

SUR LES PISTES

Bureau : Croix-Fry
Tél. 04 50 44 92 04

Bureau : Merdassier | L'Etale
Tél. 04 50 02 54 29

info@esfmanigod.com

esf

 **MANIGOD**

www.esfmanigod.com

2025-2026 ■ N°8

88° Le Mag du Club des Sports de Manigod



LE MAG

du Club des Sports de Manigod

N°8



■ **Ma Saison** p.36
Alban Demont en FIS !

■ **L'Événement** p.42
Les bénévoles des Trails de l'Aigle

■ **Coulisses** p.48
Depuis le pas de tir du biathlon

■ **Vocation** p.66
Elise Veyrat, gardienne de refuge

Telles sont les belles valeurs portées par le Club des Sports de Manigod, et de surcroît par son magazine, 88°. L'idée de cette folle aventure est venue de David Perillat, alors directeur du Club, il y a neuf ans. Son leitmotiv : se servir des talents des parents du Club pour promouvoir et aider l'association, ou l'essence même de l'associatif, utiliser les forces de chacun, pour créer un magazine.

Ancienne journaliste de métier, il n'y avait qu'un pas pour sauter dans les traces de David et prêter main forte pour piloter une publication annuelle. Il restait cependant un élément de taille à dénicher pour espérer sortir un support attractif et de qualité : un photographe professionnel et ayant quelques notions sur le ski ! Par chance, il y avait dans les rangs de cette même promotion de parents le sujet qu'il nous fallait, professionnel et habitué à photographier des skieurs, bref le candidat idéal : Jono Carmichaël !



Manquait encore à la petite troupe d'enthousiastes un bataillon de journalistes. Quelques téméraires, parents et coaches, contaminés par l'effervescence naissante autour du projet, ont rejoint la commission du magazine et se sont jetés à l'eau pour coucher sur le papier les tous premiers articles de 88°. Le projet était bel et bien lancé !

Quelques années plus tard, Cathrin Pirih rejoignait l'équipe pour fédérer les entreprises locales, nos partenaires, autour des jeunes skieurs de Manigod et des Aravis, sans quoi rien de tout cela ne serait possible. Grâce à leur soutien, de jeunes sportifs peuvent intégrer le Club, tout donner pour la compétition à ski et se surpasser pour atteindre leur rêve de podiums. L'équipe en place, restait à trouver un nom pour ce futur fer de lance du Club. Toutes les familles furent sollicitées et 88° est sorti du chapeau. 88°, ou l'angle qu'il faut

donner à la carre du ski pour la meilleure accroche possible, le ton était donné.

Inspirer, transmettre et motiver. Dans cette nouvelle vitrine, il est question de la vie du Club mais pas que. Tous les ans, pour la rubrique *Portrait*, quelques jeunes rencontrent une star mondiale du ski français, le temps d'une interview intimiste et toujours très inspirante.

Les athlètes de haut niveau reçus ont à chaque fois fait preuve d'un naturel touchant et d'une belle complicité avec les jeunes. Des moments partagés précieux et tellement enrichissants, d'où chacun ressortait un peu plus guerrier et confiant pour aller en découdre sur les pistes.

Au fil des pages, toutes les vies possibles liées au ski ont droit de parution et ouvrent pour les jeunes une fenêtre sur les métiers potentiels autour de ce sport. Tous ne seront pas champions, mais tous peuvent espérer travailler dans le domaine de leur passion. De nivoculteur à dameur, préparateur, fabricant de skis à gardienne de refuge, le panel de métiers à découvrir est intarissable ou presque. Une petite rubrique annuelle, *Fin Prêt*, va même les encourager et guider pour travailler leur physique et leur mental si déterminants. Enfin, 88° est très attaché à ses racines et aime aussi se pencher sur l'histoire de Manigod et mettre à l'honneur ses figures emblématiques, dans *Retro* ou *Que sont-ils devenus*.

Ce magazine est ainsi une source inépuisable d'histoires à raconter, autour du ski, de la compétition, du dépassement de soi et des valeurs véhiculées par le sport en général. Une jolie source d'inspiration pour nos jeunes.

SOMMAIRE

Édito..... 3	Évasion..... 56
<i>Inspiration</i>	<i>La famille Bonin chez les Kiwis</i>
Plein cadre..... 6	Fin prêt..... 62
Club flash..... 14	<i>Toute l'importance de la préparation physique</i>
Portrait..... 26	Vocation..... 66
<i>Rendez-vous avec Victor Muffat</i>	<i>Élise Veyrat, gardienne du Refuge des Cosmiques</i>
Promo 2024-2025..... 34	Atelier..... 70
Ma saison..... 36	<i>Découverte de la section Q chez Salomon</i>
<i>Alban Demont en FIS !</i>	Rétro..... 76
L'événement..... 42	<i>La famille Masson, ou l'histoire des téléskis de Beauregard</i>
<i>Les bénévoles des Trails de l'Aigle</i>	Carnet de bord..... 80
Coulisses..... 48	<i>Les stages à Stubai</i>
<i>Depuis le pas de tir du biathlon, Coupe du monde du Grand Bornand</i>	I'y étais..... 84
Que sont-ils devenus ?..... 52	
<i>Laurent Chrétien</i>	



En hiver, pour le déjeuner
En été, pour le déjeuner et le diner
Privatisation, événements,
mariage & anniversaires
Tél: 04 50 23 79 44
www.legrizzlybeauregard.fr

**DONNER DU GOÛT
AU TEMPS**

—
FROMAGES FERMERS
DE SAVOIE

**JOSEPH
PACCARD**

TÉL : +33 (0)4 50 44 07 50
VISITES, VENTE DIRECTE
ET VENTE EN LIGNE :
WWW.LESFROMAGESDUFERMIER.FR

LOCATION • VENTE
ENTRETIEN • LOCATION
DE MEUBLÉS • CHALET

**Patrice
VEYRAT
Sports**

+33 (0)4 50 44 90 17

CONSIGNES SÉCHANTES - AU PIED DES PISTES - ALPIN, ET FOND - ATELIER PERFORMANT WINTERSTEIGER -
BOOT-FITTING - CADEAUX, SOUVENIRS - VTT ÉLECTRIQUES - SKI - SNOW - RAQUETTE - TÉLÉMARK - RANDO...

contact@veyratsports.fr | www.veyrat-sports.fr | 6841 route du Col de la Croix Fry, Manigod





Même à la rentrée, Bernard Josserand est toujours à l'heure

Plein cadre



Old School Training



"La Foudre" plane sur le Grand Crêt



BILAN DE SAISON EN ALPIN

Enfin une saison facile ! Après plusieurs hivers compliqués (manque de neige, fermetures anticipées...), nous avons enfin déroulé une saison pleine à la maison ! Nous avons fait quasiment tous nos entraînements à Manigod ainsi que nos courses, à l'exception des finales UI2 Mont Blanc, mutualisées avec la Clusaz.

Notre nouveau local au pied du Grand Crêt nous a grandement facilité la vie également : plus de transport de matériel de Merdassier à la Croix Fry, de l'espace pour accueillir les jeunes du club, mais également nos voisins des autres clubs, des jeunes qui peuvent attendre à l'intérieur en cas de mauvais temps. Et on notera surtout : de la lumière naturelle pour faire l'entretien du matériel. Ce qui nous a bien changé de notre « cave » précédente... Bref, des conditions de travail bien plus agréables ! En étant un peu exigeant, il nous a manqué un peu de poudreuse pour pouvoir s'amuser. Mais on ne va pas trop se plaindre...

Quant aux résultats sportifs, ils ont été bons !

En FIS :

Roméo Rogue réalise une bonne saison avec de belles places en FIS Elite, un podium en Descente à Tignes (3^e) et une baisse de ses points. Il poursuivra l'hiver prochain dans le groupe Elite du comité Mont Blanc.

Alexis Bernard a pris la décision d'arrêter après trois saisons passées

au sein du groupe Interdistrict du comité Mont Blanc. Il poursuivra le ski en tant que moniteur à l'ESF de Manigod l'hiver prochain.

Jérémy Blanc, qui devait faire ses débuts en FIS, s'est blessé lors de son premier stage avec le groupe Interdistrict au mois de mai 2024 (rupture des ligaments croisés du genou). Le protocole médical classique pour ce genre de blessure est un an d'arrêt avant de pouvoir courir de nouveau. Après son opération et les phases de réathlétisation, il a repris le ski avec le club au mois de janvier 2025 et prendra ses premiers départs en course en décembre 2025.

Bastien Chambe a évolué cet hiver au sein d'une cellule « hybride » montée avec un athlète du Ski club du Grand Bo et un autre du Club des Sports de Chamonix. Il a participé à des FIS jusqu'à début mars, où il s'est blessé en Super G au Grand Bornand (rupture des ligaments croisés du genou).

Alban Demont réalise une très belle première année FIS dans toutes les disciplines (cf. Ma Saison). Il termine dans les meilleurs Français de son année d'âge en termes de points. Depuis le mois de juin 2025, il a intégré le groupe CNE Relève : un nouveau groupe créé cette année par la Fédération Française de Ski (FFS), où il va

continuer de s'entraîner tout en poursuivant ses études au lycée d'Albertville.

Pour les jeunes en Grand Prix :

De la réussite au Test Technique pour quasiment tout le groupe : Lylou Bertin, Jane Noël, Jules Perrillat, Antoine Talbi-Chapuis, Eliot Koenig, Titouan Gangnard.

Pour les UI6 :

Alice Dubourgeal gagne en Coupe d'argent le slalom de Chamonix et obtient le titre de vice-championne de France de Géant UI6 à Courchevel. Elle rejoindra donc le groupe Ambition Dame du comité Mont Blanc l'hiver prochain pour courir sur le circuit FIS.



Basile Guadagnini-Parois réalise une 8^e place en Super G et en Slalom sur la première étape des Écureuils d'Or (les championnats de France UI6) à l'Alpe d'Huez et une 8^e place en Super G lors de la seconde étape à



Tignes. Il intégrera pour la saison prochaine le groupe Interdistrict Avenir Homme du comité Mont Blanc et donc le circuit FIS.

Grégoire Monastiri décroche une 8^e place en Géant lors de la deuxième étape des Écureuils d'Or à Val Cenis.

Lydie Pessey-Magnifique a quant à elle fait des podiums en circuit de bronze.

Pour les UI4 :

Tana Deneriaz réalise une belle saison avec une 7^e place en Super G aux Benj (championnats de France UI4), 3 podiums dont 1 victoire en Coupe d'Argent (Super G à La Clusaz). Il termine 2^e du classement des Coupes d'Argent UI4.

Alix Bonnin, Julia Collomb-Paton (première année), Camille Blanc, Gustin Guadagnini-Parois,

Arnaud Andersson (première année) ont terminé plusieurs fois dans le top 10 en Coupe d'Argent, et ont participé aux Benj.

Hélian Merino, auteur d'un beau début de saison, devait également participer aux Benj, mais s'est blessé juste avant.

On notera une victoire en Coupe de Bronze pour William Reuge et des Top 10 pour Lauric Garberoglio, Nolan Sabil-Perillat, Raphaël Luque et Vasco Courouble.

Philomène Pergod comptabilise trois victoires en Coupe de Bronze et Toscane Paccard (première année) une. Izia Gaillard, Olympe Veyrat-Durebex et Jeanne Lecoq ont réalisé des podiums et top 10.

Pour les UI2 :

On souligne des tops 10 en Coupe de Bronze District et une participation aux Finales Mont Blanc (Coupe d'Argent UI2) pour Aure Wyniecki, Clara Queme, Léa Perillat, Théo Lathuille, Andréa Rosani.

Chez les UI0-U8 :

Des podiums et de nombreux top 10 ont été réalisés sur toutes les courses district.

Bravo les jeunes ! En espérant que la saison prochaine soit aussi belle.

■ ALEXIS GARIN

MERCATO DES COACHS

Le jeu des chaises musicales continue... Après vingt-et-une saisons passées au Club des Sports, Mathieu Perillat, entraîneur UI10, part vers de nouveaux projets (cf. article Départ de Mathieu). Il sera remplacé par Paul Collomb, entraîneur UI8 et GP jusqu'à présent.

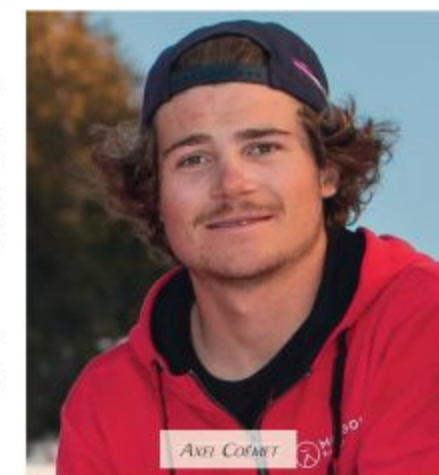
Pour remplacer Paul sur le groupe GP, un ancien coach du Club, Boris Gaillard, fait son come-back. Il connaît la maison, car il a déjà

entraîné les UI8, UI2 et GP.

Enfin, pour accompagner Kelly et Stéphane sur les groupes UI6, UI7 et UI8, Axel Coëmet, jeune moniteur formé au Club des Sports depuis son plus jeune âge, va rejoindre notre équipe.

Merci à eux pour leur investissement auprès de nos jeunes et bonne saison !

■ ALEXIS GARIN



Club flash

LE TRIO DE LA SECTION FOND

C'est une saison un peu spéciale qui s'est profilée pour cette année 2025. En effet, après que l'on m'a proposé d'effectuer les entraînements du groupe fond, ma surprise



a été belle de découvrir un petit groupe de trois filles attachées aux couleurs de Manigod et prêtes à les défendre avec enthousiasme.

Malgré ce collectif très réduit, la saison a commencé et les entraînements se sont déroulés de la meilleure des manières, dans la bonne humeur et le plaisir de partager la même passion. Et quel meilleur cadre que le plateau de Beauregard pour progresser, s'amuser et en prendre plein les yeux ?

Cependant, la blessure d'Emmy Josserand, en préparation pour la première course de la saison, sera un véritable coup dur pour l'équipe. Malgré les soins, elle ne pourra malheureusement pas revenir sur les planches avant la fin de saison et c'est donc avec Lily-Or Vergnaud et Amélia Profit que se poursuivra la saison.

Pour Amélia, ce sera alors la grande découverte de la compétition et chez elle une profonde envie de performance. Les résultats sont plutôt encourageants pour la suite et je ne serais pas surpris d'une

belle progression dans les catégories supérieures.



Lily-Or effectuera quant à elle une super progression dans ses résultats et surtout dans sa manière d'appréhender les courses en guerrière. Merci les filles pour cette saison ! N'hésitez pas à inscrire vos enfants pour développer la section ski de fond et leur faire vivre cette super expérience ■ MICKAEL PHILIPOT

CAP HISTORIQUE FRANCHI SUR LE TOUR DE SKI

Le 5 janvier 2025, l'équipe de France de ski de fond a vécu un moment mémorable, et Hugo Lapalus en a été l'un des grands artisans. Lors de la traditionnelle montée finale de l'Alpe Cermis (Italie), il se hisse pour la première fois sur la plus haute marche du podium en remportant le classement du meilleur grimpeur du Tour de Ski 2025. Il termine également l'épreuve à la 3^e place du classement général, pour la deuxième année consécutive, excusez du peu ! Pour rappel, le Tour de Ski



est l'un des rendez-vous les plus prestigieux de la saison de ski de fond, combinant plusieurs étapes (distance, sprint, style classique et libre) sur une dizaine de jours autour du Nouvel An. La montée de l'Alpe Cermis, étape finale, est réputée pour être redoutable : un mur abrupt, où se décide souvent le classement général. Avant Hugo,

un seul Français avait réussi à monter sur le podium général du Tour : Maurice Magnificat, en 2021 ! Bravo Hugo ! Et bien sûr, on est tous derrière Théo (Schely) et Hugo pour cette saison olympique !

■ DAVID PERILLAT



Hotel**** Restaurant - Spa - Piscine



Une authentique Maison de Famille
Isabelle et Eric, les enfants de Marie-Ange Veyrat



Location de Chalets Individuels



CHALET-HÔTEL ****
Le Croix-fry
La Table de Marie-Ange Veyrat



+33 (0)450 44 90 16 hotelchaletcroixfry.com

Club flash

TROIS PILIERS DU CLUB À L'HONNEUR : MERCI !

À Manigod, le Club des Sports ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui sans la passion, l'engagement et la générosité de ses bénévoles. Cette année, nous souhaitons remercier trois membres du bureau qui ont incarné, chacun à leur manière, l'âme et l'énergie de notre association : Angèle Laubignat, Lionel Garberoglio et Émilie Paccard.

Angèle Laubignat : l'architecte du mag' 88°



Il y a neuf ans, naissait une idée un peu folle : créer un magazine à l'image de notre Club, pour raconter notre histoire, partager nos valeurs, mettre en lumière nos bénévoles, nos jeunes, nos projets, le ski... La concrétisation de cette idée, nous la devons à Angèle. Véritable cheffe d'orchestre du mag' 88°, elle en est l'architecte, la locomotive, le cœur battant. Membre du bureau depuis maintenant neuf ans, elle y a apporté son sourire, sa bienveillance, son énergie créative... et un lieu chaleureux pour nos réunions : Lo Garàjo, devenu notre QG officieux ! La bonne nouvelle ? Angèle continue l'aventure du mag' avec nous dans les années à venir.

Lionel Garberoglio : bâtisseur de projets sportifs

Lui aussi engagé depuis neuf ans au sein du bureau, Lionel est un travailleur de l'ombre, mais ô combien essentiel. C'est en grande partie grâce à lui que nos trails se sont structurés et développés pour devenir des événements sportifs reconnus. Il a abattu un énorme travail administratif, toujours avec rigueur et efficacité. Mais son investissement ne s'arrête pas là : Lionel a aussi été l'un des artisans de la création de la section ski de fond, élargissant ainsi l'offre sportive du Club. Merci Lionel pour ton implication sans faille et ta vision à long terme.



Émilie Paccard : une vie entière au service du Club



Difficile d'imaginer le Club des Sports sans Émilie. Membre du bureau depuis seize ans, vice-présidente, ancienne athlète de l'équipe de France de ski alpin, entraîneur au Club pendant de nombreuses années, Émilie a littéralement grandi avec le Club, et continue de le faire grandir. Présente sur tous les fronts, des trails d'été aux événements hivernaux, en passant par la commission du mag' 88°, représentante du Club au sein du comité Mont Blanc, elle incarne l'engagement, la passion et la transmission. Elle met à disposition du Club ses connaissances du milieu sportif, son ancrage local, mais aussi et surtout sa bienveillance, son entrain et sa profonde loyauté à la vie associative.

