LausanneCités

Publi-infos

GUIDE HIVER 2023/2024

Portes du Soleil

Champéry - Les Crosets
Champoussin - Morgins

NOUVEAUTÉS 2024

› Télécabine de Morgins

› Piste des Mossettes

› Rivella Fun Zone

600 KM DE GLISSE · 2 PAYS · 1 FORFAIT

ACHETEZ VOTRE FORFAIT EN LIGNE

pds-ch.ch

S'évader face aux Dents du Midi

***DIVERSIFIÉ** • La Région Dents du Midi, sur le versant suisse des Portes du Soleil, possède nombre d'atouts dans son jeu. Le ski est le premier mais d'autres, très divers et tout aussi charmants, restent à découvrir...*

César Deffeyes

La Région Dents du Midi offre des vues à couper le souffle sur le chaînon montagneux du même nom. DR

La Région Dents du Midi est la partie valaisanne des Portes du Soleil. Ici, on skie avec la vue sur cet iconique chaînon calcaire de 3km de long dominant la vallée du Rhône et le Léman. Il se compose de sept pics et culmine à 3'258m. Avec ses 600 km de glisse, réparties en 307 pistes de tous niveaux, 208 remontées mécaniques et 12 stations, les Portes du Soleil sont le plus grand domaine skiable international relié d'Europe.

Quatre stations-villages de caractère

C'est l'un des premiers domaines d'importance côté valaisan lorsqu'on arrive par l'A9 ou par la ligne CFF. Ici, au cœur du Chablais, on peut skier toute la journée sans jamais repasser sur la même piste! La Région se compose de six station-villages de caractère, certains animés et d'autres plus contemplatifs : Champéry qui peut se rallier en train avec des offres ski-rail avantageuses, les Crosets et Champoussin toutes deux posées en altitude à flanc de montagne, sur les hauteurs de Val-d'Illiez, et Morgins, porte d'entrée sur la France.

De ces pistes, on peut admirer le Mont Blanc comme les Alpes vaudoises. L'enneigement est au rendez-vous de mi-décembre à mi-avril avec une hauteur de neige cumulée moyenne de 7m50. Un efficace réseau d'enneigement mécanique fait le reste. Nouveauté 2023-2024 : en tout temps, une piste spéciale, préparée pour La Rivella Fun zone, permet à tout un chacun de s'essayer au boarder cross ou de battre des records de vitesse, photo souvenir à l'appui.

Les remontées mécaniques sont pour beaucoup dernier cris et épargnent de longue attente. Citons la nouvelle télécabine de la Foilleuse qui remplace l'iconique vieux télésiège et est la deuxième remontée autonome de Suisse après celles de Zermatt.

Paradis du freeride et de la rando

Côté freeride, les possibilités sont nombreuses. Idem en raquettes ou ski de rando, discipline pour laquelle Morgins dispose d'un Rando-Parc sécurisé. À Champéry, le Palladium, centre national de sports de glace, permet de s'initier au curling ou au patinage. Côté gastronomie, les plaisirs ne manquent pas grâce à plusieurs gîtes ou tables référencées dans les plus grands guides dont certaines sur les pistes.

Dans la région, l'agenda sportif sera culturel est bien rempli cet hiver. Citons les incontournables C'est l'Hiver! Morgins Festival (9 décembre), le Rallye du Goût (20 janvier), le Grand Prix Migros (3 février) ou encore le Maxi-Rires Festival (du 16 au 23 mars) qui cultivera cette année de prometteuses synergies avec le Rock The Pistes Festival (17 au 23 mars),

www.regiondentsdumidi.ch

En immersion au cœur de la nature

La Région dents du Midi est si vaste et a tant à offrir qu'il est parfois difficile pour le skieur de passage de s'y retrouver. L'Office du Tourisme local y a pensé ! Sur son site www.regiondentsdumidi.ch on trouve désormais diverses sélections très inspirantes. Les sept pistes incontournable du gigantesque domaine franco-suisse y sont par exemple détaillée. Citons le cultissime «mur suisse», un champs de bosses où la pente flirte avec les 90° ou la piste «Didier Défago», du nom du champion olympique local et partant de la pointe de l'Au pour rallier Morgins via un splendide vallon en 2km. On y découvre aussi les sept points de vue panoramiques à découvrir skis aux pieds et sept tour permettant de découvrir le domaine skiable avec cohérence et sans partir au petit bonheur la chance.

