LausanneCités
Publi-infos

GUIDE HIVER 2022

Stations, équipements, loisirs, bons plans…

123RF

Portes du Soleil
REGION DENTS DU MIDI
600 KM DE GLISSE · 1 FORFAIT
L'ACCENT SUISSE DES PORTES DU SOLEIL
regiondentsdumidi.ch

Grand ski face aux majestueuses Dents du Midi

DIVERSIFIÉ • Dans la Région Dents du Midi, sur le versant suisse des Portes du Soleil, vous attendent six villages-stations authentiques. La glisse y est reine et les possibilités en la matière quasi infinies.

César Deffeyes

La Région Dents du Midi est le nom porté depuis 2018 par la moitié valaisanne des Portes du Soleil (PDS), plus grand domaine skiable international relié d'Europe. Ici, on skie le plus souvent avec une vue sur cet iconique chaînon calcaire. Long de 3km, relevé de sept pics et culminant à 3'258m, c'est une porte d'entrée sur l'univers fascinant de la haute montagne riche en sorties de ski-alpinisme engagées à l'instar du légendaire couloir de la Dent Jaune.

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

Cachet et authenticité

Mais ici, c'est surtout le ski de piste qui offre d'affriolantes possibilités. La Région Dents du Midi permet d'accéder à 600 km de noires, rouges, bleues ou vertes. Ce seul chiffre à lui seul dit tout. Avec plus de 300 pistes différentes de tous niveaux à disposition et un enneigement toujours au rendez-vous vu la diversité des altitudes et orientations, on en a pour son argent dans 12 stations réparties entre Suisse et France. Mais sans chauvinisme, avouons que les stations villages de la vallée d'Illiez ont une authenticité ou un cachet qu'on ne retrouve pas forcément côté haut-savoyard.

Ici les originalités ne manquent pas. Nouveauté 2022-2023: en tout temps, une piste spéciale, préparée pour La Rivella Speed Check, permet à tout un chacun de battre des records de vitesse, photo souvenir à l'appui. Les plus audacieux se frotteront sans doute au cultissime Mur suisse, un long champ de bosses vertigineux. Les affamés de glisse peuvent aussi skier de l'ouverture à la fermeture en parcourant l'essentiel des Portes du Soleil en boucle, sans jamais passer deux fois sur la même piste! Le tout avec des vues changeantes mais toujours magnifiques sur les Alpes.

Accès rapide et aisé

Au rayon insolite, citons aussi le baptême de parapente gourmand, comprenant un vol biplace et un repas panoramique. Ou encore le festival de musique Rock The Pistes qui s'épanouira à 1500m sur le domaine skiable du 12 au 18 mars. L'accès à tout cela est rapide et aisé. Il se fait par l'A9 voire par la ligne CFF que prolonge le petit train Aigle-Ollon-Monthey-Champéry.

www.regiondentsdumidi.ch

Compétitions de ski à l'honneur en janvier

Dans la Région Dents du Midi, patrie du champion olympique de descente 2010 Didier Défago, la «compète» pour le chrono ou pour le plaisir est reine cet hiver. Le 7 janvier, le célèbre Grand Prix Migros verra s'affronter les skieurs de 8 à 16 ans. Du 11 au 14 janvier, la Würth Modyf ISMF World cup Région Dents du Midi permettra à quelques-uns des meilleurs skieurs alpinistes du moment de se tirer la bourre sur trois épreuves. Spectacle garanti! Du 23 au 27 janvier, les Welsh Alpine Championships donneront aux meilleurs skieurs gallois l'occasion de se départager. Et enfin le 28 janvier, le plus ludique Migros Ski Day permettra aux familles de s'éclater sur un slalom spécialement piqueté pour elle sur la piste de la Sépaya.

Bien choisir son matériel

Si, pour la majorité d'entre nous, le ski est davantage un plaisir qu'un sport à proprement parler, il n'en faut pas moins s'équiper avec soin. Aussi fun et agréable que cette activité puisse être, elle reste risquée et la moindre défaillance dans votre équipement peut avoir de pénibles conséquences. Voilà les clés pour ne pas se tromper.

