Vacances à la montagne en été : + de 12 conseils pour voyager durable

Passer ses vacances à la montagne en été est une belle idée qu'on soit en famille, entre sportifs ou pour les amateurs de nature. Mais voyager à la montagne, quelle que soit la saison, n'est pas sans poser des questions d'aménagement et d'équilibre entre patrimoine, nature et activités touristiques. Avec la diminution de la quantité de neige qui évolue d'année en année, le secteur de la montagne développe de plus en plus d'initiatives pour découvrir la montagne différemment, pour mieux prendre en compte les enjeux environnementaux et sociaux.

Dans ce podcast (et l'article qui l'accompagne) je vais partager toutes les ressources que je connais pour vous aider à organiser des vacances à la montagne en été les plus durables possibles que ce soit en solo, entre amis ou en famille.

Belle écoute ou bonne lecture !

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

Tous les 15 jours, je vous propose un nouveau format pour répondre à toutes les questions pratiques que vous vous posez sur le voyage. Dans cette épisode, vous trouverez plein de conseil pour bien choisir votre station de montagne, trouver des alternatives durables pour vos activités et vos hébergements.

Abonnez-vous au podcast sur votre appli préférée !

Vacances à la montagne l'été : choisir une station de montagne écoresponsable ?

La première étape pour préparer des vacances à la montagne l'été qui soient durables est de choisir de préférence une station qui développe une démarche allant dans ce sens. Pour faciliter ce choix, il existe différents labels qui peuvent être des repères et aides à la décision.

Les stations vertes et les villages de neige

Le label station verte s'adresse aux territoires ruraux (communes de moins de 10 000 habitants) qui développent une offre éco-touristique de proximité. Il est décerné par la fédération des stations vertes selon un cahier des charges comprenant 24 critères à respecter (écologie – aménagement du territoire – qualité et diversité des services – offre de loisir nature…).

Ce label valorise notamment les spécificités locales de chaque territoire, une offre de loisir en lien avec le patrimoine environnant qu'il soit naturel ou culturel et les initiatives durables mises en place. Les stations qui se voient décernées ce label bénéficient d'accompagnement, de formation et d'évaluation pour les aider à s'améliorer et aller plus loin dans leur démarche. C'est selon moi un bel outil pour planifier ses vacances à la montagne en été ou en hiver.

En savoir plus sur les stations vertes et les villages de neige

---

Mountain riders et le flocon vert

Mountain riders est une association de développement durable qui développe de nombreuses actions pour promouvoir un accès plus responsable à la montagne.

L'écoguide, datant de 2015, explique tout d'abord en préambule toutes les problématiques et les enjeux de l'utilisation touristique de la montagne. Ensuite, il est un outil pour diagnostiquer et aider les stations à être plus durables. De nombreuses concertations ont permis de mettre en place des critères selon différentes thématiques (transport – énergie – eau – aménagement – déchet – social -territoire). Ils sont très bien précisés dans le guide. 42 pictogrammes permettent d'identifier tous ces critères.

Pour chaque station ayant répondu à ce diagnostic, on obtient un diagramme allant de 0 à 100 % permettant d'évaluer globalement les efforts mis en place par la station et comparer aussi différentes stations d'un même territoire. C'est très visuel et donc très pédagogique.

Les stations qui valident plus de 31 critères (75%), qui candidatent et se font auditer peuvent obtenir le label flocon vert qui atteste de leur durabilité. Le comité de labellisation est composé de la Fondation Nicolas Hulot, la fondation européenne pour l'éducation à l'environnement, les acteurs du tourisme durable et l'université de Savoie.

Liste des stations labellisées Flocon vert disponible ici

Enfin, ce guide donne des pistes de conseils pour s'impliquer dans une démarche écoresponsable pendant ses vacances à la montagne en été et en toutes saisons.

Autres labels ou indicateurs pour trouver une station de montagne durable

Vous pouvez aussi regarder l'initiative des trophées Cimes durables, mise en place par l'ANMSM (association nationale des maires de stations de montagne), qui récompense tous les deux ans des projets innovants et durables dans les stations de ski. Les dossiers de presse des différentes années permettent de découvrir de belles démarches (valorisation de l'agriculture locale, médiation entre le pastoralisme et les activités de plein air, sauvegarde des milieux …)

Le Label famille plus n'est pas un label qui prend en compte directement les aspects écoresponsables. Ce label est accordé davantage par rapport à l'adaptation des offres pour les familles (aménagements spécifiques, loisirs pour les familles, tarification spéciale etc…). Il valorise donc les stations qui ont une démarche engagée pour un bon accueil des familles. Nous avons pu en faire l'expérience dans la station d'Orcières Merlette et nous avons été étonnés par toutes les bonnes idées à destination des familles. Cependant ce label contient aussi un volet sensibilisation à l'environnement et au patrimoine donc cela peut être un outil complémentaire à la décision surtout si vous voyagez avec des enfants.

