matière première, estime Thierry Froissard. C'est la base. Je ne travaille qu'avec de la crème, du beurre et du lait frais et local et apporte un soin tout particulier au choix de mes produits.* » Et au pâtissier de se réjouir de voir se régaler petits et grands, « *la glace est une gourmandise intergénérationnelle.* »

« À l'automne, quand l'activité est plus calme, on se lance dans les confitures, les confiseries. On réalise 99 % des produits que l'on vend. » Dans son village d'adoption, il apprécie la

qualité de vie, le cadre, « *J'aime la nature, le trail...* » et cette ambiance rurale au noble sens du terme. « *On sait où on va. On ne cherche pas la lumière mais le vrai.* »

### LE RITUEL DE LA TARTE AUX MYRTILLES

Sylvie Brooking et sa maman Francine Benoit



« On vient depuis 2002 lors de chaque vacances de février. Et nous avons une tradition qu'on ne perdrait pour rien au monde : chaque jour ici, nous mangeons notre tarte à la myrtille ! Elle est unique. On n'en trouve aucune autre aussi bonne. Et jamais nous n'en ramenons à la maison à la fin du séjour : on ne veut la déguster qu'ici, pendant nos vacances. Il faut être stratégique : on vient tôt le matin pour qu'il y en ait encore mais pas trop quand même pour qu'elles soient prêtes ! »

# Succulentes spécialités

**Pas étonnant que vous soyez si nombreux à apprécier la qualité de vie de Samoëns... Le cadre, l'ambiance alpine, l'accueil chaleureux y sont pour quelque chose. Mais sa gastronomie n'y est pas non plus étrangère !**

En altitude comme au cœur du village, les restaurants et auberges de Samoëns mettent tout leur savoir-faire et leur cœur à l'ouvrage pour vous initier à ces délicieuses spécialités pâtisseries à base de myrtilles comme la brioche septimontaine (brioche au beurre, myrtilles et crème fraîche) ou la tarte septimontaine. Côté salé, retrouvez au menu l' ancestrale soupe châtrée, inimitable avec son triptyque soupe à l'oignon, tomme de pays et pain, le farcement, spécialité locale à base de pommes de terre et de pruneaux, les diots, les fameuses saucisses savoyardes, la large offre de charcuterie du terroir, les fromages et bien entendu les incontournables recettes traditionnelles de raclette,

tartiflette et fondue. Envie d'un peu plus de légèreté ? Samoëns, ce sont aussi de bonnes tables plus distinguées qui vous invitent aussi à découvrir des plats savoureux à base de produits locaux et notamment une part belle donnée aux poissons de la région comme la féra du Léman. La palette d'adresses s'annonce donc large et variée et se prête à tous les goûts et tous les budgets. Et parce que gastronomie et œnologie se marient à merveille, Samoëns organise chaque année en janvier La Semaine Vigneronne pour allier ski, œnologie et bien vivre !



Fruit phare des pâtisseries septimontaines, la petite et colorée myrtille qui vient sublimer bon nombre de recettes.

# UN HIVER À SAMOËNS





# Passage à l'heure d'hiver

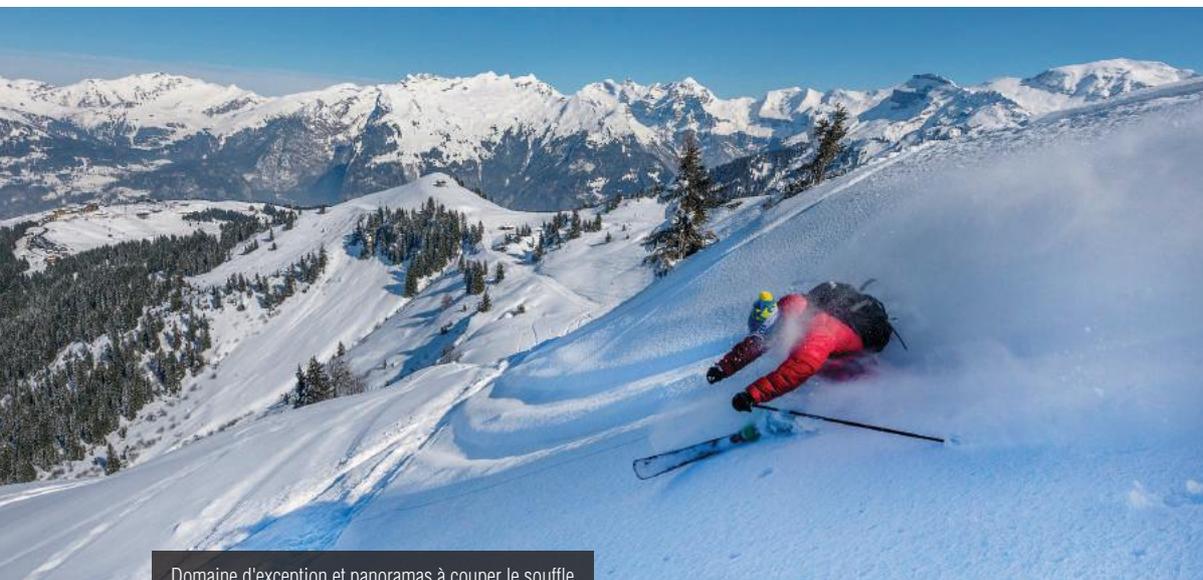
6H30. Comme prévu, il a neigé une grande partie de la nuit. J'entrouvre le volet en bois pour découvrir un village encore endormi et silencieux recouvert de ce manteau blanc. Il suffit alors de lever le regard pour découvrir le ballet des dameuses. Et d'observer le ciel encore étoilé pour deviner, sans aucun talent de météorologue, qu'une journée de rêve et une neige de cinéma se profilent. Ne reste alors plus qu'une préoccupation majeure : trancher autour d'un café fumant et de tartines craquantes sur le programme du jour.

Et le choix s'annonce cornélien. Premières traces en ski alpin ou télémark sur le domaine du Grand Massif ? Peaux de phoque pour s'offrir la Tête de Bostan, accompagné par un guide incollable sur ces innombrables sommets ? Escapade en ski de fond jusqu'aux cascades gelées du Cirque de Sixt-Fer-à-Cheval ? Et pourquoi pas une session raquettes, tiens ? À moins de profiter de cette journée paradisiaque pour prendre de la hauteur en speed-riding ou pour entrer en quasi méditation avec une initiation à la marche afghane ? La palette est infinie sur le terrain de jeu septimontain. Mais une chose est sûre, un même fil conducteur lie toutes ces activités et ceux qui nous la livrent sur plateau. Lequel ? Cet attachement quasi passionnel à ce territoire et ce respect permanent de cette nature grandiose.

# DOMAINE SKIABLE

## Le domaine où tout est possible

Vaste et éclectique, le domaine du Grand Massif se présente comme un éden pour tous les amateurs de glisse. Quel que soit leur profil.



Domaine d'exception et panoramas à couper le souffle, le rêve pour les amateurs de poudreuse !

« C'est le plus bel endroit que l'on puisse imaginer. On n'a tout simplement pas envie d'aller skier ailleurs ! » La réponse est brève mais limpide. Et ils sont plusieurs vacanciers à avoir formulé une réponse similaire à la question : « Pourquoi skier à Samoëns ? » Skieur, snowboarder ou même télémarqueur pour les adeptes de la génuflexion, débutant ou initié, en solo ou en tribu, qu'importe leur profil, ils ont tous été conquis par ce même domaine du Grand Massif, 4<sup>e</sup> en France de par sa superficie (144 pistes balisées) et étendu sur cinq stations. Il faut dire que les atouts ne manquent pas. Les panoramas sont tout simplement grandioses. Le mont Blanc n'est d'ailleurs jamais apparu si près, là, juste en face. Sa situation géographique le dote de très bonnes conditions d'enneigement et son

exposition à plus de 80 % au Nord favorise une meilleure conservation de ce précieux or blanc.

### Premier massif Green Globe au monde

Et sur ces plus de 1 800 m de dénivelé, chaque public y trouve son bonheur. Le domaine propose notamment l'un des plus grands espaces débutants de France. Sept remontées mécaniques et un jardin des neiges pour des premières glisses ludiques, rassurantes et mémorables. Des tronçons vierges de toute remontée mécanique, pour une symbiose totale avec la nature, ravissent les puristes à l'image de la piste des Cascades et ses 14 km. Quant aux amateurs experts de poudreuse, ils succombent régulièrement à l'appel de la Combe de Gers. Un ski pluriel au final mais toujours au plus près

### UNE STATION, UN DOMAINE, UNE RÉVÉLATION

Éric Arnaud et Gwendal (Hauts-de-Seine)



« Je ne connaissais pas cette station. Mon fils est venu en colonie l'an dernier, pour apprendre le ski. Il est rentré le samedi à la maison et on lui a dit : ne défais pas tes valises, on repart dans deux heures pour des vacances... à Samoëns ! » « Cela ne m'a pas dérangé, au contraire, » avoue Gwendal, 10 ans, dans un large sourire. « J'adore le ski, la vitesse, les dérapages. » « Le domaine est vraiment idéal, très varié. Il y en a pour tous les goûts et les paysages sont époustouflants », poursuit le papa ravi que son fiston alterne entre descentes en duo et cours de ski.

### UNE HISTOIRE DE TRADITIONS

Élodie, Jean-Baptiste et deux de leurs enfants (Londres)



« Ma grand-mère a un chalet ici, donc je viens depuis 25 ans et mes 4 enfants ont appris à skier ici. Ma piste préférée, ici ? Marvel ! Elle est ludique, sympa au milieu des sapins. Son mari, lui, vote pour la Corbalanche. »

Les enfants bénéficient d'aménagements tout particulièrement adaptés pour s'initier à la glisse dans les meilleures conditions possibles.



de la nature et des éléments. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si le Grand Massif est le 1<sup>er</sup> domaine skiable du monde à avoir reçu la certification internationale environnementale "Green Globe". Ses atouts ? Avoir créé, il y a bientôt dix ans, le premier Observatoire de l'Environnement avec pour ambitions de comprendre, étudier et protéger faune, flore et paysages du domaine, ainsi que la création du Label Origine Grand Massif pour soutenir les talents

et savoir-faire du territoire, en matière gastronomique, artisanale ou culturelle. Et ce fil conducteur, toujours, de favoriser le tourisme sans jamais empiéter sur ce prestigieux patrimoine naturel...

