

Week-end

JE M'Y METS !

4 activités qui changent du ski

Voler skis aux pieds, remonter les rivières gelées ou encore jouer à Lara Croft... tout est possible !

Le speedriding

C'est quoi ? Skis aux pieds et équipée d'une petite voile mi-parachute mi-parapente, on alterne la descente entre glisse et survol des pentes enneigées.

C'est pour qui ? Les skieuses confirmées (il faut savoir descendre les pistes rouges) qui cherchent les montées d'adrénaline.

On essaye où ? **À la Rosière, domaine franco-italien.** La pente école de la combe des Moulins est idéale pour débiter et réaliser ses premiers « touch and go ». Leçon particulière (1 à 2 pers) : 195 € la 1/2 journée. www.darentasia.com et www.larosiere.net.
Aux Arcs. Dans un site école protégé des vents dominants. Cours collectifs à partir de 90 € la 1/2 journée. www.speedriding-school.com et www.lesarcs.com.

Le ruisseling sur glace

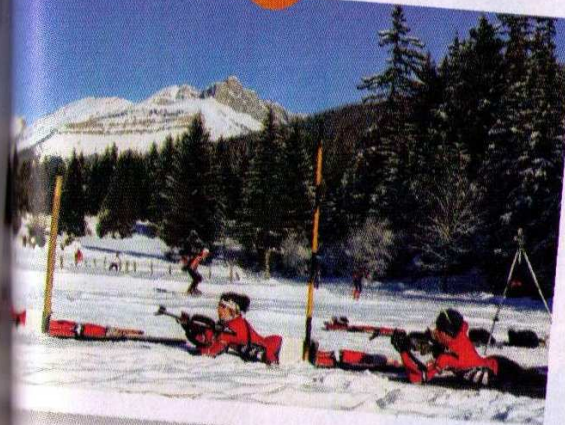
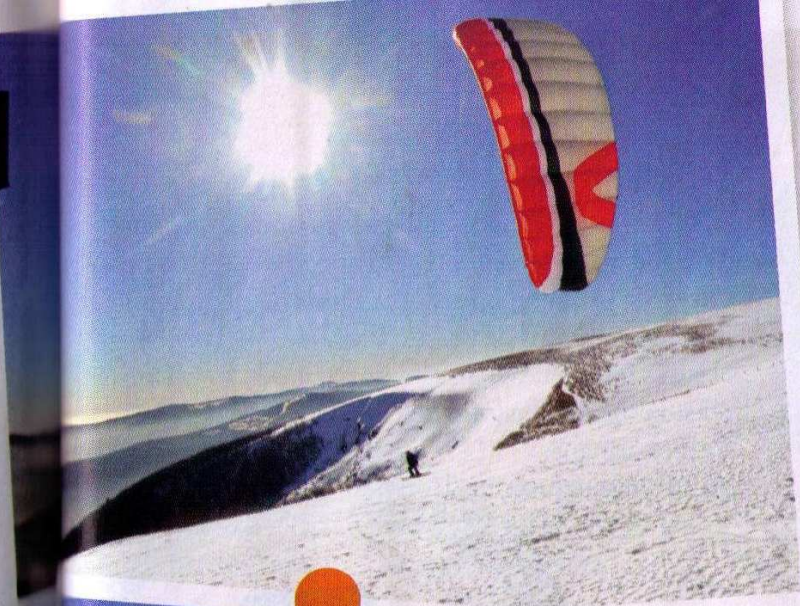
C'est quoi ? L'art de marcher sur l'eau. On remonte les torrents et les rivières gelées à l'aide de crampons et de piolets. Une activité proche de la cascade de glace, mais bien plus accessible car elle ne nécessite pas de réelle technique.

C'est pour qui ? Pour toutes et surtout celles qui aiment s'immerger en pleine nature et écouter le silence de la forêt...

On essaye où ? **Aux Contamines-Montjoie.** Sortie découverte collective, 1 h 30 en journée ou by night, à partir de 25 €. www.lescontamines.com. **Au cœur du parc régional naturel du Queyras,** dans les Hautes-Alpes. Sortie collective 1/2 journée : 35 €/pers. www.queyras-montagne.com.

Le snowkite

C'est quoi ? La version hiver du kitesurf. Tractée par un grand cerf-volant, on glisse (à skis ou snowboard) sur le plat ou en montée. On ne quitte pas le sol, mais on se sent légère comme une plume.



Speedriding ou biathlon... les sensations fortes sont au rendez-vous.

C'est pour qui ? Les skieuses ou snowboardeuses de niveau intermédiaire qui souhaitent aborder la glisse de manière écolo ludique (ici le tire-fesses, c'est le vent !) et évoluer dans un espace vierge magnifique.

On essaye où ? **À Serre-Chevalier,** La Mecque de ce nouveau jeu. Au col du Lautaret, formule découverte d'1 h à partir de 40 € pour 1 à 4 pers. www.serre-chevalier.com et www.kitelegende.com. **À la Bresse-Hohneck,** les crêtes vosgiennes offrent des spots comme le Kastelberg ou « La roche de minuit », parfaits pour s'initier. Séance découverte de 4 h en cours collectif : à partir de 145 € avec l'école professionnelle Bol d'Air. www.labresse.labellemontagne.com et www.bol-d-air.fr.

Le biathlon

C'est quoi ? L'alternance du ski de fond et du tir à la carabine.

C'est pour qui ? Accessible à tous, le biathlon est idéal pour les fausses calmes qui veulent améliorer leur endurance ailleurs qu'entre quatre murs. Une belle façon de se sculpter un corps de rêve tout en travaillant sa concentration.

On essaye où ? **À Bessans,** en Haute-Maurienne Vanoise : grands espaces, forêts et stade de biathlon, 54 € le cours particulier d'1 h (1 à 2 pers. maxi). www.bessans.com.

Dans le Vercors, à Villard-de-Lans, l'école de ski de fond propose des initiations ouvertes à tous dans le cadre magnifique et sauvage de « Bois Barbu », 39 €/pers. les 2 h en cours collectif. www.villarddelans.com.

1,70€
seulement!

Spécial
luxe

Attention,
futurs collectors!

VIVRE
GAIEMENT
AVEC UN
PESSIMISTE

Joyeux
Noël! **BIBA**
vous offre
un homme

Hé!
**J'AI ENVIE
D'UN ENFANT
DE TOI**

LES BONNES
FAÇONS DE LUI
ANNONCER

Test

Heureuse
ou killeuse
Quelle
amoureuse
êtes-vous?

LES PETITS
MIRACLES,
ÇA EXISTE!

La preuve

Make-up
**Manier le noir
aux yeux**
(sans virer panda)

ASTRO 2012

**L'ANNÉE
DES BELLES
SURPRISES**

Signe par signe,
tous les moments forts
à ne pas louper

M 04229 - 383 - F: 1,70 €

