

32 activités à faire à la montagne en hiver

La montagne en hiver est depuis longtemps perçu via le prisme du ski alpin. Les stations se sont organisées autour de cette pratique et c'est surement la motivation principale des vacanciers qui viennent à la montagne.

Pourtant avec le réchauffement climatique et les conditions aléatoires d'enneigement , les stations de ski ont évolué et développent davantage d'activités et d'autres manières d'appréhender la montagne.

En cette fin d'année 2020, avec l'annonce de la fermeture des remontées mécaniques, la pratique du ski alpin est compromise. Par choix ou par défaut, chacun est amené à entrevoir d'autres possibilités à la montagne. Le désarroi est déjà palpable dans les stations et je ne peux que me sentir solidaire avec toutes les personnes qui souffrent de cette situation.

Pourtant, je pense que cela ne doit pas nous empêcher de profiter de la montagne. Et si on veut voir l'aspect positif des choses, cette période particulière va peut être permettre d'ancrer durablement d'autres pratiques à la montagne hormis le ski alpin.

« Les coulisses du voyage », le podcast pour voyager avec sens et bon sens

Tous les 15 jours, dans mon podcast « les coulisses du voyage », je vous propose un épisode truffé d'astuces et de ressources pour voyager plus durablement. L'article qui suit est la retranscription de l'un de ces épisodes. Pour écouter la version audio, il suffit d'utiliser le player ci-dessous ou d'aller l'écouter sur votre plateforme de podcast préférée.

Abonnez-vous au podcast sur votre appli préférée !

4 raisons d'aller à la montagne l'hiver même si on ne skie pas

Sur les réseaux sociaux, certains non skieurs m'ont confié se sentir parfois en décalage ou exclu quand ils vont à la montagne. A tel point que certaines personnes renoncent à des vacances à la montagne en hiver. Cette année, d'une certaine manière, tous le monde est mis sur un pied d'égalité et ce décalage ne se pose plus. Pour ceux qui n'ont pas l'habitude d'aller à la montagne c'est donc peut être le bon moment d'y aller.

Pour la beauté des paysages

Cela peut paraître bateau mais c'est selon moi la raison principale d'aller à la montagne. Les paysages grandioses et les panoramas exceptionnels sont pour moi une source d'émerveillement et d'apaisement intarissable.

Pour se ressourcer et prendre soin de soi

Les vacances à la montagne sont souvent associées à des activités sportives, à une démarche très dynamique. Mais on peut très bien penser les vacances à la montagne de manière plus douce, plus relaxante. Se ressourcer, prendre soin de soi, laisser filer le temps sont des motifs tout aussi valables. D'ailleurs de nombreuses stations ont mis en place des espaces bien être (spa, massage, piscine etc…).

Pour redécouvrir le patrimoine montagnard

Le ski a longtemps éclipsé le côté patrimonial de la montagne. Quand on prend le temps de s'y intéresser, on peut découvrir des villages plein de charme, des églises atypiques et des traditions intéressantes. Sans parler de la gastronomie montagnarde qui vaut à elle seule le déplacement.

Pour tester plein d'activités originales

Autre raison évidente, la montagne est un terrain de jeux inépuisable avec des activités pour tous les goûts. Quand on regarde de plus près, on se rend vite compte de la diversité des possibilités. Je vous en parle juste après.

32 activités originales à tester à la montagne

Je me suis amusé à compiler ici de nombreuses activités à tester à la montagne en hiver. Je les ai classé par catégorie pour plus de clarté. Si vous connaissez d'autres activités n'hésitez pas à m'en faire part en commentaire. Je serai ravie de les rajouter à cette longue liste.

Les différents types de ski (hors ski alpin)

Cette année, les autres types de ski ont le vent en poupe.

- Ski de rando : Ces skis ont la particularité d'être recouvert de « peaux de phoques » à la montée ce qui permet de ne pas glisser et de progresser sur la pente. Le talon est libéré et il y a des cales à ajouter en fonction de l'inclinaison de la pente. A la descente, on refixe bien son pied, on enlève les peaux de phoques et l'on peut descendre à la manière du ski alpin. Cette pratique nécessite que l'on se forme aux règles de bases de sécurité à la montagne car elle est souvent pratiquée hors piste et donc le risque d'avalanche n'est pas à négliger.
- Ski joering : Cette activité proposée notamment à l' Alpe d'Huez, les Orres ou bien encore Les arcs consiste à se faire tracter à ski par un cheval.
- Ski hok que l'on appelle aussi ski raquette ou ski altaï : Ce type de ski plus court est recouvert partiellement avec des peaux de phoques. Elles restent fixes que ce soit à la montée ou à la descente. Ces skis se portent avec des chaussures de randonnées montantes. C'est un mix entre le ski de rando et les raquettes qui est parfait pour se déplacer en forêt. Pour les débutants, c'est idéal car les pentes se dévalent plus doucement. On peut essayer ce type de ski dans le massif de la chartreuse, les saisies, ou bien aussi dans les vosges. Personnellement, j'ai testé ces skis en Laponie et je les préfère 1000 fois aux raquettes.