## AU BONHEUR DE PAPA... COMME DE MATILDA

Adam Tobin, sa femme Ditte et Matilda (Copenhague - Danemark)



« Le domaine est vaste et intéressant. Il y a vraiment de quoi se faire plaisir. L'une de mes pistes favorites ? Faust, cette piste rouge longue, assez difficile et engagée sur le domaine du Grand Massif. Et ce qui est génial, c'est que le domaine est aussi idéal pour l'apprentissage du ski. Parfait pour la petite Matilda, 2 ans et demi, qui a chaussé les planches pour la première fois cette semaine. Une belle découverte grâce à l'espace débutant et l'école de ski. »

# Manon Petit-Lenoir, étoile... filante !

Jolie minois bien connu à Samoëns et pépite internationale du snowboardcross, Manon Petit-Lenoir porte haut les couleurs de sa station.

Elle a grandi à Samoëns. Et vient s'y ressourcer dès qu'elle en a l'occasion ; des moments en famille et entre amis qu'elle savoure car les occasions sont rares. Le planning de la jeune femme est en effet aussi chargé – si ce n'est plus – que les stars du showbiz ! Une vie à 100 à l'heure que la pétillante Septimontaine gère avec brio depuis qu'elle a intégré le circuit Coupe du monde, autrement dit le plus haut niveau dans sa discipline en tant que membre de l'équipe de France. Sacrée aux Jeux olympiques de la Jeunesse mais surtout 2<sup>e</sup> des Mondiaux 2017 par équipe et 5<sup>e</sup> en individuel pour ses tous premiers Championnats du monde senior,

la jolie Manon ne chôme pas non plus pendant la belle saison. Course à pied, préparation physique, boxe, musculation, tous les sports sont bons pour être meilleure sur le snowboard pendant l'hiver. « L'été, on s'entraîne également sur les glaciers et, à la rentrée, on part souvent s'entraîner dans l'hémisphère Sud. » Une motivation hors pair, des concessions à faire dans une vie de jeune femme, une gestion de ses études en parallèle... Un défi corsé que la jolie snowboardeuse relève avec succès.



Reine des neiges septimontaines, Manon Petit-Lenoir a intégré le plus haut niveau international en snowboardcross.

## “Le Samoëns” de Manon

« L'hiver, quand j'ai l'occasion de rider sur nos pistes, j'aime dévaler la Combe de Gers ou descendre la piste Grand Crêt jusqu'à Vercland... J'adore aussi faire du skating avec ma famille sur le domaine nordique du Giffre ou tout simplement marcher le long du Giffre, idéal pour ma récupération. »

## Le nordique dans sa plus pure définition

Pour les amoureux des grands espaces, d'une nature qui se dévoile et se fait merveilleuse tout autant que pour les amateurs d'endurance, le nordique se conjugue au pluriel du côté de Samoëns. Et c'est tant mieux !

### NORDIQUE ET NORDISTE Tonino (Nord)



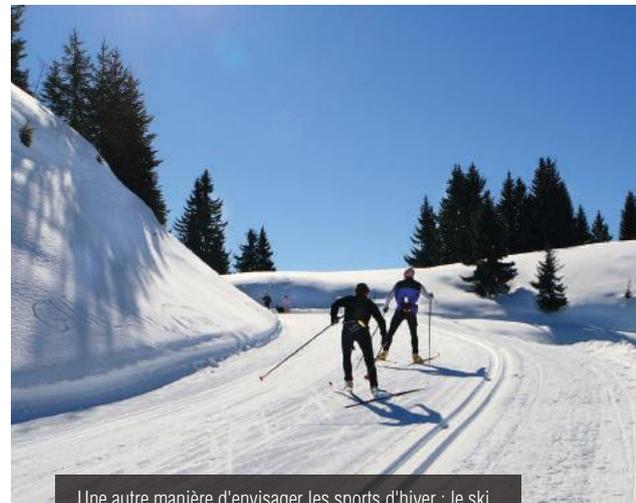
« Nous venons à Samoëns depuis 9 ans maintenant pour alterner entre raquettes et ski de fond : l'alpin, ce n'est pas mon truc ! On prend le temps de se retrouver en famille et de passer de bons moments ensemble. Joux Plane, c'est idéal avec les enfants. Et c'est juste un régal de se retrouver dans un environnement aussi beau. On skie, on se balade et on va boire un coup au Relais des Vallées. La convivialité comme on l'aime dans le Nord ! »

Singulier et époustouflant. Voilà deux mots qui pourraient résumer le domaine nordique de la vallée du Haut-Giffre. Singulier parce que les deux sites d'exception de la vallée du Giffre et de Joux Plane sont ouverts en alternance pendant l'hiver selon les conditions de neige. Quand le premier dispose de bonnes conditions d'enneigement, le deuxième perché à 1 700 m, plus exigeant en termes de sécurité et d'accès dans ces conditions, est fermé. La bonne nouvelle c'est qu'à cette joyeuse loterie arbitrée par le ciel, vous serez forcément toujours gagnant !

### Soufflez, observez, respirez !

Côté pile, le domaine nordique de la vallée du Giffre donc, au cœur de la vallée, de Morillon à Sixt-Fer-à-Cheval en passant par Verchaix et Samoëns pour un dénivelé léger à basse altitude (670 à 900 m). Et surtout pour une pratique du ski de fond aussi douce et bienfaitrice que dans un rêve. Que tous ceux qui s'adonnent à cette pratique pour y chercher une symbiose avec la nature soient comblés. Le tracé de plus de 30 km le long du Giffre offre des instants véritablement suspendus dans le temps. Pour seul décor sur certains passages, des espaces vierges de toute construction humaine et nul autre bruit que celui de la nature et de sa faune. Tiens, d'ailleurs, ce bois rongé et ces traces toutes fraîches par ici ne seraient-ils pas le signe du passage récent d'un castor ?

« Et pour une atmosphère encore plus étonnante, une session de ski de fond en nocturne à la frontale est organisée en saison, une fois par semaine ! »



Une autre manière d'envisager les sports d'hiver : le ski de fond. Une discipline prisée sur deux sites de pratique d'exception, en vallée du Giffre ou à Joux Plane.

Une expérience de liberté devenue rare de nos jours et un break aussi délicieux que salvateur. Résolument varié et surprenant, le parcours nous donne également à voir de vieilles fermes séculaires de la vallée à l'approche des villages. Avec, comme feu d'artifice final, un passage dans le majestueux cirque du Fer-à-Cheval.

### Première réaction ? « Juste waouh ! »

Côté face, les mots risquent en effet de manquer à l'heure d'évoquer le site de Joux Plane. Pas de doute, vous êtes tout aussi gâté tant ce site perché à 1 700 m s'annonce extraordinaire, accessible en voiture ou en navette. Même les plus affûtés et acharnés prendront le temps de lever le pied pour savourer ce panorama 360°, cette vue toujours subjugante à la fois sur la vallée du Giffre et sur ce prestigieux massif du Mont-Blanc qui semble à portée de main. Sept pistes, 12 km à s'offrir sur cette crête avec vue

panoramique pour un spot qui mise résolument plus sur la qualité des pistes que sur la quantité.

## Plutôt Martin Fourcade ou Nicolas Vannier ?

Et sur des terrains d'exception comme ces deux sites qui font la fierté des Septimontains et le bonheur de tous ceux qui les arpentent, comment ne pas avoir envie de vivre d'autres expériences encore moins communes ? Pourquoi, par exemple, ne pas se laisser tenter par le biathlon, la discipline de nos talentueux représentants multi-médailleurs à l'international que sont des Martin Fourcade ou Marie Dorin-Habert ? Un sport ludique et amusant qui associe ski de fond et tir à la carabine, à découvrir via l'école de ski. Et pour les aventuriers, amateurs de grands espaces et d'expériences au plus près de la nature, nul doute que vous serez réceptifs à la magie d'une balade en traîneau ou même, plus engagé, d'une initiation au mushing. Des activités à pratiquer



Le Grand Nord à portée de main. Expérience inoubliable, la balade en chiens de traîneaux et même l'initiation au mushing pour prendre les commandes !

selon les conditions de neige, dans la plaine de Vallon, au cœur du cirque du Fer-à-Cheval ou du côté de Joux Plane. Pour des souvenirs inoubliables qui renvoient aux rêves d'évasion de beaucoup d'entre nous.

### INFORMATIONS

Guide pratique ou [www.samoens.com](http://www.samoens.com)

### LES ÉVÉNEMENTS INCONTOURNABLES DE JANVIER !

- En alternance, le prologue ou la première étape de **La Grande Odysée Savoie Mont Blanc**, la course internationale de chiens de traîneaux la plus difficile au monde.
- **Les Hivernales du Haut-Giffre**, journée découverte ouverte à tous pour s'initier aux activités nordiques et locales. Une ambiance festive dans le cadre privilégié de la Vallée du Haut-Giffre.

### MAJEUR ET VACCINÉ... AU NORDIQUE



Simon (Indre-et-Loire)

« J'ai fêté aujourd'hui ma majorité en passant une journée exceptionnelle à Joux Plane à faire du ski de fond sous un grand ciel bleu. Je m'entraîne beaucoup dans mon club de vélo, je passe mon bac à la fin de l'année donc je profite de cette activité pour m'évader et couper avec le quotidien. C'est plus de la détente et du plaisir qu'un véritable entraînement et j'apprécie de voir du relief : c'est juste grandiose. »

# Les pistes de luge, tout sauf un détail !

Une carte de desserts à Samoëns sans myrtille, un plateau de fromages sans reblochon, une journée sans sourire... Impensable ! Tout autant qu'une semaine de vacances à la montagne sans luge ! « Ça fait partie de l'imaginaire, c'est un loisir simple mais qui offre tellement de plaisir...