Un immense merci à vous trois. Votre engagement inspire. Grâce à vous, le Club avance, évolue, innove... et reste fidèle à ses valeurs humaines et sportives. ■ DAVID PERILLAT

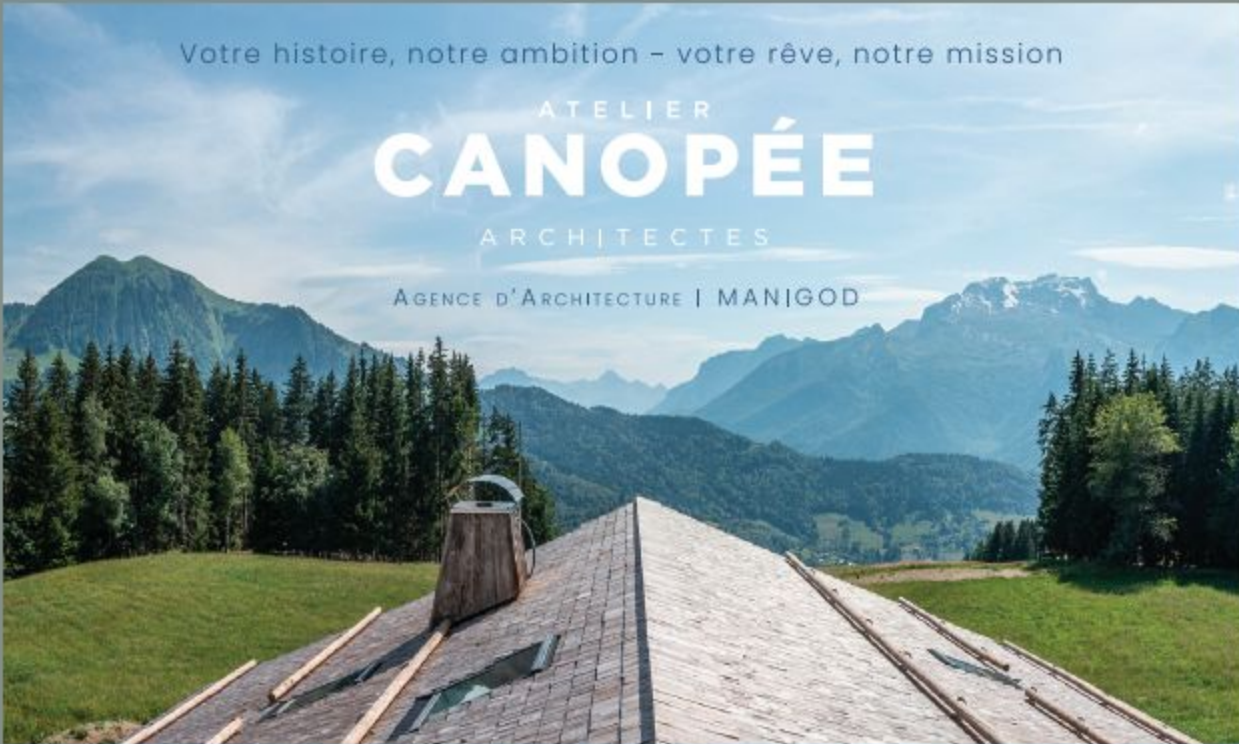
88° LE MAG EST UNE PUBLICATION ÉDITÉE PAR LE CLUB DES SPORTS DE MANIGOD

7082, route du col de La Croix Fry, 74230 Manigod ■ Rédacteur en chef : David Périllat, infos@csmanigod.com ■ Comité de rédaction : David Périllat, Stéphane Veyrat-Durebex, Alexis Garin, Émilie Paccard, Cathrin Pirih, Antoine Le Coq, Angèle Laubignat, Éléonore Bernard-Granger, Christopher Aguetand ■ Secrétaire générale de rédaction : Angèle Laubignat, angele@logarajo.com ■ Mise en page : Laure Pascal, laure@lp-infographie.eu ■ Photographie : Jono Carmichael, jonomate@icloud.com ■ Ont participé à ce numéro : les coaches et les jeunes du Club des Sports de Manigod, Michaël Tochon-Ferdollet, Clément Perez, Sandrine Monastiri ■ Imprimeur : Imprimerie Chirat - 744 route de Sainte-Colombe, 42540 Saint-Just-la-Pendue.

Votre histoire, notre ambition - votre rêve, notre mission

ATELIER
CANOPÉE
ARCHITECTES

AGENCE D'ARCHITECTURE | MANIGOD



09 71 38 85 44 | 48, route du col de la Croix Fry - 74230 Manigod | www.chalet-ac.fr

Agencement - Cuisine - Rénovation

Am

ARAVIS MENUISERIE

06 84 79 85 88 - 06 10 14 80 10

aravismenuiserie@gmail.com



Am

Club flash

PLACE AU LADIES & GENTLEMEN TOUR

Dix ans après l'immense succès du Ladies Night Tour, un nouvel événement arrive à Manigod : le Ladies & Gentlemen Tour. Sous la forme d'un slalom parallèle en nocturne réunissant un plateau de skieuses et skieurs de haut niveau, issus de la Fédération Française de Ski (FFS), rendez-vous est pris pour le samedi 21 février au col de la Croix Fry.

La compétition s'inscrit dans un calendrier de plusieurs courses, dont la première aura lieu à Val Thorens au mois de décembre. C'est un événement mis en place par la FFS. L'étape de Manigod, prise en charge par le Club des Sports, est soutenue par la mairie, les remontées mécaniques, l'ESF et l'Office du Tourisme.

Du grand spectacle sur piste avec, parmi les skieurs, un plateau d'athlètes de très haut vol, écran géant, speakers de la Coupe du monde, DJ's et retransmissions en direct commentées par un journaliste et Anne Sophie Barthet, ancienne skieuse de Coupe du monde.

Un public varié (locaux et vacanciers de février) est attendu nombreux. Il sera accueilli dans un espace dédié avec restauration, bar et test de skis gratuit.

■ STÉPHANE VEYRAT-DUREBEX



CHALLENGE GILLES NOËL : UN PLATEAU DE HAUT NIVEAU

La saison dernière a eu lieu une nouvelle édition du slalom parallèle du Club des Sports de Manigod : le Challenge Gilles Noël, en hommage à celui qui en fut l'organisateur pendant plusieurs années. Il a réuni en session nocturne environ 180 coureurs, licenciés ou non, qui se sont affrontés chacun dans sa catégorie. Le vainqueur de son duel étant qualifié pour le tour suivant jusqu'à



la finale. Dans la catégorie reine, c'est le Manigodin Alban Demont qui a surclassé ses adversaires malgré une féroce concurrence, justifiant les espoirs que l'on met en lui. Le spectacle, avec son format de course dynamique, a régalé un large public sous un temps très hivernal. animateurs, buffet et vin chaud ont fait vivre cette soirée de gala.

■ STÉPHANE VEYRAT-DUREBEX

www.**SADÉMO**.com

**SCIAGE BETON - CAROTTAGE
RENFORCEMENT - DEMOLITION
DECONSTRUCTION**

SIEGE SOCIAL D'ANNECY

AGENCE D'ALBERTVILLE

AGENCE DE PERRIGNIER



DEVIS
GRATUITS

AVANT - APRÈS



**ARAVIS
MOBILE**



- Smartphones
- neufs
- reconditionnés



- Vélos électriques



- Trottinettes électriques

Vente & Réparation

Du Mardi au
Vendredi
10h à 19h

Samedi
10h à 18h

04 50 88 32 34

contact@aravismobile.fr
63 ZA de la Verrerie - 74290 Alex



aravismobile.fr

Club flash



PREMIER PODIUM EN COUPE DU MONDE POUR LÉO ANGUENOT

En se qualifiant en seconde manche des trois premiers géants de la saison (24^e à Sölden, Autriche, 14^e à Beaver Creek, USA et 25^e à Val d'Isère), Léo Anguenot ne pouvait pas rêver mieux pour entamer la saison. Toujours dans le coup, il ne manquait qu'une grosse seconde manche au skieur de la Clusaz pour monter sur la boîte ! La veille de Noël, les géantistes avaient rendez-vous comme tous les ans à Alta Badia (Ita) pour en découdre sur la « grande Risa ». Ce 22 décembre, après avoir terminé 9^e de la première manche, Léo réalise le 4^e temps de la seconde manche et se hisse pour la première fois de sa carrière sur un podium de Coupe du monde, à la 2^e place derrière Marco Odermatt. Toujours placé sur la seconde partie de la saison avec un seul abandon

à Adelboden (Sui), Léo ne quittera pas le top 15. On lui souhaite la même réussite pour cette nouvelle saison et pourquoi pas décrocher sa première victoire en Coupe du monde ou une médaille olympique sur la Stelvio de Bormio, une autre étape mythique de la Coupe du monde en Italie.

■ CHRISTOPHER AGUETTAND

MATHIEU, ENTRAÎNEUR DEPUIS VINGT-ET-UN ANS !

C'est une page qui se tourne pour le Club des Sports de Manigod. Après vingt-et-un ans en tant qu'entraîneur, Mathieu Perillat a décidé de raccrocher sa perceuse. Entré au bureau du club à l'âge de 16 ans (plus jeune membre du bureau), Math a ensuite commencé en tant qu'entraîneur en 2004 avec la section du « free club », puis la détection, pour ensuite

passer sur le poste des Benjamins (UI4 aujourd'hui) avec la génération des jeunes nés en 1997-1998. Il occupera ce poste jusqu'à la fin de l'hiver 2022, pour terminer par trois saisons avec les UI10. Il est l'entraîneur qui a exercé le plus longtemps au sein du club.

Notre speaker officiel avec sa voix grave (que l'on entend à l'autre bout de la station lorsqu'il hurle) et son humour inimitable (avec ses blagues parfois difficiles à comprendre) a décidé de partir vers de nouveaux horizons. En plus de son expérience en tant que coach, Math était le bricoleur de l'équipe, capable de tout réparer. Excellent télémarqueur avec son frère David, il multiplie les tops 10 au Challenge des Moniteurs. Math aime aussi beaucoup se déguiser lors des grands événements... Piou Piou, Superman, Cow Boy naturiste, Elephant Man, moniteur oldschool ou encore Super C.nnard, il a représenté Manigod grâce à des slogans tels que « *MANIGOD les petits qui mangent les gros !* » Merci Math pour toutes ces années et à bientôt sur les pistes ou au bistrot !

■ ALEXIS GARIN



MAULET TP
TOURNIER



74 450
Le Grand-Bornand

Laurent TOURNIER
06 60 14 19 35
laurent-tournier@orange.fr

Terrassement . VRD . Assainissement . Fosse septique
Aménagement agricole . Transport de matériaux . Location d'engins



NOUVELLE ÉDITION LIMITÉE
les bonnets & bandeaux officiels du Club des Sports de Manigod



La boutique est en ligne → <https://csmanigod.com/boutique>

Siège social
27 route la Passerelle
74370 Charvonnex
04 50 45 10 22



Agence de Bonneville
41 rue des Souchets
74130 Bonneville
04 50 14 09 02

BUREAU D'ÉTUDE DE SOL



www.alpina-geotechnique.com



contact@alpina-geotechnique.com



AU PROGRAMME EN 2026

10 janvier Coupe de Bronze UI4 Slalom, Manigod	23 janvier Coupe d'Argent UI4 Garçon Slalom, Manigod	28-29 janvier FIS Aravis, 2 Géants à la Clusaz et 2 Slaloms au Grand Bornand
21 février Ladies & Gentlemen Night Tour à Manigod		28 février Trail de l'aigle Blanc, Manigod
18 mars Mini Coupe UI0 Slalom, Manigod	19-20 mars Championnat de France UI8, 2 Géants à La Clusaz et 2 Slaloms à Manigod	22 mars Coupe de Bronze UI2-1 / UI0-2 Slalom, Manigod
4 avril Conseil Départemental, La Clusaz		19 juillet Trail de l'Aigle, Manigod



« Donner le maximum pour ne pas avoir de regrets »

Victor Muffat fait partie de la génération 1989, né à Aix-les-Bains et formé par le Club mauriennais de Bonneval-sur-Arc. Il est aujourd'hui licencié au Club de Val d'Isère. Il n'était pas le plus doué de son année, mais ce travailleur hors norme a su gravir les échelons et se faire une place sur la scène mondiale du ski Alpin. À 36 ans, Victor possède un beau palmarès : 11 podiums en Coupe du monde, dont 1 victoire et 1 médaille de bronze en combiné aux JO de 2018. Nous sommes allés lui rendre visite avec une partie du groupe UI4, à Alberville, au centre d'entraînement de la FFS, dédié à la préparation de tous les athlètes des équipes de France.

À quel âge as-tu commencé le ski ?

Je suis né à Aix-les-Bains et mes parents n'étaient pas du monde de la montagne, mais dès 1 an, j'ai glissé un peu avec des petites patinettes. J'ai ensuite attaqué le ski avec le Club de Chambéry, vers 6-7 ans. Nous allions sinon en vacances à Bonneval-sur-Arc, dans la Maurienne, où je prenais des cours ESF. J'ai fait quelques courses avec Chambéry et la compétition m'a plu. Du coup je suis passé au Club de Bonneval, puis à Val d'Isère. Jusqu'en quatrième, j'étais au collège à Aix-les-Bains.

Quel est l'athlète qui t'a le plus inspiré ?

À 6-7 ans, Luc Alphand me faisait rêver. Il gagnait tout, dont le gros globe de cristal (pour le vainqueur du classement général en Coupe du monde, NDLR). Il faisait plutôt de la descente, mais j'adorais, j'avais son livre et sa cassette. Après il y a eu l'Autrichien Hermann Maier et le Norvégien Lasse Kjus, mes idoles de jeunesse.



Devenir champion était-il un rêve d'enfant ?

Oui, vraiment. J'ai eu de la chance, car mes parents m'ont fait faire plein de sports. Du rugby, et d'autres qui me plaisaient moins, comme la natation ou le karaté. Mais j'ai tout de suite aimé le ski et voulu être champion. J'avais quelques bons résultats, donc c'était motivant.

As-tu toujours été dans les meilleurs ?

En UI4-UI6, c'était difficile, il y a de grosses différences de gabarit et de croissance. En FIS, je n'ai pas non plus été très bon. À mon entrée au comité de Savoie, j'étais 7^e ou 8^e de mon année d'âge, et j'ai terminé avant dernier, devant François Place. Au final, nous sommes les deux seuls à être allés en équipe de France.

Nous avons rattrapé un peu notre retard physique. Je suis arrivé en Coupe du monde à 25 ans. J'avais contre moi Alexis Pinturault, qui a gagné dès 20 ans, un genre d'exception ! Thomas Fanara ou Julien Lize-

roux ont attendu presque 35 ans pour leur première victoire ou podium en Coupe du monde. Aucun parcours ne se ressemble.

géant qu'en slalom en Coupe du monde, mais j'ai toujours eu plus de plaisir en slalom. Je suis rentré en Coupe du monde par le slalom en 2012, car j'avais

gagné la Coupe d'or. Les coaches pensaient que je ne ferais pas de géant et puis j'ai progressé. Sur le papier j'ai été meilleur en géant, mais je suis revenu au slalom, car c'est la discipline qui me correspond le mieux.

Pourquoi n'as-tu pas fait de la descente ?

Parce que ma maman avait peur ! (RIRES) Quand je regardais Luc Alphand, c'était mon rêve. Mais j'étais peut-être plus prédisposé pour de la technique. Comme je marchais en géant et en slalom, j'ai continué dans cette voie. Pour gagner en vitesse, il faut un petit truc en plus, comme Marco Odermatt, ou Cyprien Sarrazin. J'aurais pu être très bon en vitesse parce que je m'éclatais en combiné. J'aime les sports un

peu extrêmes. Je fais beaucoup de VTT de descente. Quand je fais de la descente, je m'amuse comme un fou. Mais il faut être très costaud en vitesse, et je ne suis pas un très gros gabarit.

Quel est ton meilleur souvenir de carrière ?

Les Jeux Olympiques ! J'ai eu la chance d'y aller en 2018, avec une médaille en prime. Tant que tu ne les as pas vécus, tu ne te rends pas compte. Les Coupes du monde, c'est super, mais l'esprit olympique est différent, il y a un supplément d'âme. Vous êtes allés voir des épreuves à Paris 2024 ? Oui ? As-tu ressenti l'atmosphère, la ferveur, les gens et tout ça ? J'ai couru 3 compétitions aux Jeux, contre plus de 200 Coupes du monde. Les émotions sont plus fortes, tu te rappelles de tout ce jour-là.

Quand as-tu senti que tu pouvais devenir pro ?

Tu ne mesures pas les étapes. Enfant, tu es dans le moment présent, tu rêves de faire le Coq d'Or, puis le championnat de France. Tu réalises le chemin parcouru plus tard. Chaque détail, résultat, entraînement ou circuit te fait gravir les échelons. Si ça s'était arrêté avant, j'aurais fait des études, puis autre chose. Vivez le moment présent et donnez le maximum pour ne pas avoir de regrets. Si ça marche, continuez. Sinon, passez à autre chose.

Quelle est ta discipline préférée ?

Je suis un des rares en France à avoir fait plusieurs disciplines. Pendant des années, j'ai couru en géant, slalom et combiné. Je faisais aussi de la vitesse pour me préparer au combiné. J'ai eu plus de podiums en



Portrait

Quelle est ta piste préférée en Coupe du monde ?

Elles sont toutes super belles, chacune a une particularité. À Val d'Isère, Belvalarde est très difficile. C'est moins de plaisir en ski, mais le public français t'apporte beaucoup de soutien, d'énergie, d'émotion, et pour moi c'est à la maison ! En Suisse ou en Autriche, il y a presque 40 000 spectateurs, comme dans un stade, avec une très grosse ambiance. Ma piste préférée reste Beaver Creek, aux États Unis, super belle en géant, ni trop raide ni trop plate, avec beaucoup de fluidité et une neige plus sèche, car plus en altitude. Au Japon, les gens sont fans de ski, donc c'est une nouvelle ambiance.

Comment gardes-tu la motivation après les blessures ?

Je me suis blessé deux ans de suite, en 2022 et 2023. J'ai perdu tout mon classement et j'ai dû repartir de zéro donc ça n'était vraiment pas facile. Mais à 36 ans, j'ai toujours autant l'envie de skier, le sourire et du plaisir. Parfois la musculation est rébarbative, mais c'est pour aller skier, donc ça me garde motivé.

Comment ta détermination et ta motivation te servent-elles ?

Le sport et le ski sont une très belle école de la vie. Quand j'étais blessé ou quand j'ai travaillé sur la reconversion, j'ai rencontré beaucoup de gens dans les entreprises, où les profils des sportifs sont très recherchés, car tu développes plein de qualités. Tu dois être super organisé quand tu pars en stage, faire tes affaires,



te lever tôt pour aller sur le glacier, travailler physiquement, te prendre en main, ton mental... Tout ce que j'ai développé grâce à mes blessures, à ma carrière, cette motivation, cette rigueur, cette organisation, vont m'aider dans des aspects personnels et professionnels.

Quand les résultats ne sont pas là, comment rebondir ?

J'essaie de garder le plaisir et l'envie. J'analyse ce que je peux améliorer, ça aide à avancer. Dans ma carrière, c'était très utile d'avoir plusieurs disciplines, car si l'une ne marchait pas bien, j'en avais toujours une autre pour passer à autre chose. Le but c'est ça : pour rebondir, il faut arriver à switcher vite et ne pas ruminer. C'était une force de faire plusieurs disciplines. Ça peut aussi être du ski libre, ou d'autres sports, pour faire passer tes émotions, analyser à froid les points d'amélioration et avancer.

Comment gères-tu le stress ?

En Coupe du monde, j'ai le même stress que j'avais au Coq d'Or. Les courses changent, avec parfois la télé, une piste plus glacée, des spectateurs, mais l'émotion et le stress restent les mêmes. Tout le monde a du stress. Faire des courses aide à apprendre à le gérer. Après mes blessures, j'ai eu du mal, car j'avais perdu l'habitude de faire des courses, du stress, je n'avais plus trop les repères. Du coup j'ai fait plein de courses, même seul, pour retrouver ces habitudes. Le mental ça se travaille, comme tout. Je vous encourage à ne pas le négliger, dès maintenant, avec des outils, les entraî-

E D E N H O M E

MONTAGNE

CRÉATEURS DE CHALETS SUR MESURE



eden-home.fr | eden-home-montagne.fr

360 Route de Gotty, 74220 La Clusaz | 04 50 57 50 78 | info@eden-home.fr

Portrait

neurs, d'autres personnes ou la famille. Certains skient très bien à l'entraînement et ont du mal à skier pareil en compétition. Pour être bon en course, je me mets à l'entraînement dans l'état de stress où je suis en compétition, pour avoir juste à répéter. Ce n'est pas facile parce que ton inconscient sait.



à comprendre les choses, mais une fois acquises, ça reste. Certains font de super performances d'un coup, sans trop savoir pourquoi. Et quand il y a un petit couac, ils perdent tout et ne réussissent jamais à le retrouver. Il faut trouver tes bases mentales et tech-

niques. Quand tu es perdu, tu retournes à ces bases. Moi par exemple je suis un skieur qui doit ouvrir pas mal ma ligne. Clément Noël, lui, est super direct sur les portes. Si j'essaie de faire pareil, ça ne va pas. Ma règle est donc d'être un peu plus ouvert dans ma ligne. Il faut aussi déconnecter et faire autre chose que du ski, on est plus heureux si on ne fait pas que de la musculation et du ski.

Tu aurais fait quel métier sinon ?

J'aurais fait du VTT de descente. Il y a beaucoup de similitudes avec le ski. J'aime bien tester les réglages du vélo, mais aussi les trajectoires, l'engagement. Ou de la moto Grand Prix, que j'adore regarder. Adolescent, je ne savais pas si j'allais réussir à ski, donc j'ai continué les études, pour être kiné par exemple. Mes parents étaient médecins... C'était il y a vingt ans. Aujourd'hui je ferais tout autre chose.

As-tu des routines précises avant les courses ?

