



LES **CONTAMINES**
RÉSERVE NATURELLE D'ÉMOTIONS

Le Jeu des 7 familles

AUX CONTAMINES-MONTJOIE
DOSSIER DE PRESSE
HIVER 2022-2023





Règle du jeu

Et si on jouait ?

Un nouvel hiver et un nouveau terrain de jeu pour les Contamines-Montjoie ! Quand arrive décembre, cette jolie station familiale se pare de ses plus beaux habits pour remplir les yeux d'étoiles ! En plein cœur de la plus haute réserve naturelle nationale de France (5500 hectares), on appréhende la saison froide en profitant de tout ce que la station peut offrir. Activités sportives, pauses panoramiques et gastronomiques ou encore découverte nature et culture, les Contamines-Montjoie, c'est avant tout un éventail de choix qui ravira tous les publics, des enfants aux grands-parents. Toute la famille profite à son rythme et selon ses envies, replongeons une nouvelle fois dans ce jeu des 7 familles où chacun saura à coup sûr comment profiter de ses vacances !





LES CONTAMINES-MONTJOIE

une station aux multiples labels

Qualité Tourisme™



Avec la marque Qualité Tourisme™ obtenue en 2014 puis renouvelée en 2017, 2020 et 2022, la station des Contamines-Montjoie garantit ses prestations touristiques. Un engagement pour un accueil chaleureux et de qualité avec un personnel attentif, une maîtrise des langues étrangères, des prestations personnalisées, des informations claires, la découverte de la destination, et la prise en compte des avis de la clientèle touristique.



Commune classée en station de tourisme

La commune est classée en station de tourisme. Une attribution qui fait suite à l'étude de près de 45 critères et qui confirme l'investissement des Contamines-Montjoie pour une offre touristique adaptée et un accueil de qualité et d'excellence.



Famille Plus

La station des Contamines-Montjoie accorde une importance toute particulière à l'accueil et au bien-être des familles. C'est pourquoi, la station est engagée depuis 2017 dans le label Famille Plus qui permet d'offrir un accueil privilégié et des vacances réussies pour toute la famille. Aujourd'hui, près de 50 professionnels des secteurs de l'hébergement, du loisir et de la restauration ont fait le choix de suivre cette démarche qui s'engage auprès de la clientèle familiale avec l'obtention du précieux label.





Accueil Vélo



C'est en 2019 que la station Contamines-Montjoie a été récompensée du label Accueil Vélo. Une distinction qui reflète la qualité de l'accueil envers les cyclistes et qui gage des infrastructures mises à leur disposition. En répondant aux attentes de la clientèle cycliste ou aux adeptes des vacances à mobilité douce, l'obtention de ce label s'inscrit dans la continuité des démarches environnementales engagées par la Commune et dans le souhait de développer les modes de déplacements plus responsables.

Label international *liste verte des aires protégées* de l'IUCN pour la réserve naturelle



En 2021, la réserve naturelle nationale des Contamines-Montjoie a obtenu le label international "liste verte des aires protégées" de l'IUCN (Union Internationale pour la Conservation de la Nature) pour les réserves naturelles de montagne de Haute-Savoie. Ce label international a vocation à reconnaître et valoriser les espaces protégés les mieux gérés et intégrés dans leur territoire. La candidature a été étudiée selon 17 critères, autour de 4 piliers fondateurs : bonne gouvernance, conception et planification robustes, gestion efficace et résultats effectifs en matière de conservation.

Flocon Vert, vers une labellisation garantissant l'engagement durable de la station



En septembre 2021, La station des Contamines-Montjoie s'est engagée dans cette toute nouvelle démarche, au travers de 21 critères sur 4 grandes thématiques : gouvernance et destination, économie locale, social et culturel, ressources naturelles et écologie. Créé par l'association Mountain Riders, ce label donne aux amoureux de la montagne une vision claire des stations engagées et respectueuses de leur environnement. Parce qu'une destination touristique est un véritable écosystème, il s'agit d'une démarche collective, collaborative et participative : une volonté en cours aux Contamines-Montjoie.





environ
14 000
lits touristiques

5
hôtels

5
chambres d'hôtes

6
refuges de moyenne montagne
dont 1 ouvert toute l'année

100
moniteurs et
15 guides

24
restaurants

12
restaurants d'altitude
dont 10 sur les pistes du domaine skiable alpin

1
réserve naturelle nationale

1
garderie touristique





CHIFFRES CLÉS DU DOMAINE SKIABLE ALPIN

*Plus de
125 jours*

de ski avec une ouverture de la station
du 17 décembre 2022 au 23 avril 2023

221
enneigeurs

145 km
de pistes de ski alpin et nordique

Domaine situé entre
1164 et 2500 mètres
d'altitude

2 écoles de ski
ESF et ESI Snowsession
ainsi que 3 moniteurs indépendants

25
remontées mécaniques (4 télécabines, 1 télécorde,
8 télésièges dont 6 débrayables et 12 téléskis)

12
restaurants d'altitude
dont 10 sur les pistes
du domaine skiable





CHIFFRES CLÉS DU DOMAINE SKIABLE NORDIQUE

3

enneigeurs

1 Grand stade de biathlon

ouvert tout l'hiver et homologué FFS
pour les plus grandes compétitions
et ouvert aux amateurs

145 km

de pistes répartis entre le domaine nordique et le domaine
skiable des Contamines-Hauteluce

*Des cours de ski de fond
et de biathlon*

proposés par l'ESF et le Club Alpinum

10

activités accessibles
pour petits et grands





Aux Contamines - Montjoie

**LES BONS PLANS TOMBENT
COMME DES FLOCONS !**

Séjour Skieur

Valable sur trois périodes dans la saison :

- ❄ du 17/12/22 au 24/12/22
- ❄ du 31/12/22 au 07/01/23
- ❄ du 04/02/23 au 01/04/23

Simple et économique, un séjour clé en main pour skier sans compter. 6 jours pour parcourir à son rythme, le domaine skiable des Contamines/Hauteluce.

7 nuits d'hébergement en appartement meublé ou en hôtel demi-pension + forfait de ski 6 jours Les Contamines-Hauteluce.

À partir de 299€ en appartement meublé 2 (base 4 personnes), comprenant jusqu'à 20% de remise sur le forfait de ski 6 jours et 30% sur le forfait 6 jours Famille (plus hébergement).*

Séjour Skiez Malin

Valable sur deux périodes dans la saison :

- ❄ du 07/01/23 au 04/02/23
- ❄ du 01/04/23 au 23/04/23

Parmi les dernières stations à fermer ses portes au Pays du Mont-Blanc, la station des Contamines-Montjoie profite d'un enneigement exceptionnel pour accueillir les skieurs jusqu'au 23 avril 2023 ! Au choix, les adeptes de glisse peuvent profiter des 120 km de pistes ou découvrir des activités au sein du village comme la cani-rando, le parcours aventure ou encore les randonnées au cœur de la plus haute réserve naturelle nationale de France.

Séjour à partir de 245€ par personne (base 4 personnes) comprenant 7 nuits d'hébergement en appartement meublé et un forfait de ski 6 jours Les Contamines-Hauteluce. Jusqu'à 30% de remise sur le forfait de ski 6 jours et 40% sur le forfait de ski 6 jours Famille (plus hébergement).





7 familles



PAGES 10-19 | FAMILLE

GLISSE



PAGES 20-30 | FAMILLE

NATURE



PAGES 31-42 | FAMILLE

DÉCOUVERTE



PAGES 43-46 | FAMILLE

ZEN



PAGES 47-52 | FAMILLE

REPOS



PAGES 53-59 | FAMILLE

GOURMET



PAGES 60-66 | FAMILLE

FESTIVE





FAMILLE

Glisse





SUR LE DOMAINE SKIABLE DES CONTAMINES-HAUTELUCE



LE PÈRE DÉVALE

LES PISTES DU DOMAINE SKIABLE DES CONTAMINES-HAUTELUCE

À cheval sur la Savoie et la Haute-Savoie, le domaine skiable Les Contamines-Hauteluce étage ses 48 pistes entre 1200 mètres et 2500 mètres d'altitude, des deux côtés du Col du Joly. Avec un enneigement et un ensoleillement exceptionnels, le site offre un panorama merveilleux du Mont Blanc au Beaufortain. Les pistes serpentent parmi vallons, larges pentes, sapins, chalets et fermes d'alpage. L'accès se fait soit par les Contamines-Montjoie (deux télécabines) soit par Hauteluce-Belleville (une télécabine) en Savoie. Station conviviale à taille humaine, elle séduit les familles et amateurs d'authenticité montagnarde et surprend les passionnés de grand ski notamment grâce à son appartenance au domaine Évasion Mont Blanc (445 km de pistes répartis sur 6 stations du Pays du Mont-Blanc, dont Saint-Gervais, Megève, Saint-Nicolas de Véroce, Combloux et la Giettaz).





