

# FRANKRIJK

SKI EN BERGEN

THE PLACE TO BE



FRANSE  
BERGEN

HIT THE HEIGHTS

[WWW.FRANCE-MONTAGNES.COM](http://WWW.FRANCE-MONTAGNES.COM)

# WELCOME TO FRANCE



## REGIO'S 04

- De Alpen
- De Pyreneeën
- Het Centraal Massief
- De Jura
- De Vogezen
- Wist je dat...?

## WAAROM FRANKRIJK? 05

- Redenen om te kiezen voor de Franse bergen

## VERBONDEN SKIGEBIEDEN 06

- Les Trois Vallées
- Tignes/Val d' Isère
- Paradiski
- Portes du Soleil
- Les Sybelles

## MEER VERTIER 07

- In de sneeuw
- Uit de sneeuw
- En meer

## SKI-WEETJES 08

- Krijg het ski-jargon onder de knie
- Weetjes
- Veelgestelde vragen

## GA HET LEREN OF WORD NOG BETER 09

- Skischolen
- Les op je eigen niveau

## BIJZONDERHEDEN VAN DE FRANSE BERGEN 10

- Gastronomie
- Wijn & Meer!
- Wellness
- Winkelen
- Cultuur en Erfgoed
- Omgeving

## ZOVEEL KEUZES! 12

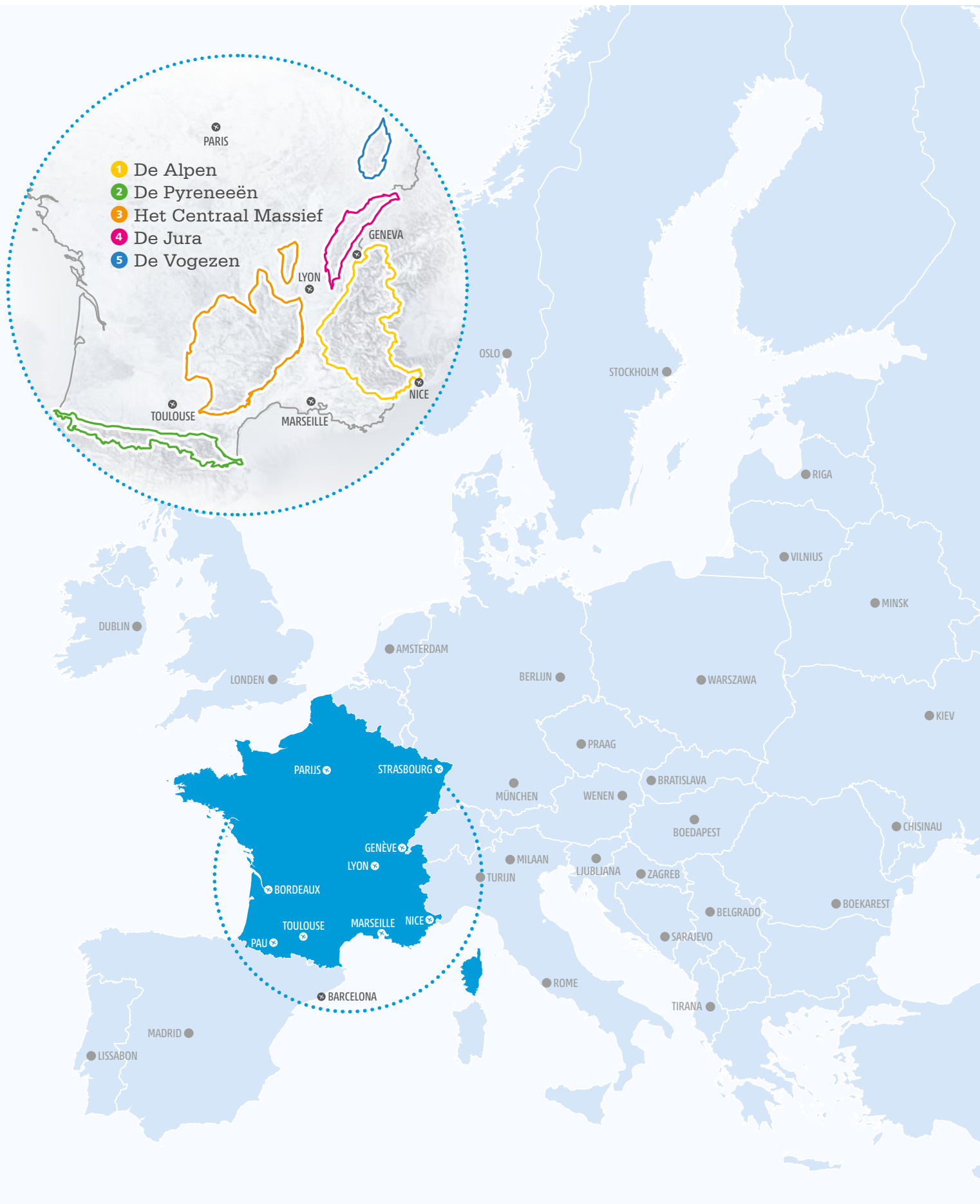
- Gericht op het gezin
- Traditioneel versus modern
- Accommodatie
- Skiën voor mindervaliden

## HOE KOM IK ER? 14

- Toegangswegen

## WELK RESORT? 15

- Vind het resort dat bij je past



# DE FRANSE BERGEN

De vijf Franse bergketens vertegenwoordigen 23% van de oppervlakte van Frankrijk. Ze bieden een enorme verscheidenheid aan berglandschappen en staan garant voor een onvergetelijk verblijf in de Franse bergen.