Et pas qu'aux enfants ! » note Patrice Gain, directeur du Syndicat intercommunal de la vallée du Haut-Giffre. Des pistes de luge sont ainsi aménagées à Joux Plane et sur le site du cirque du Fer-à-Cheval. Et attention, elles sont bichonnées et façonnées au quotidien avec autant de soin que les pistes de ski !



« Elles sont damées, sécurisées. Chaque jour, on les contrôle pour vérifier que la pente est suffisante, on les adapte selon la quantité et la qualité du manteau neigeux, ou encore on baisse ou remonte les filets. Il faut trouver à chaque fois le bon compromis entre la vitesse, le plaisir et la sécurité ! »

Quel bonheur plus simple et accessible que la luge ?

## Chacun sa trace

Balade. Promenade. Sortie. Randonnée. Peu importe le vocabulaire utilisé, l'objectif est le même : s'oxygéner au cœur d'un paysage ressourçant. Simples chaussures d'hiver, raquettes ou skis de rando, ce n'est finalement pas l'équipement qui compte mais bien ce bonheur si simple de se fondre dans cet environnement préservé.

### Comment s'équiper ?

Dénivelé et résistance de la neige vont vite vous réchauffer ! Mise sur un équipement type ski de fond ou running (collant épais ou pantalon imperméable, veste respirante, gants fins, guêtres...) et en prévoyant une couche supplémentaire dans le sac à dos pour les secteurs de plat ou de descente. Les bâtons sont conseillés pour de meilleurs appuis comme les chaussures type randonnée ou de neiges imperméables pour rester au sec. Côté raquettes, l'entrée de gamme se situe aux alentours des 80 €. Achat ou location, vous trouverez votre bonheur dans les magasins de location et de sport de Samoëns.

### Observation de la faune, freeride ou éveil sensoriel, toute une palette pour la raquette !

De l'eau a coulé sous les ponts – et de la poudreuse a maintes fois recouvert nos montagnes – depuis que la raquette a été inventée, probablement par les Amérindiens, pour se déplacer et chasser. Oubliée – ou presque – aujourd'hui la version en bois avec son treillis de cuir, le modèle en plastique fait légion. Aussi pratique que simple d'utilisation et

peu coûteux, on aurait tort de s'en priver. Partenaire de nos plus belles balades, la raquette se fixe sous la chaussure et nous permet d'évoluer sans trop s'enfoncer dans d'épaisses couches de neige. Très accessible, elle n'exige aucune technique particulière sinon celle de faire des pas un peu plus longs et larges que d'habitude pour ne pas s'emmêler les pinceaux.

Grâce à l'approche silencieuse et discrète qu'elle permet, la raquette se présente comme un moyen idéal de partir à la décou-



Prendre de la hauteur et se laisser récompenser par des panoramas indescritibles.



Accessible à tous les publics, la randonnée en raquette est souvent placée sous le signe de la convivialité.

verte de la faune locale. Ou comment observer, entre autres, chamois et mouflons, leur mode de vie, leurs traces ou leur habitat lors d'une sortie dédiée organisée et encadrée par plusieurs accompagnateurs en montagne. Et parce que cette activité se décline décidément à toutes les envies, ils proposent aussi, par exemple, des sorties orientées freeride pour une pratique plus sportive et engagée, mais en toute sécurité, ou des virées "Éveil des sens" pour stimuler le côté sensoriel de l'expérience.

## Trois idées de rando raquette à la journée

La raquette a beau être très accessible et populaire, elle n'en reste pas moins une activité en montagne qui peut comporter des risques. Pour répondre à cet engouement et cette envie de nature, le Syndicat intercommunal de la vallée du Haut Giffre a donc aménagé plus de 100 km de sentiers sécurisés des avalanches et balisés, soient pas moins de 15 itinéraires pour tous les niveaux. Selon les conditions de neige, ces sentiers peuvent également être empruntés pour de belles marches hivernales.

### 1 Une invitation à rester « là-haut » [Le refuge de Bostan]

Un grand classique qui permet de se hisser jusqu'à ce refuge emblématique, ouvert sur réservation en hiver du vendredi au dimanche, pour manger et dormir. Au cœur d'une combe glaciaire qui descend du col éponyme, on rejoint cet établissement en traversant la forêt de Bostan puis en traversant les alpages et vastes champs de neige du vallon.

● Temps de montée : 2h30 ● Temps de descente : 1h45

### 2 Fenêtre sur la vallée [La Bourgeoise par l'arête de Sallieucé]

Si vous cherchez une sortie pour vous offrir l'un des plus beaux belvédères sur la vallée du Haut-Giffre et le massif du Mont-Blanc, vous avez trouvé chaussure, du moins raquette, à votre pied. Départ depuis le lieu-dit "Sur les Chables" sur la route du col de Joux Plane pour un passage en forêt puis sur le fil de l'arête. Pour une balade sans difficulté et sans passage par cette dernière, possibilité d'un point de départ depuis le chalet d'accueil de Joux Plane (durée 1h30).

● Durée : 4h

### 3 Idéal avec les enfants [La Rosière]

Un très beau site pour s'initier à la raquette ou s'évader avec les enfants ! Le circuit vous mènera dans une large plaine où chacun pourra réaliser ses propres traces.

● Durée : 2h

# L'appel du ski de randonnée

C'est une des grandes tendances de ces dernières années. Parce qu'il sait mêler l'aspect plaisant et grisant de la glisse et donc du ski au côté sauvage et nature de la randonnée raquette. Mais également parce qu'il s'est largement démocratisé. La discipline n'est en effet plus réservée aux initiés et fins connaisseurs de la montagne, de ses exigences et des dangers. Aujourd'hui, des itinéraires plus grands publics se profilent pour ouvrir la pratique. Alors à quand la tête de Bostan ou le refuge de Folly skis aux pieds ? Certains abordent l'activité dans une optique plus fitness en empruntant sentiers ou bords de pistes pour leurs montées en peau de phoque. À l'écoute plus que jamais de cette nouvelle demande, les professionnels vous initient à cette version du ski plus sauvage et vous emmènent hors des sentiers battus en toute sécurité pour découvrir des panoramas et des sites incroyables.



S'offrir une montée en peau de phoque dans un environnement préservé, n'est-ce pas l'une des plus belles définitions de la liberté ?

# ACTIVITÉS HIVER

## Au bout de vos rêves

Des mois que vous anticipiez ce moment... Mais la réalité se veut encore plus forte que tout ce que vous auriez pu imaginer. Cascade de glace, motoneige, héliski ou speedriding, voilà des activités à sensation à vivre à 100 % !

C'est ce qu'on appelle une poussée d'adrénaline. Ou comment sentir subitement son rythme cardiaque s'accélérer, sa respiration s'emballer ou ses mains devenir moites. Un sentiment d'exaltation et d'excitation que vous avez vous-même provoqué et pendant lequel vous vous sentez tellement... vivant ! Des instants inoubliables gravés pour de longues années dans votre mémoire. Des souvenirs, parmi tant d'autres, de ces moments privilégiés vécus à Samoëns.

Car dans votre station alpine favorite, le bonheur ne passe pas systématiquement par le ressourcement ou la contemplation. Les amateurs de sensations fortes viennent aussi y vivre des expériences hors du commun, avec comme fil rouge celui de faire alliance, toujours, avec l'environnement. Parce qu'il n'y a pas que le saut à l'élastique pour provoquer de pareils sentiments, tour d'horizon des opportunités à saisir pendant votre séjour à Samoëns.

Se hisser sur des sommets, crêtes et espaces vierges pour les dévaler ensuite, le graal permis par l'héliski.



Une fois la nuit tombée, le Grand Massif se dévoile sous un nouveau visage à motoneige.

### De l'art de dompter la motoneige

« Se laisser griser par une vitesse maîtrisée dans un décor vierge et préservé »

Pour une escapade motorisée, pourquoi ne pas s'initier au pilotage d'une motoneige, encadré par un guide, pour partir à l'assaut des paysages parfois encore immaculés du Grand Massif ? Une randonnée sur ce jet ski des neiges aux allures de virée dans les grands espaces canadiens qui laisse toujours des souvenirs impérissables. Original à Samoëns, la possibilité aussi de coupler cette expérience à un dîner et une nuit en altitude !

#### INFORMATIONS

Tarif : à partir de 95 € environ.

### Des pistes à l'infini grâce à l'héliski

« Survoler ce paysage de rêve avant de dévaler ces interminables pentes vierges, en ayant le sentiment d'être seul au monde ! »

Peut-être n'auriez-vous même pas osé l'imaginer. Ski, snowboard ou télémark aux pieds,

voilà l'une des expériences les plus prestigieuses et privilégiées qu'il peut vous être donné à vivre en montagne. Le concept de l'héliski ? Rejoindre un spot d'exception en hélicoptère pour y être déposés en groupe. Avant même de rentrer dans le vif du sujet, le moment est déjà magique, suspendu au-dessus de ces sommets, crêtes et espaces vierges de toutes traces humaines, avec ces panoramas grandioses en toile de fond. Voilà pour le premier cadeau ! Car une fois parvenu à bon port, il ne reste plus qu'au groupe à savourer ces instants d'exception pour une "promenade" unique en son genre où vous aurez tout le loisir d'imprimer votre propre trace sur ces pentes vierges. Le graal pour les freeriders ! À savoir, la pratique de l'héliski n'est pour l'instant autorisée qu'en Italie et en Suisse. En fins connaisseurs des montagnes environnantes, les guides de Samoëns emmènent leurs groupes sur des sites bien identifiés comme le glacier de Trient en Suisse pour maîtriser au mieux l'aspect sécurité.

#### INFORMATIONS

Tarifs : entre 300 et 600 € environ.

### Expérience très frappée avec la cascade de glace

« Profiter de ces instants rares où le gel a figé l'eau en sculptures de glace pour se hisser sur ces parois éphémères... »

Les amateurs savent qu'il faut s'armer de patience pour s'adonner à la cascade de glace. Seules quelques semaines dans l'année réunissent en effet les conditions météorologiques très exigeantes nécessaires à sa pratique. Mais quand la nature et l'hiver sont de la partie, quel plaisir de se hisser sur ces sculptures éphémères modelées par le froid et le gel ! Le son sec du piolet qui vient mordre dans la glace ou celui du crampon, plus ou moins assuré, qui vient assurer votre équilibre pour les prochaines secondes, raisonnent au cœur de sites choisis avec soin par les guides de Samoëns selon les conditions et niveaux des participants.