Sophie Diaz

Comme pour toute activité sportive, il est capital de choisir son matériel de ski avec le plus grand soin. PHOTOS: ISTOCK / CITY PRESSE

Pour s'élancer sur les pistes nacrées, il ne suffit pas de se ruer sur la paire de skis la plus chère de votre boutique de sport attitrée. Encore faut-il bien évaluer vos besoins et prendre conscience des dangers éventuels qui vous guettent, tapis sous leur manteau de neige.

Avant toute chose, vous devez faire l'acquisition d'une combinaison de ski. Spécialement étudiée pour vous protéger du froid, de la neige, du vent et de l'humidité, cette tenue est indispensable pour évoluer en tout confort sur les pistes et vous protéger des rigueurs de l'hiver. Les marques rivalisent d'inventivité pour vous proposer des modèles toujours plus seyants et confortables, en misant sur certaines caractéristiques telles que le degré d'isolation, d'imperméabilité et de respirabilité (autrement dit de capacité à évacuer la sueur).

Le casse-tête des chaussures

Comme en atteste la fameuse scène des *Bronzés font du ski*, choisir ses chaussures n'a rien d'une sinécure. Imposantes et pesantes, elles doivent s'adapter à la morphologie de votre pied comme à vos skis, qui y seront fixés. Que ce soit pour un achat ou une location, il est recommandé de s'en remettre aux conseils d'un professionnel, capable de vous aiguiller. Outre la pointure, d'autres critères sont pris en compte tels la taille des mollets, l'épaisseur du pied et la hauteur du coup de pied. L'une des erreurs les plus fréquemment commises par les skieurs en herbe consiste à prendre une chaussure large, afin de pouvoir emmitoufler ses pieds dans des chaussettes épaisses. Or, même enveloppé dans une large couche de laine et de coton, un pied fin risque de se balader dans la chaussure et de se blesser plus facilement en cas de mauvais mouvement.

Les lunettes : un rempart contre les dégâts

Les lunettes de ski s'apparentent davantage à une protection qu'à un accessoire de mode. Elles font office de rempart contre les rayons du soleil, particulièrement agressifs en montagne, mais aussi contre le vent glacial et les éventuelles projections de neige. Privilégiez les modèles couvrants et montants, qui ne laissent passer le soleil ni par les côtés, ni par le haut. Les skieurs de l'extrême opteront plutôt pour un masque pourvu de sangles de fixation ou des lunettes de glacier, réputées pour leur étanchéité parfaite à la lumière.

Des gants performants

Nos mains sont particulièrement vulnérables face au froid, et il importe de les protéger comme il se doit. Il existe une multitude de modèles dans le commerce, allant des classiques moufles aux gants de cuir luxueux. Comme pour les combinaisons, de nombreux critères entrent en ligne de compte: la taille bien sûr, mais aussi la solidité, l'apport de chaleur, la souplesse, la respirabilité et l'étanchéité.

Les skis

Pour le profane, seules les couleurs et la longueur semblent différentes d'une paire de ski à l'autre. Pourtant, il ne faut pas prendre cet achat à la légère! Il existe d'innombrables modèles, chacun adapté à un type de skieur précis. Tout dépend de la fréquence avec laquelle vous souhaitez pratiquer, de l'usage que vous comptez en faire, de votre morphologie et — surtout — de votre niveau technique. Si vous n'avez jamais mis les pieds dans une station de sports d'hiver, il va de soi qu'il serait un peu présomptueux (et dangereux) de jeter votre dévolu sur les mêmes montures qu'un champion de ski acrobatique...

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.

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 !

PHOTOS: ISTOCK/CITY PRESSE

PUB

TORGON

AUX PORTES DE LA NATURE / Portes du Soleil

QUAND EST-CE QUE TU **PASSES** ?

Nos meilleures offres Ouiiikend !