## REGIO'S

### 1 De Alpen

In de Noordelijke Alpen vind je voor ieder wat wils. Van hooggelegen internationale skigebieden tot lager gelegen charmante skidorpjes. In de Zuidelijke Alpen hangt een bijzondere sfeer door de mix van alpine en mediterrane cultuur. Sneeuw, ski en zon! In het hele gebied liggen talloze aaneengesloten skigebieden en langlaufpistes. Met prachtige vergezichten is het een paradijs voor iedere sneeuwliefhebber!

### 2 De Pyreneeën

Door de unieke ligging tussen Frankrijk en Spanje, de Middellandse Zee en de Atlantische Oceaan ademen de Pyreneeën een bijzondere sfeer. Van rustige, traditionele dorpjes tot moderne skigebieden met verwikkende thermale baden voor vermoeide skiërs en niet-skiërs.

### 3 Het Centraal Massief

Dit gebied wordt gekenmerkt door de vele (slapende) vulkanen die er liggen. Ze worden van elkaar gescheiden door diepe dalen. Een uniek fenomeen in Europa. Liefhebbers van bergsporten zijn hier aan het goede adres. De 37 skigebieden in dit gebied zijn prachtig gelegen in een omgeving vol bijzonder erfgoed. In 2016 is de Auvergne door de Lonely Planet uitgeroepen tot één van de top 10 regio's van de wereld om te bezoeken.

### 4 De Jura

Langs de Zwitserse grens liggen de bergen van de Jura. Deze bestaan uit een breed arsenaal van hooglanden, smalle geologische kloven en valleien. Het biedt plaats aan 42 skigebieden waarin je prachtig kunt skiën en waar je langlaufpistes vindt in een serene wintersfeer met adembenemend natuurschoon.

### 5 De Vogezes

Verscholen tussen meren en dennenbossen, in een beschermd natuurgebied, liggen de bergen van de Vogezes. Je kunt hier eindeloos langlaufen. Het gebied is vooral populair bij gezinnen. Met veel wintervertier in de bergen in een traditionele sfeer.



**Snel weetje:** Europa's hoogste berg ligt in Frankrijk - de Mont Blanc van **4810m**

## WIST JE DAT...?

- **30%** van de belangrijkste skigebieden van de wereld in Frankrijk liggen
- **353 wintersportplaatsen** verdeeld zijn over 5 bergketens - en hiermee het grootste skigebied van Europa is
- **Frankrijk bijna 55 miljoen** skidagen per seizoen heeft
- **De Franse skigebieden ieder jaar meer dan 300 miljoen** euro in infrastructuur investeren
- **In de wintersportplaatsen iedere winter meer dan 9 miljard euro** wordt uitgegeven
- **Meer dan 120.000 werknemers** in de Franse skiplaatsen werken
- **Er bijna 3500 skiliften** in de Franse wintersportplaatsen zijn: nummer 1 wereldwijd



e-montagne.fr

Leer meer over de Franse Bergen op

**www.e-montagne.fr**

De e-learning website die je een "Expert van de Franse bergen" maakt!

Met deze online tool leer je op je eigen tempo en op een speelse manier. Je maakt ook nog eens kans op het winnen van een gratis verblijf in een van de wintersportplaatsen!

# WAAROM FRANKRIJK?



In de Franse bergen zijn de hoogste toppen niet alleen voor de vergevorderde skiërs. In Les Deux Alpes kunnen namelijk ook niet-skiërs en beginners de gletsjer bereiken met een gondellift. Eenmaal boven kun je genieten van het adembenemende uitzicht op de toppen van de Franse Alpen



## ENORME KEUZE!

- Diverse landschappen tussen de verschillende bergketens en hoogten
- Kies tussen een traditioneel dorp of modern resort
- Breed scala aan accommodatiemogelijkheden
- Skigebieden geschikt voor alle soorten wintersporten
- Grote variëteit in (sneeuw)activiteiten en een gezellige après-ski!

## GROOTSTE SKIGEBIEDEN!

- Wereldberoemde skigebieden
- Grootste skigebieden ter wereld en onderling verbonden skigebieden - een uniek concept

## SNEEUWZEKER!

- 60 wintersportplaatsen tussen 1500 - 2500 m sneeuw gegarandeerd
- Gletsjers waarop je kunt skiën met goede natuurlijke sneeuw
- Continue investeringen in het maken van kunstsneeuw om een 'sneeuwgarantie' te kunnen bieden aan skiërs

## GEMAKKELIJK & BETAALBAAR!

- De beste prijs-kwaliteitverhouding ter wereld voor skipassen
- Dorpen midden in de skigebieden - ski-in / ski-out resorts
- Veel verschillende transportmogelijkheden en gemakkelijke toegang tot de wintersportplaatsen

## EFFICIENTE SKIGEBIEDEN!

- Slim ontworpen skigebieden en efficiënte skiliften maken de wachtrijen korter en verminderen knelpunten
- Liften waar je snel uit kunt stappen, zodat je meer tijd overhoudt om te skiën!
- Frequent toezicht op de pistes en pistes worden continu goed onderhouden

## LANG SEIZOEN!

- Seizoen loopt van eind november tot begin mei
- Feestelijke activiteiten en entertainment in december
- Rustigere pistes en goede sneeuw in januari
- Skiën in de lente met langere dagen, geweldige sneeuw en hogere temperaturen!