#### INFORMATIONS

Tarifs : entre 300 et 500 € la journée.



## Rois de la glace

Implantée au cœur du village, la nouvelle patinoire se plie à toutes les envies et à tous les publics. Soirées disco pour enflammer la glace en patins, jardin de glace et matériel ludique pour les petits patineurs en devenir mais aussi, possibilité de prendre place dans les gradins pour assister, en spectateurs à des galas de patinage ou matchs de hockey.

## Vol sur la neige avec le speed-riding

« Skier, effleurer certaines zones et même décoller sur d'autres, des sensations grisantes et nouvelles entre ciel et neige »

C'est l'histoire d'un mariage réussi entre deux disciplines : le parapente et le ski. Un mélange détonnant à la fois sur la neige et dans les airs pour des sensations uniques entre la glisse et le vol. Accessible dès lors qu'on devient à l'aise sur ses skis (niveau classe 3 adulte), il n'est pas nécessaire d'avoir fait son baptême en amont pour s'initier. Équipé d'une aile deux fois plus petite qu'en parapente, vous dévalez la pente en alternant phases de ski et phases de vol. « Le sentiment de liberté est immense. On a l'impression de flotter ! Le plus périlleux est d'intégrer ces notions de pilotage de la voile pour réaliser les bons gestes en quelques secondes », témoigne un pratiquant comblé.

#### INFORMATIONS

Tarifs : à partir de 150 € environ.

Découvrez de nouvelles sensations de glisse entre ciel et neige avec le speed-riding.



Cascade de glace, une activité spectaculaire sur un décor éphémère.

# BIEN-ÊTRE ET RESSOURCEMENT

## Cinq invitations au bien-être à tester à Samoëns

Si vous êtes nombreux à plébisciter Samoëns pour un séjour très orienté "sports d'hiver", vous avez peut-être envie aussi de succomber au "slow travel", une tendance toujours plus forte. Le principe ? Profiter d'une destination nature et agréable pour prendre son temps et se ressourcer. On suit le guide...

### 1 Je m'initie à la marche afghane

**C'est quoi ?** Un mélange d'exercice physique et de méditation. À l'origine, elle était pratiquée par les nomades sur les hauts plateaux d'Afghanistan. Régénératrice, elle permet de synchroniser sa respiration avec le rythme de ses pas. Une méthode idéale pour se détendre mais également avancer plus vite et plus longtemps en déployant moins d'efforts !

**Elle a testé :** « Une expérience hors du commun... Je marche depuis des années mais j'ai eu l'impression de découvrir une nouvelle pratique et de lui donner une toute autre dimension. »

Christiane, 56 ans

### 2 Je découvre le hatha-yoga

**C'est quoi ?** Cette branche douce du yoga étire les muscles et nourrit les articulations en s'appuyant sur une respiration consciente et omniprésente. Les postures et respirations associées installent tout naturellement un repos de l'esprit, une détente du corps et un calme intérieur.

**Elle a testé :** « Pas forcément initiée au yoga, je me suis inscrite à une séance avec un peu d'appréhension. Une heure après, c'est mon corps qui me remerciait ! »

Amélie, 38 ans

### 3 Je me ressource avec la marche sensorielle

**C'est quoi ?** Comment se recentrer sur soi pour ne faire plus qu'un avec la nature environnante. Au cours d'une balade qui se veut volontairement douce et calme, on met tous nos sens en éveil pour apprendre à être en résonance avec les éléments qui nous entourent. Une nouvelle manière d'envisager une simple balade qui nous amène à prendre conscience et connaissance des sons, des odeurs, des saveurs ou des formes et textures de la nature.

**Il a testé :** « Une découverte magique... J'ai eu tout simplement l'impression d'être en osmose totale avec la nature. Et je ne suis pas un extraterrestre : ma femme a eu exactement le même ressenti. »

Omar, 47 ans

### 4 Je déconnecte grâce à un massage

**C'est quoi ?** On peut l'aimer sportif et musclé, relaxant et doux, ayurvédique, parfumé et source d'évasion ou exotique... Réalisé par un professionnel maître en la matière, le massage régénère autant le corps que l'esprit.



Et si ce séjour était placé sous le signe de la détente et du bien-être ?



**Il a testé :** « Samoëns est pour moi associé à un sentiment de détente et de lâcher prise. Mais quand en plus, j'inclus à mon séjour un ou deux massages. C'est la formule anti-stress idéale ! »

**Pablo, 44 ans**

## 5 Je m'offre une séance de spa

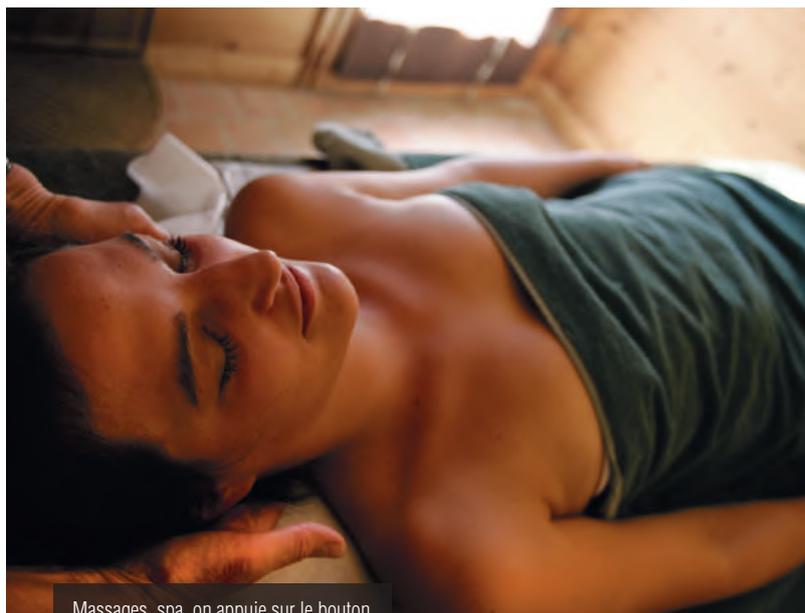
**C'est quoi ?** Une invitation rêvée pour "débrancher" et se laisser dorloter. Entre soins et massages dispensés par des professionnels attentionnés et sessions sauna, hammam, jacuzzi pour se laisser porter par les bienfaits de la chaleur, l'instant est tout simplement délicieux et suspendu dans le temps. Une fabuleuse occasion de prendre soin de soi... Et d'oublier tout le reste.

**Elle a testé :** « Mes copines m'ont organisé un week-end sportif à Samoëns à l'occasion de mon enterrement de vie de jeune fille. Une idée génialissime ! La session spa après une belle rando et un saut en parapente, c'était la cerise sur le gâteau ! »

**Irène, 29 ans**

### INFORMATIONS

► Pour connaître tous les prestataires, rendez vous sur le site internet de l'office de tourisme : [www.samoens.com](http://www.samoens.com) ou sur le guide pratique



Massages, spa, on appuie sur le bouton « off » pendant quelques instants pour se ressourcer. Intensément.



# Votre capital bien-vivre

6h55, c'est le temps moyen de sommeil par nuit et en semaine des Français. Une durée qui s'allonge à 8h02 le week-end et les vacances avec pour objectif de récupérer les heures de sommeil perdues en semaine\*. Alors si activités, prestations et ambiance générale ont leur importance, elles ne sont pas pour autant l'unique pilier d'un séjour à la montagne reposant et ressourçant. Autre aspect que vous plébiscitez ? L'hébergement qui joue en effet un rôle essentiel pour favoriser ce lâcher-prise. De l'hôtellerie de plein air à l'hôtel haut de gamme en passant par la chambre d'hôte, le meublé ou la résidence de tourisme, Samoëns propose une offre adaptée à tous les besoins et envies. Avec un fil conducteur pour cette large gamme : le calme et la quiétude pour un séjour apaisant.

## Et aussi pour les séjours d'entreprise...

Une palette d'hébergements variée qui fait aussi le bonheur des groupes notamment dans le cadre des séjours d'entreprise. Quelle plus belle expérience en effet pour réunir ou souder une équipe ou une entreprise qu'une activité en plein air entourée par des professionnels dans ce cadre somptueux et cette ambiance chaleureuse et familiale ? Une initiative facilitée par les salles et tous les équipements (matériel sons et lumières, parking, cuisine...) de l'espace "Le Bois aux Dames" avec salles de réunions, de congrès et de séminaires et notamment la salle polyvalente "La Bourgeoise" et ses gradins amovibles pouvant accueillir plus de 420 personnes.

