

LE SKI TOUT COMPRIS

Club, pension ou hôtel-appartement ? Cette année, on s'offre la montagne... sans y laisser ses économies : hébergement, repas, matériel, voire forfait. On peut tout régler avant de partir. Ensuite, on n'a plus qu'à dévaler les Alpes, en toute sérénité.

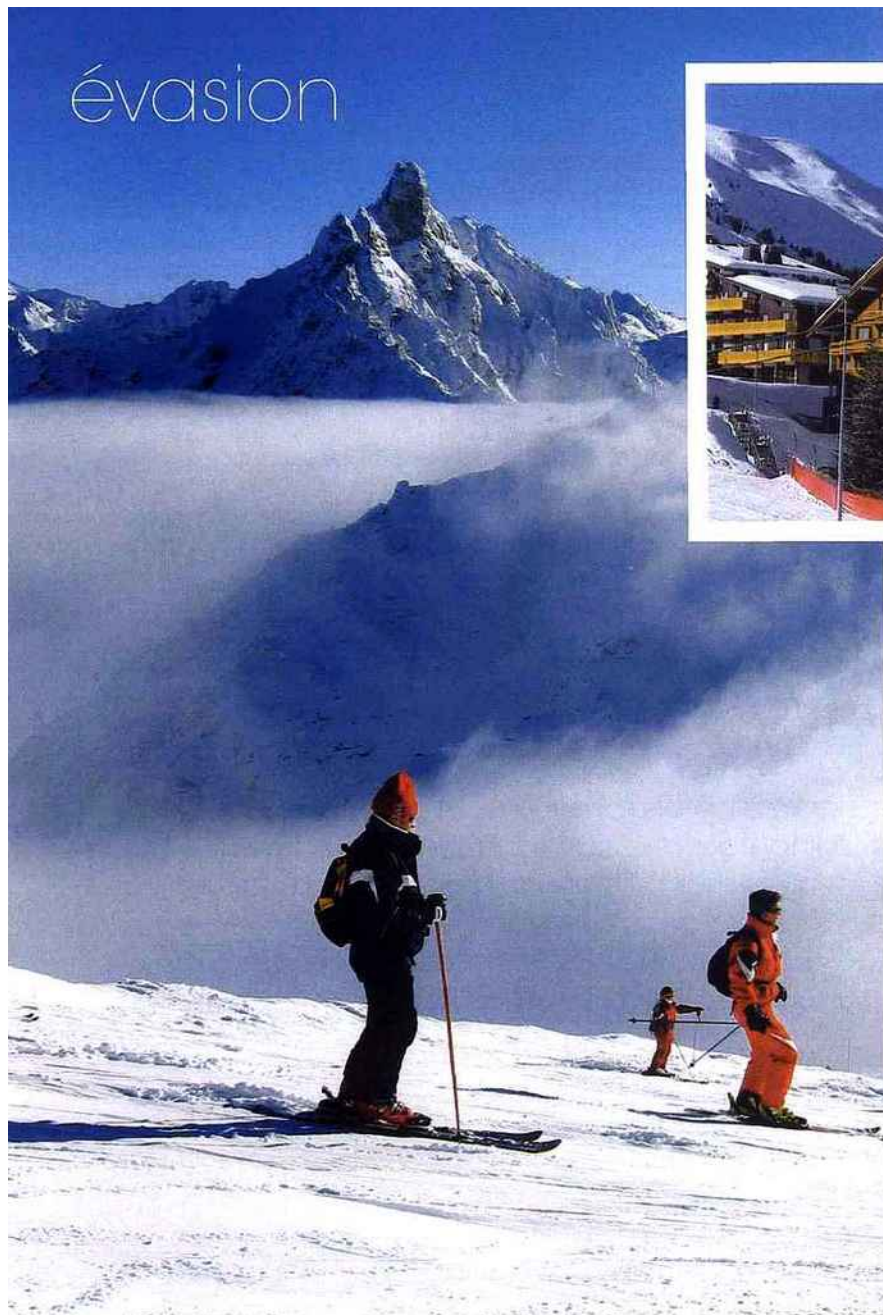
PAR MARTINE AZOULAI, SYLVIE METZELARD ET CAMILLE SEEUWS.