Pour moi ce sont de petits gestes. J'aime bien taper mes points au départ et taper avec mon technicien. Inconsciemment cela permet à ton cerveau de te mettre dans un état de course et aide à gérer le stress. Mais il ne faut pas s'enfermer là-dedans, il y a des journées où ça ne se passera pas comme prévu et tu vas quand même faire une très bonne course.

As-tu déjà eu l'impression de stagner ?

Plein de fois ! La vie n'est jamais une courbe linéaire ou exponentielle. Il y a des paliers, parfois tu restes à plat, parfois tu descends. Il faut prendre du recul, analyser et essayer. Je peux mettre du temps



bianchetti
charpente

Couverture | zinguerie

THÔNES • ZA Champriand
Tél. 04 50 02 93 02
contact@bianchetti-charpente.fr

CAVES
DU MONT



VINS • SPIRITUEUX • BIÈRES
SODAS • CAFÉS

**SOLUTIONS
BOISSONS**
depuis 1888

Une montagne de services

SMS

Séjours Montagne Solutions

Locations - Transactions - Services

104 PAS. DU CENTRE, 74230 MANIGOD - 04 50 65 17 02 - sejours-montagne.fr



LP-Infographie

06 18 10 70 68

laure@lp-infographie.eu



logos ~ chartes graphiques ~ papeterie ~ PLV bannières web ~ annonces
presse ~ affiches catalogues ~ flyers ~ journaux ~ magazines
infographies ~ retouches photo ~ packaging calendriers ~ etc.

Portrait

Le matériel ou la technique ont-ils beaucoup changé ?

À mes débuts en Coupe du monde, j'avais des skis de rayon 27 mètres en géant, puis après 35 m, beaucoup plus durs à tourner ! Maintenant on a 30 m. En slalom, j'ai toujours eu le même matériel. Côté technique, les tracés sont plus serrés et difficiles. Le sport est de plus en plus relevé et exigeant. En 2002, il y avait 13-14 mètres entre chaque porte en slalom ; en 2009, 11 mètres, et maintenant parfois il y a 9 mètres. Le matériel évolue pour tourner plus court.

Tu es le plus ancien du groupe, cela change quelque chose ?

Adrien Théaux en vitesse est le plus ancien de l'équipe de France, mais je suis le plus ancien du groupe technique. Le fait d'être revenu à niveau après mes blessures m'a apporté plus de recul et de sérénité. Quand je fais une mauvaise séance, le lendemain est un nouveau jour, même si c'est une course, car je sais que c'est possible. Je m'entends très bien avec les plus jeunes, il y a beaucoup de respect. On se tire la bourre sur les skis et on essaie d'être le meilleur, mais chacun s'occupe de soi, il n'y a pas de hiérarchie.

Est-ce que tu as des projets pour ton après-carrière ?

J'espère skier le plus longtemps possible. Maintenant on peut presque skier jusqu'à 40 ans. Peut-être qu'on courra ensemble ! J'aimerais retourner aux Jeux l'année prochaine. Et pourquoi pas en 2030 ! Comme Paris 2024, c'est un rêve de participer à des Jeux en France. Après, j'espère avoir des propositions grâce à ma carrière, peut-être commentateur télé ou travailler avec des gens rencontrés grâce au ski.

Quel conseil peux-tu nous donner ?

Ma philosophie est de toujours

faire le maximum. J'ai été éduqué ainsi, comme ça tu n'as pas de regrets. Aussi, en groupe, il faut arriver à se détacher du regard des autres, qui peut être très négatif. Soyez bienveillants entre vous, chacun fait comme il en a envie, il n'y a pas de jugement à avoir. Moi j'ai toujours voulu beaucoup m'entraîner ou faire beaucoup de pistes, car j'en avais besoin. Aussi, gardez toujours le sourire et l'envie de prendre du plaisir, c'est une chance et une belle vie d'être au ski. La réalité du monde est souvent moins rigolote. Grâce au ski, tu vis des choses formidables : je suis allé aux Jeux, aux États-Unis, au Japon. J'ai rencontré beaucoup de gens. Enfin, même à l'entraînement, il faut se battre pour rester dans le tracé, sinon tu ne peux pas arriver en bas en course.

Quels sont tes objectifs pour cette année olympique ?

L'an dernier, j'ai gagné des manches en Coupe du monde, et je suis revenu parmi les vingt meilleurs mondiaux, c'était très positif. Maintenant j'aimerais aller chercher un podium. Je pense que j'ai encore le niveau et le potentiel pour. Et surtout, j'aimerais me qualifier pour les JO. C'est mon rêve.

PROPOS RECUEILLIS PAR RAFAËL LUQUE, HÉLIAN MERINO, NOLAN SABIL-PERILLAT, OLYMPE VEYRAT-DUREBEX, TOSCANE PACCARD, JEANNE LECOQ, CAMILLE BLANC ET IZIA GAILLARD



@ contact@maisonboudet.com
f /MaisonBoudet

**MAISON
BOUDET**
VIANDES, TRAITEUR, FROMAGES & VINS
LA CLUSAZ • ANNECY

ANNECY LE VIEUX

11 rue des Pommaries
74940 Annecy le Vieux
Tél : 04 50 27 63 06
Ouvert 7j/7 toute l'année

VOTRE ARTISAN BOUCHER VOUS ACCUEILLE

211 route des Grandes Alpes
74220 La Clusaz (Haut du village)
Tél : 04 50 02 45 67

EN SAISON

Du lundi au dimanche de 7h à 13h et de 15h30 à 19h30

HORS SAISON

du mardi au samedi de 7h à 12h30 et de 15h30 à 19h00
et le dimanche de 7h00 à 12h30

THÔNES / OUVERTURE

LA CÔTE À L'OS

16 rue des Clefs 74230 Thônes • Tél : 04 50 02 08 15
Ouverture tous les jours sauf le lundi,
le dimanche et le jeudi après midi.
7h00-12h30, 15h00-19h00.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.maisonboudet.com



Ma saison

La belle première année FIS *d'Alban Demont*



Je m'appelle Alban Demont, je fais du ski alpin en compétition et je suis licencié au Club des Sports de Manigod. Après une solide année en UI6, j'ai eu la chance d'intégrer le Comité Mont-Blanc (CMB) pour ma première saison FIS, une étape importante dans le parcours d'un jeune skieur.

L'aventure a commencé en avril 2024, à la fin de ma saison UI6. Très vite, nous avons enchaîné avec les premiers stages à Avoriaz. Ils avaient pour but de nous situer les uns par rapport aux autres, d'évaluer notre niveau technique à l'entrée dans le groupe, et surtout de poser les bases du travail individualisé. Les entraîneurs ont pu cibler nos points faibles pour commencer à les corriger dès ces premières séances. C'était une étape importante, à la fois de prise de repères et de mise en route du travail technique.

Ensuite, place à la préparation physique. Je m'y suis entièrement consacré, car je savais que pour performer dès la première année FIS, je devais être prêt physiquement. J'ai un peu « craché mes tripes » comme on dit pendant cette période, mais c'était nécessaire. Le stage physique à Vieux-Boucau a aussi joué un rôle important : il a soudé le groupe dans une super ambiance et a renforcé la cohésion.

L'automne est arrivé avec les stages et le retour sur les skis, un peu partout en Europe, notamment en



Suède. Malheureusement, l'enneigement limité nous a contraints à rester sur une seule piste, avec du slalom uniquement. Je suis quand même arrivé bien préparé à ma première FIS à Bonneval. Je savais que les premières courses étaient cruciales pour baisser rapidement mes points. Et j'ai atteint mes objectifs : environ 80 points en slalom à Bonneval et 75 en géant à Val Cenis.

Le début de saison était donc bien lancé, mais tout ne s'est pas parfaitement déroulé pour la suite. En milieu de saison, j'ai rencontré un vrai blocage technique en géant. Mes entraîneurs m'ont clairement fait comprendre que je n'exploitais pas mon potentiel, que je me mettais

parfois en danger par mon style, et qu'il était urgent de corriger certains points. D'autant plus qu'on venait d'apprendre la création d'un nouveau groupe France pour la saison suivante : il fallait être parmi les meilleurs de mon année pour espérer y entrer.

J'ai donc mis les chronos de côté, pour revenir à



l'entraînement et me concentrer pleinement sur la technique. Ce fut une période compliquée : je me suis fait secouer à l'entraînement, mais ça a porté ses fruits. Lors des courses à domicile, à La Clusaz et au Grand-Bornand, j'ai vu les progrès : environ 53 points en géant et 75 en slalom. Ces bons résultats m'ont redonné confiance et m'ont remotivé pour bien finir la saison. Et c'est ce que j'ai fait ! Je termine l'année avec 55,42 points FIS en géant (2^e Français de mon année) ; 63,28 points en slalom (5^e ou 6^e Français), 64,67 points en Super G (1^{er} Français) et 73,45 points en descente (1^{er} Français également).

Ces performances m'ont permis d'intégrer le tout nouveau groupe CNE (Centre National d'Entraînement) Relève, qui rassemble les meilleurs skieurs français nés entre 2009 et 2004. Cela a du coup entraîné beaucoup de changement : j'ai quitté le Comité Mont-Blanc après seulement un an, ce qui n'était pas simple émotionnellement, et j'ai aussi dû changer de lycée. Après deux ans au lycée Reinach à la Motte-Servolex, j'ai rejoint celui d'Albertville. Ce nouvel environnement est encore un peu perturbant, mais je m'y adapte. En juillet, j'avais effectué

un premier stage avec le CNE Relève dans le dôme de Peer, en Belgique. C'était une super expérience. Tout est mis en place autour de nous pour performer : entraîneurs, préparateurs physiques, professeurs... tout le monde est impliqué. C'est hyper motivant.

Cette première saison FIS a été une vraie découverte. Le rythme est totalement différent du ski en club. On fait beaucoup plus de compétitions : cette saison, j'ai couru 47 courses, et forcément fait moins d'entraînements. C'est donc bien plus exigeant, physiquement et mentalement. Mais paradoxalement, j'ai trouvé qu'il y avait aussi un peu moins de pression sur chaque course. En UI6, on avait souvent une ou deux grosses échéances par discipline dans la saison, donc si tu passais à côté d'un jour, tu pouvais avoir l'impression d'avoir raté ta saison. En FIS, c'est différent : il y a tellement de courses que tu as beaucoup plus d'occasions de te rattraper, de te tester, de progresser. Pour moi, ça a enlevé un peu de stress et permis d'aborder les compétitions de manière plus posée.

Ma saison

Je suis très fier de ma progression cette année, et surtout reconnaissant envers toutes les personnes qui m'ont accompagné. Une page se tourne, une autre commence... et je suis prêt à attaquer la suite avec le CNE Relève !

■ ALBAN DEMONT

*Nous souhaitons un bon rétablissement à Alban qui, au moment où nous bouclions le mag, venait de se blesser...



UN COÛT POUR LES FAMILLES ET LE CLUB

Les athlètes de haut niveau du Club des Sports de Manigod qui entrent au sein d'un groupe fédéral (pris en charge par la FFS) comme Alban Demont ou ceux qui se trouvent dans les groupes du Comité ou Inter District Mont Blanc, qui regroupe tous les clubs de haute Savoie (Alice Dubourgeal, Basile Guadagnini-Parois, Roméo Rogue et Jérémy Blanc), concrétisent le travail fourni depuis leur plus jeune âge et celui mis en place par les entraîneurs. Mais, revers de la médaille, comme tout sport de haut niveau, le coût financier de leur saison s'en trouve fortement impacté.

Une saison de ski pour ces jeunes

revient à environ 15 000 € (sans les tenues ni le matériel). Cela comprend les heures d'entraînement physique et sur les skis, les déplacements, les hébergements, les inscriptions en courses... facturés par la FFS ou le Comité Mont Blanc.

La politique du Club est d'accompagner financièrement les parents par la prise en charge d'1/3 des dépenses qui incombent au skieur. Quant au matériel, grâce aux résultats des athlètes et aux bonnes relations avec les marques, le Club se charge de négocier les contrats pour que skis et chaussures soient fournis aux jeunes sous forme de sponsoring ou à prix réduit.

Le Club, dont la vocation première est d'accompagner ces jeunes au bout de leurs projets sportifs, encourage également les parents de ces athlètes à organiser des manifestations en marge de celles faites par le bureau afin de récolter des fonds qui permettront d'amortir les coûts de la saison. La soirée choucroute de novembre en est un exemple. Les parents organisent et préparent l'évènement, le Club se charge quant à lui de la communication et des points administratifs. Une collaboration fructueuse afin de limiter les coûts pour les familles et le Club.

■ STÉPHANE VEYRAT-DUREBEX



Charpente Menuiserie

BAPTISTE PERRISSIN FABERT

CHARPENTE TRADITIONNELLE
MENUISERIE INTERIEURE
AGENCEMENT





303 route des Pythières ,74230 Manigod | 07 60 74 39 56 | perrissinfabertbaptiste@gmail.com









Piscine intérieure, Sauna Cosmic...
Une cuisine raffinée aux accents savoyards

www.les-sapins.fr
☎ 04 50 44 90 29

Ma saison

LES MOTS DE L'ENTRAÎNEUR



PREMIÈRE ANNÉE CHEZ LES GRANDS POUR BANBAN.

Dès son arrivée au sein du groupe Avenir homme au Comité Mont-Blanc, Banban nous a tout de suite montré un véritable projet pour le ski de compétition. Le premier objectif ciblé ensemble (athlète, parents, préparateurs physiques et entraîneurs) était de réaliser un gros travail physique sur l'été pour s'affûter, réparer les petites blessures et faire de la prévention. Alban a répondu présent sur toutes les séances de physique, s'est donné à fond sur tout le gros bloc de prep'. Il ne restait plus qu'à maintenir tout ça sur l'automne en jonglant

entre l'école, le ski et la prep' physique.

Sur les stages d'automne, Alban était tout de suite vite et solide sur les skis. Mais il avait du mal à se satisfaire de sa progression à l'instant T. Il voulait toujours en faire plus et n'était que rarement content de ses manches,

pourtant très bien pour la période de préparation. À vouloir en faire trop, les anciens défauts techniques sont revenus.

La force de Banban – toujours vouloir en faire beaucoup – est aussi sa faiblesse... Très à l'écoute pendant les analyses vidéo et débriefs, il arrivait à changer complètement le lendemain et mettre

des stratégies en place pour évoluer.

Alban n'a pas peur de poser des questions, parfois trop. Il est doté d'une grande autonomie, se remet facilement en question et ne baisse pas les bras dans les moments difficiles. Il ose ne pas rentrer dans le moule et faire différemment des autres quand il en a besoin.

Une première année en FIS au comité Mont-Blanc, c'est 120 journées de ski et beaucoup de séances de physique. Cette saison, Banban a fait 20 départs en slalom, 16 en géant, 7 en Super-G et 4 en descente, soit 47 courses au total.

Merci Alban pour ton investissement et ta franchise dans les rapports humains, ce qui nous a permis d'avancer en se remettant en question tous les deux. Bon vent au sein de groupe CNE de la FFS.

MICHAËL TOCHON-FERDOLLET,
ENTRAÎNEUR GROUPE AVENIR HOMMES
COMITÉ MONT-BLANC



BREWPUB



Pizzas sur place
& à emporter

Tél. 04 50 68 15 05



BANQUE POPULAIRE AU CŒUR* DES SOMMETS

Aux côtés des acteurs de la montagne toute l'année, nous développons l'optimisme, soutenons l'audace, accompagnons la réussite et nous engageons pour une montagne durable.

Banque Populaire Auvergne Rhône Alpes, la banque de la montagne et de ceux qui y vivent.



BANQUE POPULAIRE
AUVERGNE RHÔNE ALPES



Biomonde Edelweiss

Supérette biologique
Organic minimarket

Du lundi au samedi :
9h à 13h et 14h30 à 19h

8 rue Louis Haase 74230 THÔNES
04 50 02 78 59



AB

EUROPEAN UNION





L'événement

Au cœur des Trails de l'Aigle

L'esprit de Manigod, entre sport, partage et territoire. Chaque année depuis 2011, le Club des Sports de Manigod organise deux évènements majeurs pour l'association : les trails de l'Aigle. Bien plus qu'une simple course en montagne, c'est un véritable rendez-vous des passionnés de trail et de nature, qui incarne à lui seul les valeurs chères au Club : sportivité, convivialité et dépassement de soi.

Ces deux éditions rythment les saisons manigodines : une version estivale qui serpente entre alpages fleuris et panoramas grandioses, et une version hivernale qui plonge les coureurs dans l'atmosphère féérique des montagnes enneigées. Deux ambiances, une même passion.

Mais derrière ces épreuves sportives, se cache aussi une belle aventure humaine et locale. Les trails de l'Aigle participent activement au financement du Club des Sports de Manigod. Grâce aux bénéfices générés, le Club peut maintenir des cotisations accessibles pour les enfants et soutenir leurs activités sportives tout au long de l'année. Un engagement concret pour que chacun, dès le plus jeune âge, puisse pratiquer le sport dans les meilleures conditions. Un trail à l'image du Club : sportif, bienveillant et engagé !



À Manigod, l'esprit d'équipe et le goût de l'effort font partie de l'ADN local du Club des Sports. Le trail de l'Aigle reflète cette philosophie : donner le meilleur de soi-même, se dépasser tout en respectant les autres et l'environnement. Ici, on court pour la performance, certes, mais aussi pour le plaisir de partager un moment authentique,

entre coureurs, bénévoles et spectateurs.

Convivialité et solidarité sont au cœur de l'évènement. Les participants saluent chaque année l'accueil chaleureux, la bonne humeur des bénévoles et l'ambiance unique qui règne tout au long du parcours.

Les trails de l'Aigle sont aussi une belle vitrine pour le territoire de Manigod. À travers le

parcours, les ravitaillements et les animations, les coureurs découvrent des produits locaux, rencontrent les partenaires du Club et explorent le patrimoine naturel et humain de la vallée :

promouvoir le savoir-faire local tout en célébrant la montagne dans ce qu'elle a de plus authentique.

Sandrine Monastiri et Delphine Dole, en charge des trails, nous révèlent la face cachée de l'organisation de ce type d'évènement.

« Le trail a été créé avec certains membres du bureau du Club et des parents souhaitant s'investir, une commission est ainsi dédiée à l'organisation de ces évènements. Nous nous réunissons tout au long de l'année pour planifier en amont les missions de chacun et avancer. Chaque membre a un rôle bien défini : parcours, autorisation préfectorale, recherche de secouristes, partenaires, subventions et bénévoles, intendance, gestion des bénévoles, chronométrage, recherches de lots, communication... »

La première mission est de définir la date de l'évènement. Même si chaque année elles restent à



quelques jours près identiques (troisième week-end de juillet pour l'été et dernier week-end de février pour l'Aigle blanc), il faut parfois s'adapter au calendrier. Une fois la date fixée, environ dix à douze mois

avant l'évènement, il faut en informer les autorités, qui délivrent les autorisations préfectorales : département de la Haute-Savoie, communes de Manigod, Thônes, Les Villards-sur-Thônes, La Clusaz ainsi que la Fédération Française d'Athlétisme. Nous informons également l'Office de Tourisme de Manigod, qui l'ajoute à ces dates dans son calendrier d'animations et nous apporte leur aide précieuse lors des évènements.

Il faut ensuite définir le parcours, avec l'aval des propriétaires terriens et des communes qui nous autorisent à passer sur leurs propriétés. Le tracé est régulièrement étudié afin d'être le plus adapté aux diverses exigences. Une fois les autorisations attribuées, pour celui de l'été il faut déclarer le parcours (kilométrage, dénivelé) à la préfecture de la Haute-Savoie, une tâche administrative impactante, mais indispensable.

En parallèle, toute la



L'événement

partie sécurité de l'organisation est à organiser. La consultation d'associations ou de sociétés capables d'assurer la sécurité tout au long du parcours est lancée. La réception des devis, la définition des postes de secours, l'acheminement des secouristes sur le parcours et leurs nombres, la recherche d'un médecin... Une part primordiale et obligatoire pour le bon déroulement et la sécurité de ces deux événements sportifs.

Une fois la partie sécurité calée, nous pouvons nous consacrer à la communication, l'ouverture des inscriptions et leur gestion, l'intendance et la recherche de bénévoles – à qui l'on va attribuer une mission le jour de l'événement ou la veille – les partenariats et le chronométrage. Notre communication de l'événement se fait via les réseaux sociaux, les partenaires, les radios locales... et le bouche à oreille. Nous communiquons d'un trail à l'autre sur la future organisation et avons la chance d'avoir des coureurs fidèles, qui trépignent d'impatience en attendant l'ouverture des inscriptions de chaque événement.



