

POURQUOI CHOISIR QUAND
ON PEUT *Tout* AVOIR!



Trampoline
PISCINE
STAND UP PADDLE



Randonnée :

TENNIS BIKE CRAZY AIRBAG

PARK

Leac

MINI GOLF

Pédalo

Tir à l'Arc



DOSSIER DE PRESSE ÉTÉ 2018



Édito

POURQUOI FAUDRAIT-IL TOUJOURS FAIRE DES CHOIX ?

Toute l'année, au quotidien, on est contraint de prendre des décisions, trancher sur une situation. On donnerait cher pour pouvoir s'en passer et se sentir juste libre au moment de faire le choix de nos vacances ! Alors pourquoi ne pourrait-on pas, une fois n'est pas coutume, refuser les compromis et opter pour un séjour à la montagne tout en profitant des joies estivales et aquatiques ? Pourquoi ne rêverait-on pas de chausser les skis le matin en combi et de sauter en combi sur un catamaran l'après-midi ? De s'offrir du dénivelé positif en version trail ou rando un jour et du dénivelé négatif le lendemain en dévalant les pistes de VTT ? D'aller repousser ses limites sur une activité délurée comme le Hot Jumping puis se remettre de ses émotions lors d'un instant détente et bien-être au bord de la piscine ? De se faire plaisir personnellement avec son choix de destination tout en faisant l'unanimité au sein de la famille ?

Plus besoin de choisir. Pas besoin d'être frustré. Tignes offre sur un plateau un concentré d'activités avec cette possibilité unique en France de pouvoir passer un 14 juillet sur les pistes de ski !

Grâce à un enneigement exceptionnel cet hiver, surtout en altitude, et des quantités records (8,50m de neige au total cumulée), le ski d'été s'annonce fabuleux à 3032m.

SOMMAIRE

PAGE 4 | ALTITUDE = PLÉNITUDE !

PAGE 6 | SUN, BIKINI ET SKI, LA COMBINAISON RÊVÉE !

PAGE 10 | GRANDE MOTTE ET EAU TURQUOISE... VERSION HAUTE ALTITUDE

PAGE 12 | TRAIL OU VTT, À L'ASSAUT DES SENTIERS

PAGE 16 | TIGNESPACE, LE TEMPLE DE TOUS LES SPORTS

PAGE 18 | UNE MONTAGNE DE PLAISIRS



Altitude

↓ ↓ ↓

PLENITUDE



Voilà des décennies que l'altitude est préconisée pour la santé ! Aujourd'hui, les médecins ont certes moins le réflexe d'envoyer leurs patients se « requinquer » à la montagne et profiter de ce bon air. Pourtant, les bienfaits sont toujours aussi manifestes. Et peut-être même d'ailleurs encore davantage au vu des conditions de stress et de pollution que subit la majorité des Français au quotidien. Convaincus de la première heure par l'effet booster d'un séjour en montagne, les athlètes de haut-niveau ont fait de Tignes depuis plus de vingt ans leur cocon favori pour préparer les grandes échéances.

De l'équipe de France de foot victorieuse de la Coupe du monde 1998, l'Olympique Lyonnais, septuple champion de France ou encore le XV de France et les équipes de France d'athlé, les grandes équipes tricolores sont nombreuses à venir poser leurs bagages à Tignes pour leurs stages de préparation. Cette année encore, l'équipe de France de handball (U18ANS) sera notamment présente en stage à Tignes.



L'INTERVIEW

RENAUD LONGUÈVRE : « L'ALTITUDE, UN FACTEUR DE PERFORMANCE »

LE CÉLÈBRE ENTRAÎNEUR D'ATHLÉTISME EST UN HABITUÉ DE TIGNES DEPUIS DE TRÈS LONGUES ANNÉES. IL Y A ORGANISÉ NOTAMMENT DE NOMBREUX STAGES DE PRÉPARATION POUR LES ÉQUIPES DE FRANCE D'ATHLÉTISME.

L'altitude favorise-t-elle réellement la production de globules rouges ?

