

# EN BREF TOUT POUR PRENDRE DE LA HAUTEUR

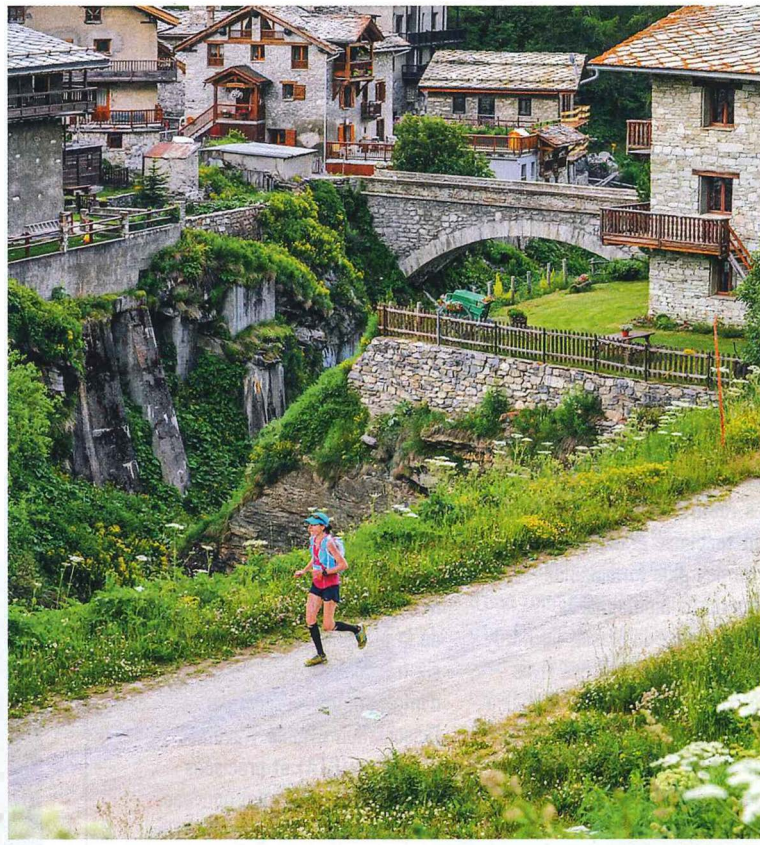
Un peu de sport, un zeste de farniente, la contemplation des sommets et vous voilà regonflé à bloc. Nos suggestions pour s'activer sans s'épuiser.

PAR ANNIE BARBACCIA

## Savoie Val-d'Isère dans la course

**S**i le trail a conquis les alpages, ces courses folles dans la montagne, pires qu'un marathon, ne sont bien sûr pas pour tout le monde. Toutefois, rien n'empêche les joggers citadins de donner du relief à leur foulée, sans chronomètre, juste pour le plaisir. L'hôtel Les 5 Frères, une « maison de famille » chic et charme (l'un des meilleurs refuges avalins) propose, du 31 juillet au 5 août, un stage d'initiation au running en altitude, coaché par Anne Valéro, une pro de la discipline. L'expérience dure, au choix, trois ou six jours pendant lesquels rien, du matin au soir, n'est laissé au hasard : réveil musculaire, stretching de relaxation, aquajogging et spa au centre aquasportif, débats sur la préparation physique, le renforcement musculaire, la récupération, l'intérêt des microsiestes, la nutrition... Et tout cela, bien sûr, en plus de l'exercice sur le terrain, l'art et la manière de courir avec des bâtons télescopiques (indispensables pour les montées en dévers), celui de faire son (mini) sac à dos (à prévoir dans les bagages). Voire, selon le niveau des participants, l'apprentissage du « kilomètre vertical », une montée de 1 000 m de dénivelé : celle de la face de Belvedere, un monument du ski, la piste noire la plus raide du coin...

**Hôtel Les 5 Frères (04.79.06.00.03 ; [www.les5freres.com](http://www.les5freres.com)).**  
Stage trail et séjour en pension complète : forfait 3 jours/3 nuits à 605 € par personne et 6 jours/6 nuits à 1 184 €.



## ALPES ROADTRIP DU NORD AU SUD

La route des Grandes Alpes est un spectacle grandeur nature, l'un des plus formidables itinéraires montagnards. Elle traverse le massif du nord au sud, in extenso, des rives du Léman (Thonon-les-Bains) à celles de la Méditerranée (Nice). Ce ruban de bitume sinue pendant 700 km et franchit 21 cols, pour la plupart fermés l'hiver à la circulation. C'est donc l'été qu'il faut en profiter. Ebauché dès 1909 par le Touring Club de France mais finalisé en 1937 avec la nouvelle route du col de l'Iseran, entre les vallées savoyardes de

Tarentaise et de Maurienne, ce parcours a donc pile 80 ans. L'IGN vient d'en rééditer la carte. Un document superbe, assorti d'un croquis du tracé avec le détail des dénivelées, de la présentation de ses six tronçons et d'une foule d'informations fournies par l'association Grande Traversée des Alpes (GTA) et précisées sur son site, tels, c'est nouveau, les points de recharge pour vélos à assistance électrique. Mieux qu'un GPS, cette belle carte routière plastifiée fleure les grandes vacances et le temps retrouvé.

**Carte IGN « Route des Grandes Alpes » ([ignrando.fr/boutique](http://ignrando.fr/boutique)), 8,90 €. GTA ([www.grande-traversee-alpes.com](http://www.grande-traversee-alpes.com)).**

## SAVOIE L'ISERAN ET LE MONT-CENIS AU CUIDON

Grimper des cols à vélo, c'est possible pour le commun des cyclistes. Le miracle tient en deux mots : l'assistance électrique, dont quantité de petites reines sont maintenant équipées, y compris les VTT. Ce sont d'ailleurs des engins tout-terrain qu'on enfourchera ici, à Val Cenis-Lanslebourg, pour donner l'assaut à ces deux hauts lieux de la Vanoise : l'Iseran, 2 764 m, le plus haut col des Alpes françaises, et le Mont-Cenis, 2 081 m, l'historique passage entre la Savoie et le Piémont italien (il y a même un petit musée), 10 km au-dessus du village. Du sommet, on plongera de l'autre côté, jusqu'au lac du bar-

## HAUTES-ALPES LES ORRES AU GALOP

Au centre équestre Le Kiowah, 21 chevaux et poneys conduisent les cavaliers