Torgon Liberté

ÇA ME DIT TOUS LES SAMEDIS !

40 CHF

au lieu de 53 CHF

OUIIIKEND !

Samedi et dimanche

79 CHF

au lieu de 105 CHF

Commander en ligne › **torgon.esecure.ch**
7/7j - 24/24h

Caisses de plan de Croix
+41244812049

Torgon, familiale, sportive, ludique et artistique

La station valaisanne de Torgon propose à la fois du ski pour tous et des panoramas uniques..
PHOTOS © LITESCAPE MEDIA

PROXIMITÉ • *La station valaisanne est l'entrée sur le vaste domaine skiable des Portes-du-Soleil la plus proche de Lausanne. On peut y skier les pieds dans le Léman !*

César Deffeyes

Située à 45 petites minutes de route dans une nature protégée, Torgon (1'100 - 2'000 m) est la porte d'entrée sur le domaine skiable des Portes du Soleil (PdS) la plus proche de Lausanne. On y accède facilement aussi en bus direct depuis la gare d'Aigle.
La station valaisanne est la seule du gigantesque domaine franco-suisse à permettre de skier avec une magnifique vue plongeante sur le Léman. Posé à 1893m au sommet de la Tête du Tronchey, le restaurant «Le Panoramique» permet d'ailleurs de se régaler tout en admirant le lac franco-suisse mais aussi le Mt Blanc et les Dents du Midi au loin.

Idéal pour apprendre à skier

Station famille par excellence, on y glisse à petits prix sur des pistes bien préparées et peu fréquentées. L'Espace Torgon Liberté représente à lui seul 130km de glisse. Il inclut les stations de Châtel, de La Chapelle et de Torgon.
Torgon propose un espace débutant idéal et gratuit pour l'apprentissage du ski. Situé aux pieds des pistes à Plan de Croix, on y trouve deux tapis et un remonte-pente simple d'utilisation. Vos têtes blondes s'y familiariseront avec le chasse-neige guidé par les parents ou un moniteur de l'école de ski.
Le secteur Torgon, composé d'une dizaine de pistes bleues et rouges, est idéal pour consolider ses bases avant de se lancer dans l'immensité des PdS, soit un réseau de 12 stations et 600km de glisse, répartis en 306 pistes de tous niveaux et desservies par 195 remontées. C'est l'un des plus grands domaines internationaux reliés du monde. Là-bas, on peut skier toute une journée sans jamais passer deux fois sur la même piste!

Nombreuses activités ludiques

À Torgon, quantité d'activités ludiques et insolites sont également proposées. Citons le plus grand parcours de tir à l'arc du Valais avec treize cibles en pleine nature pour la saison hivernale et 2h de balade immergée en forêt. La station propose aussi de partager en famille deux escape games en pleine nature. Elle dispose aussi d'un rando parc riche de trois itinéraires balisés et sécurisés de ski de randonnée en pleine nature. Soit un total de 15 km de piste pour 1'500m de dénivelé positifs.

www.torgon.ch

Quand l'art se marie aux paysages de montagne

À Torgon, ski et art font bon ménage depuis le 1er août 2020. Depuis cette fête nationale, chaque année, trois artistes de talents ont carte blanche pour décorer durablement les paysages. Les trois premières éditions de cette manifestation insolite baptisée Natur'Art ont laissé derrière elles neuf œuvres. Lesquelles font l'objet d'une sorte d'exposition permanente et en un sens itinérante. Sauf que ce ne sont pas les œuvres qui bougent mais leurs spectateurs qui vont à leur rencontre à pied ou en raquettes à neige. La chose est étonnement dépaysante. Peut-être, comme nous, apprécierez-vous particulièrement la scène que l'artiste vaudois de renom LPVDA a gravé à la ponceuse dans les planches d'un vieux mazot ?

TRAIN + SKI :

VOUS ÊTES DÉJÀ SUR LES PISTES !

PROFITEZ DE NOS PRIX CANONS !

