



PATRIMOINE / SKI / ART DE VIVRE / BIEN-ÊTRE / RANDONNÉES
SPORTS ET ACTION / JARDIN BOTANIQUE / BALADES...

édito

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 éclats, 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 le domine, le village réunit tous les atouts d'un lieu 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 ha-meaux. Tous ceux qui ont eu la chance de découvrir Samoëns se sont fabriqués leurs souvenirs. Ils n'ont qu'une hâte : venir vivre de nouvelles et mémorables histoires.

SOMMAIRE

Patrimoine	4
Jardin de la Jaÿsinia	8
Bien-être et ressourcement	10
Art de vivre	12
UN HIVER À SAMOËNS	16
l'hiver Domaine skiable	18
l'hiver Domaine nordique	20
l'hiver Balades	22
l'hiver Activités hiver	24
UN ÉTÉ À SAMOËNS	26
l'été Randonnées	28
l'été Activités sportives	32
l'été Sports d'eau	34

**GAGNEZ UNE SEMAINE À SAMOËNS**

Participez à **notre jeu concours** en nous envoyant par mail
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 2021

EDITEUR DE LA PUBLICATION :
Office de tourisme de Samoëns
66, place de l'Office de Tourisme - BP42 - 74340 Samoëns.
Tél. 04 50 34 40 28 - www.samoens.com
CONCEPTION-RÉALISATION :
Le Dauphiné Libéré, 650 route de Valence, 38913 Veurey cedex.
Tél. 04 76 88 71 59 - www.ledauphine.com
PHOTOS COUVERTURE :
Christian Martelet - Samoëns.
TRADUCTIONS : STT & Mark Entwistle
FABRICATION : Impression : GRLI (68).
Origine du papier : Belgique - Eutrophisation : PTot 0.056 kg/T -
Taux de fibres recyclées : 0 %.
La reproduction, même partielle, de tous les articles
et illustrations parus dans ce document est interdite.



Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.
pefc-france.org

Située à 700 mètres d'altitude, Samoëns est une cité culturelle. La pierre grise est une des caractéristiques des éléments de son architecture si authentique.

PATRIMOINE

CHRISTIAN MARTELET / SAMOËNS

Un village de pierre et d'histoire

Ancré au cœur des Alpes, Samoëns séduit chaque année de nombreux touristes à la recherche d'authenticité. De chapelles en belles demeures, de pierre et de bois, le village nous dévoile ses charmes, fier de son histoire, les pieds dans le présent et tourné vers l'avenir. Visite guidée.

La pointe qui tutoie les nuages, l'aouille du Criou veille orgueilleusement sur Samoëns et ses 2 400 habitants. Ici, les Septimontains ont su, au fil des ans, garder l'identité du bourg tout en l'ouvrant au monde et ses plaisirs. Avant d'être une station de ski, Samoëns est un village séculaire, riche d'un patrimoine coquet sans être clinquant, qui se dévoile au visiteur curieux de belles choses et d'histoire. Étendue sur près de 100 km², ce qui en fait la 2^e commune la plus vaste de Haute-Savoie, Samoëns est une terre aux multiples ambiances. Elle se caractérise par ses neuf hameaux d'identité rurale (appelés ici "les villages") qui abritent... 9 chapelles. Emblèmes d'autonomie, elles se visitent notamment lors des Journées des chapelles, plusieurs fois par an. Samoëns-centre, situé

à 700 mètres d’altitude, est la cité culturelle. Ici, pas de chalet, tout rappelle un passé bourgeois et prospère, dont les premières traces remontent au Moyen Âge. Vous flânerez dans les rues aux maisons traditionnelles caractérisées par leur partie inférieure à l’enduit de chaux rustique et par la pierre de taille qui encadre portes et fenêtres. Les étages en bois ajouré, et leurs rambardes à quart tournant caractéristiques, sont les témoins d’un temps où l’on faisait sécher le foin pour les bêtes. À proximité des maisons aux tuiles d’ardoise grise, vous découvrirez les “greniers”, maisonnettes de bois où, par le passé, on entreposait tout ce qui était précieux : les “valeurs”.

Rue des Chanoines, anciennes demeures seigneuriales et maisons aristocratiques se succèdent, dessinant une promenade autour de Notre-Dame-de-l’Assomption, édifiée sur les ruines de l’ancienne église détruite en 1476. Trapue et aux styles variés, elle fut une collégiale, où les chanoines égrenaient l’office divin. Son magnifique vitrail, qui vient de Chartres, est un “catéchisme imagé, pédagogique, qui montre saint François de

Sales, et les saints patrons d’une cité orgueilleuse et sûre d’elle qui rappelle ses gloires” comme l’explique Mickaël Meynet, chargé du patrimoine auprès de la mairie. Fière car elle a su, au fil des ans, “développer des savoir-faire, développer son attractivité, prendre sa place au milieu des autres villages” poursuit Mickaël Meynet, qui excelle à vanter les mérites de Samoëns et ses singularités petites ou grandes : d’ailleurs, n’est-ce pas là, dans l’église, la statue d’une vierge à l’enfant, chaussée de brodequins ? La sainte Mère, en terre montagnarde, a préféré couvrir ses pieds habituellement nus !

Les opinions s’affichent sur les fenils

Cette terre au patrimoine religieux foisonnant est également amatrice de symboles. Et l’observateur attentif découvrira, sur les fenils notamment, cœurs, as de pique, et même un swastika curviligne – une étonnante croix solaire dont Samoëns abrite l’unique exemplaire dans les Alpes. Ces symboles laïcs et républicains, qui se développent particulièrement aux XIX^e et XX^e siècles, sont les témoins d’une période où les opi-

nions s’émancipent du religieux et s’affichent de manière pacifique... mais goguenarde !

Face à l’église s’ouvre la grande place du village, la place du Gros-Tilleul. Ce cœur de vie avec ses bars et restaurants est l’écrin d’un tilleul multi-centenaire. On y trouve aussi la fontaine aux becs de bronze et la Grenette, le marché couvert fait de calcaire gris incontournable dans le village et véritable signature de Samoëns. Le marché hebdomadaire, qui se déroule tous les mercredis matin, date de 1553 ! Ici, passé et présent s’entrecroisent constamment...

Longtemps, les habitants de Samoëns, au cœur de cette vallée du Giffre fermée et façonnée par les glaciers, ont dû se tourner vers l’extérieur pour exister. Ils ont ainsi développé un riche patrimoine et des racines culturelles profondes qui charment chaque année toujours plus de visiteurs... Un juste retour des choses ! ■

INFOS PRATIQUES

La ville se visite selon vos goûts : en petit train (le Septitrain), en Vélo à assistance électrique, pendant 2h30, à pieds sur différentes thématiques avec “La société des maçons”.

zoom | LE GROS TILLEUL, SYMBOLE DE LA VIE CIVIQUE

Avec le Criou, le Gros Tilleul, planté sur la place du même nom, est un des emblèmes de Samoëns où il déploie ses branches depuis le XV^e siècle. Indifférent au cours de la vie humaine, il en est pourtant le témoin privilégié. “C’est un arbre patriotique, pour les ancêtres il a été très important, explique Mickaël Meynet. C’est un symbole de la vie civique, l’arbre des institutions qui se sont créées”. Dès le XVI^e siècle, en l’absence de Maison de ville, le conseil des syndics tenait ses assemblées sous sa frondaison. Imposant avec ses 9 mètres de circonférence, entouré d’une margelle et d’un massif de fleurs, il est encore le lieu de toutes les réunions importantes du village.