Bien sûr. Les stages et séjours réalisés par les athlètes à Tignes nous ont permis de le vérifier maintes fois. A la clé, un meilleur apport en oxygène, une meilleure récupération et une meilleure condition physique générale. On a aussi découvert une amélioration de la puissance musculaire à partir de trois jours passés en altitude.

En athlé, les performances sont-elles aussi améliorées ?

Tout dépend des disciplines ! En fait, en altitude, la résistance à l'air est moindre. Cela « enlève du frein » comme on dit en athlé et donc booste la performance. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si l'Américain Bob Beamon a amélioré son record personnel de 57 cm lors des Jeux 1968 de Mexico...

à 2250 m d'altitude. Son record du monde à 8,90 m a tenu pendant 25 ans ! Des épreuves comme le sprint et les sauts sont donc favorisées alors que, parallèlement, l'altitude est un frein à l'endurance.

Pourquoi ce lien fort entre les athlètes et Tignes s'est-il tissé ?

Ils peuvent s'appuyer sur les infrastructures de Tignespace pour l'entraînement, améliorer leur récupération au Lagon, se détendre à l'espace aquatique. Les athlètes apprécient d'avoir tout sur place sans à avoir à prendre la voiture. On peut créer ici une sorte de bulle dans un cadre magnifique, propice à la cohésion de groupe et bénéfique d'un point de vue psychologique.



Sun, BIKINI ET SKI, LA COMBINAISON RÊVÉE!

↓↓↓↓

S'il y a bien une année pour profiter de la neige jusqu'au bout, c'est bien celle-ci ! Les quantités dantesques tombées cet hiver (pas moins de 8,50 m de neige au total cumulée !) permettent à Tignes d'offrir des conditions idéales pour skier sur le glacier du 23 juin au 5 août. Une offre exclusive dans une station où la glisse est possible quasiment toute l'année (11 mois sur 12). On chausse ainsi les spatules pour s'offrir des matinées d'exception sur le glacier de la Grande Motte. Direction le funiculaire Perce-Neige pour se hisser en moins de 7 minutes à 3032 m d'altitude et se régaler sur 20 km de pistes et pas moins de 12 remontées mécaniques. Les piétons profitent aussi de ce funiculaire express pour prendre de la hauteur lors des chaudes journées estivales. Avec le luxe de pouvoir siroter un verre en terrasse du Panoramic en s'émerveillant devant ce panorama 180°.

FORAITS DE SKI

Tarifs : 25€ le forfait jour adulte, 20€ pour les enfants et seniors.

Dates d'ouverture du glacier : 23/06/2018 au 05/08/2018, de 7h15 à 13h

Accès piéton du samedi 23 juin au vendredi 31 août

Tarifs : 10€ 1 Aller/Retour adulte, 5€ enfant.



INSOLITE

UN SUMMER CAMP... SUR LES SPATULES !

Ringard le camp ? Out la colonie ? Les ados vont changer d'avis quand ils vont découvrir le programme de ce Summer Camp d'altitude pas comme les autres qui réunit des riders de toute l'Europe ! Coachés par des pro-riders renommés, les jeunes freestylers (ski et snowboard) alterneront cours de ski freestyle le matin sur le glacier et activités outdoor l'après-midi (waterjump, skateboard, VTT, trampoline, slackline, canoë, stand up paddle, piscine...).

Fondé en 2006, par l'ex pro-rider, PG Conrardy, les GFS Camp sont devenus en quelques années, une véritable institution. Pour cette nouvelle session, les pro-riders suisses Laurent Demartin et Sampo Vallotton seront les « guest stars » de la semaine. Des corrections vidéos quotidiennes seront décortiquées par les stars du freestyle, pour progresser deux fois plus vite sur les skis ou dans les airs.

Du 14 au 21 juillet 2018, 715 € avec hébergement, 385 € sans hébergement. A partir de 12 ans
GFS Camp - <http://gfs-tignes.com/>

NULLE PART AILLEURS : MA LEÇON DE SKI EN PLEIN MOIS DE JUILLET

Autrement plus original qu'un cours de jet ski en Méditerranée, pourquoi ne profiterait-on pas de ces conditions estivales de rêve pour s'initier ou se perfectionner à ski ? Tout l'été, les écoles de ski de Tignes organisent des cours collectifs et cours privés pour tous les niveaux.