Lorsque les dossiers administratifs sont envoyés et validés, il faut nous concentrer sur le jour J. Ces événements nécessitent un nombre conséquent de bénévoles répartis sur différents postes : balisage, contrôle sur le parcours, ravitaillements, buvette, remise des dossards, installation/démontage, repas... Cette équipe est constituée de parents et de jeunes du Club, sans qui nous ne pourrions organiser ces trails. Une fois les postes bénévoles attribués, la marchandise commandée, la liste des inscriptions terminée, on peut se retrouver la veille du départ pour installer le "village" départ/arrivée de la course à La Croix Fry : chapiteau pour la restauration, stand buvettes/tartiflette/soupe, remise des dossards, PC course/chrono... Vient également le moment du balisage du parcours, qui se fait à pied ou à vélo, ou en moto neige l'hiver, avec l'aide de nos partenaires.

Les premiers retraits de dossards s'effectuent dès le samedi après-midi, les coureurs viennent chercher leur



Les univers botanic®

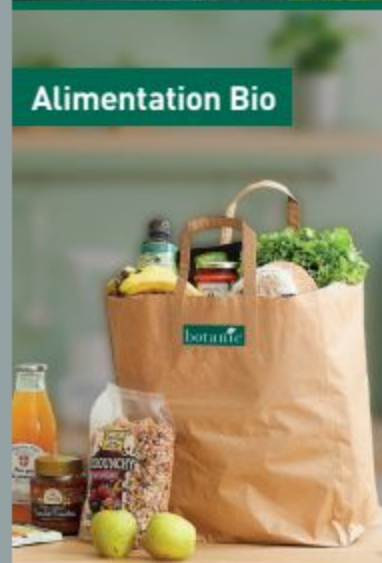
Jardin & Potager



Plantes & Déco



Alimentation Bio



Soin & Bien-être



Animalerie



botanic® Annecy-le-Vieux, 5-7 Pré de la Danse
botanic® Metz-Tessy, Parc des Longeraie
botanic® Seynod, 77 Boulevard Costa de Beauregard

Crédit photo : ©Arnaud Chidier, ©Aurélien Jeannette, ©Shutterstock/Africa Studio, ©Adobe Stock/italfodred BOTANIC SAS - 300 rue Louis-Rustin - CS 44106 Archamps, 74162 Saint-Julien-en-Genevois Cedex. SAS au capital de 11 668 740 €. SIRET 310 473 178 00088 RCS Thonon-les-Bains. Tél. service client botanic® : 09 70 83 74 74 [prix d'un appel local depuis un poste fixe].

L'événement

sac comprenant leur dossard, le règlement et leur lot de bienvenue : un reblochon de Manigod ou une bière locale des Aravis ou... Là aussi, la commission Trail fait preuve d'innovation, en cherchant toujours à se renouveler et à satisfaire ses participants.

En ce jour de course du 23 juillet 2025, tous les bénévoles se sont réveillés à l'aube pour signoler la mise en place et gérer les petits aléas de dernière minute, avec le soulagement de voir que la météo allait jouer en notre faveur cette année : soleil et température raisonnables, une météo capricieuse peut vite venir gâcher la fête !

Les derniers coureurs viennent récupérer leur dossard pendant que certains sont déjà à l'échauffement. Les bénévoles prennent leur poste sur le parcours et attendent le départ. Samuel Delavay, de l'Office du Tourisme, notre speaker officiel, commence à prendre le micro pour ambiancer les coureurs avant le départ. La course est lancée à 8 heures pétante pour les traileurs du 26 kilo-



mètres, puis vient le tour des coureurs du 11 kilomètres, la marche et la course des enfants.

Après une heure de course, les premiers coureurs du 26 km en ont terminé avec la boucle du 11 km du plateau de Beauregard. Un petit stop au ravitaillement et c'est parti pour 15 km entre le col de Merdassier-Comburce et l'ultime montée à la tête de Cabeau, avant de rallier l'arrivée à La Croix Fry. Le premier coureur du 11 km atteint l'arrivée en un temps

express de 50 min et 41s, à cette vitesse, pas le temps de s'arrêter au ravitaillement !

Vient ensuite le tour du premier coureur du 26 km, qui boucle le parcours en un temps impressionnant de 2 h 07, certes en se tenant un peu les cuisses, la descente pour rallier l'arrivée casse les pattes ! Les finishers des différentes épreuves se succèdent avec des états de fatigue plus ou moins variables, mais avec la satisfaction d'avoir donné le meilleur et d'en avoir pris plein les yeux tout au long du parcours.



Place maintenant à la phase de récupération : un stop à la buvette, on s'hydrate et on fait la queue pour la tartiflette " maison ". Préparée par nos bénévoles, elle mijote dans la grande poêle depuis le matin.

La remise des prix va débiter alors que les derniers coureurs arrivent au bout de leur effort. Une fois les trailers récompensés par catégorie, la place du Col de la Croix Fry se vide doucement. C'est l'heure du démontage et du rangement. La " voiture balai " passe l'arrivée, les secouristes postés sur le parcours peuvent rentrer avec la satisfaction qu'il n'y ait pas eu d'accidents de parcours à déplorer. Le chapiteau démonté, les tentes et les bancs pliés, le matériel chargé, il est temps de boire le petit verre de l'amitié entre bénévoles après cette journée intense.

On débrieife de la journée en notant les retours des coureurs et des bénévoles pour continuer à faire évoluer cet événement et nous améliorer. Les comptes seront faits dans les semaines à venir, ce sera le moment du bilan et d'entamer le travail sur l'épreuve de l'année prochaine. En attendant de se retrouver au mois de juillet, il y a le trail de l'Aigle Blanc à organiser. Un événement plus petit en nombre de participants et de distance, mais qui nécessite aussi de la préparation en amont.

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui donnent de leur temps pour que ces journées soient réussies et que tout le monde y prenne du plaisir. Nous vous donnons rendez-vous à la Croix Fry, en hiver, en été, ou les deux ! ».

SANDRINE MONASTIRI
ET CHRISTOPHER AGUETTAND

LES TRAILS DE L'AIGLE EN CHIFFRES

Nombre de coureurs
été 689 / hiver 276

Bénévoles
été 90 / hiver 50

Secouristes
été 6 / hiver 2

Médecin
été 1 / hiver 1

Personnes dans la commission trail
8 en 2025





Coulisses

Depuis le pas de tir
de la Coupe du monde de biathlon !

Dans les Aravis, nous avons le privilège de pouvoir vivre l'effervescence d'une Coupe du monde ! Depuis 2013, le Grand Bornand fait vibrer les montagnes au rythme du biathlon. Bénévole pour la deuxième fois, j'ai eu la chance de participer en tant qu'assistante chef de pas de tir à la 6^e édition bornandine, du 16 au 22 décembre 2024. Bienvenue dans les coulisses d'un événement devenu incontournable !

Les Coupes du monde sont des événements d'exception qui font briller les yeux des passionnés. Elles rassemblent l'élite du sport mondial, où chaque athlète repousse ses limites pour exceller dans sa discipline. Tout est orchestré avec une précision millimétrée afin d'offrir aux sportifs, aux entraîneurs et aux 67 000 spectateurs, des conditions optimales, à la fois équitables et spectaculaires. Le biathlon, ce sport aussi exigeant que

fascinant, mêle ski de fond et tir à la carabine. Il se décline en plusieurs formats : sprint, poursuite, mass start, individuel et relais (www.olympics.com/cio/union-internationale-de-biathlon).

LE PAS DE TIR : UN SECTEUR CLÉ DU BIATHLON

Tout au long du parcours, les biathlètes – 300 athlètes pour 30 nations – traversent des zones clés : le départ, la piste, le pas de tir et l'arrivée. Le pas de tir, c'est le cœur de la compétition. Un lieu stratégique où tout peut basculer. C'est là que les athlètes arrivent à skis, s'allongent sur des tapis appelés banquettes de tir, et tentent de toucher les cibles avec leur carabine. Chaque tir compte, et l'ambiance est souvent très intense : le silence règne pendant les tirs, mais l'émotion est palpable.

Les préparatifs débutent bien avant la semaine de compétition. Tom Missillier, chef du pas de tir et entraîneur de ski de fond au Ski Club du Grand-Bornand, pilote cette partie du stade avant l'arrivée massive des bénévoles (950 au total !). « Grâce à l'engagement du Club, qui me libère à 100 % jusqu'à la fin de l'événement, je suis entièrement dédié à la préparation dès la mi-novembre. Il faut installer la banquette de tir, faire l'inventaire du matériel et vérifier que tout est prêt. L'enneigement du stade débute environ deux semaines avant les compétitions, début décembre. C'est une période intense, rythmée par des réunions de coordination avec les équipes logistiques, les dèmeurs, et Pierre Gay-Perret (moniteur à l'ESF de Manigod et chef de stade) pour l'organisation générale. » Une fois



le stade recouvert de neige, les bénévoles affluent progressivement au Grand-Bornand pour prêter main-forte.

À quelques jours du lancement des épreuves, les derniers ajustements sont réalisés sur le pas de tir : installation des numéros sur les cibles, délimitation des couloirs de tir, création de plateformes en neige pour les coaches et leurs longues-vues... L'effervescence monte, et l'on ne manque pas d'activité !

Chaque matin durant la semaine de compétition, dès 7 h 30, une routine bien rodée s'installe après le damage quotidien. Avec une équipe de bénévoles motivés, nous vérifions minutieusement la mise en place finale du pas de tir : positionnement et état des tapis, traçage de l'anneau de pénalité, installation de la signalétique... Tout doit être impeccable, fidèle à l'image que l'on voit à la



télévision. C'est un véritable défi, à relever avec rigueur et précision pour répondre aux standards exigeants de l'IBU (International Biathlon Union).

Nous nous chargeons également de la remise en peinture des cibles noires et blanches utilisées par les athlètes. Même si ce sont des tireurs d'élite, il arrive que certains impacts débordent un peu !

Enfin, chaque matin, Tom et moi participons à une réunion de coordination avec l'IBU. Tous les chefs de secteur – piste, pas de tir, chronométrage, contrôle du matériel, départ/arrivée – échangent avec l'équipe de l'IBU sur les points clés du jour... en anglais, bien sûr.

UNE COURSE TEST POUR LANCER LES FESTIVITÉS

Le mercredi, c'est répétition générale ! Avant le grand lancement, une course test est organisée avec quelques





athlètes du comité Mont Blanc. C'est l'occasion de faire les derniers réglages pour les médias, la télévision et les bénévoles. Certains ajustent les derniers détails, d'autres prennent leurs marques. Et qui sait ? Parmi ces jeunes du comité, certains fouleront peut-être un jour ce pas de tir en Coupe du monde !

Dès le jeudi, le pas de tir prend vie avec une équipe impressionnante : 1 chef de pas de tir, 1 Assistant chef,

6 officiels de mise en place, 6 officiels d'entretien, 3 armuriers, 30 contrôleurs de pénalités manuelles, 2 superviseurs des pénalités manuelles, 7 contrôleurs de l'anneau de pénalité, 1 superviseur de l'anneau, 1 chef superviseur des pénalités du pas de tir, 2 annonceurs de dossard, 1 chronométrateur de l'anneau et 10 contrôleurs de pénalités électroniques. Oui, ça fait du monde ! Le pas de tir rassemble la plus grande équipe de la commission Sport des bénévoles. Avant chaque course, je mène un briefing pour transmettre les dernières consignes et motiver la soixantaine de personnes mobilisées sur le pas de tir. Chaque course a son rythme, ses imprévus, son intensité, mais l'objectif reste le même : faire de cette Coupe du monde une réussite !

UNE CONCENTRATION D'ÉMOTIONS

Quand le top départ des courses est lancé, chaque bénévole est à son poste. Sur le pas de tir, on passe par toutes les émotions : concentration extrême, montée d'adrénaline, frissons partagés... C'est souvent ici que tout se joue. Une cible manquée, un tir parfait... et le classement bascule.

On est au plus près de l'action, là où le suspens est à son comble. C'est un lieu atypique : d'un silence presque sacré quand les athlètes tirent, il devient une véritable explosion sonore quand le public s'enflamme. Les frissons sont garantis, on vibre avec le public, surtout quand les Français brillent ou franchissent la ligne d'arrivée, juste à côté.

Une fois les épreuves terminées, la journée n'est pas finie ! Il faut libérer l'espace pour les dameuses, ranger, nettoyer, et préparer le terrain pour le lendemain. Avec Tom, on enchaîne les débriefings avec l'IBU, où chaque chef de secteur partage les réussites et les points à améliorer. C'est dans ces échanges que l'événement grandit, année après année.

Et puis vient le dimanche... déjà ! Quatre jours de compétition intenses, riches en émotions, en frissons, en sourires. À peine le temps de reprendre son souffle

qu'il faut démonter, dégager la route communale sur laquelle est situé le pas de tir, et laisser place aux vacanciers venus célébrer les fêtes de fin d'année.

Ce qui est sûr, c'est qu'on repart tous avec des étoiles plein les yeux ! L'ambiance, l'organisation, et surtout

l'énergie incroyable des bénévoles font du pas de tir bien plus qu'un simple espace de compétition : c'est un lieu concentré de passion, de solidarité et de magie sportive !

■ ÉLÉONORE BERNARD-GRANGER

PROGRAMME DE LA SEMAINE

Lundi 16 décembre	arrivée des athlètes - ski libre sur la piste
Mardi	entraînements officiels
Mercredi	entraînements officiels + course Comité Mont Blanc « Répétition générale »
Jeudi	Sprint Hommes (10 km)
Vendredi	Sprint Dames (7,5 km)
Samedi	Poursuite Hommes (12,5 km) / Poursuite Dames (10 km)
Dimanche	Mass Start Hommes (15 km) / Mass Start Dames (12,5 km)

LES MOTS DES BÉNÉVOLES



ÉLÉONORE : « Cette édition 2024 fut incroyable. Nous avons vécu un événement hors norme où chacun a joué sa partition avec talent : des bénévoles très investis, des courses dignes de grands spectacles, une ambiance rock'n'roll lors des poursuites, et une organisation rodée qui a permis à tout le monde de profiter pleinement de l'événement.

Un immense merci à tous les bénévoles du pas de tir pour leur présence, leur sourire et leur énergie au quotidien ! Nous formons une sacrée équipe, et sans eux, rien de tout cela ne serait possible. Le pas de tir prend vie grâce à eux et l'événement toute sa dimension ! »

CÉLINE : « Une équipe qui roule avec chacun son rôle. Et tout ça dans la bonne humeur ! Sans oublier le système D et les petits challenges pour que tout soit parfait sur le pas de tir. Rien n'est laissé au hasard ! Une belle parenthèse ».

ALEXANDRA : « Être bénévole ici c'est vivre une expérience unique, là où les meilleurs se retrouvent, en partageant de forts instants, aussi avec les plus passionnés. La foule silencieuse, qui d'un seul coup devient une tornade d'applaudissements, c'est le cœur du biathlon qui s'éveille ».

TOM : « Être au pas de tir, c'est être au cœur de l'action et au contact de plusieurs acteurs : athlètes, coachs, médias, tout se passe ici ! C'est un poste d'autant plus important. C'est aussi un bel événement pour la station et pour notre village, et je trouve ça sympa de pouvoir être impliqué. Venez vivre l'événement avec nous ! »



Tu veux vivre l'événement de l'intérieur sur les prochaines éditions de la Coupe du monde au Grand Bornand ? Rejoins l'équipe des bénévoles ! Inscriptions dès l'été 2026 sur : www.biathlon-annecy-legrandbornand.com/benevoles/

Que sont-ils devenus ?

Laurent Chrétien
Une vision inventive du ski

De Manigod à la Coupe du Monde, le parcours de Laurent Chrétien raconte plus de quarante ans d'engagement sur la neige. Entraîneur au Club de Manigod puis à la Fédération Française de Ski (FFS), responsable des médias, aujourd'hui manager d'événements, il a traversé toutes les strates du ski français sans jamais renier ses racines. S'il a côtoyé les plus grandes championnes de la vitesse mondiale, il reste avant tout un enfant des clubs, convaincu que la performance naît d'une dynamique collective, patiente et sincère.

MANIGOD, L'ÉCOLE DE LA VIE

Quand il rejoint le Club de Manigod au milieu des années 1980, le jeune moniteur venu du Chablais ne découvre pas un vivier de futurs champions, mais un petit groupe de sept enfants et un enthousiasme timidement partagé. Quinze ans plus tard, ils seront près d'une centaine. Entre-temps, Laurent a imprimé sa méthode : de l'énergie, des idées, et cette priorité constante résumée en une phrase : « être entraînant ». Pour lui, le ski des enfants n'est pas une affaire de chronomètre, mais de désir. « Je voulais qu'ils reviennent le lendemain en disant : je me suis éclaté. »

Ce regard humain transforme le Club. L'entraînement s'ouvre à mille disciplines : yoga, cirque, coordination, randonnées en famille, préparations physiques ludiques. Loin de se cantonner au piquet, Laurent construit un environnement où



l'enfant progresse parce qu'il s'amuse, parce qu'il comprend, parce qu'il partage. « Je me suis toujours dit que l'entraîneur devait être un animateur. »

Le contexte local, lui aussi, participe à cette success story. Les remontées mécaniques, les pisteurs, les commerçants, l'école de ski, les parents : chacun joue sa partition. « Sans eux, tu ne peux pas y arriver. »

Tout le monde compte pour un. » L'expression revient souvent dans sa bouche. Cette philosophie du collectif, il la gardera partout où il ira par la suite.

Laurent évoque ses souvenirs sans oublier d'évoquer ses relations avec les acteurs économiques de Manigod : « même si j'ai eu parfois des discussions difficiles avec les remontées, des personnes comme Henri Veyrat ou Guy Vacherand (co-fondateurs de la station), ils ont toujours compris ce que voulait le Club et ce dont le Club avait besoin ».

Il évoque également la confiance accordée par Bernard Josserand, le directeur de l'ESF : « il me laissait carte blanche, pourtant je n'étais pas de Manigod, je suis arrivé un peu par hasard et j'avais des cheveux comme ça... Mais sans eux, je ne serais pas parvenu à mettre en place tout ça ».

Aux côtés de Jean-Philippe Vulliet, il apprend le très haut niveau, ses exigences, ses tensions, et ses joies. Les résultats suivent. Les années défilent : Coupe du monde, Coupe d'Europe, responsabilités de groupes, management élargi. En 2009, il devient vice-champion du monde en tant qu'entraîneur. Mais au-delà des podiums, il découvre surtout le



avec Alexis Pinturault



avec Clément Noël



avec Mathieu Faivre



avec Tessa Worley

Les idées fusent :

courses FIS avec raclette à l'arrivée, primes inédites, projets d'entraînement au Chili (malheureusement jamais abouti), détection d'enfants n'ayant parfois jamais skié. Manigod devient un laboratoire d'inventivité. « La réussite très humble du Club a fait qu'un jour, on m'a regardé. » C'est cette crédibilité, patiemment construite, qui attire un jour la Fédération Française de Ski. En 1999, elle lui propose de rejoindre l'équipe de France de vitesse dames.

DE LA COUPE DU MONDE AUX COULISSES DE LA FÉDÉ

La transition est fulgurante : il passe directement d'un club des Aravis à la Coupe du monde. « Oui, c'est atypique. Mais le club fonctionnait bien, et la fédé m'a proposé de venir avec les filles de la vitesse. » Il débarque dans une équipe mythique, portée par Carole Montillet, Régine Cavagnoud, Mélanie Suchet : « La meilleure équipe du monde en vitesse » !

poids du facteur humain dans un sport ultra-exigeant. « Que tu sois coach U16 ou en Coupe du monde, tu gères d'abord de l'humain. »

En 2016, la Fédération lui propose une nouvelle mission : prendre en charge la coordination médias. Un virage inattendu, mais logique. « La partie médias, pour moi, c'est un facteur de performance. » Il modernise le dispositif, développe les réseaux sociaux, structure les relations presse, accompagne les athlètes lors des pics de notoriété. « Quand Cyprien Sarrazin gagne à Kitzbühel, c'est un délire médiatique ! Il faut trier, gérer, expliquer... » Il devient la voix de la fédé, mais reste très proches des athlètes. Il protège, rassure, et reçoit les premières émotions dans l'aire d'arrivée.