UN APPARTEMENT À MÉRIBEL PRÈS DES PEOPLE

On n'a croisé ni Jude Law ni la reine d'Angleterre, mais le taxi qui nous emmène de la gare de Moutiers à Méribel est formel, la famille Beckham était là il n'y a pas si longtemps... Égrener les noms de toutes les personnalités qui choisissent Méribel reviendrait à consulter le Bottin mondain. C'est un fait : les grands de ce monde ont un faible pour Méribel la chic, et sa voisine, la très show-biz Courchevel. On pourrait en conclure que nous, simples mortels, n'y avons pas notre place. Faux. Il n'y a pas que des chalets luxueux ou des hôtels cinq étoiles avec piscine en plein air, fumante et privée. À Méribel-Mottarets, au pied des pistes, le prix des appartements est même tout à fait abordable. Victoria B., en doune Moncler et chaussures de ski Louboutin, n'a qu'à bien se tenir. Méribel, nous voilà !

Outre les nantis et nous, la station attire également les Anglais qui donnent rarement, par leur comportement, dans le complexe de classe. Créée par un des leurs en 1939, Méribel est un peu leur terrain de jeu. Plutôt qu'au vin chaud, l'après-ski se célèbre au pub, à la bière et par tonneaux. Les soirs de match (de foot, of course), ça braille si fort (et en VO) qu'on a du mal à se croire en Savoie. Mais il n'y a qu'à chausser ses skis pour comprendre qu'on y est. Et pas n'importe où...

Les 3 Vallées (Courchevel, Les Menuires et Val-Thorens) sont le plus grand domaine skiable du monde. Il est si vaste et si varié que chacun y trouve forcément piste à son pied. Pour les montagnards ou assimilés, il y a les murs de bosses, les pentes raides, le half pipe... Pour les flèches d'argent, des itinéraires bis ("ski zen") permettent de s'exercer à l'abri



Pratique

Y ALLER

Gare d'arrivée: Moutiers, puis navette (Transdev Savoie: 0 820 205 330) ou taxi (Yann Leray, 04 79 00 47 37, www.meribeltaxis.com).

LE FORFAIT SÉJOUR

Une offre «Tout Compris Plein Soleil» (appartement + demi-pension ou pension complète + forfaits Pass Famille + location de matériel de ski) est proposée à partir de 2829€ pour 4 personnes (sur la base 2 adultes + 2 enfants en demi-pension), soit 707,25€ par personne. À réserver auprès de l'agence de la Saulire, à Méribel. 04 79 00 41 89 ou www.agencesaulire.com

HÉBERGEMENT

Il se situe à la résidence Plein Soleil de Méribel-Mottarets (photo), dans de charmants appartements avec balcon. Déco savoyarde et de bon goût. Et la demi-pension ou pension complète se prend dans l'excellent restaurant attenant, Le Grain de Sel.

L'APRÈS SKI

Pass Parc: quatre activités au Parc Olympique de Méribel (piscine, patinoire, fitness et spa) sur quatre jours, 30€. Outre le Jacuzzi et la salle de relaxation (chaises longues, musique douce, peignoir moelleux et vue imprenable sur la montagne), l'espace Bien-Être de Méribel propose des soins et massage du Spa des Cinq Mondes. Absolument divins...

RENSEIGNEMENTS

Office du tourisme de Méribel: 04 79 08 60 01 et www.meribel.net (site très complet).

... des mangeurs de poudreuse. Et pour les 1^{re} étoile, fatigués de naissance, il y a les restaurants d'altitude. Un plaisir qui peut virer au cauchemar comme celui d'y laisser son livret A ou sa carte Bleue, avalée par une machine hostile. Enfin, à défaut de sapins par milliers, il y a quelques balades à faire à travers bois (particulièrement, celle qui part du haut du télésiège de Mont Vallon) et des vues panoramiques à couper le souffle. Pas besoin de plan des pistes pour circuler dans ce dédale. Tout y est admirablement indiqué et Méribel est située au cœur des 3 Vallées, ce qui facilite les choses... Si vous êtes perdus, cependant, quelques indices pour vous situer: vous apercevez une piste d'atterrissage en plein milieu du domaine skiable? Entendez des bourdonnements d'hélicoptères ou de jets privés? Vous êtes allés trop loin... Vous êtes à Courchevel. C.S.