SUBARU

ÉLECTRIQUE. SÛRE. SUBARU 4×4.

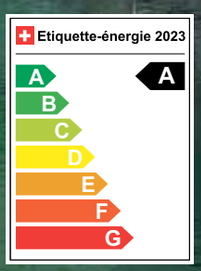
SOLTERRA

LE PREMIER SUV ENTIÈREMENT ÉLECTRIQUE DE SUBARU.

LEASING À 0,9 %

CHF 315.–/mois

subaru.ch



Exemples de leasing : Solterra eV AWD Advantage, 218 ch, consommation d'électricité combinée : 18,1 kWh/100 km, catégorie de rendement énergétique : A, émissions de CO_2 : 0 g/km, CHF 55 900.–, mensualité : CHF 315.– (en couleur Black). Modèle présenté : Solterra eV AWD Classic, 218 ch, consommation d'électricité combinée : 18,1 kWh/100 km, catégorie de rendement énergétique : A, émissions de CO_2 : 0 g/km, CHF 59 700.–, mensualité : CHF 339.– (y.c. la peinture métallique).

Traites de leasing valables pour un leasing d'une durée de 48 mois et 10 000 km par an. Acompte : 30 % du prix de vente net. Aucune caution. Taux annuel effectif : 0,90 %. Casco complète non incluse. Il est interdit d'accorder un crédit s'il entraîne le surendettement du consommateur. Veuillez consulter les taux du jour sur multilease.ch. Prix de vente recommandés nets, TVA à 7,7 % incl. Sous réserve de modification des prix. Immatriculation au plus tard le 31.12.2023.

Que valent les voitures électriques dans le froid?

L'hiver pose des problèmes à toutes les voitures... et à celles et ceux qui les conduisent. Et les autos électriques? Elles en souffrent aussi.

Gil Egger

Moteur congelé, qui peine à démarrer, batterie hors d'usage, l'hiver apporte son lot de soucis. Avec l'essence, le circuit de refroidissement envoie de l'eau chaude en quelques minutes pour que le chauffage fonctionne. Avec le diesel, c'est plus long, sauf sur les voitures modernes qui recourent à une technologie rapide. Les électriques doivent consacrer une part de leur «carburant» pour chauffer l'habitacle, mais contrairement aux premières générations peu efficaces, les plus récentes utilisent des pompes à chaleur. Les températures basses ont une conséquence très directe: l'autonomie diminue.

Différents tests

Dans tous les pays, des tests montrent une perte qui peut atteindre 25%. Est-ce grave? Pas vraiment. Car il est rare que les besoins quotidiens aillent jusqu'à la limite. Une Tesla, ou une Hyundai Kona, affichant plus de 500 km, peut toujours vous emmener sur 380 km. De quoi planifier même des trajets conséquents.

Le froid a son importance pour les PHEV (abréviation de Plug-in Hybrid Electric Vehicle), autrement dit les hybrides rechargeables. Si un pendulaire utilise allègrement ses 50 km, économisant ainsi le carburant, un quart de moins peut le mettre hors limite, et le moteur thermique va être sollicité pour le chauffage.

Conseils

Pour ne pas trop affecter l'autonomie, quelques conseils. Habillez-vous assez chaudement pour conduire. Utilisez le siège et le volant chauffants, ils consomment très peu par rapport au fait de faire monter la température de l'habitacle. Avez-vous une wallbox pour la recharge? Programmez 18 degrés pour l'heure de votre départ. Ensuite, diminuez un peu votre vitesse. Et bonne route (froide)!

Je ne roule pas en hiver

GE • Les dernières années n'ont pas été difficiles sur les routes, mais on ne sait jamais. Et si vous renonciez à votre voiture? Si vous décidez de laisser votre auto tranquille, prenez quelques précautions.