Depuis un an, il occupe un rôle encore nouveau : « event manager », pour les grands rendez-vous français. Val d'Isère, Courchevel, Le Grand-Bornand ou Val Thorens passent désormais entre ses mains. « Mon poste n'existait pas. Le but, c'est de fluidifier

Que sont-ils devenus ?

entre la FIS, les organisateurs et la production. » Toujours animé par le même moteur : faire grandir l'écosystème du ski français et avec la même curiosité : « Je connais par cœur la neige, mais je découvre toujours de nouveaux univers ».

LE SKI LUI A APPRIS UNE PHILOSOPHIE

Ce parcours dense lui laisse une conviction profonde : la réussite naît du collectif. « Un kiné, un technicien, un préparateur mental : chacun est essentiel. » Il s'est forgé une conception du management où l'ego n'a pas sa place, mais où le respect est central. Au fil des années, il a appris à accompagner les athlètes dans les joies comme dans les drames, avec retenue et pédagogie : « On vit leurs émotions en direct, mais il faut rester humble. On fait du ski, pas du foot ».

Toujours attaché à la dimension sociale du sport, il défend une vision claire de la mission des clubs : « Dans un club, le premier rôle, c'est le lien social. La compétition n'est qu'un prétexte. » Sa plus grande fierté n'est pas un titre mondial, mais ces enfants devenus moniteurs ou entraîneurs, perpétuant l'esprit manigodin. La transmission, toujours.

LE SKI FÉMININ, UNE ÉCOLE D'ÉQUILIBRE ET DE VÉRITÉ

Toute sa carrière de coach s'est déroulée auprès des femmes. Ce n'était pas un choix initial, mais une trajectoire qui a façonné sa compréhension intime du ski féminin. « Les filles prennent les mêmes risques que les garçons. Elles ont besoin d'objectifs élevés, de se sentir les plus fortes. » Il rejette l'idée selon laquelle les femmes devraient être entraînées différemment dans leurs ambitions. En revanche, il souligne des nuances : maturité, cycles physiologiques, dynamique de groupe parfois singulière.



Son regard est lucide sur les limites structurelles du milieu : « Le ski reste un sport avec une culture un peu machiste. Il y a trop peu d'entraîneuses. » Pour lui, le haut niveau féminin gagnerait en richesse avec davantage de femmes dans l'encadrement. Une évolution lente, mais nécessaire.

Sa clé, finalement, reste la même : considérer chaque athlète pour ce qu'elle est, sans généralisation. « Tu gères des personnalités, pas des genres. » Le ski féminin lui a appris l'équilibre, l'écoute, l'exigence. Et surtout, l'humilité de celui qui accompagne sans jamais s'approprier les victoires.

Du Club de Manigod jusqu'aux podiums de la Coupe du monde, Laurent Chrétien incarne une ligne de conduite constante : un ski généreux, collectif, inventif. Mais une ligne sur laquelle l'entraîneur ne doit pas chercher la reconnaissance. Un ski où la passion compte autant que la performance et dans lequel l'humain est au centre du projet. Et comme il aime à le dire, « il ne faut jamais oublier d'où l'on vient. La base, c'est le club ».

■ STÉPHANE VEYRAT-DUREBEX


LE FARTO
COOPÉRATIVE DE PRODUCTEURS

19 71

**PRODUCTEURS
FROMAGERS
AFFINEURS
de Savoie**



MAGASIN DE VENTE DIRECTE



THÔNES
40 Avenue d'Annecy
04 50 02 05 60

www.reblochon-thones.com

Nichée au cœur de l'île du Sud néozélandaise, Queenstown est souvent décrite comme le petit Annecy de l'hémisphère sud. Entre lac turquoise et montagnes acérées, cette ville néo-zélandaise de 15 000 habitants vit au rythme du ski, du vélo et des sports outdoor. Chaque hiver austral, elle attire une mosaïque de passionnés venus des quatre coins du globe - Australiens, Américains, Japonais, mais aussi quelques Européens décidés à prolonger la saison. C'est là, au pied des stations de Coronet Peak et The Remarkables, que se croisent deux aventures intimement liées : celle de Finn Carmichael, jeune moniteur franco-kiwi, et ses amis Max et Stan Vaughton, eux aussi moniteurs, puis celle de la famille Bonnin, dont les trois enfants sont licenciés au Club des Sports de Manigod. Partis faire un périple en hémisphère sud et visiter l'Australie, ils ont décidé d'aller s'entraîner chez les Kiwis ! Un même fil relie ces destins : le Ski Club de Manigod, dont Finn et ses amis sont eux aussi issus.

La montagne au bout de la piste

Pour rejoindre les domaines skiables néo-zélandais de Coronet Peak ou The Remarkables, il faut d'abord accepter l'aventure qu'est l'ascension. Depuis Queenstown, la route grimpe à flanc de montagne pendant trois quarts d'heure. Ici, pas de téléphérique, ni de parking bitumé : la montée se fait par une piste de gravier étroite, sinueuse, parfois enneigée ou verglacée.

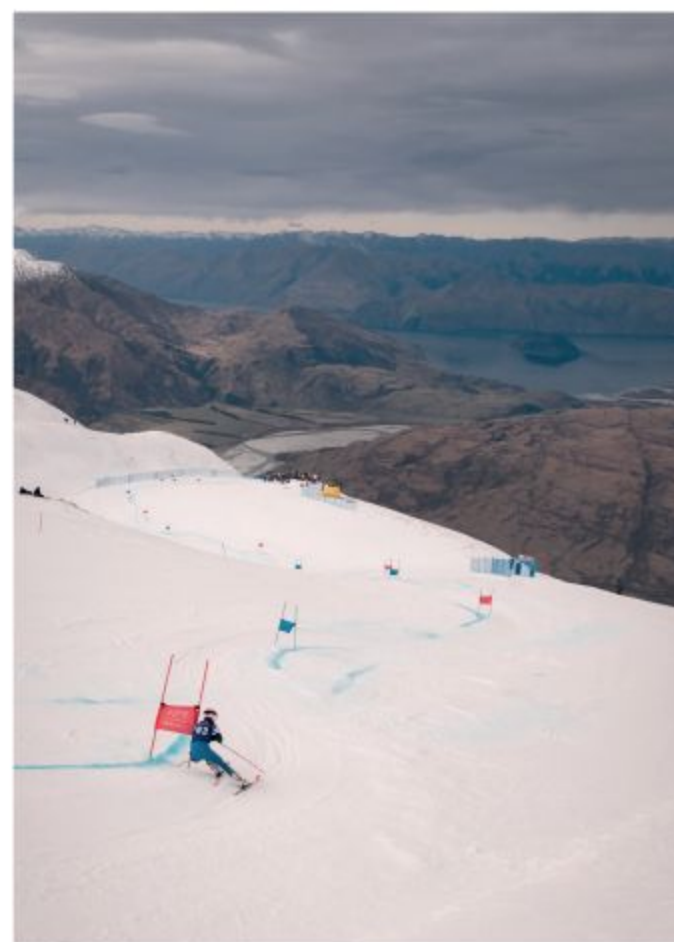
« Chaque matin, c'est une expédition, raconte Aude, maman de la famille Bonnin. Il faut partir tôt, avec le 4x4. » Ces routes en gravier, typiques des stations néo-zélandaises,



ne sont pas un hasard : elles permettent une meilleure résistance au gel et au dégel, et limitent les coûts d'entretien dans ces zones isolées, souvent exposées aux chutes de pierres et aux coulées de boue. Alix, l'aînée de la famille Bonnin, tient néanmoins à souligner le spectacle exceptionnel des levers de soleil – sur fond de ciel bleu presque métallique – auxquels ils assistaient, car obligés de monter très tôt le matin, aux alentours de 6 h 30. Une fois en haut, le panorama est à couper le souffle, la qualité de la neige y est dure et le vent vif. L'hiver néo-zélandais a son propre rythme : plus court, plus concentré, mais d'une intensité rare.

Être coach au QAST

Au Queenstown Alpine Ski Team (QAST), les journées d'entraînement commencent très tôt. Il faut être à 7 h 30 au pied des remontées mécaniques et les séances débutent par un échauffement physique commun à l'ensemble des skieurs du club. Ensuite, chacun regagne son groupe : les répartitions par catégories (UI2, UI4, UI6...) sont identiques à ce que l'on connaît en Europe.



Dans le club QAST, les coaches sont à 60 % des moniteurs français, qui appliquent leurs méthodes techniques, mais sont soumis, pour la partie pédagogique, aux règles néo-zélandaises. Elles diffèrent parfois des nôtres, avec notamment le travail de corrections individuelles, qui s'appuie beaucoup sur la vidéo et, plus surprenant, la remise en fin d'hiver d'un bilan individuel écrit, avec

le détail des progrès, de l'implication du coureur, ainsi que les axes techniques à améliorer. La pratique est multidisciplinaire, mélangeant freestyle, freeride et compétition. Les jeunes s'initient à toutes les disciplines, même si le ski alpin de compétition reste prédominant. Cet aspect a beaucoup plu à Finn, skieur polyvalent, qui s'occupait de la catégorie UI4.

Finn n'avait jamais coaché en compétition avant cette expérience et tout son apprentissage ayant été fait en langue française, il lui est arrivé une anecdote : lors d'une reconnaissance de tracé avec des jeunes, il devait leur expliquer le positionnement d'une banane dans le parcours, mais ne connaissait pas la traduction anglaise de cette figure. Il a alors parlé de "banana", sans conviction, et bien lui en a pris, c'était le bon terme !

Nos Manigodins en mode QAST

Timothé - Le plaisir de la liberté en UI2

Timothé, le benjamin de la fratrie, a rejoint la catégorie UI2, où il était le seul étranger. Ses coaches, un Grec, Nikos, et un Canadien, Matthew, menaient toutes les séances en anglais. Une immersion totale dans laquelle il a été vite à l'aise. Ce qu'il retient surtout ? La grande liberté en ski libre avec les coaches. « Là-bas, on n'est pas obligé de suivre le coach, on va où on veut ! » Une manière de donner de l'autonomie et de faire confiance aux jeunes skieurs.

Axelle - L'efficacité d'une routine exigeante en UI4

En UI4, Axelle a retrouvé deux coaches familiers : Finn et Max, ex-skieur de Manigod, passé par les circuits FIS. Elle a aussi bénéficié des conseils de Paul-Elie Vandoorne, originaire de Val Thorens, ancien athlète de haut niveau en ski cross. Seule étrangère de son groupe, elle échangeait en anglais avec ses camarades et profitait du français pour dialoguer avec ses coaches. Elle a été impressionnée par la rigueur des journées d'entraînement, souvent structurées de la même manière : un départ sur les

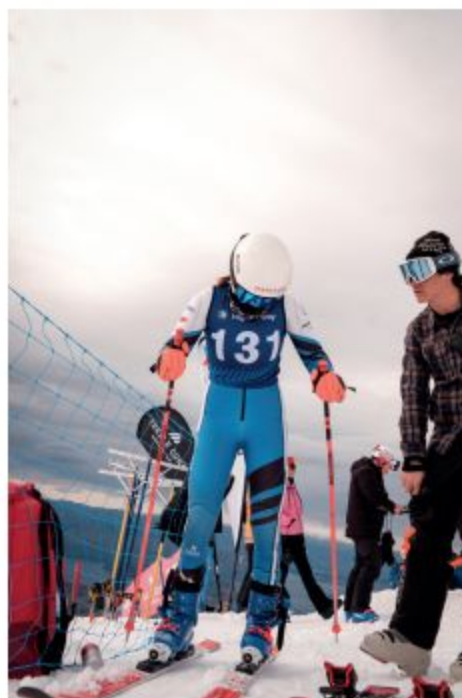
Évasion

skis dès 7 h 30, du ski libre avec corrections individuelles appuyées par la vidéo, une courte pause conviviale pour déjeuner en milieu de matinée, puis du travail sur tracés jusqu'en début d'après-midi. L'entraînement se terminait vers 13 h 30. Une routine exigeante, mais formatrice.

Alix - Skier sans pression en UI6
Alix évoluait dans la catégorie UI6, réputée comme la plus cosmopolite du QAST : des jeunes venus des États-Unis, du Japon, d'Australie, habitués à changer d'hémisphère pour s'entraîner toute l'année. Ils composaient un groupe au niveau particulièrement relevé, presque professionnel. Alix a apprécié une autre dimension du stage : le plaisir de skier sans pression. Ses coachs, Jérémie Lagier (vainqueur du Challenge des Moniteurs 2025) et Joris Astrua (coach au Ski Club de Courchevel), l'ont encouragée à cesser de se focaliser sur les chronos – notamment ceux des autres. Comparer en permanence ses temps est souvent un frein à la progression et crée une pression inutile en période d'entraînement. Elle a donc appris à considérer uniquement ses chronos comme de simples repères personnels. Cette approche l'a libérée, lui permettant de retrouver un ski plus fluide, plus instinctif.

Aude et Pierre, sur tous les fronts du bénévolat

À Queenstown, Aude et Pierre avaient envie de s'intégrer dans la



vie locale en faisant du bénévolat. La saison hivernale ne s'y prêtant pas, ils se sont totalement investis dans l'accompagnement de leurs enfants, le ski et l'école n'ayant aucune interaction comme en France (pas de classes aménagées). Les enfants bénéficiaient tout de même de quatre entraînements par semaine.

Au QAST, ils découvrent le fonctionnement du club grâce à la directrice Céline Arnold, ancienne coureuse professionnelle helvético-néo-zélandaise. Elle leur explique, entre autres, que les journées de bénévolat des parents sont obligatoires afin de réduire les frais d'inscription des jeunes. Aude et Pierre s'investissent alors pleinement dans la vie du club, leur permettant d'améliorer aussi leur anglais. Ils vont ainsi s'essayer au rôle de chronométrateur ;

Pierre s'improvisera aussi caméraman sur les courses FIS, tandis qu'Aude s'initiera au rôle de juge de porte. Les coachs leur apprendront à entretenir les skis. En Nouvelle-Zélande, les neiges étant très abrasives, il est nécessaire d'affûter et de farter quotidiennement les skis de compétition.

Au-delà de cet engagement, ils profitent aussi de leur séjour pour skier dans les stations proches de Queenstown et explorer la région. Ils découvrent une ville entièrement tournée vers l'outdoor, testent le pickleball - un sport ludique, à mi-chemin entre

OVO
NETWORK

Louez votre chalet
Rent your chalet





le tennis, le badminton et le ping-pong – et s'offrent de belles randonnées autour du lac Wakatipu, en forme de « Z », entouré de montagnes, dont les eaux changent de teinte au fil de la journée.

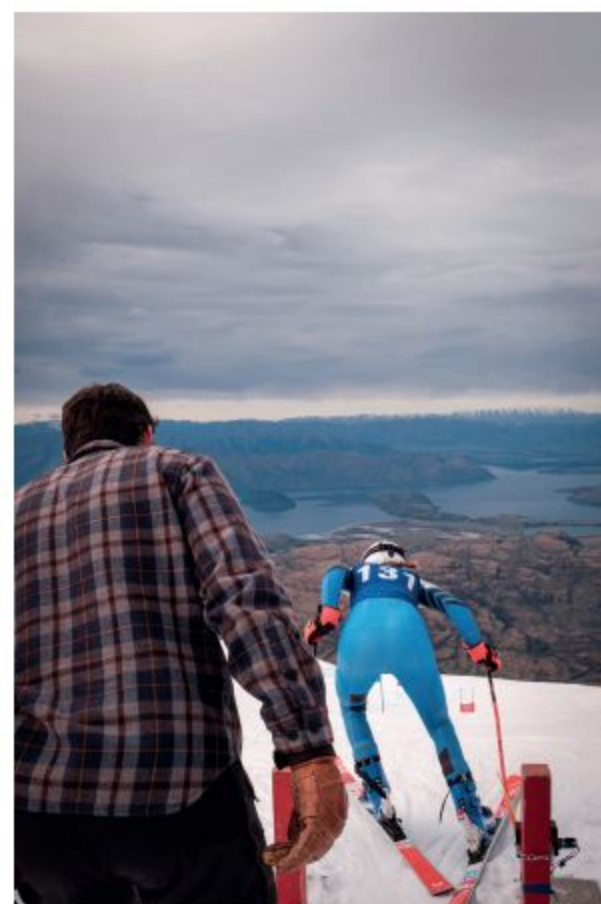
Une aventure qui laisse des traces

De retour en France, les Bonnin ont beau avoir troqué les montagnes néo-zélandaises pour les Aravis, un petit morceau de Queenstown semble avoir glissé dans leurs valises. Les parents résument l'aventure en une expérience familiale hors du commun, faite de rencontres, d'images de paysages et du plaisir immense qu'ils ont eu à voir leurs enfants s'épanouir sur les skis.

Les enfants, eux, ne sont pas en reste. Timothé, désormais expert en anglais, se souvient surtout d'avoir

trouvé « *de très bons copains* » et des stations « *trop bien* ». Axelle garde encore dans les yeux l'ambiance ultra-positive de son groupe et l'idée, assez sérieuse, de revivre deux saisons d'hiver par an : une façon d'éviter l'été. Quant à Alix, elle semble avoir adopté l'esprit néo-zélandais grâce à son amie Miko ; elle s' imagine déjà revenir pour skier... ou pour coacher, parce que « *les Kīwis sont vraiment trop cools* ». Au fond, personne ne le dit vraiment, mais la parenthèse néo-zélandaise n'est pas totalement refermée. Elle a juste été mise entre parenthèses, au cas où, un jour, quelqu'un aurait envie de cliquer sur "réouvrir".

ANTOINE LE COQ



Les photos des enfants saison 25/26 seront disponibles ici

lo garâjo

coffee-shop
bar
petite restauration
cave
coin épicerie
idées cadeaux
décoration
co-working
événements

ouvert tous les jours*
service en continu
sans réservation

www.logarajo.com *fermeture hebdomadaire le mardi/mercredi en inter-saison



Fin prêt

Toute l'importance
de la préparation physique

La préparation physique est un tout. Elle se planifie, s'étudie, se nourrit d'autres sports, s'adapte et prépare l'avenir. Voici une approche globale de sa mise en œuvre.

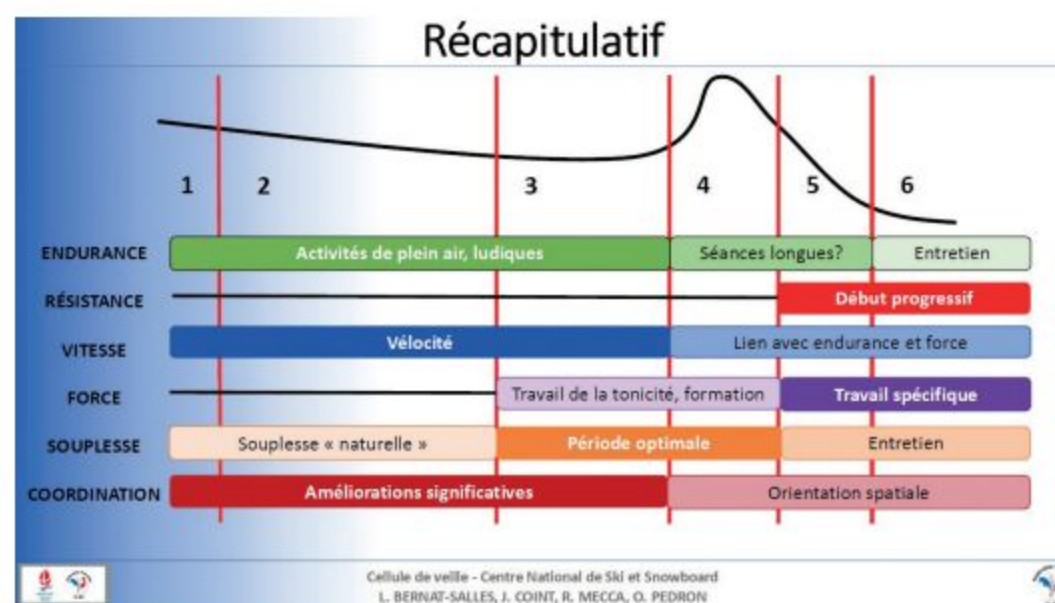
SAVOIR PLANIFIER

En général, quelle que soit l'activité sportive, les contenus d'entraînement devraient dépendre des exigences de la pratique et a fortiori de la compétition. Entraîner, c'est planifier les entraînements intelligemment et ainsi permettre à un sportif de s'adapter pour performer, grâce à un développement harmonieux. La planification peut être déclinée à long, moyen et court terme, de façon à savoir où aller et pouvoir déterminer par quels moyens y parvenir, tout en respectant le développement physiologique de nos jeunes sportifs. D'où l'importance de connaître les différentes phases, propices au développement de telle ou telle qualité physique chez ces jeunes.