CHRISTIAN MARTELET / SAMOËNS

zoom | LA PATRIE DES FRAHANS, TAILLEURS DE PIERRE... GRISE

Elle est partout dans le village et en colore places, maisons, chapelles, fontaines... La pierre grise, qui devient noire quand elle s’élève en marbre, comme on peut le voir avec le bénitier de l’église Notre-Dame-de-l’Assomption. Ce calcaire urgonien était exploité autrefois dans huit carrières autour de Samoëns. En 1659, les Frahans (nom donné aux tailleurs de pierre) étaient si nombreux à Samoëns et leur savoir-faire si réputé, qu’ils se sont regroupés au sein d’une confrérie renommée qui fut appelée sur les plus grands chantiers à travers le monde : par Vauban pour ses fortifications, puis par Bonaparte pour les canaux de Saint-Quentin, à Givors et même plus loin en Pologne ou en Louisiane. Aujourd’hui encore, deux tailleurs de pierre perpétuent la tradition tandis que la confrérie s’est transformée en association à but culturel : “La société des maçons”. Et tous les deux ans en août, la création contemporaine apprivoise ce matériau ancestral lors du Symposium de sculpture sur pierre qui réunit de nombreux sculpteurs d’envergure. Trente œuvres issues de cet événement sont d’ailleurs installées en différents points du village.

À gauche : le magnifique vitrail de l’église Notre-Dame de l’Assomption. À droite : la Grenette, le marché couvert fait de calcaire gris incontournable dans le village et véritable signature de Samoëns.



CHRISTIAN MARTELET / SAMOËNS



CHRISTIAN MARTELET / SAMOËNS

Témoignage



DR

Julien Len
“Beaucoup de très beaux sites”

Pour des vacances d’été à la montagne avec des enfants, c’est l’endroit parfait. Il y a beaucoup d’activités et d’animations pour tous les âges, une grande base de loisirs, un centre-ville historique piéton avec plein de commerces et restos et beaucoup de très beaux sites autour du village faciles d’accès.

Le Jardin botanique de la Jaÿsinia, avec ses 2 400 variétés de plantes, est une véritable parenthèse enchantée au cœur de Samoëns.

STEF CANDE / SAMOËNS

Le jardin du monde

Classé “Jardin remarquable de France”, le **Jardin botanique alpin de la Jaÿsinia**, et ses 2 400 espèces végétales, propose une promenade poétique à travers la flore alpine et les plantes des montagnes des 5 continents. Découverte.

F

lâner sur les sentiers de ce jardin botanique d’inspiration Art nouveau, qui fait la jonction entre la montagne et la campagne, voilà un des plaisirs offerts à qui découvre Samoëns. Sur ce flanc escarpé de colline, au cœur du village, se dégage une impression de liberté et d’harmonie naturelle. Pourtant, tout ici est maîtrisé, répertorié :

“*Un jardinier doit savoir être discret, pour que cela ressemble le plus possible au naturel*” explique Christian Chauplannaz, responsable scientifique et technique de la Jaÿsinia. Ainsi, les pissenlits côtoient des tulipes, et l’ail des ours voisine près de 37 types de pivoines... depuis plus d’un siècle.



MONICA DALMASSO



CHRISTIAN MARTELET / SAMOËNS

Dessiné par le paysagiste Jules Allemand, le jardin se révèle à travers 3 km de chemins et offre sur 3,7 hectares un panorama de plantes des montagnes du monde entier.

Marie-Louise Cognacq Jaÿ, la “bonne Samaritaine”

Unique dans la région, ce jardin est né en 1906 de la volonté d’une femme : Marie-Louise Cognacq Jaÿ. Native de Samoëns, elle fit fortune à Paris en créant avec son mari le grand magasin parisien La Samaritaine. Mais elle n’oublia jamais son village et acheta un terrain pour créer de toute pièce le Jardin botanique... sur la colline même où elle avait gardé un troupeau de chèvres jusqu’à ses 15 ans !

Dessiné par le paysagiste Jules Allemand, le jardin se révèle à travers 3 km de chemins et offre sur 3,7 hectares une collection de plantes des montagnes du monde entier. L’Europe se découvre avec le chardon bleu des Alpes, ou encore le crocus des Balkans, le Proche-Orient avec le cèdre du Liban. Le séquoia géant ou encore la sanguinaire viennent d’Amérique. L’Asie propose la pivoine du révérend père Delavay ainsi que le lys des crapauds qui vient du Japon. Des antipodes, on retiendra la véronique arbustive néo-zélandaise. Des noms de plantes qui font rêver... À la Jaÿsinia, vous voyagez aussi grâce à des parfums surprenants comme celui de l’Arbre à caramel qui, en automne, exhale un doux parfum de caramel quand la rosée se dépose sur ses feuilles tombées au sol... Vous découvrirez également des fleurs aux couleurs étonnantes, telles ces ancolies au bleu élec-

trique... Et pour parfaire cette balade sensorielle et agrémenter les différents univers de ce jardin, fontaines, cascades, étangs et marais ont été installés à partir d’une source d’eau déviée grâce à des canalisations creusées à la pioche dans la montagne.

Vous finirez votre parcours par un voyage dans le passé, en découvrant, dans cet écrin de verdure, la chapelle de la Jaÿsinia, qui date du XVII^e siècle et le château de la Tornalta qui trône au sommet de la colline depuis le XII^e siècle et dont les ruines offrent une vue imprenable sur le village et la vallée du Giffre.

Par ce jardin hors du commun et hors du temps, les Septimontains confirment qu’ils savent préserver leur patrimoine et leurs racines. Et générer un terreau fertile pour des plantes du monde entier, qui ont su s’implanter sur un territoire aux caractéristiques parfois bien différentes de leur milieu d’origine... C’est dire si on se sent bien à Samoëns ! ■

INFOS PRATIQUES

Des visites guidées sont possibles pour les groupes sur demande. Le responsable de la Jaÿsinia, Christian Chauplannaz, vous guidera avec passion et humour à travers le jardin qu’il travaille depuis plus de 35 ans, et dont il connaît toutes les caractéristiques et tous les recoins !

AGENDA

En juin, les Journées botaniques.

UN LIEU DÉDIÉ À LA SCIENCE

Les jardins ont toujours inspiré les poètes. “C’est un jardin extraordinaire” chantait d’ailleurs Charles Trenet. Il n’évoquait pas celui de Samoëns mais, paraît-il, le Jardin des plantes de Paris, siège du Muséum national d’histoire naturelle... Et il se trouve que la Jaÿsinia est sous la direction scientifique du Muséum ! Un trait d’union entre poésie et science qui sied bien au lieu... Car le jardin botanique a aussi une mission scientifique, remplie par Christian Chauplannaz qui œuvre au sein du laboratoire de biologie végétale, construit en 1935 à l’initiative de Gabriel Cognacq, neveu de Marie-Louise. Pendant la bonne saison, il récupère des graines dans le jardin et dans la nature, les nettoie, rédige un catalogue envoyé à 800 adresses dans le monde (des universités et institutions botaniques qui peuvent passer commande). Ainsi, on peut trouver en Afrique du Sud des plantes de la vallée du Giffre ! Un échange international gratuit, qui bénéficie aussi à la Jaÿsinia, qui perd 5 à 10 % de ses plantes chaque année, celles cultivées au jardin étant des espèces botaniques, c’est-à-dire sauvages, qui se trouvent dans la nature et ne sont pas modifiées par l’homme. Le laboratoire abrite également un herbier de référence.

Bien-être & ressourcement

Laissez-vous aller...

Été comme hiver, en vacances, on a aussi envie de prendre le temps et de se faire chouchouter. Alors déchaussez vos skis ou vos chaussures de rando et laissez-vous aller au plaisir d’un repos bien mérité, histoire de recharger les batteries pour le reste de l’année !

Prenez le temps... Entre des mains expertes

S’OFFRIR LE PLAISIR D’UN MASSAGE. Les nombreux instituts présents à Samoëns proposent pendant votre séjour toutes sortes de séances bien-être : massages indien, hawaïen, californien/suédois, ayurvédiques, thaï, Tui Na (Chinois), aux pierres chaudes, assis AMMA, réflexologie – massage plantaire... La détente à l’état pur.