Les anciens conseils dépassés

Dans le temps, on conseillait de vérifier les liquides, de faire la vidange, puis de retirer la batterie. D'accord pour les liquides, mais pour la batterie, ce n'est plus une bonne idée. Avec tous les équipements électroniques, alarmes et autres, cela risque de compliquer le redémarrage à la belle saison. Dès lors, plusieurs solutions se présentent. Si vous avez un garage, munissez-vous d'un petit chargeur intelligent, il n'interviendra qu'en cas de nécessité. Si votre auto dort dans la rue, vous devrez aller la faire démarrer et rouler, au moins vingt minutes, pour la remettre en forme.

Les variations de température, les intempéries affectent la carrosserie. Une bâche peut couvrir votre carrosse, veillez à en choisir une de bonne qualité qui laisse passer l'air.

Et puis, lavez soigneusement votre véhicule. L'intérieur aussi, aspirateur, nettoyage des sièges. S'ils sont en cuir, un produit d'entretien ne sera pas de trop. Enduisez les joints des portes avec du silicone.

LOCATION DE **SKIS** ET **SNOWBOARDS**

10%
DE RÉDUCTION
pour tous les membres Famigros*

famigros

SPORTX

BIKE WORLD
Romanel-sur-Lausanne

Centre Commercial MIGROS Crissier

MMM
CHABLAIS CENTRE AIGLE

*Voir conditions en magasin ou sur famigros.ch

sportx.ch/rental

NEW SUZUKI **S-CROSS** HYBRID 4x4
Piz Sulai

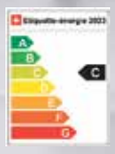
À PARTIR DE
Fr. 31 490.–
Fr. 219.–/MOIS

QUATRE ROUES D'HIVER PREMIUM GRATUIT

PIZ SULAI® Modèle spécial*
avec avantage de prix:
Fr. 2 660.–

Vous trouverez plus d'informations sur le modèle spécial et l'équipement ici:

HYBRID TEST DAYS:
Maintenant chez votre concessionnaire.



ROULER SUZUKI, C'EST ECONOMISER DU CARBURANT: *New Suzuki S-CROSS Piz Sulai® Hybrid 4x4, boîte manuelle à 6 rapports, Fr. 31 490.–, consommation de carburant normalisée: 6.1 l/100 km, catégorie de rendement énergétique: C, émissions de CO_2: 137 g/km;* ***photo grand format:*** *New Suzuki S-CROSS Piz Sulai® Top Hybrid 4x4, boîte automatique, Fr. 38 990.–, consommation de carburant normalisée: 6.1 l/100 km, catégorie de rendement énergétique: C, émissions de CO_2: 137 g/km. *Série spéciale limitée, jusqu'à épuisement du stock.*

Conditions de leasing: *durée 36 mois, 10 000 km par an, intérêt annuel effectif 3,97 %, assurance casco complète obligatoire, paiement exceptionnel: 30 % du prix d'achat net. La durée et le kilométrage varient et peuvent être adaptés à vos propres besoins. Votre concessionnaire Suzuki vous soumettra volontiers une offre de leasing personnalisée pour la Suzuki de votre choix. Tous les prix sont TVA incl. Les conditions sont valables pour tous les contrats de leasing et l'immatriculation de la voiture du 1.7.2023 jusqu'à révocation. Tout octroi de crédit est interdit dès lors qu'il entraîne un surendettement du consommateur.*

SUZUKI
Le N° 1 des compactes

www.suzuki.ch

Bien se préparer avant de partir skier

Les vacances aux sports d'hiver ne sont pas de tout repos. On ne part pas au ski comme on part à la plage. Alors autant bien se préparer et apprendre à récupérer après l'effort.

PHOTOS: ISTOCK/CITY PRESSE

L'air des montagnes est vivifiant et vous comptez bien là-dessus pour recharger vos batteries et attaquer la dernière ligne droite avant le printemps. Mais pour passer un bon séjour à la neige, il est préférable d'être déjà en bonne forme avant le départ! Si le reste de l'année vous n'être pas un grand sportif, n'hésitez pas à effectuer un check-up chez votre médecin et à lui demander son avis sur votre condition physique. Une fracture est si vite arrivée...