- Ski de fond : Nul besoin de présenter ce ski bien connu aujourd'hui. Ces skis longs se meuvent en poussée traditionnelle ou avec ce que l'on appelle le pas de patin. Il nécessite des pistes spécifiques

aménagées.

Les activités à sensations

Amateurs de sensations fortes, la montagne en hiver réserve de belles possibilités.

- Parapente en ski : faire du parapente est déjà en soi un évènement, le faire en décollant et atterrissant en ski et contempler les panoramas enneigés l'est encore plus.
- Tyroliennes : Elles se développent dans de nombreuses stations. Toujours plus haute ou plus longue, elles offrent de très belles sensations de vitesse. Vous aurez le souffle coupé !

- Plongée sous glace : Même si je pense que je serai incapable de tester cette activité (mon côté claustrophobe n'apprécierait pas la couche de glace au dessus de moi) je pense que ça doit être une expérience incroyable. Vous pouvez la tester dans différents lacs gelés comme à Tignes, Montriond ou les lacs robert par exemple.
- Cascade de glace : Au delà de leur beauté intrinsèque, les cascades de glace peuvent aussi être des terrains à explorer quand les conditions sont réunies. Une belle manière de tester son agilité et la force de ses bras !

- Canyoning en eaux chaudes : Ce n'est pas une activité répandue mais j'adore les contrastes alors imaginer faire du canyoning en plein hiver c'est assez tentant. A Thuès les bains dans les pyrénées orientales, il existe un canyon avec des sources d'eau chaude, ce qui permet de le dévaler même en hiver. Déjà en été, la chaleur de l'eau est très agréable. En hiver, la température est plus importante, ça tombe bien.

Je n'ai volontairement pas mentionnées toutes les activités motorisées et bruyantes. Si vous me connaissez un peu, vous comprendrez pourquoi.

Les activités pour se balader

Il y a de multiples manières de flâner et de parcourir la montagne tranquillement.

- Randonnée sur sentier pédestre damé : De nombreuses stations développent des sentiers accessibles aux piétons sans avoir besoin d'être équipé de raquettes. Pratique pour une balade improvisée ou en famille.
- Randonnée raquette : C'est sûrement l'activité phare de 2021. Il y a un engouement pour les raquettes et c'est compréhensible car leur maniement est très simple. Que ce soit des balades de quelques heures à plusieurs jours, les possibilités sont multiples. Il existe aussi des balades de raquettes plus originales comme les rando raquettes aquarelle à l'Alpe d'Huez ou les randonnées raquettes méditatives à Orcières Merlette

---

Plus de conseils pour bien débuter les randonnées en raquettes sur le site de Madame Voyage

---

- Fatbike : Il s'agit d'un vélo avec de gros pneus adaptés à la neige. Électrique, il permet d'accéder à des endroits plus facilement et de se balader autrement.

- Swincar : J'ai eu l'occasion de tester cet engin insolite dans la Sarthe mais je viens de voir qu'il s'est développé à la montagne notamment dans la station de Gérardmer ou à la Plagne. Ce véhicule tout terrain électrique passe partout grâce à ces roues articulées et ses suspensions. Un genre « d'araignée mécanique » relativement silencieux qui atteint une vitesse maximum de 25 km/h.

La glisse dans tous ses états

Impossible de ne pas profiter des joies de la glisse que procure la neige. Et là encore les possibilités sont nombreuses !

- Luge
- Luge sur rail
- Yooner : Imaginez un patin de ski sur lequel est monté un petit siège où l'on s'installe. En mix entre luge et ski !
- Snakegliss : Des luges accrochées à la queue leu leu. Pas très covid compatible pour le moment mais super fun pour serpenter les pistes
- Bouée : Il y a de beaux parcours à dévaler en s'agrippant à un gros donut gonflable comme à Orcières Merlette

- Air board : La version gonflable de la luge en quelque sorte
- Patin à glace : Une de mes activités préférées encore plus si on peut la pratiquer en extérieure ou sur un lac gelé
- Snowscoot : Un engin hybride entre bmx (pour la partie supérieure) et snow. Debout, on agrippe le guidon et on dévale les pentes.
- Vélo ski : Il ressemble au snowscoot sauf que dans ce cas il y a plusieurs patins de ski.

Les activités en lien avec les animaux

- visites de ferme
- chiens de traineau : Choisissez bien votre prestataire pour vous assurer du bien être des chiens.

- observation animalière

L'hiver n'est pas forcément la saison privilégiée pour observer la faune. Pourtant je trouve qu'il y a quelque chose de magique à débusquer des empreintes dans la neige. Si on est bien accompagné et qu'on choisit les bons endroits il est aussi possible de contempler les seigneurs des montagnes que sont les bouquetins ou les chamois.