POUSSER LA PORTE D’UN SPA. Temples du bien-être, les spas du village vous proposent une gamme de prestations allant des bains bouillonnants aux hammams en passant par le sauna, les soins de la peau, ou encore les bains nordiques. Débranchez et profitez du moment présent...

ACCORDER LE CORPS ET L’ESPRIT. L’écoute corporelle se reçoit couché sur une table de massage, mais c’est plus qu’un massage. Ce soin à base d’huiles essentielles, de gestes continus, d’acupressions et d’étirements s’agrémentent d’une conversation. Une problématique définie peut ainsi être abordée en séance. Un moment de détente pour le corps et l’esprit, qui permet de se délester de ses soucis.

DÉCOUVRIR LE HATHA YOGA. Étirements, respiration, détente, le yoga apporte une meilleure connaissance de soi. Le Hatha yoga est une méthode douce qui étire muscles et articulations en écoutant ses aptitudes. La respiration est consciente et omniprésente pendant toute la durée de la séance. Les postures et la respiration associée permettent le repos de l’esprit, la détente du corps, tout en douceur.

Prenez le temps... Et respirez l’air frais

MARCHE AFGHANE. Profitez des paysages de Samoëns et reconnectez-vous à la nature... La marche afghane permet de synchroniser sa respiration avec le rythme de ses pas pour une marche régénératrice. Une expérience qui se veut relaxante et quasi-méditative. Pratiquée au départ par des nomades des Hauts Plateaux, cette activité conjugue détente, relaxation et meilleure gestion de son effort en montagne. À l’aide de quelques exercices respiratoires, vous êtes invités à marcher plus vite et plus loin sans vous fatiguer !

Randonnées et bien-être. Hiver comme été, Samoëns propose des sorties ran-

donnée, à pied ou en raquettes, axées sur le bien-être. Dès le matin, pour commencer la journée en douceur, ou en fin d’après-midi pour se relaxer. À travers le yoga, des méthodes de respiration, de relaxation et d’assouplissement adaptées à la randonnée, la marche se fait douce et paisible, au cœur d’une nature vivante. ■

INFOS PRATIQUES

Pour connaître tous les prestataires, rendez-vous sur le site internet de l’office de tourisme : samoens.com ou sur le guide pratique.

BIEN-ÊTRE ET HÉBERGEMENT

Samoëns propose différents types d’hébergements. De l’hôtellerie de plein air à l’hôtel haut de gamme, en passant par la chambre d’hôte et la résidence de tourisme, toutes les envies seront comblées. Côté détente également, sachez que certains hébergeurs disposent d’espaces bien-être et massages dans leurs établissements.



Marche afghane, massages, spa, yoga... Profitez de votre séjour à Samoëns pour vous reconnecter avec vous-même.



Au cœur de la Haute-Savoie,
Samoëns est aussi une terre
de délices, dont la gastronomie
fait la part belle aux fromages...
Mais pas seulement !

Du lait à l'assiette

les chemins du terroir

Qu'il soit de vache ou de chèvre, dans cette station d'alpage à la tradition d'élevage séculaire, tout a commencé avec le lait. Mais les éleveurs ont diversifié leur activité et, de nos jours, s'ouvrent au public pour faire connaître leurs métiers... et leurs délicieux produits ! Rencontres.

S

ur les hauteurs du hameau des Rots, La ferme de l'Entremont fait face à la montagne du Tuet et au Criou. Un décor devant lequel Florent Dalla-Costa n'a pas le temps de rêver. La journée du chef d'exploitation, à la tête d'un cheptel de 70 chèvres, commence à 6h30. La traite et la fabrication des fromages, la fenaison, les soins aux chèvres, le nettoyage, la vente... font partie des innombrables tâches à accomplir selon les saisons. Voilà le quotidien de Florent Dalla-Costa... si l'on s'en tient à l'image d'Épinal. Car les éleveurs ne sont plus repliés sur leur exploitation et proposent visites et dégustations. Et locaux comme touristes ne se privent

pas de monter jusqu'à la ferme pour acheter les goûteux crottins, briques, pyramides et délicieuses tommelettes fabriqués sur place (vendus aussi à la coopérative laitière, sur les marchés et en magasin). *"Je fais des visites depuis 5 ans. Si les éleveurs n'ouvrent pas leurs portes, les gens ne peuvent pas comprendre notre travail"* explique le trentenaire qui se dit *"éleveur, fromager et commercial : trois métiers en un et il faut les faire tous les trois !"*

Fromages, charcuterie, lait, œufs...

Quelques kilomètres plus loin, à Vercland, on a choisi de se démarquer. Au pays des vaches Abondance, Bruce Favre-Bonvin élève une cinquantaine



MARIE-CHRISTINE UFFREN



MARIE-CHRISTINE UFFREN

À gauche : Florent Dalla-Costa, de La ferme de l'Entremont, est à la tête d'un cheptel de 70 chèvres. À droite : Canailles, la plus vieille vache Hérens de La ferme de Croës Canailles !

TOUS LES GOÛTS SONT À SAMOËNS

Dans le village ou au bord des pistes, l'offre de restauration est étoffée. Du snack au restaurant semi-gastronomique, du bio au traditionnel, vous pourrez découvrir les spécialités de la région, concoctées à partir de produits frais et de saison. La tartiflette, mais aussi la raclette, la fondue, les diots (saucisses de Savoie) et les crozets (pâtes carrées à la farine de sarrasin), combleront tous les appétits. Et que dire de la fameuse tarte aux myrtilles... Rien, il faut juste la déguster ! Si vous souhaitez rapporter un peu de gastronomie savoyarde à la maison, plusieurs boutiques de spécialités vous ouvriront leurs portes à Samoëns : saucisson, miel de montagne, myrtilles au sirop et gâteau de Savoie... feront d'excellents cadeaux.

d'Hérens à la belle robe noire, sur La ferme de Croës Canailles. Bien que cette race soit d'origine du Valais, elle est l'une des seules à en posséder dans la vallée. Le lait de cette vache rustique au *“caractère vif et fier”*, explique l'éleveur toujours coiffé de son béret, servira à fabriquer tommes, raclettes et fromages de montagne. L'exploitation accueille elle aussi le public qui découvre ainsi le territoire de Tulipe, Brunette ou encore Canailles (la doyenne des vaches, qui a donné son nom à la ferme). Aidé de sa mère Catherine, le trentenaire présente son travail, fait visiter l'étable, et montre la salle de fabrication des fromages, où le lait est chauffé dans un chaudron en cuivre, à l'ancienne. Dans leur boutique : fromages, charcuterie, lait, œufs, confitures... Tout est produit

sur place. *“On est dans le circuit très court : on a juste à traverser la cour”* sourit Catherine, qui souligne l'authenticité des produits : *“Nos fromages sont hors AOC, ils ne sont pas calibrés, ont des tailles et des goûts différents.”* *“D'ailleurs, les anciens nous disent : Vos fromages ont le goût de ceux de quand on était petits !”*. Une belle récompense pour ces éleveurs qui pratiquent l'agriculture extensive : *“Notre engrais est naturel : purin, fumier... Les vaches mangent des céréales, de l'herbe, du foin, vont à l'alpage. Elles font le lait qu'elles font, elles ne sont pas poussées.”* ■

zoom | À LA FRUITIÈRE, LE REBLOCHON EST ROI

Samoëns est situé en zone Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) du fameux et fondant reblochon de Savoie, grâce notamment au lait fourni par les vaches Abondance, Montbéliardes et Tarines. Une quinzaine de producteurs de la Vallée du Giffre — essentiellement de Samoëns — et une quinzaine de la vallée verte fournissent la coopérative laitière locale — la Fruitière — créée dans les années 50. Près de 600 tonnes de lait par an sont transformées pour donner 3 500 à 3 800 reblochons par jour, affinés sur place dans des caves. Les fromages sont ensuite vendus dans les circuits classiques : grande distribution, petits commerçants locaux... mais aussi à la Fruitière, dont la boutique propose également tommes, raclettes, produits de la ferme des adhérents ainsi que d'autres produits artisanaux.