Deux mois sinon rien

Les deux points essentiels pour une bonne préparation sont l'endurance et le renforcement des muscles inférieurs. Dans les deux mois précédant le départ, pratiquez le vélo, le roller ou le jogging deux fois par semaine et oubliez les ascenseurs! L'exercice le plus approprié est le bien nommé «Killy»: dos au mur, descendez sur vos jambes jusqu'à ce que vos cuisses soient perpendiculaires au mur et tenez la position immobile environ 30 secondes. Répétez l'exercice trois fois, en pensant à toujours serrer le ventre.

Bien s'échauffer par grand froid

Une fois sur place, prenez le temps de dérouiller vos articulations avant de vous élancer sur les pistes.

Échauffez notamment les genoux, particulièrement sensibles. Assis, levez la jambe droite 20 fois en croisant les doigts sous la cuisse pour l'immobiliser. Changez de jambe. Faites ensuite, pour chaque jambe, 20 rotations du genou en orientant la pointe du pied gauche à droite et vice-versa. Ensuite, debout, pieds joints, les bras le long du corps, fléchissez légèrement les genoux tout en les orientant vers le pied gauche, puis vers le droit. Enchaînez 15 mouvements.

Échauffez aussi vos jambes en effectuant des séries de flexions et d'extensions, des fentes arrière et latérales. Le buste est également mis à l'épreuve lorsque vous slalomez: effectuez plusieurs séries de rotations du torse et de la taille.

Ces exercices vous permettront d'être en meilleure forme et donc de récupérer plus vite après l'effort. Pour éviter les courbatures, en plus de vous masser avec des décontractants musculaires, répétez ces mêmes exercices à votre retour des pistes, avant de déguster une bonne raclette !

TRAIN + SKI :

VOUS ÊTES DÉJÀ SUR LES PISTES !

PROFITEZ
DE NOS PRIX CANONS !

08:21
LAUSANNE

10:00
LES RUINETTES

VERBIER EXPRESS :
GENÈVE-AÉROPORT -> CHÂBLE
TOUS LES WEEK-ENDS + LES JOURS FÉRIÉS
DU 16 DÉCEMBRE 2023 AU 21 AVRIL 2024

07:22
FRIBOURG

09:45
LES RUINETTES

VOSALPES EXPRESS :
FRIBOURG -> CHÂBLE
TOUS LES WEEK-ENDS + LES JOURS FÉRIÉS
DU 16 DÉCEMBRE 2023 AU 21 AVRIL 2024

RETROUVEZ
TOUTES NOS OFFRES
DE MOBILITÉ ALTERNATIVE
verbier4v.ch/mobilité

INFOS, HORAIRES ET ACHAT
cff.ch/verbierexpress
cff.ch/vosalpesexpress

SBB CFF FFS RailAway RegionAlps TMR

Du ski pour tous les goûts à Verbier

CLASSIQUE• La fameuse station valaisanne, fleuron des 4 Vallées, compte parmi les meilleures du monde tant au niveau du ski que de tout le reste, accès en train compris.

César Deffeyes

En 2022, Verbier a été sacrée meilleure station de ski du monde lors des prestigieux World Ski Awards. Crédit : DR

En janvier 2022, Verbier était couronnée meilleure station de ski du monde lors des célèbres World Ski Awards. L'immense domaine des 4 Vallées reste en effet l'un des plus hauts et des plus vaste des Alpes. C'est aussi le plus grand de Suisse. Altitudes et orientations aidant, l'enneigement y est toujours au rendez-vous et de qualité. On peut ainsi skier ici sur quelques 410 km de piste impeccablement préparées et ce de novembre à avril.