Une fois la station choisie, si vous souhaitez trouver un hébergement avec une démarche engagée et durable, je vous conseille d'aller consulter l'article et le podcast dédié à ce sujet. J'y partage énormément de ressources pour vous faciliter l'organisation de votre voyage.

Vacances à la montagne l'été : Se déplacer de manière douce

Les transports carbonés jusqu'aux stations et à l'intérieur sont responsables d'une majorité des émissions et des sources de pollution lors de vacances à la montagne en été et en hiver. L'enjeu de la mobilité douce est donc primordiale. De nombreuses initiatives se développent en ce sens pour permettre à chacun de laisser sa voiture au garage !

Aller à la montagne en train, ici en Suisse !

Des ressources pour trouver des sites et sorties nature accessibles en transports en commun

L'association Mountain Wilderness promeut la mobilité douce en montagne. Elle a notamment menée la campagne Changer d'approche qui bénéficie d'un site internet qui recense de nombreuses outils pour trouver des idées de sorties nature accessibles sans voiture :

- un moteur de recherche pour dénicher des sorties en mobilité douce. Vous pouvez filtrer par type d'activité (rando, ski, parapente, escalade …), mots clés et dénivelé.
- une collection de brochures par territoire avec des idées des sorties nature en montagne accessible sans voiture
- un répertoire de tous les sites favorisant la mobilité douce à la montagne (sites approches nature sans voiture, transporteurs locaux, …)

Sur le site Camptocamp, j'ai aussi trouvé ce répertoire des lignes de transports public en montagne.

A l'étranger aussi il est possible de se passer de voiture lors d'un séjour à la montagne. Nous en avons fait l'expérience en Suisse où le réseau de train et de cars postaux est hallucinant ainsi qu'en Autriche dans l'Alpbachtal.

Le vélo électrique, une belle alternative pour rendre accessible la mobilité douce

Rejoindre un festival en vélo électrique dans le Queyras

Je voulais également vous parler du vélo et notamment du vélo électrique. De plus en plus de stations proposent des locations de vélo électrique ce qui rend le déplacement facile même pour les moins sportifs d'entre nous. J'ai eu l'occasion de tester cette possibilité dans le Queyras pour me rendre à un festival culturel en plein air sans avoir recours à ma voiture. Sans l'assistance, j'aurai bien été incapable de me farcir le dénivelé alors je trouve que c'est un excellent compromis. Pensez y, cette option offre de nouvelles perspectives pour vos vacances à la montagne en été.

Pensez covoiturage pour vos déplacements à la montagne

Pour vous rendre jusqu'à votre station de montagne, au delà du train et des cars, vous pouvez également envisager le covoiturage. En plus des sites généralistes de covoiturage vous pouvez regarder les sites plus spécifiques comme Ski covoiturage spécialisé sur les trajets menant jusqu'aux stations françaises ou Go shred disponibles en trois langues (allemand, français, anglais). Je n'ai pas personnellement testée ces options mais elles peuvent être intéressantes à regarder de plus près.

Des pistes pour concevoir ses vacances à la montagne en été autrement !

Dans cet article, j'avais vraiment envie de tordre le cou à une idée préconçue à savoir celle de penser que les vacances à la montagne en été et même en hiver ne sont réservées qu'aux sportifs et amateurs d'activités à sensations fortes. Il y a de multiples manières de penser et découvrir la montagne. Je vous donne ici quelques pistes mais il en existe bien d'autres.

La montagne gourmande

Un pique nique convivial au pied du mont aiguille, emmené par Antony, guide passionné par les montagnes du Trièves

Pour moi la montagne est synonyme de gourmandise et de terroir. Il y a de nombreuses initiatives pour déguster les produits locaux de manière originale. Je pense notamment aux randonnées paysannes mises en place par Accueil Paysan dans la région Rhône Alpes. Il s'agit de randonnées comprenant différentes étapes pour rencontres des agriculteurs et acteurs ruraux. Sébastien a pu tester ce joli concept dans le Trièves, au delà des paysages magnifiques, il a ainsi pu faire des rencontres qui l'ont éclairé sur les enjeux de la montagne.

Prenez un instant pour lire le récit de notre randonnée paysanne dans le Trièves

---

- Pause raclette à 10 h
- Fromages locaux et pestos artisanaux pour la première dégustation

Autre concept que nous avons beaucoup apprécié, cette fois ci en Suisse, mais je suis certaine que cela existe également en France, la randonnée gourmande. Il s'agit de prendre le prétexte de la randonnée pour goûter des produits locaux en chemin lors de différentes pauses. Dans le val d'Hérens, nous avons pu ainsi prendre un petit déjeuner local dans les sommets, déguster une raclette et d'autres spécialités avec des vues sublimes.