FRANS ROMBOUT / ISTOCK



EVA BIGEARD

zoom | THIERRY FROISSARD, MAÎTRE DES PLAISIRS SUCRÉS

Envie d'une pause sucrée de qualité ? Rendez-vous “À la Jaÿsinia”. Thierry Froissard, le maître des lieux, a été sacré champion du monde de pâtisserie en 1989 et Meilleur ouvrier de France dans la catégorie “sorbet et crème glacée” en 1994. Il pose ses valises et exprime son savoir-faire en 1998 “À la Jaÿsinia” (enseigne ouverte en 1880) où il crée sa pâtisserie, chocolaterie et salon de thé, un lieu aujourd'hui incontournable. En été, c'est l'endroit idéal pour déguster des glaces ! Cette pâtisserie propose des produits issus de circuits courts pour que le goût soit le plus représentatif des saveurs septimontaines. La spécialité : la galette septimontaine, une brioche au beurre, sublimée par des myrtilles et de la crème fraîche !

Recette

La soupe châtrée

Cette soupe, que l'on ne trouve que dans la vallée du Giffre, est historiquement un “plat de pauvre”, qui “tenait au ventre” et permettait d'utiliser les restes de fromage et de pain dur. Elle est dite “châtrée” car faite de couches assez épaisses et, pour la mélanger, il faut la couper donc la châtrer.

Pour 2 personnes
| Un demi-pain grillé ou rassis | Une demi-tomme “goûteuse” | Des oignons
| Du beurre

- 1. Faire revenir les oignons dans le beurre, ajouter l'eau assaisonnée (sel + poivre). Faites une soupe à l'oignon.
- 2. Mettre dans un plat (style jarre ou terrine) des couches successives de tomme et de pain jusqu'en haut du plat. Filtrer pour enlever les oignons. Imbibez aux trois quarts le plat. Mettre au four 1 heure thermostat 8, pendant la première demi-heure, puis thermostat 6.
- 3. Laisser bien gratiner puis sortir du four et arroser d'un beurre noir (qui commence à mousser).
- 4. Déguster !



OT SAMOËNS

Sur le site de Joux-Plane,
en montant à la Bourgeoise,
les chalets d'alpage offrent
une touche pittoresque
à votre balade.

L'hiver au royaume de la neige

Le ski alpin fait partie des activités les plus prisées à Samoëns. Et ce n'est pas étonnant, car sur le 4^e domaine skiable français, le bonheur de la glisse se conjugue à la beauté des paysages sur près de 7 600 hectares face au mont Blanc. Au royaume de la neige, les possibilités sont nombreuses et variées. Sur le domaine nordique, vous pourrez par exemple vous élancer le long du Giffre, le tempétueux torrent qui donne son nom à la vallée, pour une balade en ski de fond ou en raquettes. Et pourquoi ne pas profiter de ces vacances pour découvrir une activité originale comme le fat bike sur les pentes de Bostan ou encore l'alpinisme sur une cascade de glace ? Tour d'horizon des plaisirs hivernaux de la vallée du Haut-Giffre.

Sur les pistes de vos envies

Cette sensation de vitesse et de liberté qu’offre le ski, vous êtes des milliers à venir (et à revenir !) la chercher chaque année sur le Grand Massif, 4^e plus grand domaine skiable de France. Une glisse sur 139 pistes face au mont Blanc... À couper le souffle !

Proche des aéroports, bien desservi en TGV et à proximité de l’autoroute A40, l’un des atouts du Grand Massif est son accessibilité. Ce domaine est composé de 5 stations reliées, qui ont toutes leurs spécificités. Celle de Samoëns est appréciée des touristes pour son côté patrimonial, une station-village où l’on n’a pas les skis aux pieds, mais pourtant proche du domaine : au départ du village et ses alentours, des navettes gratuites vous déposent toutes les 20 minutes devant la télécabine du Grand Massif Express ou la télécabine de Vercland, direction les pistes. Et là, en ski, en snow ou en télémark, c’est un terrain de jeu de 7 600 hectares qui s’offre à vous devant un massif du Mont-Blanc qui impose sa puissance et sa beauté dès l’entrée sur le Grand Massif. Entre 700 et 2 480 mètres d’altitude exactement, vous êtes assurés de skier tout l’hiver dans des conditions de neige optimales car plus de 80 % du domaine est exposé au nord. Grâce à ses 23 pistes vertes, 61 bleues, 44 rouges et 11 noires, les

skieurs de tous niveaux peuvent profiter des plaisirs de la glisse sur 1 800 mètres de dénivelé. Le Grand Massif ne se repose pourtant pas sur ses lauriers. Pour preuve, c’est le premier domaine skiable au monde à avoir reçu (en 2016) la certification “Green Globe”, qui couronne les efforts des entreprises de tourisme dans leurs démarches sur le plan social, économique, culturel et environnemental. L’assurance de passer des vacances dans un territoire respectueux de son environnement, un argument auquel les visiteurs sont de plus en plus sensibles... ■



CHRISTIAN MARTELET / SAMOËNS



CHRISTIAN MARTELET / SAMOËNS



TRISTAN SHU / GMDS

zoom | **LES SPOTS INCONTOURNABLES**

La piste des Cascades. Une superbe piste bleue en pleine nature — au cœur de la réserve naturelle — idéale pour les jeunes skieurs. Elle s’étire sur 14 kilomètres, de Flaine jusqu’à Sixt-fer-à-Cheval, et sans remontées mécaniques. On peut faire une pause pour admirer le lac de Gers. Le parcours dispose également d’un restaurant : vous vous arrêtez à une borne et on vient vous chercher en scooter des neiges.

La piste Marvel. Adaptée aux débutants, une grande piste verte de 5 kilomètres sur le secteur de Morillon, au cœur d’une forêt d’épicéas centenaires.

La combe de Gers. Accessible depuis Flaine, sur 800 mètres de dénivelé, ce spot isolé du reste du domaine skiable offre une piste noire balisée aux amateurs de sensations !

zoom | **SAMOËNS 1600 : UN DES PLUS GRANDS ESPACES DÉBUTANTS DE FRANCE**

Les premiers pas sur des skis, ça peut faire peur, que l’on soit un adulte ou un enfant. Accessible du Grand Massif Express en 8 minutes, Samoëns 1600 est aussi un lieu rassurant pour les parents. Il est adapté à ceux qui débutent et permet d’évoluer sans stress pour un apprentissage du ski en douceur. Au sein de cet espace débutant, la zone ludique **Septisnake** est entièrement dévolue aux skieurs en herbe. Sur une piste verte à la pente douce, ils pourront tenter leurs premiers virages sans danger. Pour ceux qui ont une appréhension des téléskis, un tapis roulant remonte tranquillement en haut de la piste. Long de 120 mètres, ce tapis magique est surmonté d’une galerie transparente et panoramique.

Le domaine du Grand Massif est particulièrement attentif à ouvrir les plaisirs du ski à tous, 15 zones ludiques sont d’ailleurs réparties sur les 5 stations, pour tous les niveaux.

Infos pratiques : Grand Massif Domaines Skiabiles : Tél. 04 50 90 40 00. grand-massif.com

AGENDA. En avril, Le Septicontest.

Témoignage

Fabienne De Senti
“Un immense terrain de jeu”

Samoëns, village station du Grand Massif, 4^e plus grand domaine d’Europe, est un immense terrain de jeu et de détente pour skieurs et non skieurs. On en tombe forcément amoureux et c’est un tel privilège de skier avec cette vue magnifique sur le massif du Mont-Blanc !