LA FILLE DÉCOUVRE **LES ZONES LUDIQUES DU DOMAINE SKIABLE**

La zone relax du Ludo Park pour admirer le sommet du Mont Blanc

La zone relax a été créée à l'entrée du Ludo-Park, cette piste ludique très fréquentée du domaine skiable. Des aménagements de repos et de détente sont mis à disposition pour une petite pause avec vue à 360°, face à la splendide chaîne du Mont Blanc.

La piste des Ecureuils, une piste ludique pour les plus jeunes

La piste verte des Ecureuils est dotée de jeux et de parcours sur le thème des écureuils. Cette piste de 500 mètres s'adresse aux skieurs débutants et fera le bonheur des plus jeunes.

#LES CONTAS, la nouvelle raison de photographier le Mont Blanc au sommet des pistes

À l'hiver 2021, une *chill zone* a fait son apparition à l'arrivée du télésiège du col du Joly entre Hauteluce et les Contamines. L'occasion de se détendre sur les bains de soleil et de prendre un souvenir photo avec #LESCONTAS, avec en arrière-plan, l'époustouflante vue sur la chaîne du Mont Blanc.





LE GRAND-PÈRE SAVOURE

DES SPÉCIALITÉS SAVOYARDES AU CŒUR D'UNE FERME TYPIQUE

Situé sur le secteur de Hauteluce à 1600 mètres d'altitude, surplombant le Beaufortain, ce restaurant traditionnel s'est installé dans une ferme réhabilitée par un artisan des Contamines-Montjoie il y a quelques années. Le chef cuisinier sert, sous les madriers de la charpente apparente, des plats hérités de l'histoire gastronomique française : tripes à la mode de Caen, rognons sauce aux cèpes, foie gras maison et spécialités savoyardes. La terrasse panoramique est exposée plein sud... On n'oublie pas la crème solaire !

La Ferme de la Ruelle | 04 79 38 88 30





Idée rencontre
**BÉRANGÈRE
 ET FLORENT CALLAMARD,
 SŒUR ET FRÈRE AGRICULTEURS
 ET MONITEURS DE SKI**

Bérangère et Florent Callamard sont des amoureux de la nature. Tout au long de l'année, **ils vivent au grand air en combinant leurs passions : l'agriculture et le ski. L'été, ils prennent la direction des alpages des Contamines-Montjoie avec leur troupeau** de vaches de race abondance. Ce pastoralisme, en plus de donner une saveur exceptionnelle aux fromages de notre région, permet d'entretenir les pistes de ski : l'herbe broutée par les vaches l'été favorise la tenue de la neige l'hiver. **Une fois le domaine skiable ouvert, Bérangère et Florent enfilent leur tenue de moniteur de ski pour transmettre leur autre passion : l'enseignement du ski.** Les journées sont alors particulièrement chargées ! Traite le matin, cours de ski la journée, et traite en fin d'après-midi ! Une double activité qui témoigne d'une passion forte et intacte pour ces deux activités.





Mont July
2525m

Alp. Croche
2487m

Velaray
2450m

Alp. de Poudrette
2384m

Beau, Ile
1200m

Notre-Dame de la Gorge

ANNEEUX





SUR LE DOMAINE NORDIQUE DES CONTAMINES-MONTJOIE



LA GRAND-MÈRE PARCOURT **LES PISTES DU DOMAINE NORDIQUE 4 SAISONS**

Le domaine nordique 4 saisons, situé dans le majestueux site de Notre-Dame de la Gorge, offre une véritable ambiance nordique pour tous les amoureux des grands espaces. En skating ou en classique, initiés de glisse ou simples novices pourront parcourir 25 kilomètres de pistes dont l'une se pratique en nocturne, sous les étoiles, sur une piste de 2 kilomètres éclairée et accessible gratuitement les mercredis de l'hiver à partir de 19h.





LA MÈRE S'ESSAYE **AU BIATHLON**

Aux Contamines-Montjoie, le biathlon est presque une religion ! La station dispose en effet d'un stade homologué pour le circuit national, qui accueille tout l'hiver les novices et adeptes de la discipline. Si la pratique peut sembler compliquée, elle est en réalité très accessible et praticable par tous ! Mais attention, enchaîner le ski de fond avec un tir à la carabine, couché ou debout, demande de la précision et une grande concentration... Alors, qui ne serait pas tenté de tester le tir et le ski de fond comme les pros ? Tout l'hiver, la station permet au grand public de tester cette activité olympique qui rapporte tant de médailles à la France, sous forme d'initiations et même de compétitions !

Chalet du domaine nordique 4 saisons

06 58 07 70 95 | www.lescontamines-nordique.fr

Insolite

Les challenges ludiques en famille ou entre amis, en nocturne, pendant les vacances scolaires, les mercredis soir.





ÉVÈNEMENT NORDIQUE !



LE FILS PARTICIPE

À L'ALPINUM BIATHLON IMPULSE TOUR, UN ÉVÈNEMENT UNIQUE EN EUROPE

Une compétition au format professionnel... réservée aux amateurs ! Cette compétition insolite ouverte à tous est née d'un constat il y a cinq ans. Le biathlon intéresse le grand public mais n'est accessible qu'aux professionnels. Pourquoi ne pas créer une course destinée aux amateurs afin de leur proposer une expérience unique en Europe ?





Le télésiège 6 places de l'Olympique

UNE NOUVEAUTÉ QUI FLUIDIFIE LE PARCOURS DES SKIEURS

Durant l'hiver 2022, le télésiège de Roselette, l'un des plus anciens du domaine a été remplacé par un télésiège débrayable 6 places (TSD6), baptisé télésiège de l'Olympique. En effet, l'ancien «TSF3», avait connu ses débuts en 1960 en tant que télésiège une place. Il avait ensuite été transformé en télésiège 3 places en 1985, et était depuis resté le même. Il permettait la liaison vers le secteur d'Hauteluze, depuis les Contamines. La ligne du télésiège de l'Olympique, a été légèrement décalée à droite de l'ancien téléporté. Il permet d'accéder au domaine d'Hauteluze en 5 minutes et 30 secondes, c'est-à-dire deux fois plus rapidement qu'avec l'ancien télésiège. Son nom lui vient de la célèbre piste noire du même nom, que les skieurs rejoignent désormais avec plus de fluidité. Les travaux avaient débuté à l'été 2020 et s'étaient achevés à l'automne 2021.





FAMILLE

Nature





LA MÈRE ET LE PÈRE CONTEMPLANT
**LA RÉSERVE NATURELLE,
UN JOYAU NATUREL SENSIBLE**

Les Contamines-Montjoie le versant nature et protégé du Mont-Blanc ! Véritable écrin et berceau de nature, les 2/3 du territoire des Contamines-Montjoie sont classés en réserve naturelle. Joyaux de la station, les espaces protégés des Contamines-Montjoie réservent des surprises autant aux gardes techniciens qui veillent à les préserver qu'aux visiteurs curieux venus explorer les diverses espèces de la faune et de la flore. Paysages à couper le souffle et panoramas remarquables, la réserve naturelle qui s'étend sur 5500 hectares du village (1164 mètres) à l'Aiguille Nord de Tré La Tête (3892 mètres) en regorge et c'est sans aucun doute que ses trésors sauront vous inspirer. Tout au long de ces 2800 mètres de dénivelé, c'est un panel de paysages à découvrir et à garder précieusement en mémoire. Au gré de l'altitude et de l'étagement, la richesse naturelle se dévoile et la faune de montagne témoigne





de la diversité de cette vie sauvage. Forêts, glaciers, faune sauvage, la nature montagnarde remplira le cœur de ses visiteurs et leur laissera un souvenir mémorable ancré en chacun d'eux.

Depuis de nombreuses années, la station des Contamines-Montjoie a fait de sa réserve naturelle un véritable enjeu, et de son village station, le village nature du Pays du Mont Blanc. Les Contamines-Montjoie a su allier développement touristique et préservation de son patrimoine naturel, avec le soutien d'Asters CEN74 (gestionnaire de la réserve naturelle).