Découvrez le récit de notre randonnée gourmande dans le Val d'Hérens en Suisse

---

-
-

Enfin, en montagne, renseignez vous sur les possibilités de visite de fromageries, de fermes ou d'artisans locaux. A Orcières Merlette, nous avons ainsi pu participer à un atelier « Plantes sauvages » hyper original et intéressant auprès d'un restaurateur qui développe toute une gamme de sorbets, de gelées et confitures réalisées à base de plantes glanées dans la montagne.

Notre atelier « Plantes sauvages » et découverte des producteurs locaux à Orcières Merlette à relire par ici

La montagne animale

La montagne est aussi intéressante en été pour la possibilité qu'elle offre d'observer la vie animale. En premier lieu, on pense bien sûr aux marmottes qui sont certainement, après les vaches, les animaux les plus faciles à observer en montagnes. Pour les débusquer, il faut tout d'abord monter entre 1000 et 3000 mètres d'altitude. Dans votre station, on pourra facilement vous indiquer les randonnées où vous pouvez les observer le plus facilement.

En famille, nous avons pu tester le sentier des marmottes d'Eygliers. Il s'agit d'une balade balisée très facile à réaliser avec de jeunes enfants et où l'on peut voir ces adorables animaux de près.

Marmotte star sur le sentier à Eygliers

Les chamois et les bouquetins peuvent être plus difficiles à observer mais il existe des possibilités. Voici mes conseils pour avoir la chance de les observer de manière respectueuse :

- Renseignez vous sur les sentiers de randonnées où ces animaux ont l'habitude de se montrer
- Planifiez vos balades tôt le matin ou en fin de journée
- Faites appel à un guide naturaliste expérimenté. Vous aurez plus de chances de voir des animaux mais surtout d'en apprendre davantage sur la faune et la flore
- Gardez vos distances et ne faites pas de bruit pour ne pas stresser les animaux
- Ne nourrissez pas les animaux, cela a bien plus d'effets négatifs que positifs
- N'oubliez pas que les rencontres animales sont aussi une question de chance.

De nombreuses stations ont développées des sentiers spécifiques faune et flore notamment à destination des enfants. Et si vous profitiez de vos vacances à la montagne en été pour donner le goût de la marche à vos bambins ?

Dans le vallon avec vue sur toute la vallée

La montagne ludique et pédagogique

Vue depuis les terrasses du Pech – Une rando culturelle et historique avec un guide

De nombreuses destinations de montagne ont également développées une offre variée de sentiers thématiques pour que vos randonnées soient aussi une occasion de s'amuser, d'être surpris ou d'apprendre. Que ce soit des balades autour de la nature, des arts, de l'histoire et du patrimoine, de l'astronomie ou de la géologie, il y en a pour tous les goûts. Renseignez vous auprès de l'office de tourisme de la destination pour trouver les belles idées.

Retrouvez de nombreuses idées de randonnées thématiques sur le site de France Montagnes ainsi que des balades ludiques pour les familles.

24 activités insolites et durables à tester pendant vos vacances à la montagne en été

Je pense que l'on sous estime le potentiel d'activités et de loisirs que l'on peut trouver à la montagne. J'ai choisi de vous en présenter plusieurs parmi celles qui sont durables. Vous verrez certaines sont insolites ! Pour plus de clarté, j'ai classé celles accessibles aux familles en précisant l'âge minimum pour les enfants et celles pour les adultes (sportifs ou non, il y en as pour tous les niveaux).

Si vous êtes en famille, rien ne vous empêche d'aller tester des activités qui ne leur sont pas accessibles, les parents peuvent se séparer le temps d'un après midi ou vous pouvez avoir recours au service de garde pour enfants mis en place dans de nombreuses stations. A Orcières Merlette, en hiver, c'est de cette manière que nous avons pu conjuguer des moments en famille et des instants de sensations fortes.

Pour les amateurs de sensations fortes, de sport ou tous ceux qui veulent sortir de leur zone de confort

Mise à part la randonnée qui est l'activité phare de la montagne en été, il y a de multiples occasions de s'activer et d'appréhender la montagne.

Dans les airs, tutoyez les cimes et le ciel en parapente ou en montgolfière ou dévalez des tyroliennes machiavéliques.

vol en bi-place en Ariège

Dans l'eau, les activités rafraichissantes ne manquent pas, c'est le moment de se jeter à l'eau pour une nage en eaux vives (testé dans les écrins ! ça dépote), une séance endiablée de rafting ou de canyoning ou un instant de calme en paddle.

On prend nos marques

Sous terre aussi, vous pouvez jouer les explorateurs en essayant la spéléo, il existe des parcours selon les niveaux. Et même les claustrophobes comme je le suis peuvent tenter l'expérience. Les plus courageux tenteront même d'y passer la nuit (accompagné d'un guide bien sûr !).

