



ALLER SIMPLE

# Bain de neige aux Saisies

*Oubliez le ski alpin ! Cette charmante station familiale offre (aussi) une multitude d'activités en pleine nature*

Par **OLIVIA LE SIDANER**

**S** cintillant sous les rayons du soleil matinal, la neige émet un petit craquement réconfortant tandis que nous suivons, raquettes aux pieds, notre guide, Hélène Durand, fondatrice des Sentiers d'Hélène. Pour nous « reconnecter avec les joies simples de la nature », celle-ci entreprend de nous initier au « snowga », littéralement « yoga dans la neige ». Dans l'intimité d'une clairière aux arbres peuplés de pépiants oiseaux, nous enchaînons les respirations et les postures. Plus tard – et bien détendus –, nous repartons en raquettes pour une montée tranquille jusqu'au balcon sur le mont Blanc, un belvédère offrant un formidable panorama sur le célèbre sommet alpin, mais aussi sur les massifs du Beaufortain et des Aravis.

D'autres occasions nous seront données de profiter des grands espaces entourant la station. Avec Anne Marie Recollin, de l'agence Ski-Rando-Anne Marie, nous découvrons le « ski-hok » (ou « ski-raquette »), une glisse ludique que l'on pratique avec de petits skis dotés de peaux antidérapantes, permettant de monter dans la poudreuse. On marche, on court dans la neige et, arrivés en altitude, on fait une pause pour admirer la vue sur la station et les chaînes de montagnes environnantes, avant d'entamer la redescente en enchaînant les glissades. En chemin, Anne Marie s'arrête pour repérer des empreintes d'animaux ou expliquer, par exemple, quel usage on fait de la sève et des bourgeons de bouleaux.

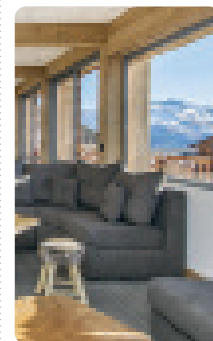
Le lendemain, nous repartons à l'assaut des pentes enneigées pour une matinée de ski de randonnée – le grand gagnant de l'hiver dernier en l'absence des remontées mécaniques. Accompagnés d'un moniteur de l'ESF, nous commençons l'ascension du mont Bisanne (1 941 mètres d'altitude). Une très jolie montée d'une heure et demie au milieu des épicéas. Au sommet, il est temps d'enlever les peaux collées sous les skis pour une descente sur des pistes damées – la récompense ! Autre expérience à ne pas rater : une initiation au biathlon (toujours avec l'ESF). Sur le site des JO d'Albertville de 1992, on apprend à tirer au 22 long rifle, couché puis debout, sur des cibles à 50 mètres. Et, pour finir, on essaie de faire comme les pros en faisant un tour de piste en skating – la version « pas de patineur » du ski de fond –, avant de tenter un tir, prenant alors la mesure de la difficulté qu'il y a à viser lorsqu'on est essoufflé.

Si, après cela, certains sont en manque de sensations fortes, ils peuvent essayer le MoonBikes, un engin électrique (donc silencieux) aux allures de scooter, doté de chenilles à l'arrière et d'un gros ski à l'avant, avec Les Saisies Aventures. Une fois que l'on a compris comment le manœuvrer, on est libre de foncer sur une piste bordée d'arbres, que l'on sera avisé d'éviter. Les amateurs de vitesse et de conduite sur neige apprécieront. Les autres n'auront aucun mal à trouver une activité plus douce, parmi toutes celles proposées aux Saisies. ■

## Y ALLER

Depuis Paris :  
env. 6 h 30 en voiture,  
3 h 50 en train jusqu'à  
Chambéry, puis  
navette (env. 1 h 30).

## Y LOGER



**Chalet Cosy**,  
un hôtel-résidence  
chaleureux au cœur  
de la station, avec  
une jolie vue. Studio  
4 pers. avec petit déj.  
dès 920 € la semaine.  
[chaletcosy.com](http://chaletcosy.com)

## Y MANGER



**Chalet des Marmottes**. Pour se régaler de spécialités savoyardes avec vue sur les pistes. Prix doux et accueil sympa.  
[chalet-des-marmottes.com](http://chalet-des-marmottes.com)

## À RAPPORTER

Un bonnet à  
pompon estampillé  
Les Saisies (20 €).