UN CHALET BON ENFANT À SAMOËNS

Altitude: 1 607 m. L'Aéro (photo) est un gros chalet planté tout seul sur un plateau ensoleillé à quelques minutes en motoneige de Samoëns. Dans la journée, on peut fainéanter à l'aise sur sa terrasse plein Sud. Au crépuscule, tout bascule. La neige prend des reflets turquoise, les épicéas deviennent des ombres de velours sombre, les sommets du Grand Massif se dessinent avec une diabolique précision, et le silence est tel qu'on entendrait éternuer un troll. Dans le chalet, c'est une toute autre ambiance, décontractée et folklo. Un peu comme l'histoire de L'Aéro, racontée avec verve par le quatuor aux commandes. « Construit tout comme la télébenne de la station Samoëns en 1951, il était dans un premier temps la propriété de l'Aérospatiale qui en avait fait un centre de vacances sur 1 000 m². Ensuite, il a été pillé et vandalisé », raconte Mathias, ex du groupe les Négresses Vertes, fou de free style qui découvre un Aéro très dégingué lors d'une virée à ski en 2002 et ne le lâchera plus. À quatre, avec sa compagne, Philippe et Judith, trois pros des décors de cinéma, leur autre métier, ils ont peu à peu réinventé le lieu. Style atypique mixant brocante et minimalisme scandinave, atmosphère inclassable, sportive-bohème. Même si Samoëns la station est de dimensions modestes, de téléphériques en remontrées, on dispose de plus de 250 km de pistes aux noms parfois impressionnants. Belzébuth, Diamant noir, Méphisto, – ne pas trop s'en faire, elles sont larges – relient cinq stations: Samoëns, Flaine, Les Carroz, Morillon et Sixt-Fer-à-Cheval... Mieux vaut bien potasser les cartes avant de se lancer pour ne pas se tromper de vallée en descendant, sinon, il faudra récupérer un bus... En télésiège ou depuis les œufs, c'est grisant, on révise sa leçon de géographie et même de sciences nat: des chamois posent à la lisière de la neige. Si l'on veut profiter de vues spectaculaires sur la vallée du Giffre et le massif du Mont-Blanc, on chausse des skis de fond. C'est une montagne que peuvent aussi apprivoiser les débutants, avec, à 1 600 m, des pistes faciles, étalées sur un vaste domaine, le plus grand de Haute-Savoie. En bas, à Samoëns le village, relié à la station par la route ou par le téléphérique, c'est plutôt patrimoine et gourmandise que bling-bling et boîtes de nuit. Chapelle gothique, ravissante fontaine XVIII^e siècle, énorme tilleul planté au XV^e siècle, jardin botanique, classé Jardin remarquable, créé en 1906 et, surtout, une longue tradition de tailleurs de pierre, les Frahans, qui ont travaillé aux fameuses fortifications de Vauban, mais aussi taillé le calcaire de la vallée, la parsemant d'oratoires et de chapelles. Il y reste aussi une trentaine d'exploitants agricoles, de boulangers, boulangers ou fromagers de talent... de quoi alimenter la table de L'Aéro en délices savoyards. M.A.



Pratique

Y ALLER

Gare d'arrivée: Cluze, puis bus ou taxi jusqu'à Samoëns. Réservation via La France du Nord au Sud, spécialiste de week-ends et séjours en France auprès de qui on peut aussi retenir les forfaits et le matériel de ski. 0 820 201 205 et www.lafrancedunordausud.fr

LE FORFAIT SÉJOUR

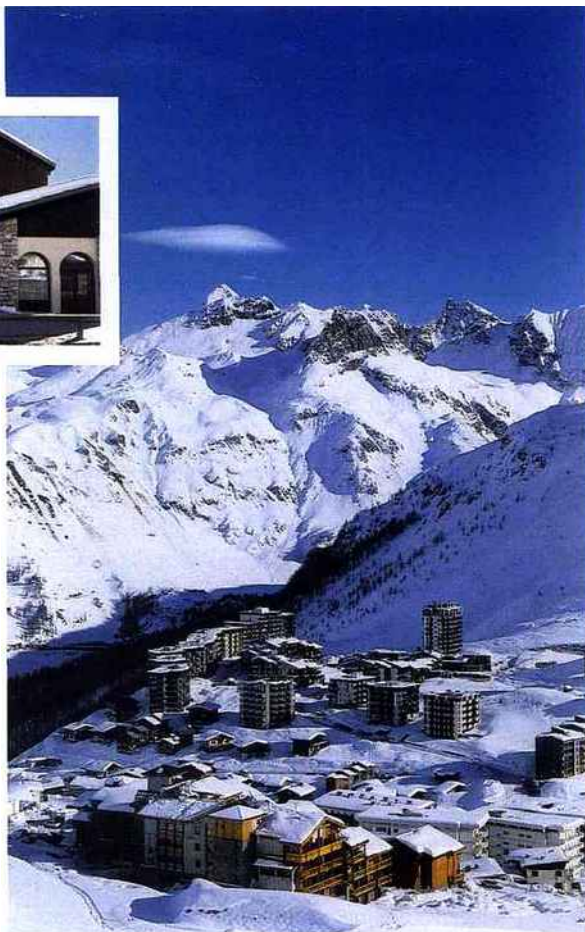
- Studio 2 personnes: 685 € la semaine en haute saison (appartements jusqu'à 6 personnes).
Chambre 2 personnes: 95 € la nuit, petit déjeuner inclus. Pension complète: 40 € et demi-pension: 24 € par jour et par personne. Petit déjeuner: 7 €.