Pour dévaler les pistes de ski en été, il y a aussi des possibilités nombreuses comme le VTT, le fat bike ou la trottinette électrique tout terrain.

Au cœur de l'été, on pourrait même se croire en pleine hiver avec le ski sans neige (les skikes sont des sortes de patins à roulettes tout terrain), la luge d'été (sur rail), le biathlon (associant tir et marche nordique).

Épingle moi sur Pinterest

Pour les familles (mais ce n'est pas interdit aux autres !)

Les activités citées dans la rubrique précédente peuvent également s'adresser aux familles. Tout dépendra alors de l'âge de votre enfant et de ses envies.

Le rafting et le canyoning sont par exemple accessible aux alentours de 8 ans. Il est bien entendu nécessaire que l'enfant sache bien nager.

Le parapente peut l'être dès 4/5 ans si les conditions de vol sont très calmes. En revanche, il faut que la demande émane de l'enfant et vérifier que l'enfant se sente réellement prêt.

Pour ce qui est de l'escalade, l'accrobranche et la via ferrata, cela va beaucoup dépendre des parcours. Tablez sur 4 ans pour des parcours faciles d'accrobranches et 7-8 ans pour la via ferrata.

Pour toutes les activités à sensations ou engageantes physiquement, il faut tout particulièrement être à l'écoute de son enfant, de ses envies mais aussi de ses capacités. Rien ne sert de précipiter le test d'une activité si vous sentez que votre enfant risque de mal le vivre, se mettre en difficulté ou avoir trop peur. Cela risquerait de le dégouter et d'amplifier des craintes existantes.

Maintenant passons aux activités davantage pensé pour les familles et qui feront sans doute mouche auprès de vos bambins. Pour l'avoir testé plusieurs fois, je peux vous dire que la luge d'été fait toujours son petit ou son grand effet !

Randonnée avec un âne dans la Sarthe

Les activités auprès des animaux que ce soit les cani-rando, les randonnées en âne, la rencontre avec un berger et son troupeau, l'observation des marmottes sont aussi des expériences intéressantes pour sensibiliser vos enfants à la relation que l'on entretien avec la nature. En revanche, je ne conseillerai pas tous les zoo ou parc animalier présentant des animaux non issus du territoire. Je trouve que cela fausse grandement le regard des enfants sur la vie sauvage.

La chasse au trésor sous toutes leurs formes sont bien sûr un incontournable. Renseignez vous, les initiatives d'escape game en plein air, les parcours d'orientation, le géocaching , les enquêtes ou autres balades ludiques se développent. L'offre devient de plus en plus attractive pour les familles.

Toutes les activités autour de l'eau ont souvent beaucoup de succès auprès des enfants (en tout cas le mien c'est sûr). La plage à la montagne c'est possible grâce aux nombreux lacs aménagés. Ils pourront s'initier aussi s'initier au canoé ou au paddle.

Tout l'été, il y a également de nombreux festivals culturels dans les montagnes. Ils proposent des concerts, spectacles et ateliers pour divertir les enfants. Celui qui a lieu à Guillestre, le festival Potes de Marmots est vraiment super. Il ravit les enfants sans ennuyer les parents. Une belle découverte. Il y a aussi d'autres festivals pour les familles comme Au bonheur des mômes au Grand Bornand, Idéklic dans le Jura, Art des Cimes à la Rosière, Familles en Orres dans la station des Orres ou FestiPlagnes.

Épingle moi sur Pinterest

Où et comment réserver des activités à la montagne en couple, entre amis ou en famille ?

Trouver les infos pour réserver une activité de trottinette électrique, ou de l'accrobranche, une sortie nature guidée, de la via ferrata, du rafting etc n'est pas toujours chose aisée, d'autant plus si on souhaite s'assurer qu'il y aura de la place à l'avance.

Su place, il y a les offices du tourisme qui pourront vous aiguiller, mais ce n'est pas toujours exhaustif et votre hébergeur qui peut être de bon conseil.

Sinon, vous avez les plate-formes de réservation en ligne. Il n'en existe pas spécifiquement dédiées aux activités durables, mais après avoir lu cet article, vous saurez faire le tri ;)

Une fois que vous avez choisi votre destination, vous entrez celle-ci dans le moteur de recherche de la plate forme et vous aurez l'ensemble des activités proposées. Il peut y en avoir beaucoup ! Alors libre à vous de trier, filtrer les résultats comme bon vous semble.

Celles qui me semblent le mieux fait et les plus exhaustives sont getyourguide **(ma préférée) et** viator**.**

J'espère que cet article et podcast vous aura plu, n'hésitez pas à rajouter vos idées et vos ressources en commentaires pour enrichir ce contenu.

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 » !