Des itinéraires hors-piste sécurisés

Le Domaine skiable englobe six stations efficacement reliées entre elles : Nendaz, Veysonnaz, Bruson, la Tzoumaz, Thyon et bien sûr Verbier. Il culmine au mythique Mont Fort (3'330 m) et sa nouvelle plateforme panoramique, porte d'entrée panoramique sur l'univers des 4000, du ski de rando et du freeride mais qui est connu aussi pour sa piste noire mythique. Mais aux 4 Vallées, on en trouve fort heureusement pour tous les goûts et tous les niveaux. Autre incontournable: le célèbre Mont Gelé (3'023m). Le ski freeride a quasiment été inventé sur cette montagne dans les années 60 et aujourd'hui encore on y trouve deux des sept itinéraires à skis que compte le domaine. Ces pistes non préparées mais sécurisées permettent à tous de s'essayer au hors-piste mais sans risquer de finir sous une avalanche. L'hiver passé, le secteur authentique magnifique de Bruson s'est réinventé avec bonheur notamment grâce à un télésiège 6 places débrayable express et à un nouveau restaurant. Partout ailleurs à Verbier, des remontées mécaniques dernier cri épargnent également l'attente. Autre atout de choix : le nombre élevé et la diversité des restaurants d'altitude jalonnant le domaine. Verbier offre quatre secteurs distincts mais reliés. Tous comportent des pistes adaptées aux débutants comme aux skieurs expérimentés.

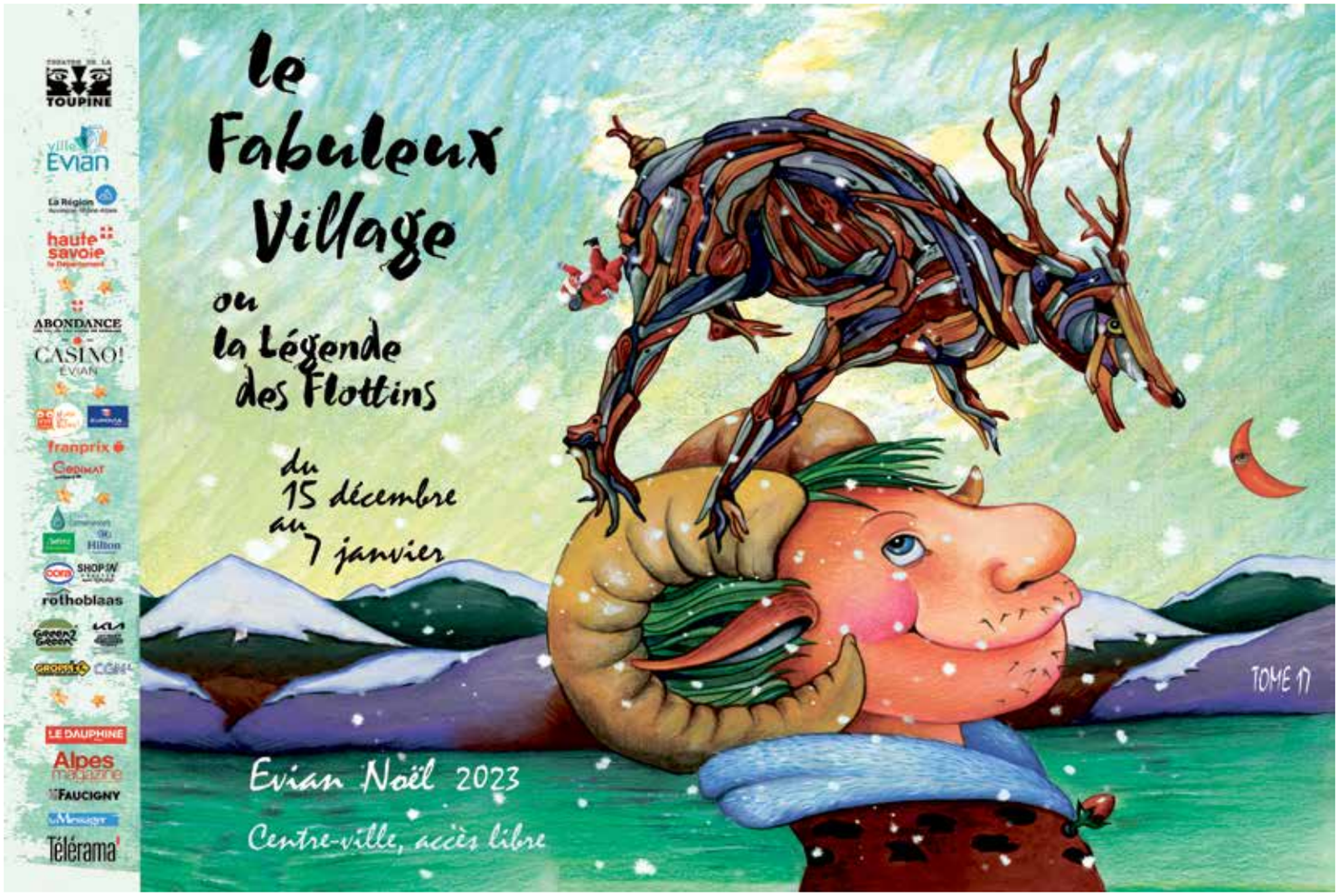
Accès rapide et régulier en transports publics