LA GRAND-MÈRE ET LE GRAND-PÈRE S'INTÉRESSENT **AU GLACIER DE TRÉ-LA-TÊTE, UN GÉANT BIEN VIVANT**

Du fait de ses spécificités, la réserve naturelle des Contamines-Montjoie est le terrain d'études scientifiques privilégiées sur les espèces et les milieux alpins. L'environnement glaciaire couvre 20% de la réserve naturelle. À lui seul, le glacier de Tré-la-Tête, long d'environ huit kilomètres, occupe 6,5 kilomètres carrés de cette dernière. Il est le 4^e plus grand glacier de France. Ses variations de longueur sont suivies depuis plus de 100 ans. Il fait l'objet d'un bilan de masse annuel depuis 2014 avec des mesures très pointues, fruit d'une collaboration entre Asters CEN74, (gestionnaire de la réserve naturelle), EDF, l'agence de l'Eau Rhône Méditerranée Corse et Glaciolab. Grâce à ces différentes études, Tré-la-Tête est devenu l'un des 166 glaciers de référence sur terre alimentant les données de World Glacier Monitoring Service (www.wgms.ch). Dans un contexte de réchauffement global extrêmement inquiétant et défavorable aux glaciers, Tré-la-Tête a perdu 3,2 mètres d'épaisseur sur l'ensemble de sa surface entre 2014 et 2016. L'eau de fonte produite correspond à plus de 6000 piscines olympiques. Indicateurs des changements climatiques, les glaciers sont des systèmes naturels de première importance, contrôlant le climat global, le niveau des océans, les ressources d'eau douce, les dangers naturels ou la biodiversité. Dans ce contexte, suivre, quantifier et limiter la disparition des glaciers sur terre est une tâche majeure pour les scientifiques et les gestionnaires d'espaces protégés.





LA FILLE ET LE FILS SE SENSIBILISENT
**SUR LA VULNÉRABILITÉ D'UNE
FAUNE FRAGILISÉE PAR L'HIVER**

Le cas du tétras lyre

Ce superbe oiseau est une espèce fragile en voie de régression. Emblématique du massif alpin, il est présent dans la réserve naturelle des Contamines-Montjoie au-dessus de la lisière forestière, au niveau de la mosaïque composée de landes, fourrés, bois clairs et prairies d'altitude. Véritable relique glaciaire, le tétras lyre peuplait jadis les plaines de notre pays, comme cela est toujours le cas dans le nord de l'Europe. Le réchauffement progressif du climat a repoussé cet oiseau dans les reliefs alpins, au-delà de 1400 mètres d'altitude, là où il retrouve des conditions favorables à sa survie. Le tétras lyre est très sensible aux modifications de son habitat. Contrairement aux ongulés, il est inféodé à des milieux





très spécifiques dont la transformation naturelle ou artificielle peut lui être fatale. En hiver, cet oiseau s'enfonce dans la neige et se creuse une sorte d'igloo pour se protéger du froid ainsi que de ses prédateurs. Il peut y passer jusqu'à 22 heures par jour et ne sortira de ce nid que pour s'alimenter. L'espèce se nourrit essentiellement de feuilles, de bourgeons, de graines, de fleurs et de baies, ainsi que d'insectes et d'araignées. L'hiver est donc une saison rude, offrant peu de ressources alimentaires et durant laquelle il est primordial d'économiser un maximum son énergie et d'éviter les déplacements inutiles. Le dérangement de son habitat est une réelle menace pour lui et représente une des causes de diminution des populations locales.

Le cas du chamois

Cet ongulé est particulièrement présent en forêts et en pelouses alpines mais également dans les zones escarpées comme les falaises et éboulis entre 800 et 2300 mètres d'altitude. Le chamois connaît une de ses périodes sensibles lors de sa reproduction qui a lieu mi-novembre. Tout dérangement lié à la présence humaine peut avoir un fort impact sur l'espèce. Le rut affaiblit considérablement les mâles à l'entrée de l'hiver. Les femelles quant à elles, passent l'hiver en pleine gestation, ce qui implique une grande consommation d'énergie. Même si le chamois peut facilement se déplacer en hiver, les fortes chutes de neige n'en restent pas moins synonymes d'une dépense énergétique considérable. Un des atouts du chamois étant sa capacité à faire du dénivelé, sa stratégie face aux prédateurs est donc de fuir dans la pente et de grimper le plus haut et le plus vite possible dans un terrain accidenté. Le stress généré par une perturbation n'est pas à négliger puisque l'animal est affolé et mettra donc un certain temps à se réalimenter alors que les ressources alimentaires sont peu nombreuses en cette saison rude. Fractures, dérochement, avortement pour les femelles sont également des risques accidentels en cas de fuite.





Idee de reportage
**MISE EN PLACE DE ZONES DE
QUIÉTUDE INCITANT LES VISITEURS
À CONTOURNER LES HABITATS DU
TÉTRAS LYRE ET DES ONGULÉS
SAUVAGES EN HIVER**

Les équipes de ASTERS-CEN74 (gestionnaire de la réserve naturelle) ont entrepris, dès l'hiver 2020, de prévenir le dérangement de ces espèces fragiles sur différentes zones de quiétude. Certaines d'entre elles sont matérialisées sur le terrain, notamment dans les secteurs de la Balme/Les Prés pour le tétras lyre et de la Rosière pour les ongulés. D'autres zones sont renseignées dans les outils numériques afin que les pratiquants de sports de nature puissent en prendre connaissance lors de la préparation de leurs sorties et les éviter.

Le tétras lyre niché sous le manteau neigeux est observé dans des pentes exposées nord, offrant une neige assez épaisse pour pouvoir y creuser leurs igloos. Une de ces zones de présence de l'espèce est la zone de quiétude située entre la Balme et les Prés, en contrebas d'itinéraires de ski de randonnée très fréquentés tels que le col des Chasseurs, le col de la Cicle ou encore proche d'un des itinéraires de descente du col de la Fenêtre.



Les ongulés comme le chamois se regroupent quant à eux dans des zones refuge en période hivernale et limitent au maximum leurs dépenses énergétiques afin de maximiser leurs chances de survie. À cet égard, la zone de quiétude de La Rosière joue un rôle important car elle offre un abri pour l'hiver aux ongulés sauvages.

Comment les protéger ? **Chaque hiver, les équipes de la réserve naturelle, aidés par de nombreux acteurs locaux et bénévoles se donnent rendez-vous afin de délimiter ces zones à l'aide de cordes et de fanions, de panneaux d'informations**, afin que les skieurs et randonneurs en raquettes n'aient pas la mauvaise surprise de surprendre un tétras lyre ou un chamois en plein repos au détour de leurs sorties. Des panneaux d'information pour visualiser les zones et informer sur les bons comportements sont ainsi mis en place aux abords de ces zones de quiétude. **Il est facile et important de bien les contourner afin de respecter la tranquillité des espèces sauvages.** Cette action a émergé d'une réflexion partagée au niveau local avec différents partenaires du territoire il y a plusieurs années (Asters-CEN74, Commune, SECMH, Compagnie des Guides, ACCA, Office de Tourisme...). **Elle est financée grâce au programme européen POIA Birdski ainsi que par le soutien du Conseil Départemental 74, via le CTENS (Contrat de Territoire Espaces Naturels Sensibles).**





Info +

DÉCOUVERTE DE L'ESPACE NATURE AU SOMMET

Pour tout connaître de la réserve naturelle nationale des Contamines-Montjoie, rendez-vous à l'Espace Nature au Sommet où l'histoire de la réserve et de ses habitants vous sera contée. Partez à la découverte de la faune et de la flore locales ! Projections, expositions, conférences et animations régulières, l'Espace Nature au Sommet est un lieu d'échanges et de compréhension de l'environnement qui nous entoure. Un lieu d'information pour sensibiliser et protéger nos espaces naturels sensibles.