QUAND INSISTER SUR QUOI ?

La cellule de veille de la FFS (Fédération Française de Ski) détaille les périodes propices au développement des différentes qualités physiques. Il faut noter que, de part un pic de croissance et un niveau de maturité plus précoce chez les femmes, le développement de certaines qualités physiques peut intervenir plus tôt que chez les garçons (la FFS possède des tableaux en fonction du sexe). Le graphique suivant résume ces phases.

PHASES PROPICES AU DÉVELOPPEMENT DES QUALITÉS PHYSIQUES



DES SPORTIFS AVANT D'ÊTRE DES SKIEURS

Le développement harmonieux de nos jeunes skieurs passe par un développement global, où certaines périodes clés accélèrent les processus d'entraînement. Je ne saurais qu'encourager les jeunes des petites catégories à pratiquer d'autres sports, être double licencié par exemple, afin d'avoir une vraie culture sport et ainsi développer tout un panel de coordinations, qui serviront assurément plus tard. Si l'on suit l'actualité en tennis, tous les médias, spécialistes ou non, mettent en lumière le fait que Jannik Sinner pratiquait le ski en compétition jusqu'en U14 avant de choisir le tennis. Cela lui aurait permis d'acquérir des facultés en termes de déplacement etc. Je ne dirais pas que tous les skieurs se tournant vers le tennis, ou vice versa, auront une carrière de haut niveau dans leur discipline,

mais c'est un exemple parmi tant d'autres. Toucher jeune à différentes pratiques sportives permettrait de se développer en tant que sportif au sens large. Je constate au quotidien qu'Alexis Pinturault, Cyprien Sarrazin ou Romane Miradoli, que j'entraîne depuis sept ans, sont

désormais prise en considération dans les clubs, c'est bien souvent une problématique récurrente lorsque les jeunes avancent dans leur carrière. Le matériel de plus en plus exigeant, les conditions de neige de plus en plus dures, font que le travail de base en gainage statique,



plutôt habiles et compétents peu importe la situation ou le sport qu'ils pratiquent. Incitons donc nos jeunes à faire

puis lorsque celui-ci est acquis en dynamique, doit faire partie du quotidien des jeunes. La mise en place de routine

de la gym, de l'athlétisme, des sports de raquette, de confrontation ou autre.

Cette culture sport se nourrit également dans le milieu familial, d'autant que le sport scolaire est de moins en moins important. Sur ces fameuses phases 1,2,3, il est important de varier un maximum les pratiques, aimer faire du sport, aller en montagne, marcher, courir, sauter, découvrir, faire de l'aérobic de manière totalement ludique. Il apparaît très important de construire cette base d'endurance, qui facilitera le travail dans les catégories supérieures.

UN DÉVELOPPEMENT HARMONIEUX, GAGE DE SANTÉ PHYSIQUE SUR LE LONG TERME

Si le travail d'aérobic et de coordination apparaît comme primordial pour le développement de nos skieurs, j'entends par développement harmonieux le travail de mobilité, cette souplesse liée à l'apprentissage des mouvements de musculation. Il est important que nos jeunes soient en santé physique afin de développer leur potentiel sur la neige. Les pathologies fréquentes, telles les atteintes au niveau du dos, peuvent être un frein sur le travail physique prévu au sein des groupes fédéraux.

Le dos est complexe. Bien que ce soit une thématique

L'EXEMPLE DU SQUAT OVERHEAD

J'aimerais mettre en lumière un mouvement de base qui doit être travaillé chez les jeunes. Le squat Egger ou squat Overhead est un mouvement complexe qui peut s'appréhender sous différents aspects. C'est un réel exercice de base dans la formation et l'initiation à la musculation de nos jeunes athlètes, un exercice type lorsque l'on souhaite tester la mobilité fonctionnelle de nos sportifs et enfin un excellent exercice de gainage.

La réalisation de ce mouvement nécessite une bonne mobilité articulaire, notamment en termes de souplesse de chevilles, de hanches et d'épaules. Il permettra de développer une certaine ouverture thoracique, des

Fin prêt



coordinations intra et inter musculaires importantes et de renforcer le gainage par une stimulation des muscles profonds du dos.

L'intérêt de cet exercice réside dans le fait qu'il n'est pas nécessaire de travailler sur des barres chargées. Un bâton en plastique ou en bois suffit à créer des contraintes musculaires et mécaniques déjà importantes. Sous forme de test fonctionnel, il identifiera facilement les manques et le travail à planifier. Cette mobilité spécifique servira ensuite l'apprentissage des différents mouvements d'altérophilie.

LA SANTÉ PHYSIQUE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

Le ski alpin requiert des qualités physiques multiples. Nous demandons à nos athlètes d'avoir de hauts niveaux

de force sur différents modes de contraction et une capacité à générer rapidement cette force (RFD/Rate of Force Development), pour résister et pousser les courbes. On a besoin de ce gros volume de musculation pour répondre aux contraintes créées par le matériel, les tracés, la neige... et pour alimenter le travail de prophylaxie et de prévention des blessures. Pour encaisser ce travail spécifique sous barre et ces contraintes sur neige, les qualités de gainage en statique, dynamique ou en anti-rotation sont indispensables. Comme déjà évoqué, se forger une grosse caisse en aérobic est déterminant pour tenir les manches et être capable de les répéter tout au long de la saison. Augmenter le volume de travail sur les basses fréquences, en dessous du seuil I, est primordial pour optimiser le travail d'intensité, puis le travail lactique.

Le développement de ces qualités physiques n'est possible que si l'athlète est en santé physique et si, plus jeune, il a évolué et progressé de manière intelligente. Quand tu passes trois mois, l'été, en préparation physique, outre l'augmentation des différents indices de la performance, l'objectif est de sortir des athlètes fonctionnels et aptes à s'exprimer dans leur sport. Cela doit rester le leitmotiv. La préparation physique est au service du ski. Respectons donc chaque étape de développement. Le travail réalisé dans les catégories jeunes permet de gagner du temps lorsqu'ils intègrent les groupes comités ou fédéraux. Ou au moins ne pas en perdre, car on ne développe pas un athlète à l'arrêt.

■ CLÉMENT PEREZ, ENTRAÎNEUR ET PRÉPARATEUR PHYSIQUE
FFS, COLLECTIF COUPE DU MONDE VITESSE DAME DEPUIS 2019



**NOUS VOUS ACCUEILLONS
TOUT L'HIVER
ET
PRIVATISONS
VOS ÉVÉNEMENTS,
SÉMINAIRES, MARIAGES,
ANNIVERSAIRES...
TOUT AU LONG DE L'ANNÉE**

2462 route du col de Mardassier - 04.50.02.46.02
happychaletmanigod@gmail.com



PACCARD T.P.

TERRASSEMENT · VRD · DÉNEIGEMENT

06 84 23 65 92 · 06 80 46 62 49

paccardtp.74@orange.fr

12 chemin du Pré aux Ânes · 74230
THÔNES - MANIGOD

**MARCHÉ
Aux AFFAIRES**

Du lundi au samedi
9 h - 12 h · 14 h - 19 h

MARCHÉ AUX AFFAIRES THÔNES · SAS SH2A
8 rue des Vernaies - 74230 Thônes

Tél. 09 67 53 48 19

TOUT POUR VOUS PLAIRE !



**Décoration
Ménager
Loisirs créatifs**



**Produits
saisonniers**



**Voilage
Bricolage
Art de la table**

Cette année, nous mettons à l'honneur Élise Veyrat, une femme des Aravis au parcours... très atypique ! En route pour le Refuge des Cosmiques !

Élise, fille de Paul et Monique Veyrat, naît le 14 novembre 1987. Habitante des Neisieux, elle grandit et suit sa scolarité en primaire à Manigod, puis à Thônes au collège et lycée Saint-Joseph. Bac en poche, elle tente l'école de médecine à Grenoble pour devenir kiné, mais au bout du premier trimestre, elle réalise que ce milieu trop compétitif et citadin n'est pas fait pour elle. Elle entame alors divers petits jobs, les remontées mécaniques de Manigod, l'entreprise Mobalpa, le restaurant l'Auberge du Sulens, avant de reprendre ses études en DUT Techniques de commercialisation, en alternance chez Intersport à la Clusaz.

décide de tenter l'expérience. Sa connaissance du terrain et des acteurs économiques de la station lui facilite la tâche pour mener à bien cette nouvelle mission. Elle affectionne particulièrement le relationnel avec les clients et la gestion du Club ESF. Une fois l'hiver terminé, on la retrouve sur les marchés, dans la vente de charcuterie ou en boulangerie.

Puis un beau jour, par hasard, Jacques Cohendet, moniteur et guide à l'école de ski de Manigod, lui propose de travailler en refuge. Pour elle, un refuge signifiait « une maison au milieu des marmottes » ! Pourquoi pas ! Ce à quoi Jacques répondit : « Ah non, c'est légèrement plus haut en altitude » ! Il s'agit du Refuge des Cosmiques, derrière l'Aiguille du Midi à Chamonix, perché à... 3613 m !

Sur une fin de saison d'hiver à l'ESF, Élise décide alors de faire un essai aux Cosmiques le temps d'un week-end, afin de se rendre compte du travail demandé par la gestion d'un refuge. L'entrée en matière est laborieuse. Arrivée sur place, il lui faut retrouver son guide, mais à Chamonix, ce n'est pas comme à la Croix Fry, ça grouille ! Il y a des guides partout, des touristes tout autant, et dans cette jungle, pas simple de trouver le sien, un certain Didier. C'est lui qui va l'accompagner dans la montée du téléphérique de l'Aiguille du Midi et la redescente à pied vers le Refuge des Cosmiques. Son guide enfin repéré timidement, elle entame sa montée avec lui.

Arrivé au sommet de l'Aiguille du Midi, Didier lâche : « Ah merde c'est bâché ». Comment ça « bâché » ? Dans le jargon montagnard, comprenez « il y du brouillard, impossible donc de commencer une

descente à pied dans ces conditions ». Ils décident alors de patienter un moment au sommet du téléphérique et finissent par s'équiper. L'équipement d'alpinisme est une première pour Élise, baudrier, crampons et chaussures d'alpinisme trop petites prêtées pour l'occasion. La descente débute sur une arête équipée de cordes, puis le passage du glacier se fait en raquettes à neige. Entre le sommet de l'Aiguille du Midi et le refuge, il faut compter 45 minutes de marche entre 3800 et 3600 mètres d'altitude environ. La gardienne actuelle du refuge, Laurence Ravel, vient à leur rencontre et annonce que le refuge est plein de guides attendant que le brouillard se lève pour entamer le Vallée Blanche. Élise s'empresse, comme elle peut avec l'essoufflement de l'altitude, de suivre la gardienne. Une fois à l'intérieur, elle s'attache à comprendre le fonctionnement de l'établissement, commence le service, les différentes tâches, et rencontre Betty, la cuisinière.

Les Cosmiques, c'est 148 couchages, des petits-déjeuners la nuit à 1 h, 3 h, 5 h et 7 h avec du pain fait maison tous les jours. Après une courte nuit, elle doit rencontrer le second gardien, Arnaud Sage, qui prend le relais de Laurence une semaine sur deux, le dimanche, pour faire tourner le refuge avec Betty. Malheureusement, ce week-end-là, le temps est trop mauvais et Arnaud n'a pas pu



monter à l'Aiguille du Midi... Élise en rit aujourd'hui, car dans son immersion, au fil des explications de Laurence sur le fonctionnement du refuge, rien ne se déroulait comme prévu. Et c'est tout naturellement que Laurence, à la fin du week-end, lança à Élise : « Alors ? Comment tu trouves ce boulot, tu serais partante ? » Et Élise, aimant les défis, rétorqua : « Ben pourquoi pas... Ça a l'air assez fun ! »

C'est comme ça qu'en 2012, l'aventure d'aide-gardienne des Cosmiques commence. Élise a 24 ans. Quatre ans plus tard, elle devient gardienne à temps plein sur des saisons de huit mois (mi-février à mi-octobre), perchée à 3613 mètres d'altitude. Elle est restée gardienne quatre années durant, secondée par six saisonniers sur les pics de hautes activités d'été.

L'une des priorités du bon fonctionnement du refuge est le ravitaillement en eau, environ 6000 litres par jour en haute saison ! Depuis une petite cabane appelée fondoir, située en contrebas du Refuge, il faut puiser l'eau dans une crevasse, mais aussi récupérer la neige du toit du refuge grâce à des fils chauffants. À la suite d'un assèchement de la crevasse, en 2019, il a fallu faire monter de l'eau par hélicoptère et restreindre au maximum les choses du quotidien pour économiser l'eau : les toilettes, la vaisselle, les douches, laver le linge à Chamonix directement...

Que retient-elle aujourd'hui de ces huit années passées dans ce refuge ? Quel est son meilleur et son pire souvenir ? Les couchers et levers de soleil restent évidemment indélébiles dans sa



Son diplôme en poche, elle apprend que l'ESF (Ecole de Ski Français) de Manigod recherche une secrétaire et

Vocation

tête, d'une splendeur majestueuse, des moments suspendus par le temps où l'on se sent chanceux d'être là à ce moment précis. Les rencontres aussi ont beaucoup compté. À cette altitude, toutes les classes sociales sont sur le même pied d'égalité, on dit que l'acclimatation ne s'achète pas. A contrario, c'est la mort qui fait partie des pires souvenirs. Des personnes que tu côtoies la veille au refuge, avec qui tu as pu sympathiser, qui ne sont plus de ce monde le lendemain à cause d'une avalanche, d'une crevasse ou d'une chute.

Après sa dernière saison aux Cosmiques, en 2019, Elise s'autorise une année sabbatique afin de se reconnecter à la vie d'en bas. Des choses simples lui manquaient, comme les moments de partage avec ses proches, les randonnées, les odeurs de la nature, être pieds nus dans l'herbe, voyager... Pour elle, cette parenthèse de vie et de travail aux Cosmiques fut une superbe et unique expérience, elle a cependant le sentiment d'avoir mis de côté sa vie personnelle à cause de l'isolement de ses

proches. À 32 ans, elle réalise que le temps a vite passé et qu'il est temps de redescendre !

Suite à cet interlude, elle tombe par hasard sur une publication Facebook du Refuge D'ze La Voye, à Manigod, qui recherche son nouveau gardien d'hiver. Elle postule évidemment ! En place depuis cinq ans maintenant, de début décembre à mi-avril, ses étés sont l'opportunité de découvrir de nouveaux horizons, avec un poste de secrétaire pour des bureaux des guides ou encore hôtesse sur un bateau de voyages arctiques.

À D'ze la Voye (qui veut dire en patois sous l'Aiguille), situé sur la route qui mène au Mont-Charvin, on peut passer en journée manger les bons petits plats d'Élise, ou boire un coup, séjourner en demi-pension et aussi organiser des fêtes de famille, mariages ou même des séminaires. L'été, le refuge est en gestion libre. Pour ceux qui ne connaissent pas, c'est un lieu qui vaut le détour. Bonne continuation Élise !

ÉMILIE PACCARD





D'Ze La Voye
Chalet sous l'Aiguille de Manigod

• **Refuge ATYPIQUE et gardé** •

de début décembre à mi-avril
Ouvert à tous et accessible en voiture

S'endormir
 Se régaler
 Se détendre
 Se concentrer
 Se divertir

Séjour en demi-pension • Petite restauration
Espace bien-être • Séminaires
Ateliers créatifs • Evènements



5736 Route de l'Aiguille - MANIGOD

Elise 07 86 28 73 96

• Réservation conseillée •





VENTE EN PÉPINIÈRE
CONCEPTEUR
PAYSAGISTE






Votre artisan du végétal, pépiniériste & paysagiste passionné



Le Petit-Bornand-Les-Glières

www.puthod.com - 04 50 03 50 31












Atelier

Découverte de la section Q chez Salomon !

À l'instar des sports mécaniques, le ski de compétition exige une innovation constante dans l'équipement des athlètes. Pour atteindre la performance ultime, chaque marque s'appuie sur son « racing service ». Ce département est le moteur de la recherche, avec pour double mission de développer de nouvelles technologies et de dénicher de nouveaux matériaux pour concevoir le matériel le plus compétitif. C'est le travail minutieux effectué en coulisses par le service course du fabricant annécien Salomon que nous vous proposons de découvrir à travers la visite de ses ateliers.



Ancien jeune compétiteur au sein du CS Manigod, coach du groupe U6 pendant quelques années, Team manager des filles du Team Salomon, Sébastien Bollard a aujourd'hui la charge de la R&D (Recherche & Développement) du service course, il nous dévoile les différentes tâches de son quotidien pour développer le matériel des athlètes Salomon.

Comment une paire de skis ou de chaussures se retrouve-t-elle aux pieds d'un athlète de Coupe du monde ?

Avant de passer par la phase de conception au bureau d'étude ou de production à l'atelier, il faut connaître les besoins très spécifiques des skieurs. Les retours terrain nous permettent de capitaliser sur ce qui fonctionne et

d'identifier certains curseurs à retravailler pour continuer de gagner en performance. L'équipe R&D est donc en constante collaboration avec les team managers, les techniciens et les athlètes, pour identifier de nouveaux axes de travail.

Une fois le projet de développement identifié, nous travaillons en interne avec le bureau d'étude et les ateliers pour équiper de prototypes notre « cellule test », composée d'anciens coureurs. La période de test et de développement s'étend de novembre à juin.

Les athlètes retrouveront ensuite à leurs pieds certains des prototypes ayant coché toutes les étapes de validation. Ces tests ont le plus souvent lieu quelques jours après les finales Coupe du monde et/ou en hémisphère sud au mois d'août et septembre, pour profiter de conditions hivernales. Si les prototypes sont validés, nous commençons une étape de production pour équiper nos athlètes pour leur prochaine saison. Ainsi une boucle s'achève et une nouvelle recommence !

Quels sont vos derniers développements ?

Notre effort de développement le plus récent et le plus significatif est le lancement d'une nouvelle chaussure de ski de course, fruit de trois années intensives d'analyse, de conception et de tests rigoureux de prototypes. Ce projet a mobilisé une dizaine d'experts de l'Anecy Design Center (ADC), incluant chefs de projet, ingénieurs, mécaniciens, couturières et testeurs de haut niveau. Ce développement repose sur un processus maîtrisé et divisé en étapes clés.

Tout d'abord une phase analytique et stratégique, où tout débute par une analyse approfondie en laboratoire et sur neige, visant à répondre aux questions suivantes : quels sont nos points forts, points faibles ? Où en sont nos concurrents ? Sur quoi pouvons-nous capitaliser ? Quels sont nos axes de progression ? Le but étant d'élaborer un cahier des charges précis, qui fixe l'ADN et les objectifs de performance de la future chaussure.

Sur cette base, un ingénieur va pouvoir réaliser la chaussure en 3D (CAO, Conception Assistée par Ordinateur), pour définir ses volumes et ses épaisseurs. À ce stade, notre atelier d'usinage à Annecy est notre atout majeur ! C'est l'étape qui demande le plus de précision. Nous réalisons les moules en aluminium – un moule par taille, coûtant plusieurs dizaines de milliers d'euros chacun – directement dans notre atelier d'injection à Annecy. Ce savoir-faire interne, utilisant des machines de précision similaires à celles du décolletage, plus précises et onéreuses les unes que les autres, nous donne beaucoup de réactivité.

Nous travaillons en cycle court : nous avons la chance de pouvoir tester nos prototypes dans les Aravis le matin et de revenir à l'usine l'après-midi pour demander des modifications immédiates des moules, accélérant ainsi le perfectionnement de la chaussure.

En parallèle, notre ingénieur matériaux et son équipe testent des assemblages de plastiques pour trouver l'équilibre parfait entre rigidité, réactivité et régularité. Nous pouvons régulièrement tester des plastiques pour trouver l'assemblage optimal et

obtenir le résultat recherché en termes d'ADN. C'est également cette étape qui permet de concevoir plusieurs variantes pour s'adapter au mieux aux besoins de nos skieurs.