LE FORFAIT FAMILLE (2 adultes, 2 enfants) avec l'agence La France du Nord au Sud.

- Semaines des 12, 19, et 26 février ou 2 mars (pleine saison, vacances scolaires): 1 767 € en studio de 33 m² (hébergement: 770 €, forfaits: 717 €, location de matériel de ski: 310 €.) 1 872 € en deux pièces (hébergement: 875 €, forfaits: 717 €, matériel: 310 €.)
- Semaines des 19 et 26 mars, et 2 avril (moyenne saison): 1 633 € en studio (hébergement: 650 €, forfaits: 703 €, matériel: 310 €.) 1 723 € en deux pièces (hébergement: 740 €, forfaits: 703 €, matériel: 310 €.)

L'APRÈS SKI

Samoëns: restaurant Le Bois de Lune, 04 50 34 18 02.
Pâtisserie La Jaysinia. Le Criou, produits fermiers.



UN CLUB FAMILIAL À TIGNES LES BRÉVIÈRES

Ici, pas la peine d'arborer la dernière doudoune à la mode et des après-ski presque aussi chers qu'un sac en croco. À l'Hôtel Club MMV de Tignes les Brévières (photo), on reste décontracté, ambiance pull polaire et combi Décathlon. À dix minutes en voiture de Tignes la grande, les Brévières se la jouent modeste, petit village savoyard à 1 500 mètres d'altitude, comptant juste deux bars et une poignée de restaurants... Autant dire que les vacanciers restent plutôt centrés sur le club qui assure tout : hébergement en pension complète, animations – un thème différent chaque soir – et club pour les enfants selon leur tranche d'âge (les Poupons, les Champions et les Aiglons). Le tout avec un sourire XXL, côté personnel d'encadrement, à l'image de celui du patron, Bruno, patrouillant dès le petit déjeuner et jusqu'à point d'heure, toujours prêt à rendre service.

Avec des enfants, la formule est idéale : aucune intendance à assurer, pas de surcoûts à envisager (on peut même embarquer son pique-nique pour déjeuner sur le pouce, sur les pistes, si l'on ne souhaite pas rentrer). Prise en charge des petits, dès 18 mois. Repas en self-service avec buffet à volonté. Goûters gourmands au retour des pistes... (Impossible de résister aux crêpes !) Les chambres sont un peu spartiates mais bien chauffées et pratiques (de deux et trois lits avec la possibilité d'en avoir deux communicantes). Au final, on est sûr de ne pas avoir besoin de casser son Codevi au retour des vacances pour combler son découvert.

Côté ski, pas de mauvaise surprise non plus. La résidence est à moins de deux cents mètres des pistes. Télécabine, télésiège... nous voilà partis vers des sommets qui semblent toujours loin d'être atteints. Le domaine skiable est si vaste que l'on peut glisser toute la journée sans quasi jamais emprunter les mêmes pistes. Il faut dire que nous sommes sur l'espace Killy Tignes-Val-d'Isère, soit 300 kilomètres à emprunter sur 1 900 mètres de dénivelé (de 1 550 mètres à 3 450 mètres) avec, à la carte : 16 pistes vertes, 64 bleues, 39 rouges et 23 noires. Sans oublier deux snowparks qui sauront rendre le sourire à vos ados. Si vous n'appréciez le ski qu'à dose homéopathique, à vous l'espace Détente et Bien-Être du club proposant deux Jacuzzi, un hammam et un sauna. Et, en supplément, en cabine de soins, des massages relaxants et quelques soins esthétiques délectables avec possibilité de forfaits évasion de 2 à 5 jours. Ne rien avoir à faire, si ce n'est prendre soin de soi, ça, c'est le ski que l'on aime ! S.M.