DR

Grâce à ses 23 pistes vertes, 61 bleues, 44 rouges et 11 noires, les skieurs de tous les niveaux peuvent profiter des plaisirs de la glisse sur le Grand Massif.

Le site du col de Joux-Plane offre une vue magnifique sur le mont Blanc.

MONICA DALMASSO / SAMOËNS

Le fond et la forme

Pour une balade dans la forêt et autour des lacs, loin des pistes alpines, tout en se musclant et en travaillant le cardio face au mont Blanc, le ski de fond se pratique sans limite sur le domaine nordique de la vallée du Haut-Giffre.

A

lternative au ski alpin, le ski de fond a de nombreux adeptes qui apprécient le côté nature de ce sport d'endurance ouvert à tous. Que vous recherchiez l'effort ou la promenade, le domaine nordique de la vallée du Haut-Giffre vous propose 56 kilomètres de pistes de différents niveaux, tracées en styles classique et skating et damées chaque

jour en saison hivernale. Le domaine s'étend sur deux secteurs (le site du col de Joux-Plane et le site Vallée du Haut-Giffre). Côté site Vallée : *"Le parcours le long du Giffre est pratiquement plat, explique Patrice Gain, directeur du Syndicat intercommunal de la vallée du Haut-Giffre, il est extrêmement*

agréable à pratiquer, car il a peu de dénivelé et alterne sous-bois et pâturages." Une belle balade au cœur de la vallée, de Morillon à Sixt-Fer-à-Cheval en passant par Samoëns. La partie haute du parcours se situe dans le cirque du Fer-à-Cheval, dont la puissance se dévoile pleinement en hiver. Quant à Joux-Plane, sa situation en altitude (1 770 mètres) *"garantit un enneigement tôt dans la saison. Le terrain est plus escarpé mais offre de très belles pistes et la Bourgeoise est un belvédère extraordinaire"*. La vue sur le mont Blanc y est par ailleurs... Fantastique ! Deux sites aux caractéristiques complémentaires donc, mais dont le point commun est la beauté des paysages. Vous n'osez pas vous lancer ? Sachez que vous pouvez prendre des cours de ski de fond encadrés par des professionnels, ou vous initier dans l'un des

deux Nordic parks du domaine qui proposent slaloms, bosses, whoops, changements de traces pour un apprentissage en mode ludique... car c'est bien connu, on apprend mieux en se faisant plaisir ! ■

INFOS PRATIQUES

Des navettes gratuites permettent l'accès au col de Joux-Plane et au cirque du Fer-à-Cheval. Tél. 04 50 96 64 19. Renseignements sur le domaine : www.valleeduhautgiffre.fr

AGENDA

En janvier, les Hivernales du Haut-Giffre.

NOS 3 IDÉES DE RANDONNÉES EN SKI DE FOND

Circuit Samoëns-Morillon. On traverse le Giffre sur une passerelle étroite, pour une balade qui alterne les passages boisés. Un circuit parfait pour s'initier au ski de fond, avec peu de dénivelé et des paysages très beaux même par temps maussade, quand la brume se déchire sur les arbres. *Site Vallée.*
Le cirque du Fer à Cheval. Une balade le long du Giffre, qui s'immisce petit à petit au cœur de l'imposant cirque du Fer à Cheval et ses multiples cascades figées par la glace. Ce vaste amphithéâtre formé de falaises calcaires hautes de plus de 700 mètres est un lieu incontournable de la vallée du Giffre. *Site Vallée.*
La Bourgeoise. Sur la Bourgeoise, montagne qui domine Samoëns, une randonnée qui alterne dénivelé et zones plates et offre une très belle vue sur le massif du Mont-Blanc. Plutôt réservée aux skieurs ayant un minimum de pratique. *Site Joux-Plane.*

SMALUDZIC / FOTOLIA

OT SAMOËNS



Ci-contre : Le plaisir que l'on trouve sur le domaine nordique ne se résume pas à la pratique du ski de fond ! Nul doute que les plus petits – et leurs parents – apprécieront également les deux pistes de luge damées du domaine, sur le site de Joux-Plane et au cirque du Fer à Cheval. Ci-dessus : Si le ski de fond est votre passion, ou si vous désirez découvrir une nouvelle discipline, le domaine nordique de la vallée du Haut-Giffre est l'endroit idéal pour vous initier au biathlon. Des cours de ce sport qui combine ski de fond et tir à la carabine sont proposés par les écoles de ski du secteur.

En raquettes ou en ski de randonnée, Samoëns est un terrain de jeu incomparable pour profiter de la nature en toute tranquillité.

Faites votre trace

“Liberté”, “grands espaces”, “découverte”... Voilà les mots qui reviennent souvent à l’évocation du ski de randonnée et des balades en raquettes. Riche de paysages alpins typés, Samoëns et ses alentours sont la destination idéale pour profiter d’une expérience au plus proche de la nature, loin de la foule.

En raquettes

Le silence, ponctué par le crissement de la neige sous les pas, le soleil qui réchauffe le visage... Mettez l’adrénaline de côté et chaussez vos raquettes, pour une belle balade ressourçante seul, en couple ou en famille. Pas besoin de prendre de cours, ni de beaucoup de technique. Le matériel, peu coûteux s’achète ou se loue très facilement au village. Si par définition on peut se promener partout en raquettes, la vallée du Haut-Giffre offre 100 km de sentiers sur 15 itinéraires balisés et sécurisés, alors pourquoi s’en priver ? Et si vous décidez de sortir des sentiers battus, pour une balade facile ou une randonnée en altitude, n’oubliez pas que l’hiver, les risques d’avalanche sont toujours présents. Ainsi, “*partir avec un accompagnateur permettra d’assurer sécurité, technique et découverte*”, comme l’explique Hervé Martinez, accompagnateur montagne.

NOS 3 IDÉES DE RANDONNÉES EN RAQUETTES

LA BOURGEOISE. Depuis le col de Joux-

Plane, un itinéraire qui offre une vue panoramique sur tout le massif du Mont-Blanc. Vous passerez par le plan des Vacherets, où au début du XX^e siècle, les alpagistes organisaient des combats de reines. Un itinéraire facile depuis le chalet nordique (2 heures) et assez difficile par l’arête de Sallieucé (4 heures).

LA ROSIÈRE. Depuis le hameau des Chosalets (Samoëns). Une balade patrimoniale très facile de 2 heures, accessible en famille, qui vous fera découvrir de vieux chalets et masures en bois. Vue sur la pointe de Sales et le mont Blanc et une vaste zone plane très fréquentée par les cervidés en hiver.

RAID TRAPPEUR. Immersion totale dans le milieu montagnard, de 1 à 3 jours, avec nuits en refuge. Une randonnée loin de la civilisation, entre deux vallées : Chablais et Haut-Giffre. Un retour sur soi, dans une ambiance sauvage, sur les traces des chamois (Randonnée avec accompagnateur).

Ski de randonnée

Cette pratique suscite de plus en plus l’engouement des skieurs désireux de s’éloigner des pistes pour retrouver un ski plus proche de la nature, sauvage et sportif. Sauvage car la montagne se dévoile dans son état le plus vierge, permettant au randonneur de faire sa propre trace sur le manteau neigeux. Sportif car dans ce sport d’endurance, on se fait plaisir en montant à la force des mollets. Samoëns et la vallée du Haut-Giffre ne manquent pas de forêts et pâturages alpins à découvrir en “peaux de phoques”. Pourquoi ne pas monter jusqu’à Bostan et son refuge ? Ou encore la Pointe de Sans Bet, pour des vues magnifiques. Vous désirez goûter à cette discipline en plein essor mais ne savez pas si vous en avez les capacités ? Les guides de haute montagne proposent des séances d’initiation et de perfectionnement et adaptent les circuits à vos demandes et niveaux. ■

Cascade de glace, fatbike, Héliski... Les plaisirs hivernaux sont variés à Samoëns. Laissez-vous tenter !