Asters CEN74 – Gestionnaire de la Réserve Naturelle

04 50 58 09 28 |

www.cen-haute-savoie.org/reserve-naturelle/contamines-montjoie





Idee rencontre **AVEC CÉLINE ET ADELINÉ, GARDIENNES DE REFUGE EN HIVER**

Passionnées par la montagne et la nature, Céline et Adeline ont découvert l'incroyable métier d'aides-gardiennes dans les plus beaux refuges de Haute-Savoie. Du refuge du Couvercle à celui du Plan de l'Aiguille en passant par les refuges des Grands Mulets et des Cosmiques, elles ont acquis de remarquables connaissances du territoire et enregistrent 15 saisons d'expérience à deux. Ce n'est pas par hasard que ces deux jeunes femmes aux multiples compétences sont arrivées ici, au refuge des Prés au cœur même de la plus haute réserve naturelle de France aux Contamines-Montjoie. Elles décident de faire une saison test ensemble au refuge du Plan de l'Aiguille en 2019 avant de se lancer définitivement dans une collaboration. **Ce jeune tandem accueille aujourd'hui randonneurs à pied, à skis ou à raquettes à neige dans ce refuge ouvert neuf mois dans l'année dont cinq mois en hiver.**

C'est aussi un duo 100% féminin à 200% complémentaire au tempérament chaleureux et très accueillant. Avec une cuisine inspirée de nos grands-parents à la fois simple et gourmande, elles prennent plaisir à gâter chaque hôte. Une priorité pour ce duo qui souhaite faire rimer convivialité et partage autour de la table dans ce refuge à taille humaine. **C'est une équipe expérimentée qui n'en oublie pas pour autant sa sensibilité aux valeurs durables avec la sélection de produits locaux et de saison à l'heure de confectionner la carte du restaurant. Sans oublier leur volonté de s'approvisionner au maximum de matière première en vrac pour un minimum d'impact sur l'environnement.**

Refuge des Prés

06 61 86 50 43 | contact@lerefugedespres.com

www.lerefugedespres.com





Les scolaires en séjour immersion

PLEINE NATURE DANS LA RÉSERVE NATURELLE NATIONALE DES CONTAMINES-MONTJOIE

Le Conservatoire d'Espaces Naturels de Haute-Savoie (Asters-CEN74), appuyé par les partenaires locaux a construit **une offre de classes de montagne pédagogiques à destination des scolaires** des communes de la Communauté de Commune du Pays du Mont Blanc **avec une première phase d'expérimentation prévue à l'automne 2022**. Cette expérience permettra à de jeunes élèves du CP à la 6^e (cycle 2 et 3) de passer **3 jours et 2 nuits au Refuge des Prés en immersion pleine nature, pour découvrir la montagne, s'imprégner du patrimoine naturel et comprendre les enjeux des espaces protégés**.

Découvrir la montagne dès le plus jeune âge représente un enjeu essentiel et passer une nuit en refuge, c'est idéal pour s'en imprégner. La contemplation du lever ou du coucher de soleil, l'observation du ciel étoilé, la découverte de cet environnement protégé, la nuit en collectivité sont autant de moments propices au plaisir et à l'émerveillement « d'être » en montagne et d'en découvrir tous les bienfaits. Dans ce contexte de simplicité et de convivialité, les valeurs transmises aux jeunes prennent alors tous leurs sens.

Ils pourront ainsi vivre une expérience extraordinaire, grâce à des ateliers sur la faune et la flore, la découverte de la culture alpine, un aperçu du fonctionnement d'un refuge de montagne... **La cohésion de groupe et les valeurs humaines développées seront également des spécificités de ce séjour en itinérance riche en sobriété et pratiques vertueuses.**

Ce séjour sera encadré par de nombreux experts de la montagne :

- * les animateurs, garde technicien, conservateur et scientifiques du conservatoire d'Espaces Naturels de Haute-Savoie (Asters CEN74)
- * La Compagnie des Guides de Saint-Gervais les Contamines
- * Les gardiennes du refuge des Prés

Cette toute nouvelle initiative est une innovation pour sensibiliser les plus jeunes, les acteurs de demain, à la protection de la planète. Tendre vers un tourisme et une consommation de la nature nécessairement plus responsables est un enjeu primordial pour la préservation de l'environnement.

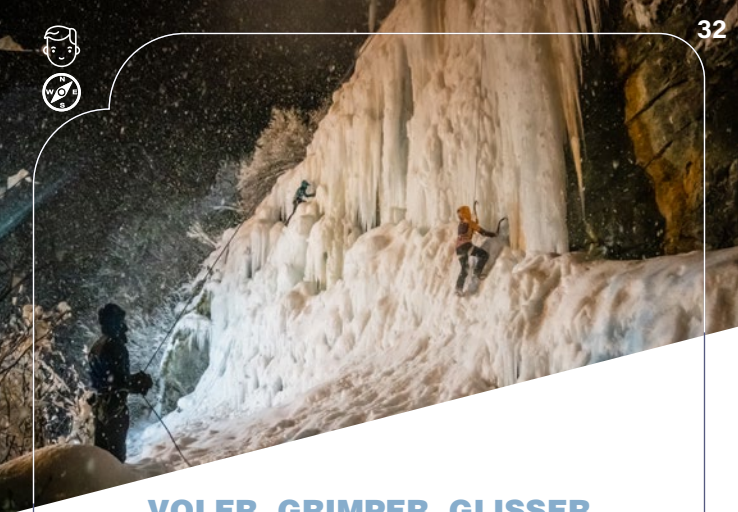




FAMILLE

Découverte





VOLER, GRIMPER, GLISSER OU ROULER, UNE FAMILLE EN QUÊTE D'ACTIVITÉS SPORTIVES DANS LES SOMPTUEUX PAYSAGES ENNEIGÉS DU PAYS DU MONT BLANC



LE FILS BRISE

LA GLACE À LA CASCADE DE JOUR COMME DE NUIT

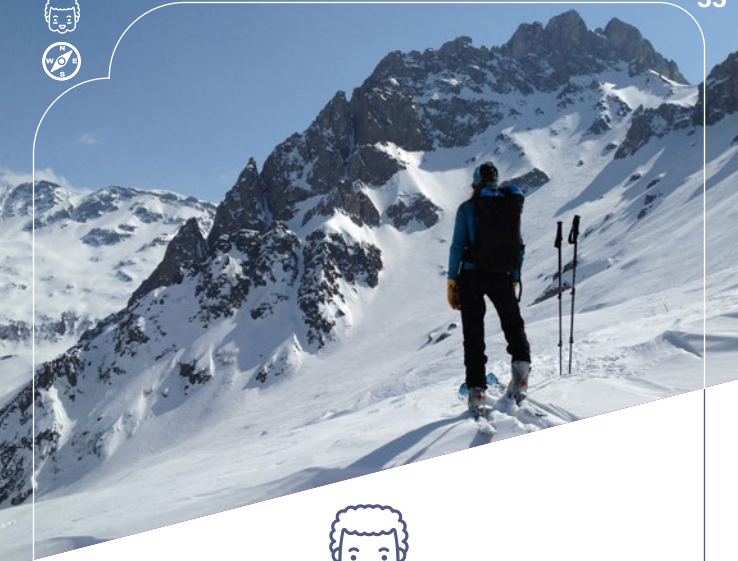
Activité dérivée de l'escalade, cette cascade de glace entretenue impressionne et fascine... Aux Contamines-Montjoie, les jours de grands froids, on affronte la verticalité. On chausse les crampons, on prend les piolets et on se lance dans l'ascension de formations glaciaires encadré par des guides passionnés. Spot unique, lieu préservé, secteur froid et magique, le site protégé de Notre-Dame de la Gorge est le lieu idéal pour s'initier à cette activité originale. Une fois la nuit tombée, l'expérience peut se prolonger et n'en sera que plus marquante dans cet univers cristallin féérique ! Analyser, anticiper, s'économiser, c'est l'occasion de vivre une expérience glacée extraordinaire, suspendue... hors du temps.

Bureau des Guides et Accompagnateurs

04 50 47 10 08 | contact@guides-mont-blanc.com

www.guides-mont-blanc.com





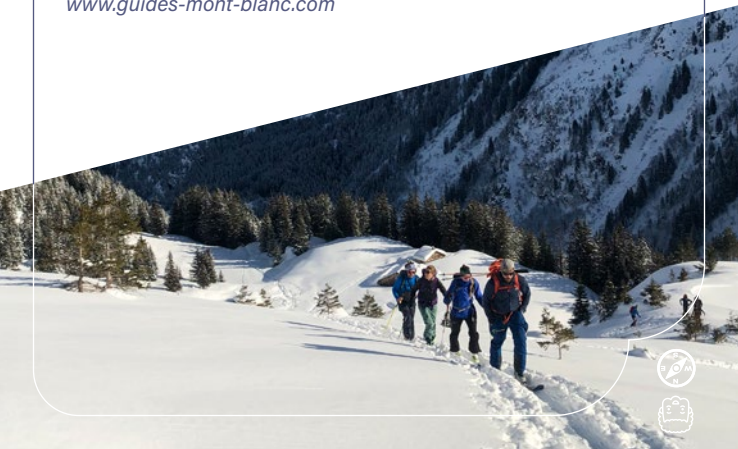
LA GRAND-MÈRE EXPLORE
**LES GRANDS ESPACES
EN SKI DE RANDONNÉE**

Panorama «skis de randonnée aux pieds», vous en rêviez ? Une vue imprenable depuis le col de la Fenêtre est accordée aux férus de vastes étendues poudreuses. Des espaces paisibles ou chacun, à son rythme, gravira la montagne pour parvenir au sommet. Une belle récompense après l'effort pour les randonneurs qui se délecteront de la beauté des lieux. Contemplez cette vue à couper le souffle sur le toit de l'Europe, le glacier de Tré-la-Tête et le Beaufortain. Une expérience hors du commun pour tous les amoureux de grands espaces.