Les chaussons prototypes sont également confectionnés dans notre atelier à Annecy, par un patronnier et nos couturières, garantissant là aussi une grande réactivité.

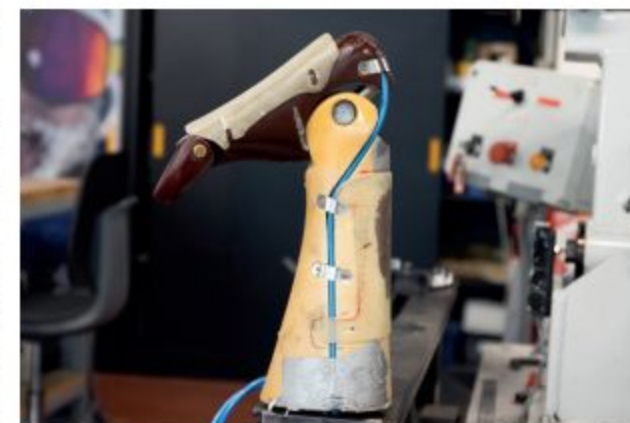
Le développement des plaques et fixations suit un processus similaire, rigoureux, basé sur de l'usinage et de l'injection de précision.

Le développement des skis est plus « artisanal ». La construction est le résultat

de la découpe et d'un assemblage de composants. Le prototypage est moins onéreux, nous permettant d'expérimenter et de modifier des paramètres clés comme les courbes d'épaisseur, le rayon, la construction, etc. En utilisant diverses essences de bois, fibres, et alliages. Le choix et le référencement des matériaux est un axe de travail central pour définir le comportement du ski.

Une fois le prototypage réalisé, nous pouvons usiner les skis, faire des mesures au laboratoire avant d'être testés sur la neige. Nous analysons ensuite la performance du ski grâce à la « cellule test », composée de six testeurs, tous des skieurs de haut niveau ou qui l'ont été. Paul Collomb-Patton, moniteur à l'ESF de Manigod et entraîneur du groupe U8 du Club des Sports, avait la charge de cette cellule toute la saison passée.

Le développement de ces produits de course représente un investissement de plusieurs millions d'euros par saison. C'est le prix de l'excellence, mais c'est surtout un puissant levier, qui nous permet de nous battre





pour la plus haute marche du podium, pour acquérir un savoir-faire technologique unique et pour transférer cette expertise vers tous nos autres sites de production. Cela nous permet d'augmenter la qualité et l'efficacité de l'ensemble de notre production.

Quels sont les objectifs de la « cellule test » ?

Cette cellule nous permet d'acquérir des datas et d'expérimenter avec plus de risques que ce qu'il serait possible de faire avec nos athlètes.

L'objectif de ces journées tests est de nous remonter des informations sur le ressenti, le comportement du matériel, les réglages à effectuer, les modifications à apporter... Tous ces paramètres techniques que seuls les compétiteurs de haut niveau sont capables de ressentir.

L'objectif principal est d'acquérir et d'analyser un maximum de données terrain pour couvrir toutes les situations possibles. Ces éléments factuels permettent à notre équipe R&D de répondre avec la plus grande efficacité et précision aux exigences spécifiques des meilleurs skieurs mondiaux.

Comment se déroule une journée de tests ?

Le protocole débute généralement par un briefing matinal informel, souvent autour d'un café. C'est l'occasion d'expliquer aux skieurs le déroulement précis de la session, avant l'ouverture des remontées mécaniques.

L'équipe met ensuite en place le tracé et le système de chronométrage. Les athlètes en profitent pour réaliser une reconnaissance rapide et leur échauffement, avant d'effectuer un premier run d'étalonnage, ou run de référence.

Le test commence véritablement au deuxième passage : les testeurs enchaînent alors quatre runs avec quatre configurations différentes. Pour confirmer leurs sensations, ils reproduisent le test en sens inverse, en repassant sur les quatre produits. Cela représente un minimum de neuf runs successifs menés à intensité constante (100 %).

Une fois le test achevé, nous profitons du déjeuner pour organiser un tour de table et échanger sur les sensations de chacun. Les testeurs complètent notre questionnaire via l'application de testing, notant de 0 à 5 chaque critère de performance (ex. l'entrée en courbe, l'accroche, le comportement en sortie).

Enfin, les résultats du test sont restitués à l'équipe R&D du service course. Nous nous appuyons sur les données de chronométrage et les captations vidéo pour étayer les problèmes ou les points forts identifiés durant cette session.

Quelles sont les conditions recherchées ?

La cellule de test a pu bénéficier d'excellentes conditions d'enneigement durant tout l'hiver dans les Aravis, notamment sur le stade du Grand Crêt à La Croix Fry, où nous avons établi un camp de base dans les nouveaux locaux du Club des Sports.

Nous cherchons systématiquement à tester l'équipement sur quatre types de conditions spécifiques : neige fraîche et froide, neige de regel, glace vive et neige salée (transformée). Ces variations représentent les situations les plus courantes rencontrées sur les pistes de Coupe du monde.

Comment les testeurs vous font-ils remonter les informations ?

Les testeurs partagent leurs retours verbalement lorsque nous passons du temps sur les skis ensemble. Ils travaillent également en permanence sur une application de testing dédiée. Via cette application, ils doivent évaluer une série de critères, définis en amont par l'équipe R&D, en attri-

LA PLANQUE

VINS SPIRITUEUX BIÈRES

Coffrets cadeaux - Ateliers dégustation - Constitution de cave

CAVISTE
CONSEIL

04 50 65 05 94 2 rue des Vernaies 74230 THONES contact@laplanquecaviste.fr

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

LA CASA MANIGOD

VENEZ DECOUVRIR
NOS DÉLICIEUX PRODUITS

- ◆ Pain, Viennoiserie
- ◆ Charcuterie, Fromagerie
- ◆ Raclette, Fondue
- ◆ Sandwichs, Plats Cuisinés
- ◆ Produits de montagne
- ◆ Gourmandises, Boissons

Le Terrain
Grand Ouvert

Par Jérôme
PEBILLAT

À Emporter
Sur Place
Apéro Casse-Croûte

«Rejoignez-nous vite!»
DEGUSTATION
COIN PRIVÉ
En famille ou entre amis.
Venez goûter les
spécialités de Savoie

La Casa Manigod - Col de la Croix Fry
04 50 32 46 21 - Infos et résa

Atelier

buant une note allant de 0 à 5. Ils ont également la possibilité d'ajouter des commentaires libres pour contextualiser leurs sensations. Pour clore la session, un classement final des produits testés doit être établi.

À quel moment savez-vous que le produit est abouti ?

Le produit est jugé abouti lorsque son comportement sur neige répond parfaitement aux exigences fixées. La configuration est considérée comme optimale lorsqu'elle combine l'équilibre entre un flex idéal pour l'entrée en courbe, la stabilité à haute vitesse, une accroche irréprochable, une maniabilité adaptée et un retour d'énergie en sortie de courbe.

Lorsqu'un nouveau produit dépasse le niveau de performance de ces critères, il intègre immédiatement notre configuration de référence (set up réf). Il est alors déployé auprès de tous nos athlètes, qu'ils soient inscrits en circuit FIS, en Coupe d'Europe ou en Coupe du monde.



Quelle est la suite du programme ?

L'objectif principal reste de renforcer le triptyque essentiel : produit, production et performance. Cela implique de rester focalisé sur le développement de notre équipement pour monter en performance. Continuer d'investir dans nos moyens industriels et notre laboratoire pour gagner en qualité et mieux maîtriser le processus de fabrication.

Dans un second temps, d'ici la fin de saison, le plus important sera de recruter de nouveaux athlètes afin de revenir sur la plus haute marche du podium. De nombreux contrats sont arrivés à échéance à la fin de cette saison olympique. Il est donc temps de se retrousser les manches et de tirer profit de cet excellent début de saison pour

prendre de l'avance et être prêts pour les tests décisifs de fin de cycle.

Dès ce mois de novembre, nous serons en test à Adelboden, en Suisse, en attendant l'ouverture des stations des Aravis.

PROPOS RECUEILLIS PAR CHRISTOPHER AGUETTAND



RESTAURANT

ALT. 1487

TÉL. : 04 50 44 90 33
alex.chezfonfon@gmail.com
 148 chemin de Cabeau
 Col de la Croix-Fry - 74230 Manigod

100 % des skieurs ont besoin de personnalisation

Une bonne personnalisation, c'est d'abord une bonne analyse de pied, pour déterminer, ensuite le bon choix de :

- support ou semelle
- chaussette, fine ou plus épaisse
- chausson: classique, thermo, injecté
- coque plastique. Elle peut être déformée, fraisée, customisée

Problème de chaussure ? Mal aux pieds ?
Ce n'est pas une fatalité

Votre pied est unique et la chaussure doit être adaptée selon votre pied et vos besoins.

MAL AUX CHEVILLES
 Maladies ou micro-lésions osseuses
 → Déformation spécifique de votre chaussure

DOULEURS SUR LE CÔTÉ EXTÉRIEUR
 5ème orteil métatarsien proéminent
 → Élargissement latéral de votre chaussure

DOULEURS DIVERSES LOCALISÉES
 Points de pression, chausson partiellement inadéquat à votre pied
 → Modification du chausson par pose de renforts mousse - ICP

MAL À L'AVANT DU PIED
 1er orteil proéminent, un hallux valgus
 → Déformation ou agrandissement de l'avant de votre chaussure

Objectif CONFORT & CONTRÔLE
Sur RDV au 04 50 44 91 39 - 06 70 55 36 04 ou contact@manigod-ski-ride.com

L'histoire
des téléskis de Beauregard

BEAUREGARD

Tous les skieurs des Aravis ont posé au moins une fois leurs spatules sur les pistes du domaine skiable de Beauregard. Cet article vous emmène découvrir l'épopée familiale des Masson, liée au domaine, et à l'origine de nombreux souvenirs pour les uns et les autres.

Comme souvent dans nos montagnes, l'histoire a été écrite par de vrais montagnards, entrepreneurs et bâtisseurs dans l'âme, qui n'ont pas eu froid aux yeux pour se créer un avenir meilleur. Avant de devenir ce terrain de jeu que nous connaissons, le plateau de Beauregard n'était qu'un lieu d'estive où des fermes d'alpage avaient été bâties pour faire paître à la belle saison les troupeaux de quelques familles de Manigod, la Clusaz, Thônes et les Villards-sur-Thônes. L'union d'un Cluse

Georges et Jules, qui travailleront toute leur vie au développement du plateau.

L'année 1956 marque le point de départ de cette folle aventure, avec la création d'un téléphérique reliant le centre du village de La Clusaz à la pointe de Beauregard, à 1647 m d'altitude. Les sports d'hiver se développent très vite et l'afflux de vacanciers toujours plus nombreux offre de nouvelles perspectives pour l'avenir du plateau. Jules, Georges et leur oncle René saisissent l'opportunité de développer le site et créent le premier Télési des Aiglons en 1957, à l'emplacement du téléski actuel, juste derrière la ferme d'alpage des Aiglons. La SAB (Société d'Aménagement de Beauregard) est lancée. Cette même année, Pierre bâtit quant à lui l'hôtel/restaurant du Téléphérique, là où Germain Masson, le papa d'Alphonse, avait construit un oratoire, en 1935. Les activités de remontées mécaniques et d'hôtellerie démarrent et accueillent les premiers skieurs.

L'hiver 1962 est très peu enneigé, mais il existe un « trou à neige » juste derrière l'emplacement de l'ancien restaurant La Piste Bleue, et c'est à cet endroit

précis que Georges et Jules décident de construire un nouveau téléski, racheté à François Hudry de La Clusaz, baptisé Télési du Névé. Le déboisement sous l'arrivée du téléphérique permet également la création du Télési Étoile des neiges, qui offre des pistes plus douces et plus adaptées à l'apprentissage du ski alpin. Les saisons d'hiver s'enchaînent et le domaine skiable de La Clusaz se développe. Dans cette station, de nombreuses

remontées appartiennent à des familles qui les exploitent et les entretiennent.

Les dameuses font leur apparition sur les pistes de skis, mais c'est encore en trainant un rouleau que les frères Masson dament les pistes de Beauregard. L'arrivée de ces nouveaux engins de damage donne l'idée à Georges et Jules de proposer une nouvelle activité : des balades en chenillette. Les non skieurs peuvent ainsi découvrir le plateau bien au chaud et écouter l'histoire du pays contée par Paul Bibollet. Ce bûcheron aguerri de la vallée de Thônes connaît le coin comme sa poche, car ses parents agriculteurs louaient la ferme d'alpage des Masson, ils la rachèteront plus tard et elle deviendra la Ferme de Lorette, toujours en activité de nos jours. Paul n'hésitait pas à y faire un arrêt pour offrir un petit remontant aux passagers de sa chenillette.

Pour se diversifier, des pistes de ski de fond sont tracées l'hiver 1968 et marquent le début du domaine nordique du plateau. Ce développement attise la jalousie des Manigodins. Léon Veyrat-Durebex, alors propriétaire de l'Hôtel des Sapins à la Croix Fry, refuse l'accès aux Masson en barrant la route du Col de la Croix Fry, là où les premiers téléskis du domaine skiable de Manigod viennent d'être construits. Une association entre Cluses et Manigodins semble difficilement envisageable... Un petit bout de Beauregard a quand même fini à La Croix Fry, avec l'achat du Télési du Petit Névé, pour devenir l'actuel Télési des Rosières.

Au début des années 70, le développement du plateau continue grâce à la construction de l'hôtel-restaurant La Piste Bleue, créé par Mr Delorre, un Parisien fortuné. Pierre Masson rachète l'établissement en 1973 pour éviter toute concurrence sur le plateau et permettre à ses enfants, Joëlle, Michel et Dominique, de rester vivre au pays. Michel et Joëlle gèrent La Piste Bleue et Dominique l'hôtel-restaurant à la pointe de Beauregard.

En 1975, un nouveau téléski



RESTAURANT ET TÉLÉSKI DES AIGLONS

voit le jour, le Télési du Grand Névé. Une remontée mécanique qui perdure et qui a marqué bon nombre de skieurs tant la pente du téléski et le décollage du départ impressionnent, et comme le panneau de signalisation d'époque toujours en place le stipule, est « interdit aux surfs et monoskis » ! Jules et Georges sont à l'initiative de ce projet un peu fou. Certains se remémorent encore le départ de Jules sous la neige depuis la scierie familiale de La Clusaz, aux commandes d'un transporteur chargé du bois destiné à construire la gare de départ du nouveau téléski. La piste noire à côté du téléski porte d'ailleurs le nom de « Mur à Jules », une piste pour les durs, tout comme son bâtisseur. Malgré une échappatoire au milieu de la montée, une certaine satisfaction vous anime une fois arrivés au sommet. Quelques années plus tard, en 1977, le Télési de l'Étoile des Neiges est rallongé, avec deux virages qui ne faciliteront pas la tâche à bons nombres de skieurs débutants.

Après avoir obtenu un CAP « transports par câble et remontées mécaniques » en 1981, Christian, le fils de Jules, rejoint son père, son oncle et Benjamin, le fils de René. Christian est double actif, sur le plateau l'hiver et employé de la société Montagner (constructeur de remontées mécaniques) durant l'été. Il succède à son père à la tête de la société d'exploitation en 1993. Christian s'occupe de



VUE AÉRIENNE DU PLATEAU

et d'une Manigodine va ainsi écrire les premières lignes de l'histoire du ski à Beauregard. Andréa Veyrat De Lachenal (dit Andréa à Toinette) et Alphonse Masson (Dit Phonse à Main) étaient tous deux agriculteurs sur le plateau de Beauregard et propriétaires des terrains d'alpage qui deviendront les futures pistes de ski alpin et nordique du domaine skiable de Beauregard. De ce mariage naîtra huit enfants, dont trois garçons : Pierre,



JULES ÉTOILE DES NEIGES MARS 1965

Rétro

la maintenance des remontées et du damage. C'est d'ailleurs là-haut qu'il rencontre son épouse, Stéphanie, alors serveuse au restaurant du Téléphérique. Elle le rejoindra ensuite pour s'occuper de la vente de forfaits et aider les skieurs débutants à prendre leurs premières perches sur l'Étoile des Neiges. Benjamin laissera ses parts à son fils Gregory, qui s'orientera quant à lui vers une carrière d'entraîneur.

L'année 1985 marque le rapprochement entre les domaines de La Clusaz et Manigod, avec l'ouverture du télésiège deux places de La Croix Fry, une remontée auparavant installée à la place de l'actuelle télécabine de la patinoire de La Clusaz. Il permet aux skieurs venus de Beauregard de rejoindre le domaine de la Croix Fry et par la suite d'accéder au massif de l'Étale.

Les hivers se succèdent sur le plateau, avec peu de changements jusqu'au remplacement du téléphérique de Beauregard par une télécabine, en 2003, et la construction d'une retenue collinaire sous le plateau, afin d'assurer un enneigement suffisant pour le retour au village à ski, par la piste bleue Guy Périllat.

Dans les années 2000, le restaurant Le Grizzly sort de terre, mené par Joëlle, la fille de Pierre, installée là avec Michel, son mari. L'année 2014 marque l'arrivée d'une nouvelle remontée : La Ceutire. Ce télésiège enrouleur construit en aval de l'Étoile des Neiges offre une alternative pour les skieurs souhai-



CHRISTIAN ET JULES EN FÉVRIER 1988

tant évoluer sur des pistes plus faciles que les Téléskis des Aiglons et du Névé. Raccourci, l'Étoile des Neiges retrouve sa place pour mieux convenir aux débutants.

Durant l'hiver 2021, le plateau verra ses remontées à l'arrêt à la suite de la pandémie du Covid. Cette même année, Christian a remplacé le Télésiège des Aiglons par un nouveau télésiège enrouleur. Ce sera sa

dernière réalisation. Il nous a quittés à la suite d'un accident tragique en mars 2022. Cet événement a terriblement attristé les skieurs qui connaissaient Christian, tous gardent en mémoire cet homme qui vivait pour son métier, ses clients et ce plateau qu'il aimait tant.

Stéphanie, aidée de sa fille Anaïs et de son beau-fils, ont repris les rênes de la société et continuent l'exploitation des téléskis de Beauregard.

Ces dernières années ont également été marquées par le départ de Joëlle, Michel et Dominique, les enfants de Pierre, qui après de nombreuses années de restauration, profitent d'une retraite bien méritée.

Par ce récit, nous voulions rendre hommage

à Christian et à sa famille, qui a façonné et développé ce terrain de glisse que nous aimons tant. Nous leur souhaitons de continuer d'écrire l'histoire du plateau, avec la même envie et le même sens de l'accueil, la marque de fabrique des Masson.

■ CHRISTOPHER AGUETTAND



ANCIEN TÉLÉPHÉRIQUE

Engagée aux côtés du Club des Sports de Manigod, Appro Mountain soutient activement les jeunes skieurs de la région.

Nos valeurs partagées de persévérance, d'excellence et d'esprit d'équipe se retrouvent dans chaque projet que nous menons.

Découvrez nos catalogues textile et matériel, pensés pour accompagner vos besoins au quotidien.

Soutenons ensemble la relève du ski Alpin !



BAR-BRASSERIE LES BRUYÈRES

Terrasse ensoleillée, plein sud, Wifi-TV

MIDI : restauration rapide, plat du jour, spécialités

Ouvert tous LES SOIRS DE NOCTURNE de ski spécialités savoyardes et différents menus.