Pratique

Y ALLER

Gare d'arrivée : Bourg-Saint-Maurice, puis navette. En voiture, autoroute A 430 puis N 90 jusqu'à Bourg-Saint-Maurice puis D 902 Tignes. Parking gratuit non couvert à cent mètres de l'hôtel club.

LE FORFAIT SÉJOUR

- Pour une famille, 2 adultes, 1 enfant de moins de 12 ans et 1 enfant de moins de 6 : 1 170€ + 410€ + 293€ pour une semaine, hors vacances scolaires comme celle du 22 janvier. Pour la semaine de Noël (19-26 décembre) : 1 182€ + 296 + 148€.
 - Baby club : 105€ les 6 demi-journées, par enfant.
 - De 443 à 738€ par personne pour une semaine en location + matériel sur place (35% de réduction si réservé en même temps que le séjour et 10% de réduction sur les cours de ski réservés à l'avance).
- www.mmv.fr

L'APRÈS SKI

- Forfait Évasion Éveil des Sens : 2 jours-2 massages (60 min), 125€.
- Forfait Évasion Plénitude : 5 jours-5 soins (30 min)-5 massages (30 min), 320€.
- Pause Bien-Être Duo de Plaisirs : 1 soin (30 min)-1 massage (30 min), 65€.

SI PRATIQUE

FORME



En piste!

Un séjour à la neige, ça se travaille.
Avant et pendant. Voilà ce qu'il faut faire
pour être droite dans ses... après-skis.

AVANT DE PARTIR

Boycottez voiture et ascenseur, mettez-vous au vélo et à la marche pour réveiller vos muscles et stimuler votre corps.

Portez des baskets avec coussinets qui, en déstabilisant le corps, forcent les muscles à travailler pour retrouver l'équilibre. Easytone (Reebok, à partir de 90 €).
Suivez les cours "spécial glisse". L'institut Lady Fitness a un programme de 30 minutes inclus dans l'abonnement (à partir de 45 €/mois). 04 78 14 58 58.
Le Snow Fit propose un parcours de 8 ateliers en 45 minutes au Club Med Gym. www.clubmedgym.com

SUR PLACE

Échauffez-vous en descendant quelques pistes simples pour commencer.

Évitez les courbatures avec de l'arnica. Weleda la propose en huile, à utiliser en frictions rapides ou en massages (13,50 € les 100 ml). Ou prenez des granules Arnica 9 CH (Boiron, 1,80 € en pharmacie).

«**Buvez et donnez des actifs gras à la peau** pour compenser la perte du film hydro-lipidique», explique Isabelle Benoît, directrice de l'Innovation chez Esthederm.

Appliquez une bonne crème et un masque hydratant chaque soir. Crème Réparatrice Visage Extrême Care (Polaar, 24,90 € les 50 ml) et Masque Hydratation Active Hydramax + (Chanel, 46,40 € les 75 ml).

Massez-vous avec le Lait Corporel Ictyane (Ducray, 16,50 € les 500 ml) et le Baume Réparateur Crevasses (Cicabifine, 9 € les 50 ml).

Protégez votre peau sur les pistes, même si le ciel est couvert, au moins deux fois par jour. Emportez un stick pour les retouches. Cross-Terrain UV Skin Protector SPF 50 (Kiehl's, 25,50 € les 40 g) et Stick Nutri-Protecteur (Esthederm, 19 € les 8 g).

D'Este/Mondadori Syndication, DR.

PAR LORELEÏ BOQUET-VAUTOR.

Abdos toniques

Se muscler, oui, mais avec une ceinture électro-stimulante Slendertone à glisser sous n'importe quelle tenue, c'est plus efficace. Mixte, on peut la partager avec son cher et tendre qui effacera ainsi ses poignées d'amour.

■ System + (Slendertone, 179 €).



Toutes à l'eau

Le Watsu cartonne à tel point que Nuxe l'intègre à ses protocoles de soins. Portée dans l'eau, à bout de bras, par une thérapeute, bercée, étirée, vous éliminez les toxines tandis que vos muscles se relâchent, comme si votre corps était en apesanteur. Lorsque la séance prend fin, vous retrouvez vos sensations et repartez dans la "vraie" vie, le corps léger et l'esprit libre comme l'air.

■ Soins Watsu au Spa Nuxe (32, rue Montorgueil, Paris 1^{er}, 120 € les 60 minutes. 01 42 36 65 65).