Bureau des Guides et Accompagnateurs

04 50 47 10 08 | contact@guides-mont-blanc.com

www.guides-mont-blanc.com





LA FILLE TESTE

LE SNAKEGLISS AU COUCHER DU SOLEIL

Un moment de glisse et d'amusement à la fermeture des remontées mécaniques, quand le soleil se couche et que les pistes sont désertes ! Assis, les pieds calés dans une luge, accrochés les uns aux autres en file indienne, c'est parti pour trente minutes de descente en famille ou entre amis ! Le serpent désarticulé, piloté par un guide, enchaîne des virages pour offrir à ses passagers fous rires et montées d'adrénaline !

Ludovic Callamard

06 84 05 67 27





LE GRAND-PÈRE EXPÉRIMENTE
**LE SPEED RIDING
EN PRATIQUE LIBRE**

Pour les amateurs de sensations en recherche d'adrénaline, venez dévaler les pentes de speed riding. Situé à l'est du téléski du Véleray, le domaine des Contamines est agréé FFVL (Fédération Française de Vol Libre) et offre 800 mètres de combes et autres changements de pentes. Toutefois, la licence FFVL est obligatoire pour entreprendre cette activité puisque l'atterrissage se fait en hors-piste, en amont du téléski de la Grevettaz.

Pisteurs secouristes | 04 50 47 02 05

Club de parapente Les Joly Jumpers | jolyjumpers@hotmail.fr





LE PÈRE S'ESSAYE **AU RUISSELING**

Dans un écrin somptueux et totalement sauvage au cœur même de la réserve naturelle nationale des Contamines-Montjoie, le ruisseling séduit de plus en plus d'amateurs de sports d'hiver. Aux Contamines-Montjoie, la remontée de ces cours d'eau gelés procure de belles émotions où chacun laissera son empreinte sur des itinéraires insolites. Cadres à couper le souffle et paysages à l'état brut, c'est une expérience incroyable qui se vit en communion avec la nature. Plus qu'un sport, c'est une aventure incroyable encadrée par le bureau des guides et accompagnateurs qui initiera chacun à la manipulation d'un matériel bien spécifique tels que piolets ou crampons. Une expérience hors du commun pour tous les férus de sports insolites.

Bureau des Guides et Accompagnateurs

04 50 47 10 08 | contact@guides-mont-blanc.com

www.guides-mont-blanc.com





LA MÈRE PART

À L'AVENTURE EN VTT FAT BIKE ÉLECTRIQUE

Cette activité est idéale pour les sorties alliant accessibilité, découverte et sensations inédites ! Une véritable innovation adaptée au rythme de chacun dans les somptueux paysages du Mont Blanc. Tout l'hiver à partir de 17h, ces sorties encadrées par un guide, auront lieu sur un parcours de 600 mètres de dénivelé et sur 15 kilomètres sur les pistes du domaine nordique 4 saisons et du domaine skiable alpin jusqu'à l'Étape. Un repas traditionnel en altitude viendra récompenser les adeptes de cette nouvelle activité. Cet hiver, les plus beaux spots sont à portée de tous en FatBike électrique !

Altitude Bike School | 06 62 64 73 74





UNE FAMILLE ÉGALEMENT EN QUÊTE D'INSTANTS 100% FAMILLE AVEC DES ACTIVITÉS LABELLISÉES FAMILLE PLUS



LA MÈRE ET LE PÈRE DÉCOUVRENT **LE MONDE DES CHIENS POLAIRES EN CHIENS DE TRAINÉAUX**

Partir à la découverte du monde polaire ? Rien de mieux que l'immersion grand nord avec les chiens de traîneaux des Voyageurs de l'Hiver. A cette occasion, on s'installe confortablement dans un traîneau traditionnel tiré par des chiens eskimos du Groenland et on vit des sensations inédites à la découverte des espaces sauvages alpins. Accessible à tous, cette activité est proposée en journée ou à la lueur des étoiles !

Les Voyageurs de l'Hiver | 06 21 83 52 39





LA GRAND-MÈRE ET LE GRAND-PÈRE SE BALADENT **EN RAQUETTES À NEIGE**

Évasion garantie dans le grand blanc ! Chaque jour, on se laisse guider par les accompagnateurs en montagne au cours d'une sortie en raquettes à neige dans des espaces sauvages et préservés. Un spot idéal à découvrir en famille ? On part en raquettes à Colombaz. Cette activité est une escapade idéale pour retrouver les alpages enneigés à 1500 mètres d'altitude. Un belvédère magnifique à découvrir sur l'ensemble du massif du Mont Blanc dont le sommet vous apparaîtra entre les Dômes de Miage et l'aiguille de Bionnassay.

Bureau des Guides et Accompagnateurs

04 50 47 10 08 | contact@guides-mont-blanc.com

www.guides-mont-blanc.com





LA FILLE ET LE FILS PATINENT
SUR LA PATINOIRE EN PLEIN AIR
JEAN-CHRISTOPHE SIMOND

1400 mètres carrés de glace attendent petits et grands pour des séances de glisse, d'apprentissage mais aussi pour se divertir lors des soirées à thème. Il n'est pas rare d'y apercevoir également l'ancienne danseuse sur glace Isabelle Delobel, multiple médaillée, qui réside aux Contamines-Montjoie ainsi que Jean-Christophe Simond, ancien champion de patinage artistique.





Idee de reportage
**DES STAGES DE PATINAGE
 ARTISTIQUE POUR TOUS
 AVEC ISABELLE DELOBEL,
 CHAMPIONNE DU MONDE 2008**

Une nouvelle raison de venir découvrir les Contamines-Montjoie en hiver : des stages de patinage artistique seront organisés cet hiver sur la patinoire en plein air de la station ! C'est Isabelle Delobel, la sextuple championne de France de 2003 à 2008 et championne du monde en 2008 qui transmettra sa passion pour le patinage aux participants. La patineuse professionnelle a pratiqué la danse sur glace à haut niveau aux côtés de Olivier Schoenfelder. De nombreux patineurs viennent chaque année s'exercer aux Contamines-Montjoie, sur l'une des rares patinoires en plein air de Haute-Savoie. Ces stages, qui ont connu un franc succès l'hiver dernier promettent à nouveau de plaire à de nombreux adeptes !





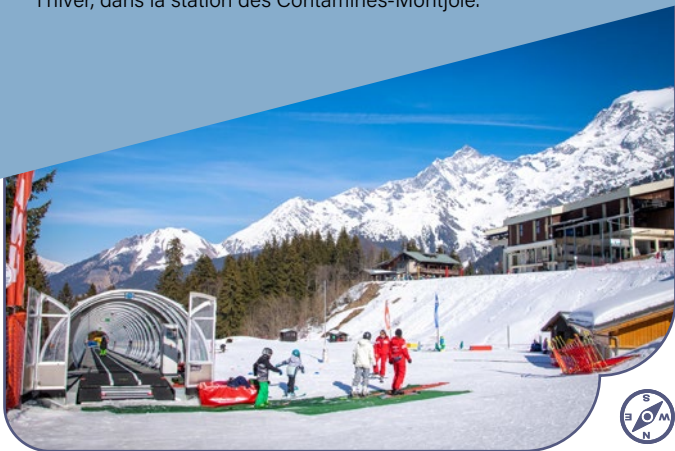
Info + **GARDERIE LA GALIPETTE SKI**

Située en bordure de la piste de ski des Loyers, la garderie La Galipette accueille vos enfants de 1 à 6 ans ! Grâce à sa proximité immédiate avec le jardin d'enfants de l'ESF, La Galipette propose également des formules combinées ski-garderie. Les cours de ski sont adaptés aux compétences des enfants (cours piou-piou, ourson et flocon). L'équipe se charge d'accompagner les enfants jusqu'au cours de ski où ils sont confiés aux moniteurs de ski de l'ESF et sont récupérés après le cours.