## GASTRONOMIE!

- Lokale specialiteiten voor eten en drinken. Iedere regio zijn eigen delicatessen (zie blz. 10)
- Bergrestaurants met zowel fastfood als traditionele gerechten, snacks en uitgebreide maaltijden

## WELLNESS / THERMEN!

- Spa's bieden ontspanning en behandelingen voor de hele familie
- Ruim aanbod van kuuroorden met natuurlijke bronnen (zie blz. 10)

## DE OMGEVING!

- Authentieke omgeving
- Veel skioorden voldoen aan de veeleisende ISO-milieunormen en garanderen kwaliteit op alle niveaus

# VERBONDEN SKIGEBIEDEN

## GROOTSTE VERBONDEN GEBIED VAN DE WERELD ... EN MEER!

**Les Trois Vallées** is het grootste verbonden skigebied van de wereld. Ski tussen Courchevel, La Tania, Méribel, Les Menuires en Val Thorens op ruim 600 km piste en sla vooral de thermale stad Brides Les Bains niet over. 85% van dit skigebied ligt boven de 1800 meter met 25 pieken die te bereiken zijn met een skilift, waarvan er 10 boven de 2500 meter liggen.

**Ski in het spoor van de kampioenen in Tignes/Val d'Isère.** Met 300 km aan pistes biedt het voor ieder wat wils, van beginnersgebieden tot free-ride parken, sneeuwparken, rustige skigebieden enzovoort. Geniet van prachtige panorama-uitzichten op de gletsjer van Grande Motte op 3456 m. Terwijl de zeer geoefende skiërs hun kunsten kunnen vertonen op de Olympische afdaling Bellevard.

**Paradiski** is een gebied van 425 km aan pistes dat de skigebieden La Plagne en Les Arcs verbindt. Er liggen hier 2 gletsjers met liften. 70% van het gebied ligt boven de 2000 m!

**Les Sybelles'** zes skigebieden waaronder La Toussuire, Le Corbier, St Jean D'Arves en St Sorlin D'Arves bieden 310 km aan afdalingen, verbonden door Ouillon. In dit uitgestrekte gebied liggen ook twee sneeuwparken alsmede sneeuwschoen- en langlaufpaden. Ook zijn er mooie toerski-routes uitgestippeld.

## MEER VERTIER

### IN DE SNEEUW

**Ski & Snowboard** - Met de hoogstgelegen, grootste en meest sneeuwzekere skigebieden van de wereld is Frankrijk de ideale bestemming voor wintersporters. Om ervoor te zorgen dat iedereen optimaal van de skigebieden kan genieten, zijn in de meeste skigebieden speciale zones ontwikkeld:

- Voor beginners zijn er 'Slow Zones' waar omwille van veiligheid de snelheid van skiërs wordt gecontroleerd.
- Ieder skioord heeft een gebied speciaal voor kinderen, waar zij in alle rust en veiligheid op een speelse manier kunnen leren skiën.
- Snowboarders en freestylers kunnen helemaal losgaan in een Snow Park en Boarder Cross gebieden, die speciaal voor hen afgescheiden zijn van de reguliere skipistes.
- Het "Front de Neige" gebied is het vertrekpunt naar de pistes, speciaal ingericht om skiërs, maar ook niet-skiërs, te verwelkomen en waar veel activiteiten worden georganiseerd. Ook de 'après-ski' wordt hier meestal gehouden.
- Zomerskiën - in Frankrijk kun je (bijna) het hele jaar skiën! In Tignes, Val d'Isère en les Deux Alpes liggen gletsjers waarop men een groot deel van de zomer ook kan skiën. Check de openingsdata op de website van de betreffende resorts.

Op deze sites vind je ook up-to-date informatie over het dorp en pistekaarten. Links naar de resorts vind je op [www.france-montagnes.com](http://www.france-montagnes.com)

In «La Voie Lactée», met 400 km aan pistes, kun je vanuit het Franse skidorp Montgenèvre de Italiaanse grens over skiën.

Neem je paspoort mee als je naar les Portes du Soleil gaat. Hier liggen namelijk 12 Franse en Zwitserse skidorpen waaronder Avoriaz, Les Gets, Châtel, Morzine, Champéry en Champoussin. Met 650 km aan pistes is dit het grootste gebied. Omdat je soms kleine stukjes moet lopen of de skibus moet pakken, wint het gebied nét niet de prijs voor grootste verbonden skigebied. Neemt niet weg dat dit een prachtig skigebied is met ook een ruim aanbod aan zwarte pistes - een paradijs voor wintersporters!



Een skigebied met het label 'Grand Domaine' geeft aan dat het onderdeel is van een groter verbonden skigebied dat met 1 skipas toegankelijk is



### Snel weetje:

Val Thorens in Les Trois Vallées ligt op **2300m** en is hiermee het hoogstgelegen skidorp in Europa!



### Sneeuwschoenwandelen & Wandelen -

Sneeuwliefhebbers die op een rustiger tempo de bergen willen verkennen kunnen ervoor kiezen een wandeling te maken op sneeuwschoenen. Op speciale wandelpaden, verken je zo de ongerepte natuur. Op je eigen tempo, ver weg van de skipistes, in alle rust. Veel skioorden waaronder Montgenèvre bieden tal van uitgestippelde routes waarbij een lokale gids je begeleidt door het stille landschap en je van alles vertelt over de flora en fauna.