Tél : 04 50 32 83 65

Au Chénailhon, au pied du télésiège du Charmois à 20m du jardin d'enfants



2229 Route de La Culaz 74450 Le Grand-Bornand

Tél : 04 50 66 14 96

En direction du Chénailhon à côté du mur d'escalade de La Culaz

FORMATIONS EN ALTERNANCE ET BIQUALIFICATION

Formations Initiales :

- BAC Professionnel Aménagements Paysagers
- BAC Sciences Technologiques de l'Agronomie et du Vivant (STAV)
- BTS Gestion et Protection de la Nature

Formations continues :

- Formations Secourisme (PSC1, PSE1, PSE2)
- Formations Métiers de la Natation (BNSSA, BPJEPS AAN)



www.cfmm.fr

04.50.02.00.79

1 route de Tronchine
74230 THÔNES

Formations Sports/Montagne :

- Moniteur de ski
- Piste/secouriste
- Accompagnateur en Moyenne Montagne
- Moniteur d'escalade
- Moniteur de VTT et Bike Patrol
- Formation Générale Commune aux Métiers Sportifs de la Montagne

Allianz

BRESSON · GUETTE · SAUVÉ
Le Grand-Bornand | Thônes | Annecy

C'est au cœur du Tyrol autrichien, dans la vallée de Stubaital et le village de Neustift, que chaque automne les jeunes du Club partent peaufiner leur ski sur le glacier de Stubai, situé à environ 45 km au sud d'Innsbruck. C'est le plus grand domaine skiable sur glacier d'Autriche. Avec des altitudes culminant à 3210 m, il offre des conditions idéales pour skier dès l'automne. En cette saison, environ 65 km de pistes sont ouverts, permettant un entraînement dans des conditions proches de celles de l'hiver. Le domaine est équipé de remontées mécaniques modernes, assurant un accès rapide et confortable aux différentes pistes.

Ce stage a été initié en 2010 par Catherine Coëmet, maman de jeunes coureurs et alors membre du bureau du Club. Constatant que certains jeunes, repérés par le district, avaient la chance de skier à l'inter-saison sur les glaciers suisses, italiens ou autrichiens, elle a souhaité proposer

■ UNE ORGANISATION MINUTIEUSE ET UN TRAVAIL STUDEUX ■

Sous l'impulsion de Stéphane, le projet se structure rapidement : transport, encadrement, logistique sur place, et coordination avec les entraîneurs et les autres clubs, notamment celui de La Clusaz. Ce stage d'automne se distingue par son travail studieux sur la neige : l'absence de compétition à cette période permet aux jeunes de progresser sans stress ni pression, dans un cadre détendu, mais efficace. Tout est pensé pour maximiser le ski, mêler technique et plaisir, et préparer les jeunes pour la saison à venir. Sur le plan financier, en seize ans, le budget a évolué, passant de 600 € en 2010 à environ 750 € aujourd'hui, mais il reste attractif et d'un très bon rapport qualité/prix, compte tenu de la qualité des infrastructures et des prestations proposées. Dès la première édition, ce fut un succès : le stage se veut sportif, formateur et permet aux jeunes de lancer leur saison dans un cadre différent et inspirant.

■ LE CHOIX DE STUBAI ET DU ROGEN HOTEL ■

Stubai s'est imposé naturellement, notamment grâce à Jean-Michel Agnellet, ancien coach de La Clusaz puis de la FFS, qui avait pris ses quartiers là-bas avec un groupe Coupe d'Europe. Il recommandera le Rogen Hotel, un établissement familial tenu par Gerhard, connu pour son accueil

chaleureux et ses tarifs très compétitifs encore aujourd'hui. Situé à Neustift, l'hôtel devient le camp de base du stage : ambiance simple et conviviale, cuisine adaptée, proximité du glacier et cadre idéal pour la cohésion d'équipe. Chaque automne, le Rogen Hotel retrouve « ses » jeunes Manigodins, prêts à lancer leur saison, à l'instar des meilleurs mondiaux réunis à Sölden pour la Coupe du monde de ski alpin, à quelques encablures de Stubai.

■ SUR LE GLACIER, QUALITÉ ET EXIGENCE ■

Le glacier offre des conditions idéales pour la reprise du ski. Les pistes sont toujours bien préparées et permettent de varier les exercices entre ski libre, tracés, et travail vidéo. En cette période de pré-saison, les coaches ont aussi plus de temps à consacrer aux jeunes. Le responsable des pistes, Daniel, joue un rôle essentiel pour l'accueil des clubs sur le glacier. Pendant des années, il suffisait de le croiser dans sa dameuse pour réserver une ligne d'entraînement. Désormais, l'organisation est plus rigoureuse, avec un planning établi dès juillet et des réunions quotidiennes sur place pour la répartition des stades. Une évolution qui témoigne du professionnalisme, d'une fréquentation croissante du glacier, mais aussi des contraintes climatiques qui l'ont transformé.

■ ENCADREMENT ET TRANSMISSION ■

Au fil des ans, de nombreux entraîneurs ont marqué ces stages. Quentin Matelon incarne particulièrement bien leur esprit. Ancien

jeune ayant découvert Stubai avec le Club, il y revient aujourd'hui comme coach du groupe Club ESF. Son parcours illustre la continuité propre à cette aventure : les anciens deviennent formateurs et transmettent ce qu'ils ont vécu sur ces mêmes pistes. Depuis sept ans, le club ESF participe

pleinement au stage avec une dizaine de coureurs, renforçant la dynamique commune entre les deux structures manigodines.

■ TRADITIONS ET ANECDOTES ■

Comme tout rendez-vous marquant, Stubai a ses traditions... et ses anecdotes ! Notamment les footings nocturnes, devenus une véritable légende. À l'origine, ils servaient à recadrer les jeunes un peu trop dissipés. Quentin les a d'ailleurs vécus des deux côtés : comme coureur, lampe frontale sur la tête dans les rues de Neustift, puis comme coach, menant le groupe pour leur rappeler l'importance de la rigueur. Ces moments, parfois inattendus, participent aussi à la construction de l'esprit d'équipe et restent gravés dans la mémoire de tous. Côté culinaire, au-delà de l'effort physique, le stage de Stubai est aussi une immersion dans la culture alpine. Chaque midi, les skieurs peuvent savourer une soupe tradi-

tionnelle autrichienne : la *gulaschsuppe*, soupe épaisse et relevée à base de bœuf, pommes de terre, oignons, paprika, proche du goulasch hongrois. Pas forcément au goût de tout le monde, mais incontournable de la cuisine autrichienne pour réconforter les skieurs après une matinée sur les pistes.

Carnet de bord

■ UNE TRADITION QUI PERDURE ■

En seize ans, le stage n'a connu que deux annulations, dues à de mauvaises conditions sur le glacier. Malgré les évolutions du glacier et les contraintes climatiques, la ferveur des jeunes et la motivation des encadrants restent inchangées. Les conditions restent parmi les meilleures d'Europe, et le stage continue de mêler formation, plaisir et cohésion, dans un décor à la fois dépaysant et exigeant. Plus qu'un simple stage, Stubai est devenu une tradition manigodine et un moment fondateur de la saison, voire une étape marquante dans le parcours des jeunes skieurs. Une aventure

L'HÔTEL ROGEN, PLUS QU'UN SIMPLE HÔTEL

Il y a quelques années, cet hôtel-restaurant était une affaire familiale, pilotée par Gerhard et ses parents, en service en salle, cuisine, service des chambres, etc. Depuis trois-quatre ans, Gerhard est seul maître à bord. La qualité de l'accueil, combinée à des tarifs avantageux, dépasse nos attentes. Partout ailleurs, les prix ont parfois augmenté de plus de 50 % en quelques années, alors qu'à Neustift, chez Gerhard, ces tarifs ont pris environ 5 % en dix-huit ans, et sont stables depuis au moins dix ans.

L'aspect financier est évidemment important, car cela influence directement le coût des stages pour les familles. Mais partir à l'étranger avec tout un groupe de jeunes ne se limite pas à une question de prix. Il faut une organisation rigoureuse et une grande responsabilité. Connaître le lieu, l'accueil chaleureux et les services offerts par Gerhard facilitent grandement cette logistique. Si un jeune est malade par exemple, nous pouvons partir skier l'esprit tranquille, car tout est pris en main. Avant Gerhard, sa maman veillait déjà au bien-être de ses hôtes avec ses remèdes de grand-mère.

Gerhard est toujours disponible, malgré son rythme intense. Il alterne entre la cuisine, le bar, le service,

de partage, d'efforts, de rires et de passion, vécue pleinement chaque automne, qui se résume en un mot : ski.

■ ANTOINE LE COQ



la mise en place et la réception, toujours avec calme. Souriant et accueillant, il sait instaurer cette ambiance familiale qui fait toute la différence. Il reste à l'image de ses parents, qui savaient nous recevoir avec simplicité et authenticité. Nous tenons à remercier chaleureusement Gerhard et ses parents, qui ont toujours fait preuve de gentillesse, de professionnalisme et de savoir-être. Aujourd'hui à la retraite, leur fils Gerhard poursuit avec engagement et contribue, à sa manière, au succès de nos stages, au-delà du ski.

■ STÉPHANE PAROIS

SARL

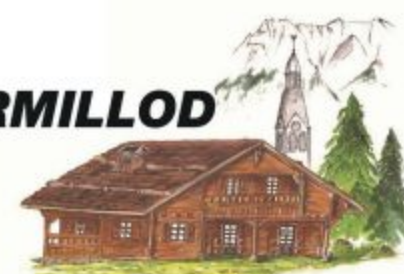
CHALET VAILLEND-MERMILLOD

Rénovation

Chalets · Ossatures · Charpentes

Abris de jardin · Menuiserie

Agencement intérieur · Zinguerie



251 route du Grand Pré

Lieu-dit Grand Pré

74230 MANIGOD

Tél. 04 50 44 36 32

Portables : 06 86 78 88 81 Hervé

06 87 93 48 63 Franck

Email : contact@chaletsvm.fr

www.chalets-vailend-mermillod.fr



mon super marché
sherpa

SHERPA MANIGOD

Centre commercial - Col de Merdassier

09 66 91 71 96

www.sherpa.net

sherpa.supermarche

sherpa_supermarche

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour | www.mangerbouger.fr



Bateaux à pédales / Hors bord avec ou sans permis



Bière artisanale des Aravis

5413, route des Aravis
74230 les Villards sur Thônes

06 10 74 37 44

brasserie.laravissante@gmail.com

(Vente directe, sur rendez-vous uniquement)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

J'y étais

U8 (NÉS EN 2017 ET 2018)



1^{er} RANG, DE GAUCHE À DROITE : Louison Rose, Félix Gaillard, Camille Cherrier, Mathilde Durris, Albane Guillot.
2^e RANG : Aëlic Lebeau, Anatole Bérard, Anna Aguetand, Alban de Miscault, Hortense Curt, Adèle Favre-Félix, Apolline Franko, Hugo Paccard, Loris Jossierand, Joséphine Dalban-Moreynas, Louison Perillat, Margaux Veyrat-Charvillon, Lucien Picque, Mathys Moulène, Matéo Burgat.
ABSENTS : Iris Veyrat, Ophélie Fillion, Marius Allengrin, Théo Fischer, Youri Lavolle, Ouriel Plat-Mouatti, Méo Aubert, Faustine Veyrat-Durebex, Arthur Aubineau.
COACHS : Kelly Veyrat, Paul Collomb.

U10 (2015-2016)



1^{er} RANG : Martin Bernard-Granger, Matt Aguetand, Anton Tramon.
2^e RANG : Adrien Gougeon, Gabin Picque, Noah Rose, Timothé Bonnin, Augustin Paccard, Henri Le Coq, Edouard Nicolescu, Eléa Pirih, Luigie Gatti, Blanche Escudero, Noé Cherrier, Ella Bouchebti, Louise Durris.
ABSENTS : Cathy Lathuille, Maximo Muir, Honorine Veyrat-Durebex, Ernestine Pergod, Constance Aubineau, Aurèle de Miscault, Oscar Perrillat-Amédée.
COACH : Mathieu Perillat (dans la cabane chrono).

Nathalie coiffure
 femme/homme/junior
 Résidence Orsière
 74230 Manigod
 Tél. 04 50 44 92 08
 Soin du cheveu
 Wella

LES MATINS CLAIRS
 AUBERGE DE MONTAGNE
 Alt. 1620m
 RESTAURATION DE MONTAGNE • BOISSONS • GOÛTER
 Tél. 04 50 02 66 60 • Réservation conseillée

SNC LA MANIGODINE
 Boulangerie - Pâtisserie
 Presse - Tabac - Sandwichs
 28, Route De Thônes
 74230 Manigod
 Tél : 04-50-44-90-89
 Email : boulangerielamanigodine@orange.fr
 Facebook : Boulangerie-Pâtisserie
 La Manigodine

MERMILLOD CHARPENTE
 Charpente - Chalet / Couverture - Zinguerie
 Agencement intérieur - extérieur
 Les VILLARDS sur THÔNES

GARAGE BERNARD
 Julien
 ENTRETIEN • REPARATION • DEPANNAGE
 223, route de Chalmont 74230 MANIGOD
 Tél 04 50 77 88 77 • Mob. 06 16 04 61 38
 Fax 04 50 51 09 17 • jbaiguille@wanadoo.fr

wizbee
 SIGNALÉTIQUE
 Thônes | f | i | in | wizbee.fr

Carton Majorie & Basseaux Valentin
 Ouvert été/hiver - 6 Chambres
 263 Chemin de l'Andran
 74230 Manigod
 Tél. 04 50 02 41 49
 contact@hotel-vf.com - www.la-vieille-ferme-manigod.com
 Hôtel Restaurant "La Vieille Ferme"

Au Salon d'Emilie
 Institut de beauté - Cosmétiques - Conseil
 www.salon-emilie.com
 RDV en ligne
 avec BOOKSY
 pour les clients

J'y étais

UI2 (2013-2014)



1^{er} RANG : Andréa Rosani, Joris Fillion, Timothée Reuge, Hugo Bernard-Granger, Enaël Pessey-Magnifique.

2^e RANG : Théa Pirih, Aure Wyniecki, Clara Quème, Léa Perillat, Lise Burgat, Elynn Cressent.

ABSENTS : Maïa Merino, Flynn Builder, Sigismond Pergod, Théo Lathuille, Louis Muir.

COACH : Loïc Bogenschultz.

UI4 (2011-2012)



1^{er} RANG : Gabriel Pessey-Magnifique, Nolan Sabil-Périllat, Olympe Veyrat-Durebex, Julia Collomb-Paton, Camille Blanc.

2^e RANG : Arnaud Andersson, Driss Bernard, Arthur Jourdain, Vasco Courouble, William Reuge, Charlie Josserand, Izia Gaillard, Jeanne Le Coq, Alix Bonnin, Tana Deneriaz, Gustin Guadagnini-Parois.

ABSENTS : Philomène Pergod, Pétronille Pergod, Axelle Bonnin, Toscane Paccard, Lauric Garberoglio, Elian Merino, Rafaël Luque - **COACH** : Nicolas Veyrat (absent).

LE MARAIS

TP

Col du Marais - 74230 Serraval
06 72 70 48 72 - 06 72 70 67 06
marais74@gmail.com

Travaux Publics - Déneigement - Terrassement

BISTROT-BAR
LE CAPITAINE

LA
★
FAUT

MANIGOD
VILLAGE

COMME
★
FAUT

RESTAURATION À TOUTE HEURE
RETRANSMISSIONS SPORTIVES

MASSON-MENUISERIE



Rénovation, aménagement intérieur,
terrasse, balcon, auvent,
escalier...



Tél : 06.07.45.77.84

Masson Fred

www.masson-menuiserie.com
74fmas@neuf.fr

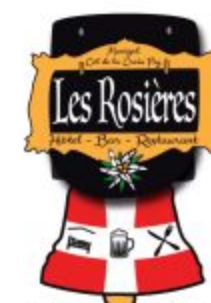


BOISERIE DES ARAVIS

CHARPENTE - MENUISERIE - AGENCEMENT

contact@boiseriesdesaravis.fr

Parqueterie des
Perrasses
RABOTERIE BOIS
04 50 02 03 04



Hôtel - Bar - Restaurant
Les Rosières
Col de la Croix Fry 74230 MANIGOD

Tél : 04 50 44 90 27
lestrosieres@orange.fr

J-EVENTS
by Julien Cherrier

DJ / www.jevents.fr
06 45 74 95 75

contact@jevents.fr



ETS DIÉ

Négoce foin, foin de Crau,
luzerne, paille, fumier,
Transports



2665 Route de Montfalcon
26350 MONTRIGAUD

Tél 04 75 71 70 51
Fax 04 75 71 74 96

etsdie@orange.fr
www.die-fourrage.fr

J'y étais

UI16 (2009-2010)



Alice Dubourgeal, Stella Pirihi, Victoria Bernard, Quentin Tchelingierian, Roméo Velasquez, Aroha Deneriaz, Grégoire Monastiri, Aurélien Paccard, Basile Guadagnini-Parois, Timothée Dréan, Soan Dole.

ABSENTES : Rose Paccard, Lydie Pessey-Magnifique - **COACH :** Alexis Garin.

Groupe Grand Prix



Léo Paccard, Léa Paccard, Joris Collomb-Paton.

ABSENTS : Cali Gaillard, Jane Noël, Lylou Bertin, Eliot Koenig, Antoine Talbi-Chapuis, Jules Perrillat-Amédée, Titouan Gangnard, Thibault Perrillat-Merceroz.

COACH : Paul Collomb.

Benoît VERGNAUD 
Ostéopathe D.O
 Structurel, viscéral, crânien
 Massages sport, après ski, relax

2 rue de la Tournette
 Résidence du Parc - Entrée B
 74230 THONES

Rdv 06 82 15 95 74

Coiffure
VP végétélement
 PROVENCE *La Clusaz*
 • cosmétique alternative

330, Route des Grandes Alpes 74220 La Clusaz
 04 50 02 52 37 www.vp-laclusaz.fr

du lundi au samedi de 8h à 20h non-stop


BEBER TP
 TRAVAUX PUBLICS

157 impasse de la Carrière
 74230 SERRAVAL

Tél. 04 50 27 58 29 | contact@bebertp.com


Laurence André
 ATELIER POLKADOT - MANIGOD
www.atelierpolkadot.com
 06 07 12 26 57

l'Art de Vivre INSTITUT DE BEAUTÉ
 Épilations
 Soins Visage
 Gommages et Modelages corps
 Beauté des mains et pieds

" Parce que prendre soin de soi est un Art de Vivre..."

202, Route du Mont-Lachat 74230 Les Villards-sur-Thônes
 07 68 35 47 93

lardevivre.institut@hotmail.com
www.institutlardevivre.com

Panorama Calme Confort
 Convivialité Détente
 Authenticité Bien-être

 Nos appartements  Nos chalets

www.les-congeres.com


Abies
 MENUISERIE
 CHARPENTE - ESCALIER - ZINGUERIE

Benoît Poncet
 06 88 41 97 82

Tournance
 3157 route de l'Aiguille
 74230 Manigod

abiesmenuiserie@gmail.com
www.abiesmenuiserie.com

Copilimie
 un univers, plusieurs horizons...

 Cadeaux de naissance et accessoires originaux Upcycling Projets sur mesure 

Coralie Mermillod Blondin 06 50 94 40 87
coralie.cplm@gmail.com  [copilimie96](https://www.instagram.com/copilimie96)

J'y étais

SECTION SKI DE FOND



Emmy Josserand, Lili-Or Vergnaud.

ABSENTE : Amélia Profit - **COACH** : Mickaël Filipo.

SPA MONTAGNES DU MONDE®

by MGM

RÉSIDENCE HAMEAU DE L'OURS****

Offrez-vous une parenthèse de bien-être : soins du visage, soins du corps, massages et rituels Pure Altitude® pour une détente absolue au cœur des Aravis.

Matin douceur
avec l'inspiration matinale :

- Café d'accueil gourmand
- Trousse découverte Pure Altitude®
- 2h d'accès au spa offert

Tarif : 45 €

Information & réservation :
Col de la Croix-Fry - Manigod
+33 (0)4 85 58 24 35



Découvrez
notre carte
de soins







LOCATION SKI SAISON



LOCATION MATÉRIEL DE SPORTS D'HIVER

- Skis
- Snowboards
- Raquettes
- Randonnée
- Marche nordique
- Trail
- Textile
- Bagagerie
- Peluches
- Souvenirs

VALET MONT.fr
Mon shop à Manigod

AU PIED DES PISTES DE LA CROIX-FRY
CONSIGNE À SKIS

"à la journée ou à la saison,
c'est vous qui choisissez"

Par ici pour réserver



VALETMONT MERDASSIER

Col de Merdassier, 184 Passage du centre
 04.50.02.48.22

VALETMONT CROIX-FRY

Col de la Croix-Fry, 7082 Rte du Col de la Croix-Fry
 04.50.32.64.51

NOUVELLE BOUTIQUE



LATHUILLE
BTP



Bâtiment | Centrale à béton | Génie Civil

VRD | Terrassement | Carrière | Déneigement

399 Rte de Thônes, 74450 Saint-Jean-de-Sixt
04.50.02.24.42 - accueil@lathuille-freres.fr - www.lathuille-freres.fr