Tarifs : 85€ pour 2h00 de cours de ski
Infos : www.skiete.esftignes.com

RANDO GLACÉE SUR LE GLACIER

Un cocktail frappé pour une expérience époustouflante. On profite du cadre magique pour s'adonner à la rando. Mais pas n'importe laquelle ! Une rando glaciaire entre 3000 et 3500 m sur le glacier de la Grande Motte. A servir très frais évidemment. Et à consommer avec précaution : l'approche sur un glacier se fait équipé d'un baudrier, de crampons et d'un piolet et encadré par des pros pour apprendre en toute sécurité les bases techniques de progression.

Activité proposée en demi-journée, en journée ou sur plusieurs jours, dès 12 ans. À partir de 45€/pers la demi-journée.

Bureau des Guides de Tignes, 04 79 06 42 76,
www.guides-montagne-tignes.com

SKI & GOLF, DE L'OR BLANC AU GREEN

Perfect day ! Le matin, les cuisses chauffent sur les pistes, l'après-midi, bras, épaules et dos prennent le relais pour faire des merveilles sur les greens du plus haut golf d'Europe modelé par l'architecte Philippe Valant. Le décor est tout aussi fascinant sur ce 18 trous inédit en France à flanc de montagne sur 5 km de fairway, rythmé par des obstacles naturels (lacs, ravines et ruisseaux). A ne pas rater entre deux putts ; l'occasion de contempler les marmottes à flanc de montagne. Challenge sportif ou initiation, chacun se régale quel que soit son niveau.

Tarifs : Green fee adulte 53€,
stage initiation 3 jours : 180 €

Ouvert du 06 juillet au 31 août 2018.

A découvrir aussi :

- **le practice** et ses 15 postes dont 4 couverts pour améliorer son swing
- **le mid golf**, un parcours compact et un tracé simplifié



SKI&SPA, LE DUO QUI FONCTIONNE BIEN

De sérieux atouts aussi pour ce tandem ! L'idée de lâcher les chevaux le matin sur les spatules et de passer en rythme « récup » l'après-midi se veut aussi alléchante. Baignade au Lagon, bains à bulles, jacuzzi, sauna, hammam. Pas mal non plus pour récupérer en vue de la session ski du lendemain matin ?

En bonus : accès illimité offert au Lagon pour un forfait de ski 2 à 6 jours acheté.



Grande Motte

ET eau TURQUOISE

VERSION HAUTE ALTITUDE

S'offrir une vue imprenable sur la Grande Motte et se laisser tenter par l'eau turquoise limpide... mais sans la foule de la Méditerranée ! Le Lac de Tignes, c'est le luxe de s'offrir des activités nautiques dans un cadre d'exception 100 % naturel à 2100 m. Pas sûr d'avoir envie de remettre les pieds sur la Côte d'Azur après avoir découvert cet endroit magique.

UN SPOT, QUATRE DISCIPLINES

Rien ne nous empêche de passer la journée à lézarder sur la plage la plus haute d'Europe (2100m), à se laisser bercer par le doux clapotis de cette eau limpide. Mais pour ceux qui n'ont qu'une envie, à savoir profiter de ce terrain de jeu hors du commun pour s'initier à de nouvelles sensations, ça tombe bien, la base nautique leur apporte sur un plateau 4 disciplines plutôt décoiffantes à tester.

1. Water Jump

C'est quoi ? Un tremplin qu'on dévale à ski ou en snowboard pour sortir les figures les plus acrobatiques à la sortie avant l'atterrissage (pas toujours très conventionnel) dans l'eau.

2. Hot Jumping

Un toboggan de 35 m de long que l'on descend équipé d'une combinaison, d'un casque et d'un gilet de sauvetage pour s'envoyer en l'air en vue du grand plongeon dans les eaux fraîches du lac de Tignes.