**Toerskiën** - Je maakt geen gebruik van skiliften. Je klimt zelf de berg op. Ervaar hiermee de vrijheid van toegang tot ongerepte gebieden, met adembenemende afdalingen door poedersneeuw. Bij toerskiën maak je gebruik van speciale bindingen onder je ski, waarbij je met een vrije hiel kan lopen. Skiën naar beneden gaat net als normaal skiën. De anders ontoegankelijke hellingen garanderen een afdaling door maagdelijke sneeuw! Neem advies van een ervaren berggids altijd ter harte - deze sport moet serieus worden genomen. In steeds meer wintersportplaatsen kun je terecht voor toerskiën in een veilige en beheerde omgeving.

**Rodelen** - Niet alleen voor kinderen! Geniet van de spanning en snelheid tijdens de afdaling op een speciaal geprepareerde helling. In **Val Thorens** vind je de langste rodelbaan van Frankrijk en in **Super-Besse** ligt een rodelbaan met een daling van 500 meter over een totale lengte van 3 km. Spectaculair! Slee en helmen zijn ter plekke te huur.

Kijk op [www.france-montagnes.com](http://www.france-montagnes.com) voor meer activiteiten en verdere details.

## UIT DE SNEEUW

Maar er is meer dan alleen vertier op de skipistes! Franse wintersportplaatsen bieden een breed scala aan andere leuke activiteiten.

**Zwembaden** - Voor plezier en ontspanning voor groot en klein. **Tignes, Villard de Lans, Les Ménuires, Courchevel, Orcières** en meer bieden fantastische waterfaciliteiten.

**IJsduiken** - Ontdek de onderwaterwereld van een bevroren meer. Via een gat in het ijs en onder begeleiding van een gekwalificeerde duikinstrucuur maak je kennis met de wonderlijke wereld onder water. Dit kan onder andere in **Tignes, Châtel** en **Les Angles**. Geen duikervaring vereist en alle benodigde apparatuur is aanwezig.

**Sneeuwvliegeren** Laat een sneeuwvlieger, skiër of snowboarder over ongerepte witte landschappen zweven, voortgetrokken door een vlieger. Probeer het onder andere in **La Rosière, Morzine** en **Serre Chevalier**.

**Fat Biking** - Mountainbikes met superdikke banden zorgen voor grip en stabiliteit op alle terreinen en creëren een verslavende sport voor iedereen! Veel skioorden zoals **Orcières** in de zuidelijke Alpen en **Chamonix** bieden deze relatief nieuwe ervaring.

En vergeet niet **skidooring**, (rijden op een sneeuwscooter), **hondensleeën, ski joëring** (skiën terwijl je door een paard wordt getrokken)... en nog veel meer!

**Bobsleeën** - Ervaar snelheden tot 90 km/u als je de Olympische bobsleepiste afdaalt in **La Plagne**. En als je echt in een heldhaftige bui bent, kies dan voor bobracen - je behaalt snelheden tot 120 km/u op een parcours met 19 bochten!

**Paragliden** - Bekijk de bergen van bovenaf tijdens een tandemvlucht paragliden. Veel resorts bieden verkenningsvluchten met een gekwalificeerde instructeur.

**IJs Rijden** - Bedwing het circuit van **Serre Chevalier** of **Val Thorens**, het hoogstgelegen parcours van Europa. Volledig uitgeruste auto's.

**Spa en thermale baden** - Veel skioorden bieden de modernste spa's. Sommigen zijn alleen toegankelijk voor betalende gasten van de accommodaties, anderen ook tegen betaling van niet-gasten. Word helemaal zen in **Les Arcs 1950, St Martin de Belleville, St Gervais of Peyragudes**.

Of bezoek een **klimmuur**, ga **bungeejumpen**, **ijsschaatsen** of doe aan **ski joëring**, bezoek een **ijshockeywedstrijd**... er is zoveel meer te doen in de Franse bergen dan alleen skiën!

## ... EN MEER!

**Sportevenementen** - Doe mee met de **Enduro 3 Vallées** - dit is de grootste amateur skicompetitie in de wereld. Het skiseizoen in Val d'Isère wordt steevast geopend met het feest 'Critérium de la Première Neige'. Dan start ook de jaarlijkse competitie Wereldbeker Alpineskiën. Deze wordt georganiseerd door de FIS. Je kunt ook meedoen met de **Grande Odyssée Savoie Mont Blanc**; een hondensledetocht door 22 wintersportplaatsen. Of ga voor de **Trophée Andros**; ijsrijden met auto en/of motor door resorts als Alpe d'Huez en Serre Chevalier. Of ga naar **La Pierre Menta**, deze internationale ski-bergsportwedstrijd vindt plaats in **Arêche Beaufort**.

Er is een enorme variëteit aan speciale evenementen in de Alpen - zoals de inter-resort **Rugby Sevens Challenge**, **Full-Moon skiën** in La Clusaz, **European Gay Ski Week**, een **sneeuw- en ijssculpturenwedstrijd** in Valloire en nog veel meer!

**Festivals** - Geniet van een groeiend aantal muziekfestivals gedurende het seizoen zoals **Rock the Pistes** in Les Portes du Soleil, **Snowboxx** in Avoriaz, **Rise** in Les Deux Alpes, enz...