07:29
GENÈVE

10:00
LES RUINETTES

VERBIER EXPRESS : GENÈVE -> CHÂBLE
TOUS LES WEEK-ENDS + LES JOURS FÉRIÉS
DU 17 DÉCEMBRE 2022 AU 16 AVRIL 2023

07:22
FRIBOURG

09:45
LES RUINETTES

VOS ALPES EXPRESS : FRIBOURG -> CHÂBLE
TOUS LES WEEK-ENDS + LES JOURS FÉRIÉS
DU 17 DÉCEMBRE 2022 AU 16 AVRIL 2023

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

INFOS, HORAIRES ET ACHAT
cff.ch/verbierexpress

SBB CFF FFS RailAway RegionAlps TMR

À Verbier, il y a de tout du ski plaisir au freeride engagé...

***INCONTOURNABLE** • La célèbre station des 4 Vallées compte parmi les meilleures du monde tant au niveau des possibilités de ski sur ou hors-piste que des infrastructures dernier cri.*

César Deffeyes

Le domaine de Verbier - Les 4 Vallées est le plus vaste de Suisse. DR

En janvier, Verbier était élue meilleure station de ski du monde lors de la 9e édition des World Ski Awards. L'immense domaine des 4 Vallées est l'un des plus hauts et des plus vastes des Alpes. C'est aussi le plus grand de Suisse. L'enneigement y est toujours au rendez-vous et de qualité. On peut ainsi skier ici sur quelques 410 km de pistes 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), 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 permettent à tous de s'essayer au hors-piste en toute sécurité.

Modernisation du secteur de Bruson

Cet hiver, le secteur authentique de Bruson, situé en face du Domaine de Verbier se réinvente avec bonheur. On y accède facilement depuis le Châble en empruntant la télécabine jusqu'au Mayens de Bruson. Ensuite, direction le télésiège de la Pasay pour arriver au sommet! Ce télésiège 6 places débrayable et à bulle de la Pasay rallie désormais le sommet en 5mn contre 11 auparavant. Situé au sommet du secteur de Bruson, le restaurant de la Pasay a lui aussi été reconstruit.

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.

www.verbier4vallees.ch

Accent mis sur la mobilité

La nouvelle génération a une conscience écologique aiguisée. Verbier l'a compris et joue depuis plusieurs saisons la carte de la mobilité. C'est dans cet esprit qu'ont été renforcées les fréquences des trains directs venant de Genève Aéroport ou de Fribourg. Ces Verbier Express ou Vos Alpes Express rallient la station en environ 2h. Une fois à la 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 – Village. Notons que ces télécabines fonctionnent désormais quotidiennement selon un horaire élargi. Soit de 5h10 à 23h50. Largement de quoi commencer une sortie de ski de rando ambitieuse depuis Médran dès le lever du jour ou profiter des après-ski festifs en laissant les bouchons autoroutiers se dissoudre...

SUBARU

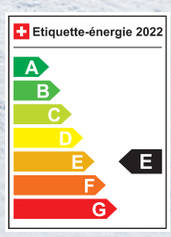
Les conquérants.

Compétence 4×4 depuis 50 ans.

X-MOUNTAIN EDITION

Pack X-MOUNTAIN* :

- **prime de CHF 1000.– à CHF 1500.–**
- 1 luge
- 2 paires de raquettes à neige et de bâtons de randonnée
- équipement spécial X-MOUNTAIN



subaru.ch

Exemples : Forester 2.0i e-BOXER AWD Luxury, 150/16,7 ch, catégorie de rendement énergétique E, émissions de CO_2 combinées : 185 g/km, consommation de carburant combinée : 8,1 l/100 km, CHF 46150.– (y c. peinture métallisée, prime de CHF 1000.– déjà déduite). Subaru XV 2.0i e-BOXER AWD Luxury, 150/16,7 ch, catégorie de rendement énergétique E, émissions de CO_2 combinées : 180 g/km, consommation de carburant combinée : 7,9 l/100 km, CHF 41200.– (y c. peinture métallisée, prime de CHF 1500.– déjà déduite). *Sauf les modèles Advantage et uniquement valable sur certains véhicules en stock. Immatriculation au plus tard le 31.12.2022. Dans la limite des stocks. Prix de vente recommandé net, TVA à 7,7% incl. Sous réserve de modification des prix.