3. Catamaran

Cet élégant bateau à coque s'amuse avec le vent d'altitude pour prendre de la vitesse. Un délice pour ceux qui ont le pied marin.

4. Stand up paddle

Incontournable depuis l'été dernier, le stand up paddle a le vent en poupe. Le « Hoe he'e nalu », en Hawaïen, n'est rien de moins que l'ancêtre du surf. En une heure de pratique, on est rapidement à l'aise sur la planche, d'où son succès retentissant.

MY TIGNES OPEN POUR S'OFFRIR UN MAX D'ACTIVITÉS

Mini-golf, canoë, kayak, crazy airbag, paddle, tir à l'arc, piscine et autre hot jumping mais également accès illimité au Bike Park et ses 150 km de pistes et aux remontées mécaniques piétons donnant accès à plus de 25 sentiers de randonnées pédestres... Point commun entre toutes ces activités : elles sont en accès gratuit pour tous les vacanciers titulaires de la carte My Tignes Open.

Comment l'obtenir ? Elle est offerte par les hébergeurs partenaires de My Tignes Open. Dans le cas contraire, elle s'acquiert à un prix volontairement limité : 10€ par jour, 22€ par enfant et 27€ par adulte pour 3 jours ou encore 33€ par enfant et 38€ par adulte pour 6 jours.

CARTE MY TIGNES OPEN

Sites d'activités ouverts du 30 juin au 2 septembre 2018. Deux activités gratuites par jour sur la liste proposée et -10% pour toute activité supplémentaire. Informations : www.tignes.net

TRAIL ou VTT

à l'assaut

DES SENTIERS



TIGNES TRAIL, LE TRAIL HAUTE ALTITUDE VERSION ACCESSIBLE

Petites distances pour maxi expérience ! Les 18 et 19 août aura lieu la deuxième édition du Tignes Trail. Sa particularité : des tracés de prestige situés systématiquement au-dessus de 2000m pour tutoyer les sommets les plus prestigieux entre Crête de Fresse, Aiguille Percée et vues plongeantes sur le lac de Tignes. Le tout dans un format le moins sélectif possible avec des distances très accessibles sur 12 et 20 km.

Le Tignes Hard : pour ceux qui veulent avant tout grimper !

L'objectif est simple : engloutir le plus de montées jusqu'au sommet de Tovière (604 m de D+, de 2100 m à 2704 m) en 3 heures chrono avec une redescente en télécabine pour récupérer (un peu) avant une nouvelle ascension !

Nouveau : pour un format plus accessible et ludique : le challenge en duo pour se lancer sur ce défi en relais. Malin pour doubler son temps de récup' !

Le trail des enfants : mini format mais véritable trail

Un vrai concentré de trail de haute-montagne pour les plus petits. Au programme, une boucle de 3 ou 4 km alternant montées et descentes techniques.

www.tignes.net/tignes-trail

DES ITINÉRAIRES TRAILS À DÉCOUVRIR TOUT AU LONG DE L'ÉTÉ

En mode découverte ou version plus intense, voilà trois propositions plus qu'alléchantes pour pratiquer la course en montagne et ravir les amoureux d'altitude et de nature à l'état pur.

* **Parcours de l'Aiguille Percée (7km, 600m D+)** pour découvrir un phénomène géologique unique en Haute-Tarentaise et s'offrir un panorama grandiose au sommet (2709m).

* **Parcours des Lacs de Chardonnet (6,7 km, 410m D+)** pour s'extasier sur le site même où a été tournée l'une des scènes mythiques du Grand Bleu de Luc Besson

* **Parcours de Tovière (12,5 km, 660m D+)** pour allonger un peu plus la distance !



BIKE PARK, UN CHAMP DES POSSIBLES QUASI ILLIMITÉ

Pas moins de 150 km de pistes et 5 remontées mécaniques ouvertes 7 jours sur 7 pendant l'été. On peut dire que le Bike Park commun entre Tignes et Val d'Isère ne fait pas les choses à moitié ! Varié, ludique et accessible, il se décline pour toutes les pratiques, des pistes de descente vertes aux « doubles noires » en passant par des parcours enduros et cross-country.