Pour les parents qui souhaitent skier en toute liberté, l'ESF prend en charge les enfants de 9h30 à 14h pendant les vacances scolaires avec la formule Ecureuil Ski et Repas encadrée par un moniteur de ski et un animateur titulaire du BAFA. Les enfants sont accueillis dans le jardin d'enfants de l'Étape et dans les nouveaux locaux spécial kids de l'ESF.

Et aussi...

De nombreuses animations tout l'hiver pour les enfants, avec les animateurs de la réserve naturelle et de l'office de tourisme ! Décorer un sapin de Noël, faire la fête à la nocturne de bienvenue, patiner avec son masque de super héros, enquêter comme un policier de l'environnement avec la réserve naturelle, s'émerveiller devant les spectacles déambulatoires et les sculptures sur neige... C'est autant d'activités qui sont proposées chaque semaine tout l'hiver, dans la station des Contamines-Montjoie.





FAMILLE

Zen





LE PÈRE ET LE GRAND-PÈRE DÉCOUVRENT

LA PRATIQUE DU YOGA LES PIEDS DANS LA NEIGE

Cet hiver, Amandine Gouloumes proposera des séances de snowga au Jardin Samivel. Éveil et renforcement musculaires pour dévaler les pistes, le snowga permettra aux pratiquants de se reconnecter à la nature et d'inhaler l'air pur de la montagne pendant les exercices de respiration dans ce jardin propice à la reconnexion à soi. Ce lieu est aussi un hommage à l'artiste Samivel, amoureux des Contamines-Montjoie. Ses aquarelles sont affichées sous verre dans ce superbe jardin créé en 2014 et situé à l'arrière de l'église Sainte-Trinité au centre du village.

Pour aller plus loin, elle proposera de pratiquer le rituel des 108 salutations au soleil également dans le jardin Samivel. Deux heures de pratique pour détoxifier le corps et accueillir l'énergie de la saison.

**Amandine Gouloumes - Yoga et massage
(ayurvédique et suédois)**

06 77 55 88 99 | www.yogamountainexperience.com





LA MÈRE ET LA GRAND-MÈRE TESTENT
**LE RITUEL REBOZO,
UN SOIN DÉDIÉ AUX FEMMES**

Nouveau ! Proposé par Julie Ponsin et Claire Sicre, le soin Rebozo est un soin traditionnel mexicain, qui célèbre les grands passages de la vie des femmes. Il s'agira entre autres de resserrer le bassin, de repositionner le corps en douceur, de faire le plein d'énergie et de se détendre. Ce soin permet à la femme de se recentrer, réintégrer son corps, son énergie, sa vitalité, libérer le vécu de l'accouchement, s'offrir du temps et s'ouvrir à sa féminité. Tout au long du soin, une tisane nourrissante réchauffera les participantes.

Julie Ponsin | Massage Tuina, bien-être et maderotherapie
06 21 95 30 76 | www.leqigongavecjulie.com

Claire Sicre | Massage ayurvédique abhyanga
06 66 31 44 66 | www.claresicre.fr





LA FILLE ET LE FILS PROFITENT
**DE NOMBREUSES ACTIVITÉS
BIEN-ÊTRE PROPOSÉES
TOUT AU LONG DE L'HIVER**

Le service animation de l'office de tourisme des Contamines-Montjoie concocte chaque hiver un programme bien-être pour tous et tous les goûts ! Pourquoi ne pas profiter de ses vacances à la montagne pour découvrir l'hatha-yoga, le qi-gong, la sophrologie... De quoi compléter sa journée de ski par un moment relaxant en famille ou en solo !





FAMILLE

Repos





De nombreux hébergements ouvrent leurs portes pour des vacances inoubliables. En famille, entre amis ou en solo, le village des Contamines-Montjoie offre une immersion totale au cœur d'une nature sauvage.



LA MÈRE ET LE PÈRE SE RESSOURCENT **AU CŒUR DU VILLAGE AU HAMEAU DU PTOU**

Le charmant Hameau du Pto, situé au centre du village des Contamines-Montjoie, bénéficie d'une vue exceptionnelle sur le Mont Joly et les Dômes de Miage. C'est dans un petit chalet traditionnel indépendant et chaleureux pouvant accueillir 5 personnes, équipé d'une cuisine ouverte, d'une suite parentale et d'une chambre pour les enfants, que les familles pourront séjourner. Après une journée au grand air à la découverte des pistes ou à tester les multiples activités proposées, profitez de soirées cocooning en famille au coin du poêle à bois... Dans ce hameau de bois et de pierre, ce sont aussi trois chambres d'hôtes : une chambre pour deux personnes avec terrasse indépendante et deux suites familiales spacieuses avec la même ambiance cosy et douillette.

Hameau du Pto

04 50 91 49 95 | contact@lehameauduptou.com

www.lehameauduptou.com





LA FILLE ET LE FILS S'IMPRÈGNENT **DE GRANDS ESPACES AU REFUGE DES PRÉS**

On passe sans hésiter une nuit dans ce refuge confortable et qualitatif après une journée de randonnée dans la réserve naturelle nationale des Contamines ! Au programme, une soirée conviviale autour d'un repas gourmand fait maison concocté avec des produits locaux, de saison qui combleront les papilles de nos gourmands. Le petit plus, la contemplation du coucher de soleil sur la chaîne du Mont Blanc à ne pas manquer ! Situé à 1935 mètres d'altitude au pied des cols de la Fenêtre et de la Cicle, cet ancien alpage revalorisé a ouvert ses portes au cœur de la réserve naturelle nationale la plus haute de France, dans un secteur où aucun autre refuge n'est ouvert neuf mois de l'année. En été, il est idéalement situé à proximité immédiate des sentiers internationaux du Tour du Mont Blanc (GR TMB) et du GR5, du GRP du Tour du Pays du Mont Blanc, sur le GRP du Tour du Beaufortain et enfin sur le tour du Val Montjoie. Accessible pour tous les niveaux, l'expérience s'adresse aux randonneurs à skis ou à raquettes souhaitant tester une première nuit en refuge l'hiver.

Refuge des Prés

06 61 86 50 43 | contact@lerefugedespres.com

www.lerefugedespres.com





LA GRAND-MÈRE ET LE GRAND-PÈRE SE REPOSENT
**DANS UN CHALET-HÔTEL
DE 190 ANS D'HISTOIRE**

Au cœur du village, le Chalet-Hôtel Gai Soleil aux Contamines-Montjoie offre le cadre séduisant d'une ancienne ferme datant de 1823 à la façade en bois patinée par le soleil. Il bénéficie d'un emplacement exceptionnel au centre de la station, niché dans un écrin de nature enneigé. Dans le jardin, on apprécie au calme un bain de soleil dans le nouveau jacuzzi de l'établissement sous l'œil bienveillant du Mont Joly. Depuis les fenêtres des chambres, la vue, superbe, s'étend sur la vallée de Montjoie, l'une des plus préservées du Pays du Mont Blanc.

Chalet-Hôtel Gai Soleil

04 50 47 02 94 | contact@gaisoleil.com

www.gaisoleil.com





Idee de reportage
**LA FAMILLE RÊVE DE NATURE
DANS UNE CHAMBRE D'HÔTE
FACE AU MONT BLANC**

Nichée à 1500 mètres d'altitude face au Mont Blanc, cette petite maison d'hôtes accueille seulement 4 personnes à la fois et plus particulièrement les familles avec enfants. Pour cet hiver, Nathalie se prépare à accueillir sa clientèle. En attendant l'ouverture des remontées mécaniques, elle montera les denrées à pied, préparera les repas et accueillera chaleureusement ses clients fraîchement arrivés en raquettes à neige, en skis de randonnée ou à pied. Oui, séjourner face au Mont Blanc se mérite mais une fois là-haut, on ne peut que savourer la quiétude des lieux et la vue exceptionnelle sur le massif du Mont Blanc. Nathalie a à cœur de rendre l'expérience inoubliable et adapte son offre à la demande de chaque client. Une fois les repas mitonnés, elle leur tient compagnie ou redescend au village. À partir de là, la magie des lieux peut commencer à opérer.