CHRISTIAN MARTELET / SAMOËNS

Le plein de sensations

Parce que l'hiver ce n'est pas que le ski, Samoëns propose également une palette d'activités qui sortent de l'ordinaire et vous laisseront des souvenirs impérissables. Pour les amateurs de sensations fortes et de vacances sportives.

E-FAT BIKE. L'E-fat bike, c'est un vélo tout-terrain électrique, dont les pneus sont très larges, ce qui permet une bonne adhérence sur un terrain difficile. À Samoëns, encadré par un moniteur MCF, vous pourrez le pratiquer lors d'une randonnée sur les bords du

Giffre ou sur les pentes de Bostan, pour les plus sportifs.

Le + à Samoëns : Pédalez de nuit pour une balade bucolique sous les étoiles.

HÉLISKI. Fans expérimentés de hors-piste, découvrez de nouveaux hori-

zons en Suisse ou en Italie. Un hélicoptère vous dépose au sommet d'une montagne enneigée vierge de traces, pour que vous puissiez faire la vôtre en ski, snowboard ou télémark... Adrénaline et vue spectaculaire en prime !

MOTONEIGE. Une façon insolite de profiter de la neige et de découvrir pistes et forêt sur le Grand Massif. Accompagné d'un guide, vous piloterez une motoneige et partirez faire le plein de sensations pour un plaisir de la glisse original. Débutant ou expert, plusieurs formules existent.

Le + à Samoëns : Les randos en motoneige ont lieu en fin de journée. Vous assistez au coucher du soleil sur les plus beaux massifs montagneux des Alpes (Les Carroz d'Arâches, Flaine, Morillon et Samoëns).

INITIATION À L'ALPINISME ET CASCADE DE GLACE. Vivez vos premières ascensions d'alpiniste dans un décor exceptionnel ! Plus qu'un sport, l'alpinisme est une aventure spectaculaire. Encadré par un guide de haute montagne, vous apprendrez les techniques de base pour une ascension sur rocher, glace et neige ainsi que les indispensables consignes de sécurité de l'alpinisme. Il n'y a plus qu'à chausser les crampons et se faire plaisir en explorant les mille et une facettes des glaciers.

Le + à Samoëns : La vallée du Giffre est l'un des principaux sites de cascades de glace en France. ■



OLIVIER LESTIEN

PLAISIRS GLACÉS POUR ENFANTS SAGES

À Samoëns, les enfants ne sont pas en reste. Eux aussi peuvent profiter de la neige autrement. Ici, l'adrénaline n'est pas privilégiée, mais les sensations seront bien là !

Avec le **poney-luge** par exemple, les enfants à partir d'un an découvriront la glisse à travers une promenade en luge tractée par un poney (environ 15/20 minutes).

Autre façon de découvrir la glisse, au **Jardin de glace** de la patinoire de Samoëns. Une partie de la surface est réservée aux plus petits et aux débutants et du matériel ludique et pédagogique leur est prêté afin qu'ils réussissent leurs premiers pas sur la glace.

Pour une activité en famille, partez "À la recherche du petit chamois perdu", un **jeu de piste** qui permet une approche ludique du milieu montagnard à travers des explications pédagogiques sur les modes de vie des animaux en hiver et une observation de la faune à la longue-vue. À partir de 5 ans.



ISTOCK

L'été, tous les plaisirs sont permis

Niché au cœur des Préalpes, Samoëns offre un panorama naturel époustouflant qui s'accorde particulièrement bien au soleil de l'été. Envie de farniente ? Vous serez comblés par ce village qui respire la tranquillité. Vous vous prélasserez dans ses terrasses accueillantes, vous flânerez dans ses ruelles typiques et rêverez dans son jardin botanique extraordinaire. Adeptes de vacances intenses, vertes et sportives, vous aurez à votre disposition un large choix d'activités allant de la randonnée aux sports d'eau les plus rafraîchissants. En famille, les jeunes seront particulièrement séduits par la base de loisirs et ses multiples occupations estivales. Loin des sentiers battus, ceux qui mènent à Samoëns promettent des vacances résolument différentes, énergisantes et... reposantes !



En contrebas, le lac
des Gouilles rouges,
une balade accessible depuis
le Chariande Express.

Prenez de la hauteur

Avec ses 650 kilomètres de randonnées, la vallée du Haut-Giffre séduira tous les amoureux d'une nature sauvage et de paysages exceptionnels. Vous pourrez profiter d'un peu de fraîcheur au bord d'un lac d'altitude, observer marmottes et bouquetins dans leur habitat naturel ou simplement admirer les versants verdoyants des montagnes du Giffre. En famille ou pour une sortie sportive, durant quelques heures ou plusieurs jours, prenez de la hauteur et respirez l'air pur grâce à notre sélection de randonnées pour tous les goûts.

Avec les enfants

RANDONNER AVEC DES ÂNES. Il est parfois difficile de motiver les enfants à marcher... Mais avec des ânes, ils seront à coup sûr partants ! Pour quelques heures ou plusieurs jours, vous partirez à la découverte d'une nature préservée entre forêts de résineux et alpages. L'âne portera vos affaires et aidera les plus petits à finir les randonnées. En doux compagnon de balade et fin connaisseur de son territoire, il vous mènera peut-être sur les traces des marmottes et chamois...

BALADE NATURALISTE. Une randonnée de découverte particulièrement ludique. Une approche sensorielle aidera à s'imprégner de cette nature foisonnante. Des jeux par équipe, sous la forme d'un concours, permettront aux petits et aux grands de comprendre le milieu naturel montagnard.

SORTIE MARMOTTE. Une balade en fin d'après-midi, sur des sites à concentration de marmottes, dans le secteur

proche du Chablais. Les enfants vont adorer !

Randonnées insolites

DE NUIT. Quoi de mieux qu'un ciel d'été pour observer la voûte céleste ? Cette randonnée ludique, de 21 heures à 23h30, propose une première approche de l'astronomie... Le retour de la balade se fait aux flambeaux.

DÉCOUVRIR DES PLANTES SAVOUREUSES. Vous les foulez, mais savez-vous qu'on peut aussi les manger ? Très en vogue, la consommation des plantes sauvages n'en est pas moins risquée. Cette balade "botanico-gourmande", qui se déroule selon les saisons au cirque du Fer-à-Cheval, au col de Joux-Plane ou au plateau de Loex, vous permettra donc d'identifier oseille, chénopodes, champignons, orties et de les déguster... en toute sérénité.

PRATIQUER LE YOGA. Au cirque du Fer-à-Cheval ou au plateau de Loex, découvrez



CHRISTIAN MARTELET / SAMOËNS



CHRISTIAN MARTELET / SAMOËNS

Prêts pour une balade avec des ânes ou pour le tour des Dents blanches ? Quel que soit votre niveau, la beauté des paysages vous en mettra plein les yeux !

les bienfaits du vinyasa yoga. Une balade douce d’une journée ou demi-journée, axée sur la découverte de la nature, ses cycles et ses mouvements, ponctuée d’ateliers respiration et de yoga.

Randonnées découvertes

UNE BALADE PATRIMONIALE. Ce circuit sous la Bourgeoise mêle à la fois petits sentiers, forêts et hameaux et propose de découvrir la vie de cette vallée et ses traditions. Vous passerez par les Rutines, avec ses chalets dans les prairies, traverserez les hameaux de la Rosière et Chantemerle, sur les hauteurs de Samoëns, pour profiter de ce joli patrimoine préservé.

Durée : environ 3 h.

TRAVERSÉE BOSTAN-GOLÈSE. 850 m de dénivelé pour cette traversée des alpages dans les alpages voisins de Samoëns. Vous pourrez vous poser et vous ravitailler sur les refuges de Bostan ou Golèse, vous traverserez le plateau des Lagots et croiserez de nombreux troupeaux de vaches ou de chevaux avec, en prime, la vue sur le mont Blanc, les Aravis et les dents du Midi.