Découvrez le récit et la vidéo de l'observation des bouquetins dans le Vercors en hiver

---

Les activités pour se relaxer et se ressourcer

La montagne est un bel endroit pour se relaxer. Que ce soit en milieu naturel ou dans des espaces dédiés avec vu sur les montagnes.

- Spa / espace bien être mis en place dans les stations
- Bain suédois : j'ai adoré cette petite piscine en bois chauffée au feu de bois qui peut être installée en pleine nature ou accolée à un chalet. Un pure moment de délice.

- Sources d'eau chaude naturelle : Si vous en trouvez une, respectez bien les lieux ! Elles sont parfois victimes de leur succès et d'incivilités malheureusement.

Les activités pour partager des moments authentiques

La montagne c'est aussi une multitude de rencontres à faire et d'instants à partager. Voici quelques idées à creuser et à tester en fonction des conditions sanitaires.

- Ateliers culinaires

- Visite d'artisans et de producteurs locaux
- Découverte du patrimoine des villages de montagne. Parmi les plus beaux villages de France on retrouve des villages de montagne comme Saint Véran, Villefranche de Conflent, Bonneval sur Arc, Sixt fer à cheval par exemple. Au delà de ce label, d'autres villages de montagne sont reconnus pour leur charme et l'authenticité des habitats. Difficile de vous en dresser une liste exhaustive. Vous pouvez regarder sur le site France Montagne à la rubrique station de charme par exemple.

Quelle station de ski choisir pour les non skieurs ?

Trouver une station qui peut contenter également les non skieurs n'est pas toujours aisé. Voici ma méthode en 4 étapes pour trouver la station idéale en fonction de vos envies :

1- **Choisir une localisation** (un massif montagneux) pour réduire son périmètre de recherche (Alpes du nord, alpes du sud, Vosges, Jura, Massif central, Pyrénées)

2 – Regarder si les stations proposent le **type d'activités** que vous voulez faire et s'il y a une diversité nécessaire pour la durée de votre séjour. Par exemple, si vous voulez faire de la raquette, combien d'itinéraires différents sont proposés ?

3 – **Repérer les labels** comme Nordic (attribué aux stations qui développent un domaine de ski de fond de qualité mais aussi une diversité d'activités nordiques et un engagement dans le développement durable) ou bien le label famille plus (pour les stations adaptées aux familles et proposant des activités adaptées aux enfants ou au non skieurs)

4 – **Regarder des photos** de la station et de ces environs pour voir si cela vous plait. Le cadre peut être déterminant pour se sentir bien ou si vous vous intéressez à l'aspect patrimonial.

Pour faire cette sélection et ajuster vos recherches, il existe plusieurs outils.

Dans un premier temps, je vous conseille d'aller sur le site de France Montagne qui a développé un guide des stations de ski. Tout d'abord, vous choisissez le massif où vous souhaiter aller pour accéder aux différentes stations qui s'y trouvent. Puis un moteur de recherche comprenant de nombreux critères (types d'activités intérieures et extérieures, label nordic, famille plus, station de charme …).
Cela permet déjà de faire un premier tri rapidement en fonction de ses critères personnels.

Chaque station possède une petite fiche descriptive, ainsi qu'un lien vers le site de l'office de tourisme de la station. Si vous hésitez entre plusieurs stations, n'hésitez pas à consulter leurs sites internet pour vous faire une idée plus précise (notamment sur le cadre, les paysages, l'ambiance de la station etc…)

Consultez le guide des stations de France Montagnes

Avant de se quitter, quelques conseils pour profiter de la montagne en toute sécurité

Pour certaines pratiques notamment celles hors pistes ou circuits balisés, il y a des règles de sécurité à respecter. En voici quelques unes mais je vous invite à vous informer davantage et à vous former auprès de guides compétents pour compléter ces informations succintes.

- s'informer sur les conditions météo et le risque d'avalanche
- ne pas partir seul
- être équipé d'un détecteur de victime d'avalanche ; pelle, sonde et en connaître leu fonctionnement. Il existe aussi des sacs air bag qui offrent une protection supplémentaire
- Se former aux règles de sécurité en montagne
- Prévoir le bon matériel et anticiper les changements de météo pour être bien équipé. Le climat change vite en montagne, ne l'oubliez pas !
- Être bien préparé physiquement. Adaptez vos activités en fonction de votre condition physique. Et n'hésitez pas à renoncer en cas de doute ou de fatigue. L'humilité peut éviter bien des pépins.
- Se faire accompagne d'un professionnel si vous n'êtes pas habitués aux règles de sécurité en montagne
- Connaître les noms des lieux et itinéraires empruntés pour pouvoir les communiquer au secours

J'espère que cet article (et épisode) vous a plu et que vous pourrez profiter de la montagne en hiver à votre manière.

Cliquez sur l'image pour vous abonner au podcast

N'hésitez pas à me soumettre des sujets et me faire des retours en commentaires de cet article qui reprend les notes de l'épisode.
Et si le cœur vous en dit, mettez moi plein d'étoiles sur votre appli de podcast préférée pour faire connaitre « les coulisses du voyage » !