Lou Becus

06 19 89 48 97 | nath.chatelin@hotmail.fr



NOUVELLE CERTIFICATION

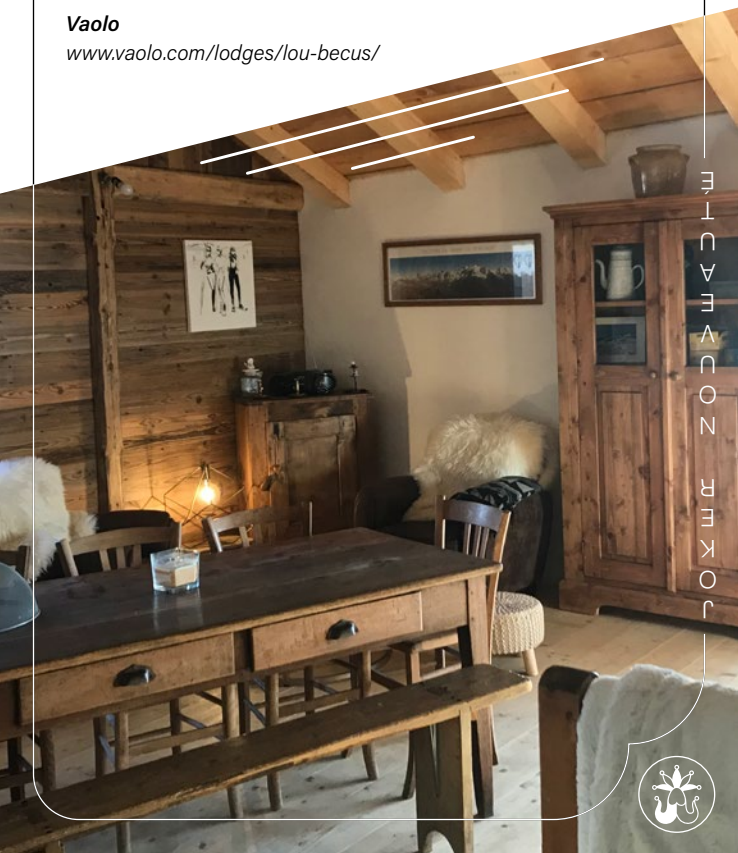
pour Lou Bécus !

J
O
K
E
RN
O
U
V
E
A
U
T
É

Cette maison d'hôtes a très récemment obtenu la certification VAOLO, une plateforme collaborative pour les voyageurs soucieux de leur impact sur l'environnement et souhaitant voyager autrement. L'évaluation de l'établissement a été effectuée à l'aide de critères visant à confirmer l'engagement des hôtes envers les 3 piliers d'impact de VAOLO : socio-économique, environnemental et culturel. Lou Bécus a répondu à 11 des 15 critères imposés pour cette plateforme connue pour sa volonté de valoriser le développement écotouristique où l'humain est au cœur du voyage.

Vaolo

www.vaolo.com/lodges/lou-becus/

É
T
I
C
A
V
A
U
O
N
R
E
K
O
J



FAMILLE

Gourmet





LA FILLE ET LE FILS DÉGUSTENT
**DES METS REVISITÉS SUR FOND
 DE CONCERTS BRANCHÉS**

Le Freddy's est un nouveau restaurant qui a d'ores et déjà conquis ses clients depuis cet été et fera son premier hiver en 2023. L'établissement, en plein cœur du village, a été racheté et transformé en restaurant tendance et bar lounge pour le plus grand plaisir des noctambules. La personne à l'initiative du projet ? Sacha, 24 ans, a pris les rênes de l'établissement avec son père Jérôme. Après avoir exercé différentes professions, cet enfant du pays revient aux sources et se lance dans cette toute nouvelle aventure avec un objectif : rendre le lieu branché et convivial où il est possible de déguster des mets *Streetfood* revisités comme les burgers à base de pain rouge ou à l'encre de seiche. Pour prolonger la soirée, on déguste un cocktail à base d'un large choix de Gin (spécialité de la maison) sur fond de concerts branchés. Le matin, il est commun de se retrouver pour bruncher ou prendre un petit-déjeuner avec vue sur le Mont Joly ou sur les Dômes de Miage. Le choix du lieu n'est pas anodin, il retrace une histoire familiale. L'établissement a été baptisé Le Freddy's en hommage au grand-père de Sacha, Alfred Mermoud, autrefois surnommé Freddy. C'était un habitué de ce lieu auparavant connu sous les noms Le Mirabel puis le Husky Bistrot. Un doux rappel de cette figure emblématique bien connue de l'établissement et de ses nombreux propriétaires.

Le Freddy's | 04 50 47 03 13





LA MÈRE ET LE PÈRE SAVOURENT
**UNE CUISINE FAITE MAISON
SUR LES PISTES AVEC VUE
À 360 DEGRÉS**

La Kouzna, *cuisine* en dialecte local, accueille skieurs et promeneurs (à 80 mètres de la télécabine du Signal, à 1900 mètres d'altitude) pour une pause bien méritée. Le must : une immense terrasse offrant un choix de vues: Dômes de Miage, Mont Joly ou tout simplement le sommet du Mont Blanc. Les plats servis ici sont issus d'une cuisine faite maison, simple et saine, le tout servi dans de la vaisselle jetable recyclable.

La Kouzna | 06 32 84 79 63





LA GRAND-MÈRE ET LE GRAND-PÈRE DÉGUSTENT **UNE CUISINE D'INSPIRATION**

Récemment installé depuis l'hiver 2022, le restaurant La Maison Noël, situé dans le Châlet-Hôtel Le Gai Soleil, propose une cuisine d'inspiration où le chef Jordan Noël met un point d'honneur à proposer des menus élaborés, inspirés du terroir avec des produits frais, de saison et faits maison. Au cœur même de cette ferme rénovée en un hôtel trois étoiles, la cuisine du chef Noël reste donc fidèle à ses convictions culinaires avec une carte réduite qui évolue régulièrement en fonction des saisons et des arrivages. Avec le menu *Maison Noël*, le chef Noël invite à entrer dans son univers culinaire qu'il ne cesse d'enrichir continuellement. Soigneux et attentif aux choix de ses producteurs, le chef s'engage à respecter et à sublimer de magnifiques produits.

La Maison Noël | 07 62 88 10 07





Idee de reportage
**LA CHARCUTERIE EXTRA
 LOCALE PAR FABRICE BOIDARD,
 SALAISONNIER**
**UN PROCESSUS DE FABRICATION
 100% ARTISANAL**

Chef restaurateur de l'Ô à la Bouche, Fabrice a souhaité se former au métier de salaisonnier auprès du très réputé Alain Chabaud, établi dans l'Ain à Meximieux, détenteur de nombreux prix et récompenses. **Pour sa production, la provenance des cochons est principalement haut savoyarde puisque Fabrice se fournit exclusivement auprès d'éleveurs proches des Contamines-Montjoie.** Seulement trois fumoirs existent aujourd'hui en Haute-Savoie. La production de diots, de saucissons, de jambons et de viandes séchées sont produits dans le respect du produit.

[...]



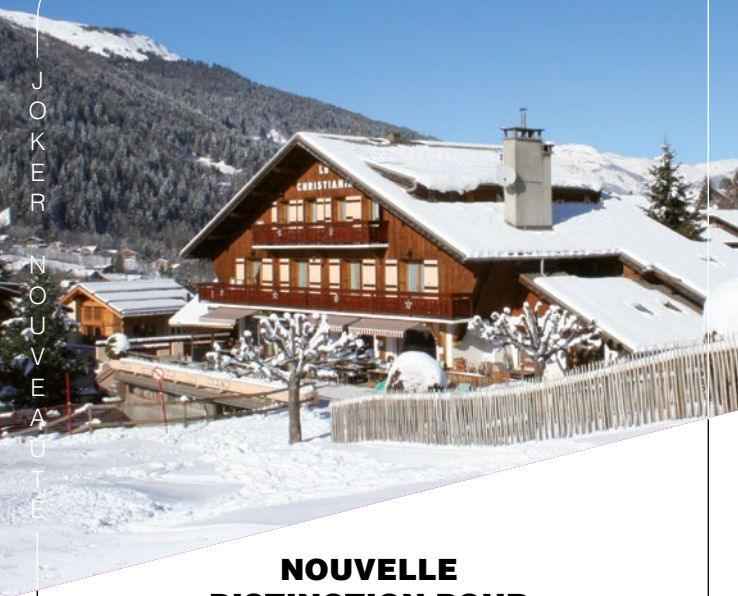


Sa recette ? Après avoir effectué la découpe des cochons, la viande (uniquement pour les saucissons et les diots) est hachée et associée à un mélange de sel, de poivre et de graines de carvi, dit le cumin sauvage ramassé dans la montagne avoisinante. Les produits sont ensuite placés en étuve pendant six heures à vingt-quatre degrés (c'est à cette étape que le goût du produit se développe) et sont entreposés pendant trois jours en chambre de maturation à onze degrés. **Jambons, saucissons sont ensuite placés dans le fumoir, une installation artisanale primordiale, construite à l'ancienne c'est-à-dire non clos raccordée à un poêle à bois.**

Ces produits sont à retrouver au magasin des producteurs des Contamines où seuls sont proposés des produits conçus en circuit court. Fromages de chèvres et de brebis, confiture, liqueur de génépi, paniers de légumes raviront les papilles des uns et des autres.