Durée : environ 6 h.

LA CLASSIQUE. Le Cirque du Fer-à-Cheval, site classé, est un amphithéâtre naturel qui permet une balade très agréable et tout public et qui vous en mettra plein les yeux : les falaises de 500 à 700 m de haut, d’où coulent une trentaine de cascades, sont dominées par le Tenne-verge (2 989 m). Une visite jusqu’au “bout du monde” : toute une aventure !

Durée : de 1h30 à 4 h.

Pour randonneurs avertis et expérimentés

LE TOUR DES FIZ. Cette randonnée offre un condensé de ce que l’on peut observer en montagne. Vous pourrez apercevoir chamois, bouquetins, marmottes et... lagopèdes (une sorte de petite perdrix

grise, dont le plumage blanchit en hiver), admirer gentianes pourpres et jaunes, ainsi que des asclépiades et leurs bouquets de petites fleurs étoilées. Le lac d’Anterne offrira une jolie pause au cœur de ce massif, face au rocher des Fiz et ses impressionnantes falaises de 600 m.

Durée : de 2 à 4 jours selon les niveaux.

LES DENTS BLANCHES. Un grand itinéraire alpin entre Suisse et France qui offre un joli concentré de Valais et de Haute-Savoie, avec des villages-stations, des gîtes et refuges, des chalets-musées, des coutumes à découvrir, des équipements sportifs et de loisirs... Le Tour des Dents blanches est un itinéraire de moyenne montagne avec des passages s’approchant de la haute montagne et nécessitant selon les conditions d’enneigement un matériel adapté (corde, piolet, voire crampons pour le névé situé sous les échelles des Ottans). Il s’adresse donc à des randonneurs expérimentés et capables de s’orienter. Faire appel à un guide est recommandé.

Durée : de 6 à 8 jours.

CIRCUIT SAMOËNS-SIXT. Une belle randonnée par le vallon de Folly, avec un passage par l’étonnant lac des Chambres, pris dans les glaces pratiquement toute l’année. Vous passerez à proximité de deux gouffres qui figurent parmi les plus profonds au monde : le Jean-Bernard (-1 602 m) et le Mirollda (-1 733 m). La randonnée vous mènera au lac de la Vogealle, dominé par les Dents blanches pour arriver au site du cirque du Fer-à-Cheval, amphithéâtre exceptionnel qui se dresse en fond de vallée, devant une hêtraie parmi les plus belles d’Europe. **Durée : une journée et demie avec nuit dans le refuge de Folly ou de la Vogealle. ■**

INFOS PRATIQUES

www.valleeduhautgiffre.fr ; www.samoens.com ; topo-guides disponibles à l’Office de tourisme.

zoom | REPOS, PAYSAGES ET GOURMANDISES DANS LES REFUGES

Dormir au cœur de la réserve naturelle de Sixt-Fer-à-Cheval, savourer une spécialité régionale sur une terrasse face au Tuet ou simplement faire une pause en plein cœur des montagnes... Les 10 refuges qui vous accueillent à Samoëns et ses environs proposent un large choix de prestations pour recharger les batteries. Qu’ils soient une simple étape ou votre destination finale, rustiques ou douilletts, les refuges vous plongent dans une ambiance montagnarde typique et conviviale... On pourrait presque y passer la journée !

Les 5 refuges de Samoëns :

• Le refuge du lac de Gers (1 533 m) • Le refuge de Bostan (1 763 m) • Le refuge de la Golèse (1 671 m) • Le refuge de Chardonnière (1 360 m) • Le refuge du Folly (1 558 m).



DIDIER PASSAQUIN - Refuge du lac de Gers



JOSEPH ROUGET

zoom | AVEC UN ACCOMPAGNATEUR OU UN GUIDE : SÉCURITÉ ET CONNAISSANCE DU TERRAIN

À Samoëns, les accompagnateurs et guides professionnels (diplômés d’État) sont à votre disposition été comme hiver pour vous faire découvrir la vallée et ses particularités. “C’est une expérience totalement différente de ce que l’on aurait vécu seul, explique Hervé Martinez, accompagnateur au Bureau des guides depuis une quinzaine d’années. Ces professionnels ont la connaissance du milieu montagnard et de ses différentes thématiques, ils peuvent par exemple agrémenter la rando d’anecdotes liées à la région”. Ils apportent également leur expérience en matière de sécurité, Hervé Martinez met ainsi en garde : “On a chaque année des particuliers qui nous disent avoir frôlé la catastrophe pour s’être aventurés sur des randonnées sans connaître le terrain.” Avec un guide, on ne se perd pas ! “On y va de manière plus sereine, on connaît les passages clés et on précise l’équipement adéquat”. Il saura aussi cibler votre demande et pourra vous proposer une randonnée personnalisée en fonction de vos attentes et de vos possibilités physiques.

Agenda :

En août, la Fête des guides.

zoom | L’ÉTÉ EN PENTE RAIDE AVEC LE SAMOËNS TRAIL TOUR !

Le Samoëns Trail tour, c’est l’événement incontournable du mois de juin. En quelques éditions, ce trail s’est imposé dans le monde des courses de montagne et reçoit chaque année quelque 2 000 participants, venus pour la compé’ ou le plaisir. Du kilomètre vertical aux 91 km de l’Ultra Trail du Haut-Giffre, 6 courses au départ de la place du Gros-Tilleul permettent de découvrir la montagne à grande vitesse dans un décor naturel exceptionnel.

Témoignage

Céline Barbosa
“Des balades superbes”

Des souvenirs magiques, une station que je recommande surtout en été, avec des balades superbes à faire pour tous les niveaux. Un village tellement charmant, avec son joli jardin botanique, ses commerces et bien sûr, le Criou dont on tombe amoureux.



DR

Les pieds sur terre ou la tête dans les nuages ?

Parce que l'été, on a aussi envie de découvertes et de sensations nouvelles, à Samoëns et ses alentours, la palette des sports d'action proposés comblera tous ceux qui recherchent des vacances hors du commun.

En l'air

En **PARAPENTE**, planez au-dessus de la vallée de Samoëns et survolez le Criou, confortablement installé et accompagné d'un professionnel. Du baptême au stage, nul besoin d'être expérimenté. **Le + à Samoëns : La Bourgeoise et sa magnifique vue sur la chaîne du Mont-Blanc, le plateau des Saix à 1 600 m est accessible en voiture ou en télécabine.**

En **HÉLICOPTÈRE**, à plusieurs centaines de mètres au-dessus du sol, tout paraît si petit et si grandiose à la fois... Au départ de Samoëns, survolez de magnifiques panoramas, pour un baptême inoubliable...

Le + à Samoëns : vous pourrez définir le temps de vol et votre destination : les alentours de Samoëns, à proximité du mont Blanc, Annecy...

Sur terre

Avec le **QUAD**, en famille (les enfants peuvent monter à l'arrière), entre amis, en amoureux... La vallée du

Giffre et ses alentours n'auront plus de secrets pour vous. Une promenade ludique sur les chemins, pour ceux qui veulent profiter de la nature sans trop d'efforts !

Le + à Samoëns : de nombreux itinéraires, ce qui devient de plus en plus rare en France. Les chemins en altitude permettent d'avoir une vue magnifique sur les montagnes et la vallée du Giffre. Vous pourrez par exemple dévaler en quad la piste des Cascades qui se descend à ski en saison hivernale.

À **CHEVAL**, partez pour une randonnée d'une heure et demi à plusieurs jours. Pour les enfants, des balades à poneys sont également possibles.

Le + à Samoëns : des stages sont proposés avec possibilité de passer la nuit en tipi !

Sous terre

Avec la **SPÉLÉOLOGIE**, dès 5 ans, découvrez les merveilles cachées de la région à travers un voyage au cœur de la terre. Toboggans, galeries, gouffres et même rivières souterraines s'ouvriront

à vous, accompagnés d'un guide expérimenté qui vous fera découvrir la grotte de Balme.