Ouverture du 30/06 au 02/09

Tarif : 10€/jour ou intégré à la carte My Tignes Open.

ZOOM SUR LES BIKES PATROLS

Ils accueillent, conseillent, orientent, balisent, animent et entretiennent les sentiers. Eux, ce sont les Bikes Patrols, équivalents des pisteurs-secouristes de l'hiver. Ils sont plus d'une dizaine à patrouiller en permanence sur les chemins VTT et à échanger au quotidien avec le public.

MISSION : DEVENIR UN PILOTE VTT AGUERRI EN 5 JOURS

C'est l'objectif de ce stage UCPA adressé aux ados avec pour ambition de permettre à chaque stagiaire de rouler en toute autonomie et en sécurité en fin de semaine. Et l'apprentissage se veut complet entre sessions au bikepark, freeride ou descente... La formation est couplée à des activités comme la rando, la baignade ou encore un tournoi de sports collectifs.

7 jours / 6 nuits - Départs prévus du

24 juin au 19 août 2018 - A partir de

520€ le séjour avec hébergement.

www.ucpa-vacances.com



UN PROFIL, UN BON PLAN !

NOUVEAU

- * **Pour les e-bikers** : des pistes VTT ont été spécialement aménagées pour les vélos électriques cette année. Direction la Trail Spotting, la Chardon'Up et la Cow Lanta côté Tignes et les pistes Into the Wild, Trifoll'Up et Dai Dai côté Val d'Isère.
- * **Pour les experts** : les descentes les plus engagées se font sur le secteur de Tovière.
- * **Pour les amateurs de VTT plus « sauvage »** : direction le secteur de Palafour et le parcours « Village » dédié au cross-country qui relie la Daille et le Manchet à Val d'Isère.
- * **Pour les fans de freestyle** : adrénaline et inventivité du côté du Big Air Bag pour s'élancer dans les airs avec son vélo pour un jump déjanté et un atterrissage en douceur dans l'Air Bag.



Tignespace

LE TEMPLE
DE TOUT LES SPORTS



C'est l'une des structures qui a fait de Tignes l'une des destinations incontournables pour l'entraînement des sportifs de haut-niveau. Perché à 2100m, Tignespace s'étend sur un plateau de plus de 1600m², accessible à tous les publics. Il réunit notamment des salles dédiées aux sports collectifs pour pratiquer basket, futsal, hand, volley, rink hockey mais aussi badminton ou tennis.

Piste aux étoiles - Autre particularité du lieu, proposer un espace indoor d'athlé inédit en altitude. Et pour cause, on en dénombre seulement deux dans ce genre en Europe ! Ses secrets ? Cinq couloirs de course et des équipements homologués pour la pratique et les compétitions de haut niveau de saut à la perche et saut en longueur.

Golf virtuel - Côté insolite, un simulateur de golf permet de tester son swing. Concept : on frappe une balle réelle en visualisant sa trajectoire sur un parcours mythique virtuel !

Toujours plus de sport (s) - A tester aussi, trois courts de squash, un mur d'escalade de 16m ainsi qu'une salle de musculation équipée d'appareils de pointe et réservée aux athlètes de haut-niveau.

Tous pour un - Et parce que tout a définitivement été pensé et anticipé pour l'accueil de groupes, séminaires, incentives, Tignespace regroupe 11 salles de réunions modulables et un auditorium de près de 400 places.



UNE PARENTHÈSE DÉTENTE & RAFRAÎCHISSANTE CÔTÉ LAGON

Détente, relaxation ou récupération, direction le Lagon à deux pas de Tignespace. Ce centre aquatique et de remise en forme s'étend sur plus de 5000m² avec son bassin sportif de 25m, son bassin ludique avec toboggan, sa pataugeoire mais également tout un espace wellness qui permet de goûter au plaisir des saunas, hammams et jacuzzis. C'est bon de se faire du bien !