Verbier est en pointe aussi dans le domaine de la mobilité. Le Verbier Express venant de Genève Aéroport ou le Vos Alpes Express venant de Fribourg rallient la station en 2h et donnent droit à une remise sur le billet et le forfait de ski. Et une fois en gare du Châble, quelques dizaines de mètres à pied et des escalators permettent de monter dans les télécabines menant en une dizaine de minutes à Verbier. Ces télécabines fonctionnent quotidiennement de 5h15 à 23h50 ce qui permet de commencer une sortie de ski ambitieuse depuis Médran dès potron-minet comme de profiter des après-ski festifs festifs.

www.verbier4vallees.ch

Nouveau restaurant panoramique sur les pistes

Vous aimiez le Chalet Carlsberg? Et bien ce restaurant culte, situé au cœur du domaine skiable sur la piste des Attelas, va se réinventer cette saison. Et pour cela, il a été rebaptisé «L'Inkontro». Soit «Je vais à la rencontre» dans le patois du Val de Bagnes ou simplement «la rencontre» dans la langue de Dante, histoire de souligner que l'établissement sera plus qu'auparavant encore une sorte de «place du village» mais aussi qu'on s'y délectera d'une cuisine italienne à base de produits valaisans. Sur l'impeccable chalet de bois du Carlsberg s'est ainsi harmonieusement greffé une extension en aluminium mais aussi une terrasse panoramique offrant une vue sur le massif des Combins et celui du Mont-Blanc. Un régal pour les yeux comme pour les papilles en perspectives donc !


le Fabuleux Village
ou la Légende des Flottins
du 15 décembre au 7 janvier
TOME 11
Evian Noël 2023
Centre-ville, accès libre

LE SPECTACLE MUSICAL
DE MARC LAVOINE
ET FABRICE ABOULKER
MAGNIFIQUE
UN TOURBILLON DE PASSION ET D'AMOUR
FÉERIE VISUELLE
Les Souliers Rouges
CHORÉGRAPHIE : TAMARA FERNANDO
www.lessouliersrouges.com
MAR. 19 DECEMBRE - 20H
GENEVE - THEATRE DU LEMAN
FABIEN OLICARD
ARCHÉTYPES
JE. 22 FEVRIER - 20H
LAUSANNE - SALLE METROPOLE
Indigo Productions, en accord avec Jeanne DESCHAUX & GENARO Productions
Présente
WHAT A FEELING
Flashdance
THE MUSICAL
Livret par TOM HEDLEY & ROBERT CARY
Musique par ROBBIE ROTH
Paroles par Robert Cary & Robbie Roth
Mise en scène PHILIPPE HERSEN
présenté avec l'accord de NORDISKA et MCR Productions
DI. 7 AVRIL - 17H30
GENEVE - THEATRE DU LEMAN
l'autre solution présente
Locations : TICKETCORNER.CH

Nos coups de cœurs pour une glisse sauvage

Patiemment et avec frénésie, certains attendent l'hiver comme un enfant qui attend noël, l'occasion de se pencher sur les nouveautés de la saison et les incontournables de chaque année. Retrouvez avec un peu d'avance, les sensations d'une belle courbe en pleine poudreuse, d'une conversion comme un geste appris par cœur, profitez, de l'évolution des produits pour faire de vos aventures des souvenirs encore plus palpitants.

Mélissa Riffaut / L. Grabet

Un ski freerando

La freerando par excellence avec le Wayback 98 pour femmes. Modèle le plus polyvalent de la gamme et destiné aux skieuses confirmées, il est construit avec la technologie K2 Titanal Touring Tech et du bois de Paulownia qui en font un ski léger et solide. Renforcé par du carbone et de la fibre de verre, il est aussi reconnu pour sa réactivité et vous promet de belles descentes en pleine poudreuse. Ce modèle capable de vous suivre partout, fait également ses preuves lorsqu'il faut avaler du dénivelé ou sur neige dure pour une session alpine.