### Snel weetje:

Check de evenementenkalender op [www.france-montagnes.com](http://www.france-montagnes.com) of de VVV van ieder resort voor up-to-date informatie over de speciale evenementen die het hele jaar door plaatsvinden.

# SKI-WEETJES

## KRIJG HET SKI-JARGON ONDER DE KNIE

Of je nu gaat skiën of snowboarden, je eerste wintersporttrip kan een behoorlijke uitdaging zijn. Hier wat tips om je vast een beetje op weg te helpen.

### Moeilijkheidsgraad pistes:

- **Groen** - Makkelijkste hellingen, ideaal voor beginners.
- **Blauw** - Relatief makkelijke skipiste voor beginnende en redelijk gevorderde skiërs. Meestal goed geprepareerd en breed genoeg om eenvoudig bochtjes te kunnen draaien.
- **Rood** - Relatief moeilijke piste voor gevorderde skiërs. Meestal een beetje steil of smal.
- **Zwart** - Zwarte piste voor ervaren skiërs. Kunnen steil en/of heel smal zijn. Er worden vaak buckels gevormd.

**Pas op:** teen piste verandert halverwege nooit van moeilijkheidsgraad, maar het kan wel voorkomen dat een zwarte piste makkelijk begint en gedurende de afdaling moeilijker wordt. Dit zie je niet altijd wanneer je bovenaan de piste staat.



**Snel weetje:** Liftbedrijven bieden veel verschillende flexibele opties voor een liftpas – per uur, per halve dag, per dag of meerdere dagen. Vaak geldt een gereduceerd tarief voor groepen en/of families. Het kan de moeite waard zijn om je hier vooraf in te verdiepen op de websites van de skiresorts of via informatie van de touroperator.

## WEETJES

### • Ski-uitrusting

Je kunt je skischoenen en ski's of snowboard vooraf boeken, ter plekke huren of je eigen meenemen. In de meeste accommodaties zijn 'Ski Locker' ruimtes om je spullen veilig en droog op te bergen. Ook skihelmen kun je ter plekke huren.

### • Kleding

Je hoeft voor je eerste reis naar de sneeuw geen fortuin uit te geven aan skikleding. Zorg ervoor dat je een warme en waterdichte jas en skibroek hebt. Trek vervolgens enkele laagjes katoenen kleding aan, zodat je lekker warm blijft. Indien nodig trek je een laagje uit. Vergeet ook geen waterdichte handschoenen en een zonnebril of skibril. Buiten de pistes draagt men informele kleding.

### • Liftpas

Dit is de pas die je nodig hebt om de liften te mogen gebruiken. In sommige gebieden zijn de pistes voor beginners gratis. Je hoeft dan dus niet meteen een skipas aan te schaffen. Skipassen kunnen worden opgenomen als onderdeel van een pakket van een touroperator, vooraf geboekt worden als 'add-on' of ter plekke gekocht worden.

**Skiën of snowboarden:** Wanneer je voor het eerst op wintersport gaat, kan de keuze tussen het huren van een snowboard of ski's lastig zijn.

Skiën wordt over het algemeen makkelijker bevonden. Je kunt op ski's namelijk ook een beetje lopen en/of zijwaarts glijden. Snowboarden is een asymmetrische beweging, moeilijker te begrijpen en een klein foutje maken kan er al voor zorgen dat je onderuit glijdt. Dat is de reden dat skischolen in Frankrijk (de ESF) skiessen aanbieden voor kinderen vanaf 3 jaar oud en snowboardlessen pas vanaf 7 jaar.

Met de juiste instructie kan een snowboarder het boarden wel heel gauw onder de knie krijgen. Vaak kun je al na ongeveer 6 uur oefenen je eerste bochtjes draaien. Na 3 dagen oefenen gaan de meesten al hun eerste blauwe piste op!

Ter vergelijking: een beginnende skiër doet hier vaak een week over. Skiën kun je daarentegen onder de meeste weer- en pisteomstandigheden doen. Snowboards echter zijn ontworpen voor zachte en/of poedersneeuw en het snowboarden is daarom makkelijker in de diepe sneeuw. De twee technieken zijn echter complementair en een beetje sneeuwliefhebber zal beide leuk vinden! Bij snowboarden oefen je balans, wat weer handig kan zijn voor skiën, en wanneer je eerst leert skiën zul je al gewend zijn aan het glijden over de piste. Kortom, de keuze is aan jou...!

**Après Ski:** De après-ski in Frankrijk biedt voor ieder wat wils! Letterlijk betekent het 'na het skiën', dus wanneer de liften rond 16.00 en 17.00 uur sluiten, is het tijd om onder het genot van een drankje de dag rustig door te nemen. De meest levendige après-ski vind je in bergrestaurants en cafés op de piste. De bekendste bars zijn de bars van 'Folie Douce' in **Val d'Isère, Méribel, St Gervais, Val Thorens** en **Alpe d'Huez**. Hier vinden liveoptredens plaats midden op de pistes!

### • Lesgeld

Skischolen bieden een breed scala aan verschillende lessen voor alle niveaus en looptijden. Ze kunnen vooraf geboekt worden met een touroperatorpakket of rechtstreeks via [www.esf.net](http://www.esf.net).