Tarifs piscine : 5€50 adulte, 4€50 enfant de - de 14 ans, gratuit pour les -5 ans.

Tarif piscine + wellness : 17€50

Bonus : l'accès à la piscine est inclus avec le forfait de ski.

04 79 40 29 95



URSUS- L'ADRESSE GASTRONOMIQUE DE TIGNES

Une véritable forêt perchée à 2100m d'altitude

Située au coeur du quartier de Val Claret et baptisée Ursus, du nom de la dernière race d'ours aperçue en Savoie, cette nouvelle table qui a vu le jour cet hiver est tout aussi raffinée que l'hôtel 5* Les Suites qui l'abrite. **Clément Bouvier** a su transformer son restaurant en véritable forêt gastronomique où se mêlent 390 sapins et mélèzes issus du Parc des Bauges.

Toile avec feuillage suspendue au plafond, chemins à travers bois menant d'une table à l'autre, moquette tachetée évoquant le sol de la forêt, grand lustre aux allures de branches d'arbres, mobilier en bois noble et nappes blanches plantent le décor de ce restaurant haut de gamme à l'ambiance forestière et feutrée.

Passé par La Bouitte (le restaurant 3 étoiles au Michelin de René et Maxime Meilleur), sous-chef de Jean François Piège chez Thoumieux, Clément Bouvier vole désormais de ses propres ailes. La cuisine, Clément est tombé dedans quand il était tout petit. Son père, Jean-Michel Bouvier a déjà obtenu par deux fois des étoiles au guide Michelin avec le restaurant gastronomique l'Essentiel à Chambéry. Désormais, et depuis 25 ans, la famille Bouvier participe à faire du quartier de Val Claret à Tignes l'un des endroits les plus courus de la station en matière de gastronomie.

3 menus découverte faisant la part belle aux produits locaux et de saison : herbes, boeuf de Savoie, escargots, salsifis ou topinambours rôtis à la truffe...

12 tables (45 couverts) / Menu à partir de 58 €
Infos et résa : 04 79 01 11 43 / www.maison-bouvier.com

CET ÉTÉ, ON RECHARGE LES BATTERIES À MOINDRE PRIX

LE BON PLAN DE CET ÉTÉ Tignes à partir de 69€ par personne...

Pour tout ceux qui hésiteraient encore, voici le bon plan qui devrait faire changer d'avis même les plus frileux.

Une semaine pour découvrir toutes les activités proposées par la station de Tignes incluant les **activités gratuites avec la carte « My Tignes Open »**, **2 activités offertes par jour** (à choisir entre stand up paddle, Hot-jumping, canoé Kayak, trampoline, tir à l'arc, Crazy Airbag...), le **Bike Park en illimité** et les **remontées mécaniques piétons en illimité**, donnant accès à plus de 25 sentiers de randonnées pédestres.

A partir de 69€ par personne par semaine et
n studio 4 personnes
Offre valable du 26 juin au 2 septembre 2018
Contact lecteur : www.tignes.net



TIGNES DEVELOPPEMENT

ATTACHÉE DE PRESSE

Marion Lapouble

mlapouble@tignes.net / 04 79 40 25 90

NOTEBOOK

Retrouvez toutes les infos, communiqués et dossiers presse en ligne

Espace presse web > www.tignes.net/pro/presse

A LA RECHERCHE DE PHOTOS DE TIGNES ET DE SES OURS NEWS TV ?

Consultez notre médiathèque en ligne

> Médiathèque

> <http://www.tignes.net/pro/mediatheque>

Login: Tignes / Mot de passe : neige

Regardez nos vidéos en ligne

> Youtube

> www.youtube.com/user/tignes

EN MODE GEEK

**SUIVEZ-NOUS SUR TWITTER &
DEVENEZ FAN SUR FACEBOOK !**

Twitter : @TignesOfficiel

Facebook : Tignes #Tignes & #Tignaddict

DUODECIM | AGENCE DE PRESSE

Alyse Zajackowski | alyse@duodecim.com | 01 71 60 33 53

Amélie Penz | amelie@duodecim.com | 04 50 66 93 25