

Après une journée de ski, un massage au spa de l'hôtel Royal Ours blanc est plus que bienvenu.



La Fruitière, le restaurant du club La Folie douce.

reçoit ensuite une lampe frontale à fixer à son casque, avant de se lancer dans un ultime trip de pure adrénaline: la descente de la Sarenne *by night*. Une expérience hallucinante: dans la noirceur de la nuit, je distingue à peine les limites de la piste (et certains précipices sont vraiment très profonds...). Mais lorsque nous arrivons enfin dans la vallée, l'euphorie est à son comble. On l'a fait! Après un copieux repas près du feu ouvert d'une auberge locale, nous pouvons – à titre exceptionnel! – embarquer dans un gigantesque engin de damage, qui nous dépose directement à l'hôtel.

#### SPA DANS LA NEIGE

Notre dernière journée, nous la passons au spa **Pure Altitude** de l'hôtel. Bain à bulles, massages pour soulager nos muscles, fort sollicités... Si les vacances de ski de notre jeunesse nous ont laissé de fantastiques souvenirs, les séjours plus confortables et luxueux que nous pouvons nous offrir aujourd'hui ne sont pas en reste... Loin de là!

## L'ALPE D'HUEZ EN PRATIQUE

#### S'Y RENDRE

**En voiture**, comptez environ 9 heures de route, via **Grenoble**. Sans oublier les légendaires 21 virages en épingle à cheveux avant d'arriver à L'Alpe d'Huez. Le **TGV** vous mène en 5 heures 15 à Grenoble via **Lyon** (beaucoup plus facile que le changement à Paris!), à pd 81,50 € le trajet simple. Ensuite, un bus relie en 1 heure 20 Grenoble à L'Alpe d'Huez pour 18 €. [WWW.BE.VOYAGES-SNCF.COM](http://WWW.BE.VOYAGES-SNCF.COM), [WWW.TRANSALTITUDE.FR](http://WWW.TRANSALTITUDE.FR).

#### FORFAITS SKI

L'Alpe d'Huez se trouve à 1 860 mètres d'altitude, sur un plateau au pied du **Pic blanc**. Forfait 1 journée à 51 € (adulte) et 42 € (enfant), mais il existe des formules avantageuses, notamment le samedi. [WWW.SATASKI.COM](http://WWW.SATASKI.COM).

#### NOTRE LOGEMENT FAVORI

L'hôtel \*\*\*\* **Royal Ours blanc**, avec spa et piscine, se trouve à moins de 100 mètres des remontées mécaniques. Chambres à pd 200 € pour 2 personnes. [WWW.HOTELROYALOURSBLANC.COM](http://WWW.HOTELROYALOURSBLANC.COM).

#### AVENTURES À VIVRE

**Initiation au parapente**: 45 € chez Alpe Vol libre. [WWW.ALPEVOLIBRE.COM](http://WWW.ALPEVOLIBRE.COM).

**Balade en traîneau à chiens**: 35 € pour 30 minutes chez Second Souffle. [WWW.SECONDSOUFFLE.FR](http://WWW.SECONDSOUFFLE.FR).

**Descente guidée de la Sarenne by night**: 70 €. [WWW.SATASKI.COM](http://WWW.SATASKI.COM).

**Vol avec l'Aéroclub** de L'Alpe d'Huez: à pd 80 € pour 10 minutes à 2 personnes. [WWW.AEROCLUBALPEDHUEZ.FR](http://WWW.AEROCLUBALPEDHUEZ.FR).

#### APRÈS-SKI

Hotspot de la station: **La Folie douce**. [WWW.LAFOLIEDOUCE.COM](http://WWW.LAFOLIEDOUCE.COM).

#### PLUS D'INFOS

[WWW.ALPEDHUEZ.COM](http://WWW.ALPEDHUEZ.COM), [WWW.RENDEZVOUSENFRANCE.COM](http://WWW.RENDEZVOUSENFRANCE.COM).



