



TIGNES, LE PLUS GRAND TERRAIN DE SPORT EN HAUTE MONTAGNE

Tignes le lac, en Savoie, ou la plage à la montagne. En été, les activités balnéaires accueillent sportifs et touristes. © DR

Chaque été, la station de ski se transforme en gigantesque terrain de jeux pour tous les sportifs et amateurs de nature.

Cela fait cinquante que je viens ici, en hiver pour skier, en été pour nous promener. Je crains qu'avant ma mort, on ne pourra plus skier à Tignes comme ailleurs dans de nombreuses stations françaises", regrette Yves, les yeux fixés sur le glacier de la Grande Motte que le groupe de randonneurs en pleine dégustation aperçoit au loin. Car ce midi, c'était rando-Beaufort. Une bonne cinquantaine de personnes ont grimpé jusqu'aux Alpagnes écouter un vieux fermier sec, ridé et souriant narrer l'histoire du fromage le plus célèbre de Savoie. Pendant la pause, on a donc mangé du fromage, bu un petit blanc du coin. Et causer réchauffement climatique. Tous les habitués du massif de la Vanoise font le même constat : le glacier fond, la neige se fait de plus en plus rare... La guide locale prédit qu'on ne pourra plus skier ici dans deux voire trois générations "à moins de monter très très haut".

Ici, nous sommes pourtant à plus de 2000 mètres d'altitude, un peu au-dessus du lac de Tignes, l'une des stations de ski les plus réputées des Alpes pour sa glisse en hiver mais aussi pour son offre touristique estivale, axée elle aussi sur la glisse. Cette station désormais aussi prisée en été qu'en hiver rassemble une quantité et une diversité d'activités qui en font un lieu de détente estivale unique en France.

Les activités nautiques d'abord. Au pied du lac se dresse un véritable centre nautique. Plusieurs toboggans géants permettent aux plus vaillants de réaliser saltos et plongeurs géants dans une eau qui, malgré les 24 degrés, reste tout de même un peu fraîche, du paddle (celui avec une planche et une rame, pas le sous-tennis avec une raquette en carton) ou encore du canoë. La balade autour du lac prend moins d'une heure, on peut s'y installer en famille pour pique-niquer, y griller une saucisse campagnarde sur

l'un des barbecues en dur installés le long de la promenade.

LES HANDBALLEURS DU PSG,

Entre le lac et le village se dresse un petit centre sportif outdoor très prisé des plus jeunes. La piste de skate d'abord, le parcours trottinette ensuite mais aussi les terrains de tennis de basket et de football font de cette esplanade installée dans la vallée le rendez-vous incontournable des familles et adolescents amateurs de sport. De l'autre côté du lac trône le golf 18 trous le plus haut d'Europe : 5 kilomètres de fairway rythmés par des obstacles naturels font de ce par 68 l'un des golfs les plus sportifs et les plus surprenants des Alpes.

VTT, rando, parapente, voile, skate, tennis, etc. : vive le sport en haute montagne





La montagne en été, ça peut aussi piquer. Lorsque l'orage gronde, le village de Tignes tout entier est plongé dans la brume, la pluie tambourine sur les chalets, le lac s'électrise et tout le monde se précipite au centre sportif indoor ou dans la piscine. Le premier dispose d'une piste d'athlétisme, on peut y sauter en longueur ou la perche, y pratiquer l'escalade sur un mur haut de 14 mètres, y jouer au golf sur simulateur ou y faire sa muscu quotidienne. L'équipement est tellement qualitatif que la station accueille très régulièrement des équipes professionnelles de tous sports collectifs.

En cette semaine du mois d'août, nous sommes tombés sur l'équipe de handball du Paris-Saint-Germain – 2,05 mètres de moyenne – et sur l'équipe de rugby de Toulon, qui logeait dans le même hôtel: des beaux bébés d'au moins 100 kg tout mouillé chacun... L'an prochain, Tignes accueillera d'ailleurs de nombreuses délégations internationales pour des stages de préparation aux Jeux Olympiques de Paris de 2024. Si vous êtes dans le coin l'été prochain, vous croiserez les meilleurs rugbymen à 7, cyclistes, Vttistes, handballeurs ou beach-volleyeurs de la planète.