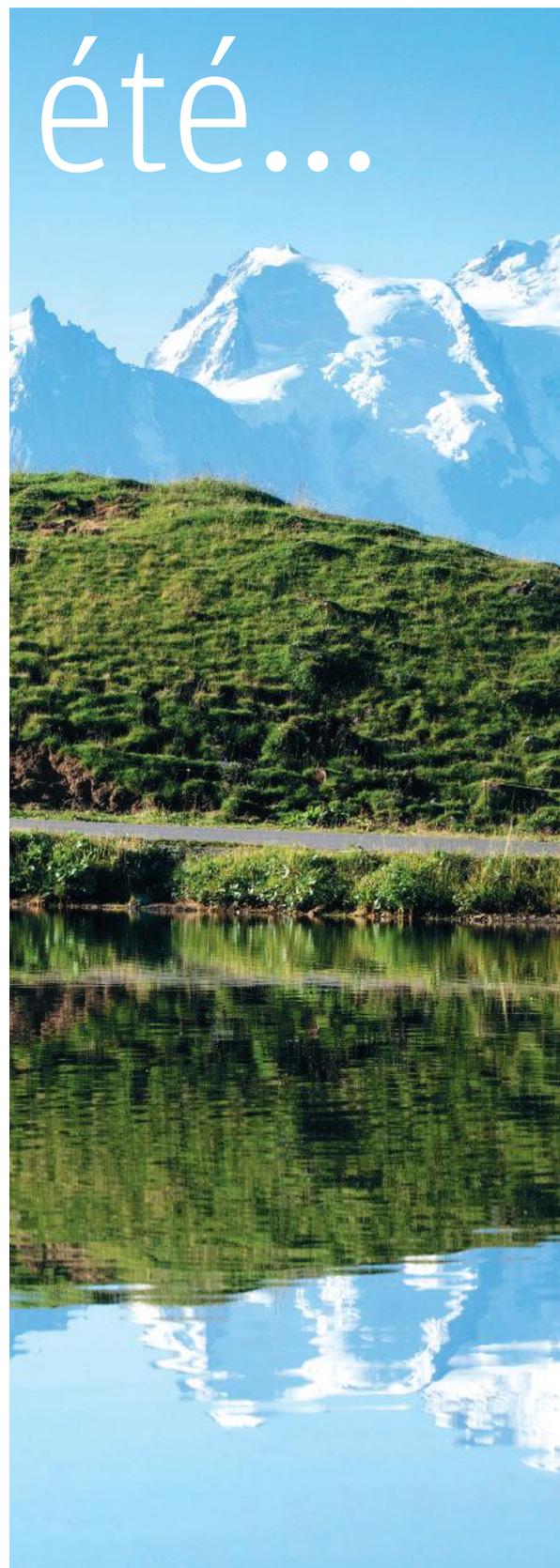
\* Étude réalisée par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance avec Opinion Way (2014).

# L'ÉTÉ À SAMOËNS

## Si délicieux été...

Quel régal de sentir ce doux soleil chauffer mon visage et cette herbe fraîchement coupée caresser mes mains. Quel plaisir de respirer cet air pur qui vient gonfler mes poumons, d'entendre cette mélodie harmonieuse menée par le torrent en chef d'orchestre et relevée par quelques tintements lointains de cloches. J'entrouvre les paupières. La vue est à la fois imposante et splendide. Ces montagnes m'impressionnent autant qu'elles me fascinent. Vous me demandez une définition du bonheur ? Je crois bien que c'est celle-ci ! Une image, une odeur, un son, une ambiance plutôt que de simples mots.

Trois quart des Français privilégient la mer à la montagne l'été. Ils n'ont certainement jamais vécu ce genre d'instant suspendus, ceux-là même où vous vous sentez aussi légers qu'une plume. Ce que j'aime par-dessus tout à Samoëns ? Cette sensation d'apaisement et de bien-être qui vous habite quel que soit le profil donné à votre journée. Balade dans la vallée, rando à la journée en altitude, détente à la base de loisirs, initiation aux sports d'eau-vive, apéritifs en terrasse, pérégrinations botaniques, découverte des hameaux en vélo électrique, escalade en tribu, virée gourmande au marché... Ou tout simplement sieste au soleil. Peu importe le programme, le sentiment est toujours le même : celui de couper avec le quotidien, de se faire du bien et d'être, toujours, en parfaite harmonie avec cet environnement. Un écrin de rêve. Un cadre époustouflant. Un village où l'on se sent chez soi. Une invitation à prendre le temps de vivre. Tout simplement





# JARDIN BOTANIQUE DE LA JAYSINIA

## Savoir cultiver son jardin...

La maxime de Candide est plus que jamais d'actualité plus de 250 ans après avoir été écrite par Voltaire. Et Samoëns s'efforce chaque jour de l'appliquer. Au propre comme au figuré.

Cultiver son jardin n'est pas si évident dans un monde où l'instantanéité, le perpétuel mouvement et parfois la superficialité ou l'appât économique sont souvent prédominants. Pourtant, à Samoëns, chacun œuvre pour perpétuer une philosophie originelle et cohérente avec l'essence de ce village mais également pour entretenir bonheur et qualité de vie. Pour ce qui est du sens propre, pas d'inquiétude non plus ! Samoëns peut là aussi s'appuyer sur des racines aussi variées que solides qui prennent corps dans son jardin La Jaysinia.

Un jardin botanique improbable dans une station de montagne.

### 3,7 hectares à parcourir et découvrir

Qui pourrait se douter qu'en franchissant cette petite arche au cœur du village, on s'offrirait une promenade bucolique pentue de presque 1 km entre cascades, étangs, marais et jeux d'eau pour atteindre, sur les hauteurs, les ruines du château de la Tornalta et une chapelle du XVIII<sup>e</sup> siècle ? Se dessine alors une vue surprenante



Un visage qui accompagne depuis longtemps les Septimontains, celui de Marie-Louise Cognacq-Jaÿ. De l'éleveuse de chèvres des montagnes à la créatrice du premier grand magasin parisien, La Samaritaine, une histoire digne d'un roman pour cette femme qui laissa à son village comme héritage, ce jardin botanique.



En véritable éden, le jardin botanique de La Jaysinia ne cesse d'émerveiller et de surprendre ses visiteurs.

et attendrissante sur tout le bourg et sa vallée pour une balade qui s'annonce sans prétention aucune, digne des plus beaux tableaux des paysagistes romantiques. « *La première fois que j'ai découvert ce jardin, je l'ai perçu comme une perle dissimulée dans son coquillage* », nous raconte Sylvie, infirmière en région parisienne et propriétaire d'un appartement dans le village. « *Je ne m'attendais pas à une telle découverte. Désormais, cela fait partie de mes balades favorites à chaque fois que je viens séjourner à Samoëns. Rien de routinier puisque je découvre, à chaque nouvelle promenade, de nouvelles fleurs, de nouvelles plantes, des détails que je n'avais encore jamais vus.* »

## Véritable banque internationale d'espèces et de graines

Il faut dire que ce jardin extraordinaire compte pas moins de 2 500 espèces et 4 800 plantes différentes. Et pas uniquement des références alpines. Est représenté ici toute la flore montagnarde des cinq continents. Avis aux connaisseurs, on y découvre le chardon bleu des Alpes, le cèdre du Liban, des régions plus méditerranéennes, le crocus des Balkans mais également le séquoia géant de l'Amérique du Nord, pivoine de la Chine du révérend père Delavay ou le lys des crapauds du Japon ! Garant de cette diversité, Christian Chauplannaz n'est autre que le responsable scientifique et technique du jardin dont la mission principale est de « *conserver, multiplier et réintroduire* » des plantes de montagne, parfois en danger de disparition. Véritable (ange) gardien de la Jaÿsinia, il travaille en collaboration avec le Muséum national d'histoire naturelle et fait partie d'un réseau d'échanges de graines qui compte plus de 800 institutions dans le monde. Une implication dans une véritable "banque internationale" des graines qui permet le semis, la plantation, l'échange et la conservation des espèces à l'international.

## L'esprit de la "bonne Samaritaine" toujours présent

Et il y en a une qui doit être satisfaite de cette vocation "écolo, pédago-environnementale". C'est Marie-Louise Cognacq-Jaÿ, celle qui légua en 1906 ce jardin. Née à Samoëns, elle menait ses chèvres sur cette butte... Jusqu'à ce que son

Chardon bleu des Alpes, cèdre du Liban, crocus des Balkans, séquoia géant d'Amérique du Nord ou le lys des crapauds du Japon...

Au total, 2 500 espèces et 4 800 plantes réunies dans ce jardin extraordinaire.

destin la conduise à Paris où elle fera fortune en créant avec son mari, Ernest Cognacq, La Samaritaine, premier grand magasin parisien. Ne pouvant avoir d'enfants, le couple de commerçants prodigues a consacré une partie de sa fortune aux autres en finançant maternités, orphelinats, etc. Et à Marie-Louise Cognacq-Jaÿ d'offrir ce cadeau extraordinaire à son village de naissance dans lequel elle ne reviendra pourtant que deux fois. Un jardin classé aujourd'hui Jardin remarquable mais toujours en accès gratuit au public.

« C'est là que j'ai demandé ma femme en mariage par une belle soirée d'été ! Romantique n'est-ce pas ? »

Marc, 42 ans

« Une jolie balade qui éveille nos sens : il faut savoir regarder, écouter, sentir pour profiter pleinement du lieu ! »

Maria, 61 ans

« J'aime autant l'endroit que son histoire intimement liée à Marie-Louise Cognacq-Jaÿ ! »

Arron, 24 ans

Ouvrez-les yeux ! Des fleurs et végétaux des quatre coins de la planète sont à découvrir.



## INFORMATIONS

### ► Ouverture du jardin :

du 1<sup>er</sup> mai au 30 octobre : 8h-12h, 13h30-19h

du 1<sup>er</sup> novembre au 30 avril : 8h-2h, 13h30-16h30 (sauf en période de neige)

### ► Journées botaniques :

En juin, Samoëns fête son extraordinaire jardin alpin

### ► Tél. 04 50 34 49 86

### ► Entrée gratuite

## Le chemin du bonheur

Pour quelques heures ou plusieurs jours, dans la vallée ou en altitude, en douceur ou rythmée, la randonnée, c'est certainement l'une des activités les plus plébiscitées en été à Samoëns. Tout sauf étonnant vu l'étendue et la beauté de ce territoire préservé et sauvage.

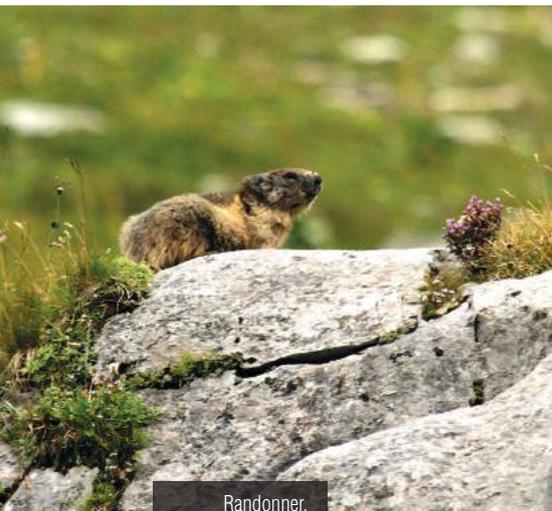
Il sont nombreux à être "tombés amoureux" de Samoëns et cette activité n'est souvent pas étrangère à ce coup de foudre ! La randonnée n'est-elle pas en effet l'un des plus beaux loisirs pour découvrir les visages multiples de la destination ? Depuis des décennies, des marcheurs de tout âge viennent ainsi des quatre coins de la France et de l'Europe y découvrir des paysages

de cartes postales entre forêts préservées, rivières, alpages, cascades, lacs d'altitude ou pierriers et lapiaz. Randonner c'est aussi partir à la découverte, à plus basse altitude, des fermes en bois séculaires, des hameaux ou chapelles imprégnés d'histoires et de traditions. Partir à la découverte de la faune et de la flore, des bouquetins, chamois, marmottes et autres crocus, gentianes ou soldanelles. Faire silence, ouvrir l'œil, tendre l'oreille et se sentir à la fois humble et si proche de cette nature foisonnante et généreuse.