## BONS PLANS spécial femmes

#### PACKS PROMOS

«**Morzine aime les femmes**». Du 6 au 10 mars, profitez de nombreuses offres spéciales – soins beauté, leçons de yoga et promenades. **Auris et Oisans** offre, du 5 au 12 mars, des packs promos aux femmes avec réduction logement et forfait, location de skis, apéro gratuit au dîner, réduction sur les massages et autres avantages. **Grossarlal**, en Autriche, propose, lors de la *Lady Skiwoche* (du 25 mars au 1<sup>er</sup> avril), un forfait gratuit pour la personne qui vous accompagne et des spectacles *live*. Ambiance festive garantie!

[WWW.MORZINE-AVORIAZ.COM](http://WWW.MORZINE-AVORIAZ.COM),  
[WWW.AURIS-EN-OISANS.FR](http://WWW.AURIS-EN-OISANS.FR),  
[WWW.GROSSARLAL.INFO](http://WWW.GROSSARLAL.INFO).

#### SORTIES ENTRE COPINES

En Italie, **Val Gardena** propose tout au long de l'hiver son *Ladies Special* avec, entre autres, une sortie ski au coucher du soleil et une balade en raquettes avec repas en refuge. Ensuite, farniente à l'hôtel ou sortie shopping. [WWW.VALGARDENA.IT](http://WWW.VALGARDENA.IT).

#### FANS DE SPORT

• Escalade de glacier entre femmes, randonnée en raquettes ou hors-piste avec guide féminin. Pour une poussée d'adrénaline sécurisée, vous trouverez des guides de montagne féminines expérimentées sur le site **Explore & Share**. [WWW.EXPLORE-SHARE.COM](http://WWW.EXPLORE-SHARE.COM).  
• Suivez en direct **Lindsey Vonn**, **Tessa Worley** et d'autres skieuses de haut niveau durant

l'Audi FIS World Cup Ski Ladies le 20 décembre à **Courchevel** ou le slalom *by night* de **Flachau** le 10 janvier. [WWW.COURCHEVEL.COM](http://WWW.COURCHEVEL.COM), [WWW.FLACHAU.AT](http://WWW.FLACHAU.AT).

#### ACCROS AU SHOPPING

• Ce ne sont pas les belles boutiques (de luxe) qui manquent dans les stations telles que **Gstaad**, **Klosters**, **Saint-Moritz**, **Zermatt**, **Courchevel 1850**, **Kitzbühel** et **Lech-Zürs**. Si vous n'avez pas de carte Gold, rabattez-vous sur le lèche-vitrine. Nous, nous avons un faible pour l'élégante **Cortina d'Ampezzo**, où il ne faut pas rater la boutique **Le Noir**.

[WWW.CORTINA.DOLOMITI.ORG](http://WWW.CORTINA.DOLOMITI.ORG).

• Dans le **val d'Aoste**, les pistes du domaine Dolomiti Superski ne sont qu'à 1 heure de route des innombrables boutiques que compte **Turin**.

[WWW.LOVEVDA.NL](http://WWW.LOVEVDA.NL), [WWW.VISITATORINO.COM](http://WWW.VISITATORINO.COM).

• Logez à **Innsbruck**, prenez le train et une télécabine pour rejoindre les pistes de ski de **Nordkette** et combinez vacances de neige et virée soldes! **Swarovski Kristallwelten**, petites boutiques, galeries commerçantes historiques et centres commerciaux: tout y est.

[WWW.NORDKETTE.COM](http://WWW.NORDKETTE.COM),  
[WWW.INNSBRUCK.INFO](http://WWW.INNSBRUCK.INFO).

• À **Andorre**, tous vos achats se font hors taxes. Et l'après-ski y est aussi plus avantageux. Comme au **Liechtenstein**, autre paradis sans taxes, mais avec pistes!

[WWW.VISITANDORRA.COM](http://WWW.VISITANDORRA.COM),  
[WWW.TOURISMUS.LI](http://WWW.TOURISMUS.LI).