Magasin des Producteurs | 06 63 37 05 70





NOUVELLE DISTINCTION POUR

Le Stem

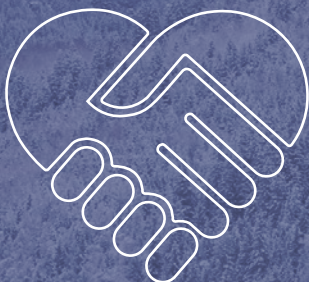
UN RESTAURANT AU PIED DES PISTES !

En mars 2023, **le restaurant *le Stem*, au sein de l'hôtel *Le Christiania*****, apparaîtra dans le guide ***Gault et Millau***. Le restaurant a été remarqué pour sa cuisine faite maison avec des produits frais et locaux. C'est une belle récompense pour ce restaurant déjà labellisé *Maître Restaurateur*. Il est **parfaitement situé au pied de la piste des Loyers avec sa terrasse située plein sud**. C'est idéal de s'y restaurer après avoir fait quelques descentes sur la piste verte à proximité, au cœur du village des Contamines-Montjoie.

Le Stem

04 50 47 02 72 | www.lechristiania-hotel.com





FAMILLE

Festive





LE PÈRE ENCOURAGE

LES COUREURS À LA COUPE DU MONDE DE TÉLÉMARK

DU 6 AU 9 JANVIER 2023

Du 6 au 9 janvier 2023 le monde du télémark se donnera rendez-vous aux Contamines-Montjoie. Dans l'histoire de la coupe du monde de télémark, le Val Montjoie occupe une place importante dans son évolution, notamment aux Contamines-Montjoie. De nombreux athlètes donneront le meilleur d'eux-mêmes pour briller à l'image des champions contaminards Antoine Bouvier (Globe de Cristal en 2013 et médaillé de bronze aux championnats du monde 2015) et Ludovic Callamard (5^e place des championnats du monde de Val Thorens en 2001). Trois épreuves auront lieu à l'occasion de cette intense compétition :

- * Vendredi 6 janvier : official training
- * Samedi 7 janvier : Classic
- * Dimanche 8 janvier : Parallel sprint
- * Lundi 9 janvier : Classic sprint

Un ski test aura également lieu et sera l'occasion de tester les nombreux modèles de skis de télémark. La Télé Moose, l'événement télémark pour les kids de 7 à 16 ans, viendra clôturer ce week-end de compétition.

Stade François Bonlieu

Domaine skiable des Contamines-Hauteluce





LA GRAND-MÈRE ASSISTE À LA CONTA MUSER RACE

LES 28 ET 29 JANVIER 2023

La station des Contamines-Montjoie accueille une étape de la Coupe de France de course de chiens de traîneaux et du championnat national FFPTC (Fédération Française de Pulka et Traîneau à Chiens). Plus de 100 attelages et 600 chiens participeront à ces 2 jours de compétitions pour un spectacle unique dans un cadre magnifique et sauvage au pied du Mont Blanc. Trois courses se dérouleront durant le week-end : courses de chiens de traîneaux, canicross blanc et ski joëring canin. Ces deux dernières épreuves sont placées sous l'égide de la Fédération des Sports et Loisirs Canins, et comptent pour le challenge National des Chiens d'Or de canicross. L'épreuve de ski joëring décernera notamment les titres du Trophée Fédéral. Quant à la course des chiens de traîneaux, elle sera une étape des Championnats de France. Une compétition insolite où le public pourra vivre le temps d'un week-end l'ambiance Grand Nord et être au plus près de la vie des mushers.

Domaine nordique 4 saisons





LE GRAND-PÈRE DÉCOUVRE
**LE TOURNOI INTERNATIONAL
DE CURLING OPEN AIR**

JANVIER 2023

Aujourd'hui le curling est majoritairement pratiqué dans des halles spécifiques ou sur des patinoires couvertes. Les tournois Open Air renouent avec la tradition ancestrale de la discipline, qui se pratiquait sur des étangs et des lacs gelés. Unique en France, le tournoi des Contamines reste d'ailleurs l'un des rares tournois de plein air, face aux magnifiques Dômes de Miage. Une vingtaine d'équipes des 4 coins du globe se rassembleront en janvier sur la patinoire Jean-Christophe Simond pour s'affronter lors de ce tournoi. Un sport olympique à découvrir à cette occasion !

Patinoire Jean-Christophe Simond





LA FILLE PARTICIPE
**À LA 7^E ALPINUM BIATHLON
 IMPULSE TOUR**

4 MARS 2023

Cette compétition insolite ouverte à tous est née d'un constat il y a trois ans : le biathlon intéresse le grand public mais n'est accessible qu'aux professionnels. Pourquoi ne pas créer une course destinée aux amateurs afin de leur proposer une expérience unique en Europe ? C'est ainsi que l'Alpinum Biathlon Impulse Tour a été imaginé par Alpinum Events depuis 2015. L'événement attire chaque année de nombreux amateurs.

Domaine nordique 4 saisons





LE FILS ENCOURAGE

LES COUREURS DE LA COUPE D'EUROPE DE SKICROSS

DU 16 AU 18 MARS 2023

Avec un parcours spécialement dédié pour l'événement, les skieuses et skieurs pourront s'affronter sur 800 mètres de virages relevés, de whoops et de sauts à couper le souffle. Le circuit de coupe d'Europe est un véritable tremplin pour les futures stars de cette discipline olympique qui requiert engagement, détermination et technique irréprochable. Un spectacle impressionnant pour le public et un défi haut niveau pour les compétiteurs.

Nicolas Raffort, ancien descendeur de l'équipe de France de ski débute dès cet hiver une nouvelle carrière dans le skicross. Cet enfant du pays véritablement attaché à ses racines avait intégré le comité Mont-Blanc pendant ses années collèges. Il avait ensuite rejoint l'équipe de France puis le prestigieux circuit coupe du monde de descente. Après une première expérience à domicile réussie en mars 2022, l'athlète contaminard s'illustrera à nouveau dans la discipline lors de cette nouvelle coupe d'Europe.

Stade François Bonlieu

Domaine skiable des Contamines-Hauteluce





LA MÈRE SE DÉTEND
**AU FESTIVAL DU BIEN
ET DE L'ÊTRE**

AVRIL 2023

L'association du bien et de l'être a pour vocation de contribuer au développement du bien-être et à la connexion à l'être profond équilibré en chacun de nous. Durant 3 jours, les participants pourront découvrir, expérimenter, et apprendre. Un programme ressourçant : ateliers de yoga (chikitsa, yin yoga, hatha yoga, yoga nidra), de Qi gong, de sophrologie ou encore de voyage sonore à découvrir courant avril.

Village des Contamines-Montjoie et le domaine skiable





Follow us



facebook.com/LesContaminesMontjoie



twitter.com/les_contamines



instagram.com/lescontamines



youtube.com/ContaminesTv



[lescontamines](https://lescontamines.com)

graphisme : hstudio.fr

crédits photos : @SECMH, @Gilles Lansard,
©Les Contamines Tourisme, ©Basile Dunand, ©Wiseride,
©Clair Obscur, ©Geoffrey Garcel, ©David Machet,
©Le Gai Soleil, ©Alpinum Events





Agence RevolutionR | Attachée de presse

Laëtitia FOUREUR

lfoureux@revolutionr.com - +33(0)6 49 28 70 23

Les Contamines Tourisme | Attachée de presse

Estelle DE MALMAZET

estelle.demalmazet@lescontamines.com - +33(0)7 78 82 23 32

VOITURE

20 minutes de l'autoroute A40

TRAIN

20 minutes de la gare TGV Saint-Gervais-les-Bains / Le Fayet

Liaison en bus et taxi possible

AVION

1 heure de l'Aéroport International de Genève

Liaison en bus et taxi possible