Pour s'adonner à ce plaisir ressourçant, pas moins de 600 km de sentiers sont balisés dans la vallée du Haut-Giffre. Autant dire que même les plus gourmands ne sont pas prêts d'être rassasiés. Du sommet du Buet à plus de 3 000 m aux balades dans les plaines agricoles du Giffre ou dans la basse vallée à environ 600 m, l'invitation à la découverte et à la contemplation est permanente.

### INFORMATIONS

► [www.valleeduhautgiffre.fr/randonnée](http://www.valleeduhautgiffre.fr/randonnée)



Randonner, c'est aussi faire des rencontres inattendues avec les hôtes des lieux qu'on ne se lasse pas d'observer.

## “ Je veux une rando familiale facile ”

**Mon profil :** en famille avec mes enfants et/ou peu habitué à la pratique de la marche le reste de l'année, je cherche une sortie accessible mais non moins charmante et agréable. Je recherche donc un dénivelé plutôt faible et des chemins sans difficulté.

### 1 Dans un décor de “cinéma”

#### Le Bout du monde depuis l'entrée du cirque du Fer-à-Cheval

Durée : 1h

Un décor de dessin animé ! Toute la famille sera en extase devant ce site grandiose cerné d'immenses parois parcourues par de nombreuses cascades. Une sortie incontournable pour une balade sans difficulté dans ce site qui n'est pas classé pour rien parmi les “Grands sites de France”.

### 2 De lac en lac

#### Du lac Bleu de Morillon au lac aux Dames de Samoëns

Durée : 1h30 aller-retour

Ce large et plat chemin forestier fait le bonheur de tous pendant la belle saison. Les enfants sont ravis de trouver un lac aux deux extrémités du parcours et pourront “piquer une tête” dans le lac Bleu ou à la piscine à Samoëns avant de poursuivre la balade. Le passage près des berges du Giffre est tout aussi plaisant.

### 3 À la découverte du patrimoine

#### Le Bérrouze – Mathonex – Vigny

Durée : 3h

Un circuit sur les coteaux sud empruntant d'anciens chemins ruraux réhabilités et de petites routes pour partir à la découverte de la vie de cette vallée avec,



Après parfois plusieurs heures d'ascension, s'offre à vous un cadeau qui n'a pas de prix : ce panorama subjugant à savourer comme récompense à tous vos efforts.

pour différentes étapes : chapelles, oratoires, anciens chalets et même une possibilité de visite pendant la balade de l'Écomusée du Clos Parchet.

## “ Je veux une rando sportive à la journée ”

**Mon profil :** actif mais pas forcément ultra sportif, je souhaite partir à la journée pour prendre de l'altitude et découvrir ce territoire d'un peu plus haut. Équipé, au moins, d'une bonne paire de chaussures, je veux pouvoir me fier à un balisage précis et simple.

### 1 Marcheur cherche refuge

**Refuges de Bostan (1763 m), de Chardonnière (1357 m), de Gers (1533m), de Folly (1558 m), des Fonts (1368 m), de la Golèse (1671 m), de Grenairon (1974 m), de Sales (1870 m), d'Anterne Alfred Wills (1807 m) ou de la Vogealle (1902 m).**

Avec pas moins de dix refuges sur le secteur, pourquoi ne pas jeter son dévolu sur l'un d'entre eux comme point de chute de votre ascension ? L'assurance de se trouver sur un parcours remarquable mais aussi celle de pouvoir reprendre des forces arrivé en haut en toute convivialité !

### 2 Ambiance polaire

**Le lac des Chambres**

*Durée : 2h30 à 3h aller-retour*

Au terme d'une ascension assez raide, on se laisse subjugué par ce lac lové dans une combe étroite. Rarement totalement en eau, il évoque le plus souvent

un paysage polaire, composé, suivant la saison, de blocs de glace flottants ou échoués sur la rive.

### 3 À l'assaut de l'incontournable Criou

**Les chalets et l'Aouille de Criou**

*Durée : de 4h45 à 7h45 selon que le demi-tour ait lieu aux chalets ou au sommet du Criou*

C'est loin mais c'est beau ! Le Criou se mérite mais quel bonheur d'atteindre cette montagne emblématique qu'on semble toujours avoir dans le champ de vision quand on séjourne à Samoëns. Une randonnée définitivement aérienne qui offre également la découverte des splendides lapiaz de Criou.

## “ Je veux une rando sur plusieurs jours en itinérance ”

**Mon profil :** randonneur chevronné ou sportif émérite, je cherche un parcours sur plusieurs jours pour m'imprégner véritablement de l'ambiance montagne et alpine des lieux et profiter de la chaleur et de l'accueil des refuges locaux. Une démarche quasi spirituelle tant on s'approprie l'espace pour atteindre une sensation de bien-être incomparable (oui même si on a mal aux jambes !). Un sentiment d'être privilégié à évoluer dans ces paysages d'exception et de pouvoir profiter, presque seul, du spectacle du lever du soleil, de la nuit étoilée ou du vol des gypaètes barbus.

### LE SAMOËNS TRAIL TOUR

*Il s'est forgé une réputation solide sans perdre son âme, le Samoëns Trail Tour accueille chaque année en juin des traileurs de tous niveaux pour les inviter à sillonner sur les plus beaux spots locaux grâce à une palette de courses allant, du 80 km au moins de 20 km en passant par les courses verticales.*

[www.samoens-trailtour.com](http://www.samoens-trailtour.com)

**Stéphanie, 3<sup>e</sup> (senior femme) du 19 km en 2014**

*« J'ai couru ici mon tout premier trail, mélange d'excitation et d'appréhension. J'ai beau habiter ici, j'ai découvert grâce à ces tracés des sentiers, des paysages que je ne soupçonnais même pas. Et si le trail m'a longtemps paru inaccessible, cette expérience m'a vraiment mis le pied à l'étrier. »*

...

# RANDONNÉE

...

## 1 Le sommet qui se mérite

### Le mont Buet

*Durée : 3 jours avec étapes au refuge de Grenairon*

Atteindre ce sommet perché à 3 100 m exige de sacrés efforts et une bonne connaissance de la montagne. L'ascension est longue et périlleuse mais sublime avec des parcours sur des arêtes (dans le secteur des Frêtes du Grenier puis sur l'arête du Buet.) À l'arrivée, après un passage aérien câblé, un belvédère incomparable sur la chaîne du Mont-Blanc et une vue qui s'étire du Grand Combin au Cervin.

## 2 Toute la palette des richesses du massif

### Tour du Haut-Giffre

*Durée : environ 8 jours*

Un circuit de près de 75 km au total qui dévoile toute la beauté et la diversité du massif en partie protégé par une zone de réserve naturelle. Chaque jour apporte ses surprises avec des contrastes saisissants entre larges vallées, forêts denses, alpages, sentiers d'altitude ou encore ses trois lacs haut perchés.

## 3 Pérégrinations frontalières

### Tour du Ruan

*Durée : 4 à 5 jours*

Un circuit peu fréquenté à cheval entre la France et la Suisse pour découvrir des paysages à la fois grandioses et sauvages et traverser des sites d'exception comme les barrages d'Emosson et du Vieux Emosson ou l'alpage d'Emaney et Fenestral.



Quand les neiges éternelles et les lacs d'altitude viennent apporter la note de fraîcheur à vos pérégrinations estivales.

## Les 10 indispensables de mon sac de randonnée

Même pour quelques heures ou une journée, tout bon randonneur qui se respecte se doit de partir avec un sac à dos comportant quelques incontournables pour son bien-être et sa sécurité.

### 1 De l'eau

En quantité suffisante pour tous les participants.

### 2 De la nourriture

Et au moins un en-cas si la randonnée a lieu en dehors des heures de repas ou si vous comptez manger en refuge.

### 3 Une carte topographique

Pour pouvoir se repérer si vous venez à vous tromper d'itinéraire.

### 4 Un téléphone

Pour pouvoir contacter un numéro d'urgence, tel que le 112, même si le réseau n'est pas effectif dans toutes les zones.

### 5 Des vêtements supplémentaires

Pour faire face aux changements de météo parfois soudains en montagne (pluie, vent, froid...).

### 6 Un couteau-suisse

Pour le côté aventurier (et le saucisson) mais qui peut toujours être utile !

### 7 Une trousse à pharmacie

Avec notamment quelques pansements, un désinfectant, une pince à épiler, du paracétamol...

### 8 De la crème solaire et des lunettes de soleil

Avec un fort indice, le soleil pouvant être fort en montagne même s'il n'est pas ressenti comme tel.

### 9 Une paire de jumelles et un appareil photo

Pour observer la faune et immortaliser les plus beaux paysages.

### 10 Un sac poubelle

Pour ramener avec vous tous les déchets de la journée.

## Pourquoi faire appel à un professionnel pour randonner ?

Oui, il nous semble logique de faire appel à ses services et à son expertise pour encadrer et sécuriser notre toute première course en haute montagne. Mais est-ce finalement la seule situation où l'accompagnateur et le guide viennent enrichir notre expérience ? Garants de notre sécurité, pédagogues et passionnés, ils connaissent leur territoire sur le bout des doigts. Une manière de donner une autre dimension à notre sortie, qu'elle soit de quelques heures ou de plusieurs jours. Une plus-value. Un bonus. Pour des souvenirs encore plus forts. Auriez-vous aperçu cette famille de marmottes cachées là-bas, derrière le rocher ? Eu conscience de la rareté de ces fleurs croisées en chemin ? Connaissez-vous l'histoire chevillée à cet endroit ? Auriez-vous découvert ce passage hors des sentiers battus pour rejoindre le sommet ? Patrimoine, faune et flore, enfants, astronomie ou balades avec des ânes, les professionnels de Samoëns déclinent également la randonnée sur différentes thématiques pour ravir tous les publics.