Voici pour le plat. Levons maintenant le nez, sautons dans un téléphérique et profitons des centaines de kilomètres de randonnée pour découvrir ce magnifique massif montagneux. Les plus sportifs se laisseront tenter par la rando glacière entre 3 000 et 3 500 m d'altitude sur le glacier de la Grande Motte, aux portes du Parc national de la Vanoise. Accompagné d'un guide, vous découvrirez l'histoire du glacier, apercevrez des bouquetins à la lumière du jour, comprendrez tout sur l'impact du réchauffement climatique, etc.

Avant que la neige ne disparaisse à jamais, Tignes propose tout de même de skier en short et t-shirt sur les neiges éternelles du glacier dès la fin du mois de juin et durant tout l'été.

La montagne, ça se découvre à pied mais aussi et surtout à vélo. Rlié au domaine de Val d'Isère, le Bike Park de Tignes propose 160 km de pistes de descente, accessibles par cinq remontées mécaniques VTT. Il y en a pour tous les goûts, tous les niveaux. Les moins aguerris profiteront de l'expérience de nombreux moniteurs ultra-compétents. Plus haut encore, le parapente permet aux sportifs de défier les lois de la gravité. Demandez l'option voltige et le moniteur vous fera tourner la tête au-dessus des splendides montagnes de Savoie.

■ MATHIEU LADEVÈZE



Plusieurs centaines de kilomètres de randonnées pour découvrir des paysages à couper le souffle. © DR

COMMENT VENIR À TIGNES

➔ **En voiture:** Comptez entre 10 et 12 heures (sans les arrêts) depuis Bruxelles. Attention, le col du Petit Saint Bernard et le col de l'Iseran sont fermés en hiver.

➔ **En train:** privilégiez donc le train. Il existe des directs depuis Bruxelles. Descendez Bourg St Maurice puis prenez soit le bus soit un taxi (40 minutes).

➔ **Sur place:** Tignes est une station sans voiture (ou presque). Garez votre voiture dans un parking et profitez des navettes de bus gratuites.

SE RENSEIGNER

➔ **Maison de Tignes**
Ouvert en été du 17 juin au 2 septembre. Tél: +33 4 79 40 04 40. Mail: information@tignes.be. www.tignes.be

➔ **L'astuce**
La carte My Tignes permet de réserver toutes vos activités via votre smartphone, de bénéficier de réductions, etc.



Le lagon de Tignes offre de nombreuses activités aquatiques. Le plus fun: les toboggans géants garantissent le méga-plongeon dans le lac. © DR

5 bonnes raisons de venir à Tignes

LE GRAND AIR

En été, la montagne offre bien plus d'activités qu'en hiver où le ski et le surf règnent en maître. Au départ de Tignes le Lac, à 2 100 m d'altitude, de nombreux télésièges vous envoient vers les plus hautes cimes de la région dans le cadre d'un parcours de randonnées de plusieurs centaines de kilomètres.

LE TERROIR

On ne mange pas que de la raclette en montagne. Même si le fromage et les salaisons restent des éléments incontournables. On a craqué sur le Beaufort, LE fromage des alpages, sur les tommes et le reblochon. Côté salaisons, laissez-vous tenter par les saucissons de Mont-Charvin. Le tout arrosé d'un petit verre de Génépi, la liqueur locale faite à base de la plante éponyme et aromatisée à peu près tout ce que vous voulez.

LE LAGON

Le lac de Tignes est sans contexte le must de la station "esthivernale". Enfilez la combi, glissez sur l'eau fraîche ou tentez les saltos de haute voltige en glissant du plus haut des toboggans aquatiques. Voici un plan que les ados ne manqueront pas. Attention au plat, ça pique. Mais la voltige en vaut la chandelle.

L'ACCUEIL

D'accord, Tignes est une station touristique par excellence, formée la chaleur de son accueil. En rando à bout de souffle, sur un VTT en plein stress, dans la piscine en train de faire le zouave ou attaché à un parachute juste avant le grand saut, toutes les personnes qui nous ont accompagnés durant notre séjour furent d'une bienveillance et gentillesse remarquable.

LE VTT

Le VTT à Tignes est sans aucun doute l'un des meilleurs spots de la région pour les amateurs de sensations fortes ou de randonnée de montagne. Certaines pistes sont réservées aux plus aguerris. Prenez un moniteur et profitez d'une formation express avant de vous jeter sur les pistes enherbées.