Le + à Samoëns : Pour les spécialistes, le gouffre Jean-Bernard est un des plus profonds au monde (-1 600 m) !

Entre ciel et terre

Avec l'**ESCALADE**, découvrez le monde vertical, solidement accrochés aux falaises de calcaire ou de granit des environs de Samoëns.

Le + à Samoëns : Le rocher des Tines, entre Sixt et Samoëns, est accessible à partir de 3 ans.

La **VIA FERRATA** fait le lien entre la randonnée et l'escalade et peut être pratiquée par les enfants. Équipés de casques et de baudriers, vous suivrez un parcours aérien, ludique et sportif sur les falaises dominant Sixt-Fer-à-Cheval, grâce à des câbles, passerelles et ponts de singe. ■

Le + à Samoëns : La via ferrata du Mont domine les impressionnantes gorges des Tines.

PHOTOS : CHRISTIAN MARTELET / SAMOËNS



En roues libres

Dès les beaux jours, quand la neige a fondu, Samoëns devient une terre de vélo. Ici, le col de Joux-Plane, culminant à 1 700 mètres d'altitude, est le repère (voire le repaire) des **CYCLISTES SUR ROUTE CHEVRONNÉS** qui souhaitent inscrire un col de légende à leur palmarès. Franchi de nombreuses fois par les coureurs du Tour de France, son ascension depuis Samoëns permet de parcourir un merveilleux balcon ouvert sur la vallée et le massif du Mont-Blanc. Le col de Joux-Plane est d'ailleurs reconnu comme l'un des six cols majeurs des massifs français avec le Galibier, l'Izoard, la montée à l'Alpe d'Huez, le mont Ventoux et le Tourmalet. Les moins sportifs pourront s'élancer sur la route qui mène au cirque du Fer-à-Cheval, pour admirer les gorges des Tines et continuer jusqu'au Fer-à-Cheval.

LES AMATEURS DE VTT ne seront pas non plus en reste. Envie d'une balade familiale sans difficulté ? Embarquez votre tribu le long des berges du Giffre, du lac aux Dames jusqu'au lac Bleu à Morillon. Envie de vitesse et de sensations ? Les plus sportifs tenteront le VTT de descente ou encore l'Enduro. Les remontées mécaniques permettent ainsi aux VTTistes de faire de superbes descentes et de profiter du Grand Massif en été.

Et pourquoi ne pas découvrir la vallée du Giffre autrement ? Avec un moniteur qui vous racontera l'histoire des lieux lors d'une balade patrimoniale ou vous initiera au VTT électrique au cours d'une promenade gourmande à la ferme ou chez le producteur. De jour comme de nuit, les propositions ne manquent pas ! Et si votre truc, c'est le fat bike, sachez que ce vélo atypique à larges roues — conçues pour adhérer à la

neige — s'enfourche aussi en été sur les sentiers de la vallée. Alors, envie de partir à l'aventure ? Il suffit de louer un vélo ou un VTT dans l'un des nombreux magasins présents au village et de s'élancer sur les routes et les 400 kilomètres de sentiers et les 28 pistes typées freeride et single track qui s'offrent à vous. Les cyclistes, quel que soit leur niveau, trouveront toujours de quoi se faire plaisir. Car à Samoëns, l'offre est étoffée et l'accueil est garanti par le **LABEL NATIONAL "ACCUEIL VÉLO"**.

Infos pratiques : Retrouvez les infos vélo et les itinéraires VTT de la vallée du Giffre sur samoens.com

Agenda : En juillet, "Adopte un col". Fin août, "La Mégawatt".



STEF CANDE / SAMOËNS

CHRISTIAN MARTELET / SAMOËNS



Jetiez-vous à l'eau !

L'été, on a besoin de fraîcheur... Et le tumultueux Giffre, qui passe par Samoëns, en est un excellent pourvoyeur. Hydrospeed, canoraft, canyoning... Toutes les activités aquatiques sont permises sur cette rivière alpine. Revigorant !

Parmi les sports d'eau vive les plus prisées, laissez-vous tenter par le **CANYONING**. Sautez dans les vasques creusées par l'eau, glissez sur des toboggans naturels, descendez en rappel des cascades pour une randonnée aquatique et sportive dans un magnifique cadre naturel. Pour pratiquer le **RAFTING**, vous serez à

bord d'une embarcation insubmersible, à 8 maximum et encadrés par un guide qui vous aidera à diriger le bateau. Vous partirez de Sixt, pour une descente qui passera par les étroites gorges des Tines et la plaine de Samoëns. Certaines structures proposent une pause barbecue et même une soirée dans une yourte !

Avec l'**HYDROSPEED**, équipés de palmes et d'une combinaison renforcée, vous dévalerez le Giffre sur un flotteur en mousse et apprendrez à en connaître les courants et à surfer sur ses vagues. Connaissez-vous le **CANORAFT** ? Le canoraft est un bateau pneumatique maniable, qui permet de glisser sur le Giffre. À deux dans l'embarcation, que vous dirigez avec une pagaie, vous serez en osmose avec la rivière. Les débutants se voient proposer un parcours qui ne passe pas par les gorges. Quant à l'**AIRBOAT**, c'est un kayak gonflable, mais contrairement au canoraft, vous êtes seul dans l'embarcation. En autonomie, vous découvrirez pleinement les plaisirs de la navigation sur le Giffre, en toute sécurité. On vous le redit : ici, toutes les activités en eau vive sont permises !... et

même le **SKI NAUTIQUE**. À proximité de Samoëns et au cœur des montagnes, vous pourrez vous y adonner sur un plan d'eau privé avec slalom homologué... Il ne vous reste plus qu'à vous jeter à l'eau !

Base de loisirs : pour se détendre en famille

La base de loisirs de Samoëns, qui porte le doux nom de lac aux Dames, est un vrai havre de paix qui s'étend sur 10 hectares, à quelques encablures du village. On peut y rester toute la journée, tant l'offre de loisirs est étendue. Elle est construite autour de ses deux lacs, un dédié à la **PÊCHE**, l'autre au **CANOE-KAYAK** et... à l'insolite **GOLF SUR L'EAU** ! Les enfants et adolescents y trouveront des jeux divers : **TOBOGGAN, STRUCTURE GONFLABLE, TERRAIN**

MULTISPORTS, PARCOURS AVENTURE, TERRAIN DE FOOTBALL... Ils pourront s'essayer au **TIR À L'ARC**, au **TRAMPOLINE**, au **PAINTBALL** ou simplement profiter de la **PISCINE** en plein air... Les adultes apprécieront les **COURTS DE TENNIS**, le **TERRAIN DE BOULES**, mais aussi la possibilité de siroter tranquillement un verre à la terrasse du **BAR-RESTAURANT** ou juste rêvasser sur les vastes pelouses, en admirant la vue sur les massifs de la vallée. De vraies vacances quoi ! ■

AGENDA : En juin, "Un auteur au bistrot". Tous les jeudis de l'été, festival "Les Pépites". Début juillet, "Samoëns American Festival" (country).



GETTY IMAGES / ISTOCK

Préparez votre séjour

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
• Liaison en taxi ou location de voiture (consulter notre guide d'accueil)
• Renseignements SNCF :
3635 - www.voyages-sncf.com

EN AVION

• Aéroport de Lyon - Saint-Exupéry (2 h 15)
+33 (0)8 26 80 08 26.
www.lyonaeroports.com
• Aéroport international de Genève (1 h 15)
+41 22 717 71 11. www.gva.ch

Pour plus d'informations, rendez vous sur notre site internet **www.samoens.com** ou consultez notre guide d'accueil.

Samoëns réservation : Tél. +33 (0)4 50 78 62 50 - reservation@samoens.com

Venir à Samoëns
avec www.samoens.com