# Le Tour des Dents Blanches, trait d'union majestueux entre Suisse et France

Circuit de caractère lui aussi en itinérance, il est né d'une amitié franco-suisse et propose aujourd'hui aux randonneurs expérimentés de s'extasier entre Valais et Haute-Savoie. Un concentré d'émotions et de rencontres 100 % dépaysant.

C'est l'histoire d'une fraternité. Une fraternité entre deux nations voisines « À vol d'oiseau, Champéry en Suisse et Sixt en France ne sont distants que de quatre petits kilomètres », explique Philippe Jud, président de l'Association internationale du Tour des Dents Blanches, créée en 1993. Destiné à une randonnée itinérante sur quatre ou cinq jours, cet itinéraire vient donc sceller une amitié forte et sincère entre les villages de Champéry et Evionnaz en Suisse et Morzine, Samoëns et Sixt côté France. Né d'une amitié réciproque et d'une passion commune pour cette chaîne de montagne des Dents Blanches marquant la frontière entre les deux pays, ce Tour aura mis près de dix ans à se matérialiser sur le terrain.

## Entre alpages, passages aériens et lacs

Entretien, balisage et création de gîtes et de refuges (17 au total) auront en effet été nécessaires pour mener à bien ce projet. Depuis, ils sont des milliers de randonneurs avertis à parcourir chaque été cet itinéraire de caractère aux paysages sauvages. Ils sont des centaines à se régaler des paysages dévoilés par ce circuit de moyenne montagne ponctué par des passages alpins avec pour point culminant le périlleux col des Ottans à 2 547 m. Le pierreux et aérien Pas d'Ancel (entre Fer-à-Cheval et Champéry), l'alpage de Barne en Suisse ou le lac des Chambres, souvent encore couvert de blocs de glace au début de l'été, font partie des nombreuses curiosités à découvrir sur le parcours. D'ailleurs : Suisse ou France ? Tout au long de cet itinéraire, il est souvent impossible de deviner sur quel territoire on évolue. Et c'est bien là la richesse de ce tracé : « En refuge ou dans les "cantines" suisses, les mentalités sont similaires avec un accueil sincère, chaleureux et convivial. Une véritable envie d'aller à la rencontre des autres. »

## Une histoire avant le Tour

Empreints d'échanges et de partages, ces instants vécus dans les refuges permettent d'ailleurs souvent d'apprendre foule d'anecdotes sur ces montagnes qui ont été fréquentées

bien avant que le Tour des Dents Blanches ne soit créé. Sur le parcours, on emprunte par exemple le chemin des Contrebandiers. Une appellation qui n'est pas due au hasard : « Pendant la guerre de 39-45, les Suisses et les Français se retrouvaient ici pour échanger respectivement leurs cigarettes contre de la viande et du fromage local. » Une anecdote parmi tant d'autres. Mais le mieux pour les découvrir, c'est encore de s'immerger au cœur de ce territoire et de son histoire.

### INFORMATIONS

► [www.tour-dentsblanches.com](http://www.tour-dentsblanches.com)

Quand les frontières tombent... Suisse ou France ? Peu importe, ces paysages de carte postale n'ont plus de nationalité.



## Jamais à bout de souffle !

Terre à la fois de vélo et de VTT, Samoëns est apprécié autant des sportifs chevronnés que des amateurs. Et les perspectives sont encore plus larges grâce aux expériences inédites du vélo à assistance électrique.

### 2 ITINÉRAIRES VÉLO HORS DES SENTIERS BATTUS

Claude Bargain, passionné de vélo

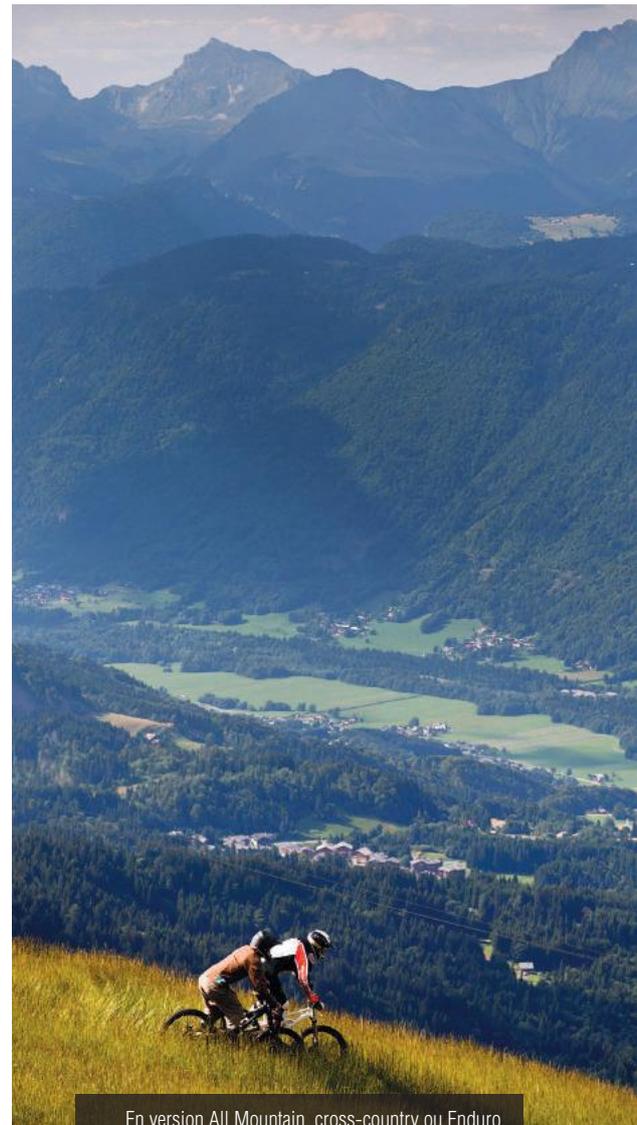
« Vous cherchez des itinéraires moins connus et moins fréquentés ?

Découvrez la montée au plateau de Saix (8 km, 800 m de D+), assez pentue mais courte », conseille Claude Bargain. « Ou la montée au plateau des Esserts (Morillon) par l'ancienne route (par Verney) avant de redescendre par la voie d'accès normale (5 km de montée, 400 m D+).

En partant de Samoëns, vous aurez le temps de vous mettre en jambe avant l'ascension. »

« **O**n est une véritable terre de vélo », aime à répéter Claude Bargain, septimontain passionné qui connaît tous les itinéraires environnants comme sa poche et ne se déplace jamais sans sa carte IGN ! « Ce loisir tient une place particulière ici et pas seulement grâce à l'emblématique col de Joux Plane. » Gravi plusieurs fois lors des passages du Tour de France et culminant à 1 691 m, il s'inscrit parmi les plus difficiles des Alpes. Loin d'être esseulé dans le paysage local, ce col prestigieux voisine en effet avec de nombreux cols de première et hors catégorie comme le col de la Ramaz (1 610 m), le col de Joux Verte (1 163 m) ou encore celui de l'Encrenaz (1 432 m). Autant d'invitations alléchantes pour les initiés. « Base idéale pour rayonner et profiter du village et de nombreuses activités parallèles pour ne pas rester la tête dans le guidon », Samoëns n'en attire pas moins pour autant les "vrais".

Pour une pratique résolument à la carte, rien ne vous empêche d'opter pour des sorties beaucoup plus familiales et accessibles, dans la vallée, sur des itinéraires faciles sans difficultés majeures en rejoignant, par exemple, le cirque du Fer-à-Cheval depuis Samoëns. « Un itinéraire dénommé "Au fil du Giffre" proposera même bientôt une voie pour vélos tous chemins entre Mieussy et Sixt-Fer-à-Cheval. » Soit un tracé facile de 40 km et hors des axes routiers.



En version All Mountain, cross-country ou Enduro, Samoëns se présente comme une véritable terre de VTT.

### Ouvrez le champ des possibles avec le vélo à assistance électrique !

De l'enfant en vélo à roulettes au cycliste chevronné, de sa large vallée plate à ses cols pimentés, Samoëns peut naturellement offrir une pratique du vélo plurielle. Mais quand s'ajoute à cette palette déjà large l'option VAE pour vélo à assistance électrique, les horizons s'élargissent encore. Grâce à sa batterie reliée à un moteur, il amène le bonheur de ce loisir de plein air sur un plateau à tout un chacun et ce, quelles que soient ses capacités physiques. Un



## Samoëns, c'est aussi...

coup de pouce technologique pour s'offrir une visite thématique "patrimoine" à la découverte des chapelles, une virée gourmande au marché depuis son chalet sur les hauts du village ou même le plaisir d'accrocher à son modeste palmarès Joux Plane qui devient résolument accessible avec ce petit moteur presque magique ! Renseignez-vous auprès des magasins de sport, nombreux les proposent à la location. Quid de ce VTT aux pneus XXL que vous avez peut-être observé sur les pistes en hiver ou en été ? Il s'agit d'un fatbike. Ses larges roues lui permettent une adhérence maximale quel que soit le terrain. Là aussi, ajoutez-lui l'option assistance électrique et c'est tout un panel de nouvelles balades et d'aventures qui se profilent !

Puisqu'on parle de chemins, venons-en à la pratique du VTT, tout aussi bien représentée. Destination réputée en la matière, Samoëns accueille notamment sur son domaine depuis de nombreuses années des compétitions nationales comme internationales à l'image des Enduro World Series. Kesaco l'enduro ? Une version du VTT surtout associée à la descente et s'appuyant sur les remontées pour accéder aux spots. On ne dénombre pas moins de 26 pistes sur le domaine « balisées et sécurisées et où l'empreinte humaine est minime avec des modules en bois par exemple », indique Patrice Gain, directeur du Syndicat

### Le 3<sup>e</sup> gouffre le plus profond au monde

Le gouffre Mirolda se présente comme un véritable pèlerinage pour les amateurs de spéléo ! Une activité à découvrir pour s'immerger dans les profondeurs des sous-sols.