Wayback 98 W de K2, env. 679.-
www.k2snow.com

Une veste de freeride

Extrêmement imperméable et coupe-vent grâce à son tissu extérieur et sa membrane Gore-Tex 3 couches, la Tamok n'en est pas moins respirante. Les coutures thermosoudées, les ventilations et la longueur de la veste, font du nouveau modèle de Norrona, un incontournable pour les amatrices de poudreuse.

Tamok Gore-Tex Performance Shell Jacket de Norrona, env. 669.-
www.norrona.com

Une chaussure aux multiples atouts

La Backland XTD Carbon 120, pensée pour les sorties exigeantes, et adaptée aux skieurs avertis, nous impressionne par sa polyvalence et sa technicité. Légèreté et robustesse sont les maîtres mots de ce modèle tout-terrain. Son flex de 120 et son débattement de 74 degrés en font une chaussure adaptée aux gros dénivelés, et sorties freerando où l'on recherche de la performance en descente. Sa construction avec le système Prolite permet d'apporter des renforts aux endroits stratégiques.

Backland XTD Carbon 120 de Atomic, env. 789.-
www.atomic.com

Un sac à dos de freeride

Un sac de 34 litres composé d'un compartiment principal, d'une poche séparée pour la pelle et la sonde, et d'un rangement supplémentaire pour les crampons, les peaux ou couteaux. Léger et minimaliste, il permet un accès rapide aux équipements. Les skis peuvent être accrochés au moyen d'une fixation diagonale et latérale, il est également possible d'attacher corde, piolet et casque.

Ravine 34 de Ortovox, env. 205.-
www.ortovox.com

Une paire de lunettes

Couvrante et légère, cette lunette polarisée et photochromique s'adapte d'un temps brumeux à ensoleillé. Particulièrement adaptée à la haute montagne, elle protège vos yeux efficacement.

Explorer 2.0 catégorie 2-4 de Julbo, Env. 235.-
www.julbo.com

Un DVA à la pointe de la modernité

Equipé d'une nouvelle technologie de protection contre les interférences électroniques, le système du nouveau Pro IPS offre une protection contre les ondes émises par le téléphone mobile ou la radio sur le DVA. Disposant d'une largeur de bande de recherche de 80 mètres, d'une fonction autodiagnostique et test de groupe, cet appareil a été spécialement conçu pour les professionnels de la montagne. La recherche s'effectue au moyen de signaux sonores et de vibrations. Utilisable en analogique, il possède également la fonction multi-victimes et est doté de trois antennes dont une rabattable. En cas de sur-avalanche et grâce au capteur de mouvement, il repasse en mode émission.

Pro IPS de Pieps, env. 499.-
www.pieps.com

Une montre GPS connectée

La nouvelle Fénix 7 Pro nous impressionne par ses multiples fonctionnalités et sa capacité à couvrir 80 sports. Robuste avec sa construction en titane, elle possède, grâce à son verre solaire une autonomie allant jusqu'à 37 jours. Sa fonction baromètre permet de calculer l'altitude et d'établir des prévisions météorologiques, un cardiofréquencemètre mesure la saturation en oxygène et informe sur le niveau d'efforts. L'accès facile aux cartes du monde entier se complète par la possibilité de préinstaller celles-ci. Vos activités outdoor n'auront plus aucun secret pour vous : suivez vos ascensions, les métriques, mesures de puissance, évaluez vos performances.

Fenix 7 Pro Sapphire Solar de Garmin, env. 929.-
www.garmin.com

GOLDENPASS
EXPRESS
MONTREUX – GSTAAD – INTERLAKEN
UN VOYAGE FASCINANT
ENTRE LACS ET MONTAGNES
Liaison directe en 3h15
Nouveau compartiment Prestige
Produits du terroir
PREMIUM SWISS TRAVEL EXPERIENCE
gpx.swiss

Aqua Parc
NOUVEAU !
JUNGLE TWIST
INÉDIT EN SUISSE !
OUVERTURE EN DÉCEMBRE !