### • Pistekaart

Ieder gebied heeft een eigen pistekaart. Hiermee stippel je eenvoudig je skiroutes uit. Locatie en moeilijkheidsgraad van de pistes zijn makkelijk af te lezen. Evenals de opstappunten van de liften (stoeltjesliften, gondels, enz.). Je kunt ook zien waar beginnersgebieden zijn, snowparks, restaurants, enz. De meeste resorts hebben hiervoor ook een app voor je telefoon ontwikkeld.

### • Verzekering

Het is raadzaam om van tevoren te checken of je reisverzekering wintersport dekt. Een verzekering is essentieel in het geval van een ongeval op de pistes, voor Eerste Hulp en eventueel vervoer naar je thuisland. Specifieke verzekering voor de pistes kun je als extra optie afsluiten bij de aanschaf van een liftpas.



## VEELGESTELDE VRAGEN

- **Zijn de pistes open?** Wintersportplaatsen zijn 7 dagen per week open. Je kunt dus 7 dagen per week de piste op. Skischolen zijn ook de hele week open, zelfs Eerste en Tweede Kerstdag. Winkels zijn ook altijd geopend, vaak wel met een korte sluitingstijd gedurende de dag. Dit omdat de meeste mensen dan op de piste zijn en niet in het dorp.
- **Heb ik een liftpas nodig?** Je hebt altijd een liftpas nodig. Soms wordt een uitzondering gemaakt voor complete beginners, zodat zij gratis van de liften op de oefenweide gebruik kunnen maken. De meeste skigebieden verkopen liftpassen per gebied. Deze kun je dan voor één of meerdere dagen 'upgraden' als je in een groter (verbonden) gebied wilt gaan skiën of snowboarden.
- **Ik ga naar een gebied met een gletsjer – is dat erg ijzig?** Sommige hooggelegen skigebieden hebben gletsjers waarop je kunt skiën – deze gebieden zijn extreem sneeuwzeker, want door de koude ondergrond blijft de sneeuw heel lang liggen! Skiërs merken niets van het ijs, dat ligt namelijk bedekt onder een dikke laag sneeuw!
- **Ik ben een beginner, mag ik helemaal naar de top van de berg?** Niet alle makkelijke pistes bevinden zich onderaan de berg. Check de pistekaart – sommige skigebieden, zoals Les Deux Alpes met zijn gletsjer, Val d'Isère, Le Grand Bornand of bijvoorbeeld Serre Chevalier hebben een plateau uitermate geschikt voor beginners, dat juist bovenaan de berg ligt. Je kunt dan dus gewoon mee naar boven de berg op.

## GA HET LEREN OF WORD NOG BETER

### SKISCHOOL

De Franse Skischool (ESF) biedt lessen op ieder niveau. Dus zowel voor beginners als voor gevorderden. **De ESF is in ieder gebied te vinden en staat garant voor kwaliteit en professionele service.**

Skilessen zijn per uur beschikbaar, of per (halve) week.

Voor de allerkleinsten vanaf 3 jaar is er de **Piou-Piou Club**. Hier kun je terecht voor veilige opvang met gekwalificeerd personeel. De meesten spreken meerdere talen en zijn speciaal opgeleid voor het geven van skiles aan kleine kinderen. Er zijn **7 verschillende niveaus**: Beer (Ourson), Sneeuwvlok (Flocon), de eerste, tweede en derde Ster, Bronzen en Gouden Sterren. Aan het eind van de lesweek ontvangen de kinderen een medaille.

Skilessen worden aangeboden in touroperatorpakketten of kunnen direct worden geboekt op de website van ESF: [www.esf.net](http://www.esf.net) Het is handig om vooraf het niveau van je klant te bepalen voordat deze lessen gaat boeken.

### WAT IS JE NIVEAU

**Beginner:** Ik heb nog nooit geskied

- || **Niveau 1:** Ik kan mijn snelheid beheersen en kan in de 'sneeuwploeg' op een vlakke helling bochtjes draaien.
- || **Niveau 2:** Ik kan parallel bochtjes draaien en ik kan mijn snelheid onder controle houden door parallel te remmen.
- || **Niveau 3:** Ik kan zowel korte als lange bochten parallel draaien op vrijwel alle pistes en heb mijn snelheid altijd onder controle.



#### Snel weetje:

Het is raadzaam lessen te boeken voordat je op vakantie gaat. Zo weet je zeker dat er plek is!  
[www.esf.net](http://www.esf.net)



# SPECIALITEITEN VAN DE FRANSE BERGEN



## GASTRONOMIE

De Franse bergen doen de reputatie van de Franse keuken eer aan! Ook hier kun je namelijk heerlijk en gevarieerd eten. Je kunt ervoor kiezen om vooraf bereide maaltijden te bestellen, iets lekkers af te halen bij de traiteur of een thuiskok voor je te laten koken. Heerlijk na een dag op de pistes.

**International keuken** – Pizzeria, snacks, fastfood en vele andere buitenlandse specialiteiten.

**Gourmet** – Er zijn meer dan 25 met Michelin-sterren bekroonde restaurants in en om de Franse bergen, bijvoorbeeld in **Courchevel, Val d'Isère, Val Thorens, Les Menuires, Méribel** en **Les 2 Alpes**.