### Un haut lieu du vol libre

C'est à Samoëns que s'est ouverte la première école de vol libre en 1973. Depuis, des milliers d'élèves ont appris sur ce site rassurant qui propose deux décollages d'expositions variées et un grand atterrissage. Son grand atout ? L'aérologie est très protégée grâce à une large vallée entourée de montagnes.

### Un site de pêche (miraculeuse ?)

Drainée par les rivières, marquées par la présence des lacs, la destination est une aubaine pour les amateurs de pêche sportive, au toc, aux appâts naturels et autres mouches. Les plus chanceux – et adroits – se délecteront au prochain dîner de truites fario et de saumons de fontaines glanés dans les rivières et d'ombles chevaliers dans les lacs du secteur.

### Une ode à la verticalité

Paradis de l'escalade, Samoëns dispose notamment de la falaise des Tines, idéale pour débuter. Calcaire ou granit, les grandes voies ne se comptent même pas. À tester aussi la via-ferrata et les sites d'accrobranche, pour une découverte amusante et familiale.

intercommunal de la vallée du Haut-Giffre. Les amateurs de VTT orientés cross-country profitent eux de plus d'une quinzaine d'itinéraires entre Sixt-Fer-à-Cheval et Mieussy.

►► Trouver des circuits et itinéraires : [www.hautesavoixperience.fr](http://www.hautesavoixperience.fr)

### À RETENIR...

Tous les étés :

**La coupe de France Enduro Series.** Les meilleurs vttistes français s'affrontent sur des pentes raides au cœur des forêts septimontaines.



Depuis des décennies, Samoëns s'impose comme une terre privilégiée pour la pratique du parapente.



## D'amour et d'eau fraîche !

Capitale du bien-vivre, eldorado des amoureux d'une montagne préservée et sauvage pour des tas d'activités, Samoëns excelle décidément sur tous les tableaux en s'imposant également comme un haut-lieu du sport en eau vive grâce au Giffre et ses tumultueuses rivières.

### POURQUOI S'INITIER À SAMOËNS ET PAS AILLEURS ?

Gaël (Nunayak)

« Sans être chauvin, le Giffre qui court sur plus de 7 km est sans aucun doute la plus belle rivière de Haute-Savoie pour ce genre de pratiques. Le débit est naturel car il n'y a pas de barrage en amont, le volume d'eau est en grande partie apporté par les fontes de glace et de neige et son niveau reste suffisamment haut même en plein été. Quant au cadre, le départ est grandiose en partant de Sixt-Fer-à-Cheval et la traversée des gorges du Giffre tout aussi plaisante. Tout le parcours se fait dans des sous-bois préservés. »

Un pour tous... Tous à l'eau ! Samoëns et la vallée du Haut-Giffre se réapproprient la devise des Mousquetaires pour vous inviter à profiter des si nombreuses pratiques permises par le Giffre, ses rivières et lacs. « *Bien encadrés, ces sports d'eau-vive peuvent être pratiqués par tous les publics* », indique Gaël de chez Nunayak Rafting. Enfants, familles, comités d'entreprise mais aussi personnes en situation de handicap physique, moteur et sensoriel, ainsi qu'aux personnes à déficience intellectuelle. Le plus difficile ? Faire son choix... Alors suivez le guide !



Ces nouvelles embarcations pneumatiques plus maniables se laissent dompter facilement pour découvrir le Giffre et tous ses secrets.

### Le rafting

**Pour les tribus, quelles que soient leurs envies**

**Difficulté : \*\***

L'activité se pratique sur un gros bateau gonflable insubmersible qui peut contenir jusqu'à huit personnes. Idéal autant en version balade pour découvrir ses premières sensations sur l'eau que pour une virée plus sportive et engagée.

### Le canoraft et l'airboat

**Pour des sensations solo ou en duo**

**Difficulté : \*\***

Ils imitent respectivement la forme du canoë et du kayak mais adoptent une structure pneumatique. Un joyeux mélange qui permet à ces engins hybrides une ou deux personnes d'être légers et faciles à manipuler pour rapidement procurer des sensations de glisse et de vitesse. Autre atout, ils ne craignent pas – et au contraire amortissent – les chocs.

### L'hydrospeed

**Pour les adeptes de bodyboard version alpine**

**Difficulté : \*\*\***

Pas de risque de tomber à l'eau ici puisque vous n'êtes plus sur le cours d'eau mais déjà à l'intérieur agrippé à votre flotteur en mousse (l'hydrospeed). Équipé de palmes et d'une combinaison isotherme adaptée, vous nagez en eau libre. « *On évolue au fil des courants et des remous.* »

### Le canyoning

**Pour ne faire plus qu'un avec les éléments**

**Difficulté : \*\*\*\***

Cette randonnée en milieu aquatique mêle également escalade et spéléologie. Accompagné d'un guide, vous progressez dans le cours

d'eau tour à tour à pied, à la nage ou à l'aide d'une corde avec, parfois, des descentes en rappel mais également des petits sauts et des toboggans.

## **Mais aussi...** **Le ski nautique**

### **Pour les amoureux de vitesse**

Dans le secteur de Samoëns, il se pratique sur un plan d'eau privé avec slalom homologué.

## **Le golf sur l'eau**

### **Pour ceux qui aiment l'insolite (et avoir les pieds sur terre)**

Une manière de s'initier au golf ou d'améliorer son swing de manière ludique et dans le cadre idyllique de la base de loisirs.

## **La piscine**

### **Pour plonger dans le grand bain**

Observées par les imposantes montagnes enveloppant Samoëns, les longueurs prennent



Le canyoning est l'une des activités nautiques très prisées tout l'été.

une toute autre dimension dans le bassin sportif extérieur. Bassin d'apprentissage, patageoire et toboggan de 60m<sup>2</sup>.

# C'est la « Base » !

**D**eux lacs – les fameux lacs aux Dames – reliés pas une cascade, le Criou et les montagnes du Haut-Giffre en toile de fond, d'immenses pelouses accueillantes, le village à deux pas et des activités variées (piscine en plein air et ses toboggans, terrains de sport, bar-restaurant ou parcours d'accrobranche...), cette base de loisirs d'environ 10 hectares réunit de sacrés atouts pour séduire toute la famille !

Mais connaissez-vous l'histoire de l'apparition de ces deux lacs en 1930 ? Avait alors lieu à

cette époque l'extension de la ligne de chemin de fer Annemasse-Samoëns jusqu'à Sixt. Une grande quantité de matériaux nécessaires à ce chantier avait alors été extraite près du lit du Giffre. Après la fermeture du site d'extraction, l'eau s'est infiltrée dans les gravières pour bientôt former ces lacs. La voie de chemin de fer a disparu mais, pour notre plus grand bonheur, les plans d'eau sont plus que jamais présents. Leur nom, lui, est issu du Bois aux Dames situé tout près et qui appartenait aux Dames du couvent de Meylan.

« On s'y promène, flâne, court, pédale, s'endort, pêche. On y observe les enfants jouer au foot ou au basket. On y mange une glace, s'essaie à la pétanque, au tennis ou on s'élève avec l'accrobranche. On s'y détend, on prend le temps. On savoure. Tout simplement. »



# PRÉPAREZ VOTRE ITINÉRAIRE

## COORDONNÉES GPS

Longitude décimale / 6.72380447

Latitude décimale / 46.08278662

## EN VOITURE

Autoroute A40 Genève / Chamonix

Sortie Cluses – Scionzier (n°18)

**Renseignements routiers :**

Haute-Savoie +33 (0)4 50 66 10 74

## EN TRAIN

Arrivée gare SNCF :

Cluses (20 km)

Genève (50 km)

Bellegarde (70 km)

- Lignes TGV (Ouigo, inOui) directes en provenance des grandes villes (le week-end)
- Liaison par bus [www.altibus.com](http://www.altibus.com)
- Liaison en taxi ou location de voiture (consulter notre guide d'accueil)

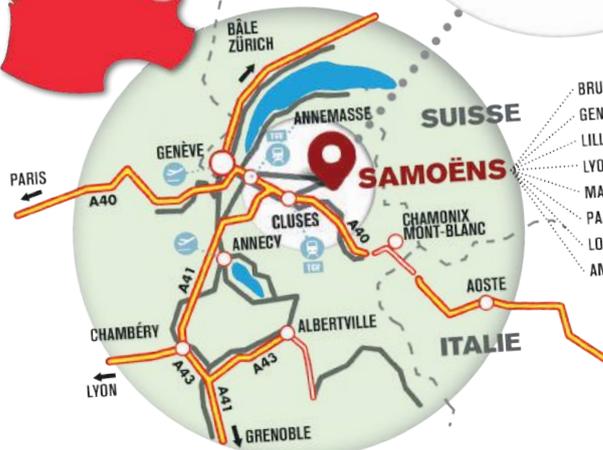
Renseignements SNCF :

3635 - [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

## EN AVION

- Aéroport de Lyon – Saint-Exupéry (2 heures)  
+33 (0)8 26 80 08 26 - [www.lyonaeroports.com](http://www.lyonaeroports.com)
- Aéroport d'Annecy (1 heure)  
+33 (0)4 50 322 322 - [www.annecy.aeroport.fr](http://www.annecy.aeroport.fr)
- Aéroport international de Genève (1 heure)  
+41 22 717 71 11 - [www.gva.ch](http://www.gva.ch)

Venir à Samoëns  
avec [www.samoens.com](http://www.samoens.com)



BRUXELLES	- 774 km
GENÈVE	- 60 km
LILLE	- 738 km
LYON	- 195 km
MARSEILLE	- 462 km
PARIS	- 582 km
LONDRES	- 975 km
AMSTERDAM	- 977 km

Pour plus d'informations, rendez vous sur notre site internet [www.samoens.com](http://www.samoens.com) ou **consultez notre guide d'accueil**

**Samoëns**  
Votre capital bien vivre