Pneus et équipements Garder le sourire en hiver

Gil Egger

PHOTOS: 123RF

En Suisse, les pneus spéciaux pour la saison froide ne sont pas obligatoires. Ils le sont depuis longtemps en Allemagne. En France aussi, depuis 2021, dans 48 départements, dont ceux qui touchent notre pays comme l'Ain et la Haute-Savoie. Certains automobilistes hésitent. Aurons-nous de la neige cet hiver? L'efficacité du déblaiement sera-t-elle mise à mal par des précipitations abondantes? Dans le doute, mieux vaut ne pas s'abstenir.

Les avantages de pneus spécifiques sont nombreux. Ils offrent une meilleure adhérence, dans toutes les conditions, quand la température descend en dessous de 7 degrés. Conséquence: plus de sécurité dans les virages et surtout distances de freinage raccourcies. Rappelons que les assurances sont en droit de vous pénaliser, en cas d'accident, si vous n'avez pas l'équipement adapté aux circonstances. Si vous restez «plantés» sur une route enneigée sans pneus d'hiver, sans chaînes à neige, la police peut en outre vous mettre une amende. Concernant les chaînes, la vitesse maximale autorisée est de 50 km/h.

La durée de vie des gommes n'est pas éternelle. Même si vous ne roulez pas beaucoup, changez-les au bout de six ans! Vérifiez auprès de votre garagiste les normes acceptées, les pneus d'avant 2018 ne seront plus forcément admis.

Rouler sans peur par température négative

Si vous craignez de rouler quand il neige, rester chez vous rassure. Ce n'est pas toujours possible. Dès lors, l'ennemi numéro un à combattre s'appelle: la peur.

Que faire pour ne pas redouter de rouler? La réponse est simple: rouler! Rien ne vaut l'expérience.

En hiver, la seule règle à avoir en tête est de respecter de bonnes distances. Ensuite, allez sur un parking désert, une route sans trafic. Accélérez pour voir à quel moment les roues patinent, ce qui sensibilise votre pied droit. Tournez le volant, de façon brusque, pour sentir comment votre voiture se comporte. En quelques virages, vous saurez quand survient la perte de maîtrise. Souvenez-vous: des roues bloquées rendent la direction inopérante. Si vous avez le sentiment de perdre le contrôle, freinez à fond! L'ABS a été inventé pour que les roues continuent à tourner, afin de pouvoir diriger votre véhicule. Cela ne raccourcit pas la distance de freinage, cela vous redonne la possibilité d'éviter un danger.

Dernière règle absolue: entraînez votre regard. Ne regardez jamais l'obstacle, toujours l'endroit où vous désirez aller. Enfin, le TCS donne des cours très bien faits pour gagner en confiance et en sécurité.

Préparez-vous!

Sortir de chez soi, trouver les glaces gelées et n'avoir rien d'autre qu'un disque de stationnement en carton pour se débrouiller, c'est galère. Rappelons la loi: la neige doit être déblayée partout, pas seulement sur le pare-brise et la vitre arrière. Il est donc utile de prévoir une brosse à manche et un grattoir contre le givre. Certaines intègrent un gant, sinon gardez-en une paire dans l'habitacle. Un chiffon pour désembuer l'intérieur assure un départ rapide. Enfin, très important: vérifiez que le lave-glace ait du liquide, résistant au gel, car avec le sel et la boue, il est fréquent d'être ennuyé, ou même aveuglé si le soleil revient et que la saleté obstrue votre champ de vision.

EVIAN
Un Fabuleux Noël
Bruno Thery
evian-tourisme.com
CGN
LÉMAN EXPRESS
Vivons plus grand
Evian
destination