**Lokale specialiteiten** – Slechts een paar van de heerlijke lokale gerechten die je móet proberen:

- Fondue Savoyarde – een heerlijke mix van lokale kazen en lokale witte wijn, geserveerd met knapperig brood om in de kaasfondue te dippen.
- Vleesfondue – kwaliteitsvlees wordt aan tafel geserveerd om vervolgens zelf te fonduen.
- Steengrillen – braad je eigen kwaliteitsvlees op een hete steen of grill. Vaak samen met lekkere sausjes en aardappels of Franse frietjes.
- Tartiflette – een aardappelgratin met Reblochon-kaas, crème fraîche, uien en spekjes.
- Boîte Chaude – gesmolten lokale kaas, opgediend in eigen kaasdoosje. Met aardappels en sla.
- Raclette – de Raclette-kaas wordt aan tafel verwarmd en wordt gegeten met gekookte aardappels, lokale gedroogde vleeswaren en augurken.

**Kaas** – Iedere regio kent haar eigen lokale kaas, bijvoorbeeld **Tomme de Savoie, Reblochon, Cantal, Beaufort, Comté, Salers**.... en nog veel meer!

## WIJN EN MEER!

**Wijn** – In de Savoie worden prachtige rode en witte wijnen geproduceerd zoals Apremont, Gamay of Mondeuse. Ook in de Jura en de Hautes Alpes kun je genieten van heerlijke lokale wijnen.

**Vin Chaud** – Een hartverwarmende glühwein die vaak in de Alpen wordt gedronken.

**Bergbier** – Een verscheidenheid aan lokale bieren die op grote hoogte gebrouwen worden. Het hierbij gebruikte gletsjerwater geeft het bier een uitzonderlijke kwaliteit en verfrissende smaak!

**Genepi** – De genepi is een bergplant die de basis vormt voor de traditionele kruidenlikeur, familie van absint.

**Chartreuse** – Ook wel bekend als het 'levenselixer' en gemaakt van een streng bewaard recept van monniken in hun klooster in de buurt van Grenoble.



**Snel weetje:** er zijn heel veel restaurants op de piste. Veel bevinden zich bovenaan een skilift. Niet-skiërs kunnen deze restaurants bereiken middels een voetgangersdaggas voor de lift

## WELLNESS

De frisse lucht, rust en schoonheid van de Franse bergen zijn de ultieme ingrediënten voor een wellnessvakantie.

Het is een heerlijke plek om te revitaliseren en te ontspannen. Breng een bezoek aan een van de vele thermale baden die in de regio te vinden zijn. In **St Gervais**, **Serre Chevalier**, **Brides les Bains** en **Ax les Thermes** in de Pyreneeën worden verschillende spa- en kuurbehandelingen aangeboden bij warmwaterbronnen. Ieder skigebied heeft zijn eigen specialiteit.

Bij moderne zwembaden zoals in **Tignes**, **Val d'Isère**, **Val Thorens**, **Montgenèvre**, **Courchevel** en **Peyragudes** kunnen liefhebbers van wellness terecht voor zwemplezier en wellnessbehandelingen.



Op zoek naar een spa-resort? Let dan op het label '**Alti-Forme**', dan weet je dat je goed zit.



## WINKELN

Skiresorts zijn echte dorpen met alle winkels en diensten die daarbij horen: supermarkten, apotheken, banken, bakkers, enzovoort... Er is een ruim aanbod van skiwinkels die alle skikleding en -uitrusting verkopen en waar ook vaak de mogelijkheid is om spullen te huren. De meeste resorts hebben ook goede kledingwinkels, cadeauwinkels, juweliers, parfumbwinkels, enzovoort. De winkels zijn vaak tijdens het seizoen de hele week open (dus ook met Kerstmis, Nieuwjaarsdag en Pasen) van 9.00 uur tot 19.30 uur. Meestal met een korte sluiting rond het middaguur. In de resorts zijn ook vaak lokale (week)markten, waar je lekkernijen uit de regio, kaas, souvenirs, kleding en nog veel meer kunt kopen.

## CULTUREEL ERFGOED

Een volledig programma van sportieve, culturele, muzikale en gastronomische evenementen worden ieder seizoen georganiseerd. Als wintersporter hoef je je dus geen moment te vervelen. Elk resort heeft een evenementenkalender op hun eigen website.

De 'Front de Neige' of het dorpscentrum zijn vaak de centrale punten voor optredens voor kinderen worden gehouden. Het is ook vaak het beste uitzichtpunt op de wekelijkse show van de skileraren, waarbij ze 's avonds met een fakkel de piste afdalen. Natuurlijk met een lekkere 'vin chaud' in je hand om warm te blijven.

Bezoekers die zich graag meer willen verdiepen in de omgeving van de bergen kunnen een rondleiding boeken onder begeleiding van een gids. Deze gids voert de liefhebber onder andere langs kerken en historische boerderijen. Op sommige boerderijen zijn dieren waarmee kinderen kunnen spelen. Ook is er soms de mogelijkheid om te zien hoe kaas wordt gemaakt.

## DE OMGEVING

De Franse resorts doen er alles aan om het milieu en de omgeving te beschermen en te behouden door duurzame ontwikkeling. Veel resorts beschikken over de certificaten ISO 9001 (kwaliteit), ISO 14001 (milieu) en OHSAS 18001 (veiligheid). Om in het bezit te komen van deze certificaten moeten de resorts voldoen aan veeleisende normen.

Maatregelen die getroffen zijn om het milieu te beschermen zijn:

- Skigebieden voorzien van groene energie
- Het gebruik van milieuvriendelijke brandstof en biologisch afbreekbare oliën voor de sneeuwshuivers die de piste onderhouden
- Het gebruik van biologisch afbreekbare producten voor pistemarkeringen en wegruiming
- Het gebruik van zonnepanelen
- Gratis (elektrische) shuttles aanbieden om autoverkeer te beperken
- Publiek milieubewust maken



**Snel weetje:** De Tour de France passeert jaarlijks de Franse bergen met etappes door de Pyreneeën en de Alpen. De rijders hebben al **59** keer de Galibier Pas van **2645 m** bedwongen.

# ZO VEEL KEUZES!



## GERICHT OP HET GEZIN

Het label 'Famille Plus' is het eerste en enige nationale label in het toerisme dat de faciliteiten en services gericht op gezinnen waarborgt. De 'Famille Plus' skiresorts zijn een ideale bestemming voor gezinnen met kinderen. Momenteel dragen 44 resorts dit label.

### Deze resorts bieden:

- Infrastructuur gericht op gezinnen met kinderen
- Faciliteiten en animatie voor alle leeftijden
- Gezinsvriendelijke prijzen
- Een breed scala aan activiteiten om samen of alleen te doen
- Kinderopvang met gekwalificeerde leiding
- Openstaan voor de wensen van gezinnen



Let op het 'Famille Plus' logo.

Een complete lijst van de skiresorts met dit logo is te vinden op [www.france-montagnes.com](http://www.france-montagnes.com)

## TRADITIONEEL VERSUS MODERN



Vakantiegangers kunnen kiezen tussen **Traditionele Dorpen** en Moderne Resorts. Een skigebied met het label 'Village de Charme' geeft aan dat het is ontwikkeld vlak bij een traditioneel authentiek bergdorp. Deze dorpen hebben hun authenticiteit voor een groot deel behouden en hebben weinig tot geen moderne bouw. Het zijn charmante skidorpen.

Het skigebied is makkelijk te bereiken vanaf het dorp, waar nodig worden pendelbussen ingezet om verder weg gelegen gebieden te verbinden met het skigebied.

In moderne resorts staat het wintersporten centraal. Met ski-in/ski-out toegang tot de pistes en heel veel on-site services om het de wintersporter zo makkelijk mogelijk te maken.



Let op het 'Club' label. Dit geeft aan dat het een ski-in/ski-out resort betreft, waar alle winkels, faciliteiten en skigebonden activiteiten plaatsvinden binnen handbereik. Deze resorts combineren modernisme met gemakkelijke toegang tot skiën, vrije tijd en nachtleven. Sommige moderne resorts hebben autovrije dorpskernen om een autovrij resort te bieden. Bijvoorbeeld **La Norma, Les Arcs, Tignes, Valmeinier** en **Isola 2000**.

## ACCOMMODATIE

Franse wintersportresorts bieden een tal van accommodatiemogelijkheden, van 2- tot 5-sterrenhotels, toeristische verblijven zoals 'Pierre et Vacances' of all-inclusiveclubs zoals 'Club Med', individuele appartementen en traditionele chalets. Ieder resort heeft een gedetailleerde plattegrond van het resort met een overzicht van het beschikbare aantal accommodaties. Raadpleeg de website van ieder VW-kantoor (adressen zijn te vinden in de 'Gids voor Franse Resorts' of op [www.france-montagnes.com](http://www.france-montagnes.com)).



**Snel weetje:** : Check van tevoren precies wat in het self-cateringpakket is inbegrepen – soms moeten bedlinnen, handdoek en schoonmaakpakketten apart worden bijgeboekt.

> In 2012 zijn nieuwe normen ingevoerd voor hotelclassificatie met als doel de kwaliteit van faciliteiten en services van accommodaties te behouden en indien nodig te verbeteren.

Slechts 24 hotels in Frankrijk hebben de classificatie 'Paleis \*\*\*\*\*' gekregen – waarvan 2 in **Courchevel**.

> 'Residences de Tourisme' bieden goed uitgeruste appartementen vaak met directe toegang tot recreatieve faciliteiten zoals een zwembad, spa of fitnessruimte. Veel bieden daarnaast ook extra diensten zoals het boeken van je skipas of skischool, boodschappen bezorgen, dagelijkse bezorging van brood en cateringdiensten.



## SKIËN VOOR MINDERVALIDEN

In Frankrijk zijn mindervaliden van harte welkom. In resorts met het label 'Handiski', zijn speciaal aangepaste faciliteiten om iedereen van de berg te kunnen laten genieten.

Handiski en aangepaste resorts voldoen aan de volgende criteria:

- Goede toegankelijkheid tot resort en accommodatie
- Skischool (ESF) biedt skiles voor mindervaliden

Er is een scala aan uitrusting om te helpen bij het beoefenen van sneeuwspporten voor mensen met een handicap (Uniski, dual-ski, vertiski, tandemskiën, enzovoort).

Speciaal opgeleide ESF-instructeurs bieden les voor een verscheidenheid aan lichamelijke handicaps, waaronder visueel en auditief gehandicapten en mensen met leerstoornissen.

Zelfs de meest ernstig gehandicapte personen kunnen de sensaties van het skiën ervaren door de hellingen af te dalen bij een instructeur met een zitiski.

Enkele voorbeelden van resorts die wintersportfaciliteiten bieden voor mensen met een handicap zijn **La Clusaz, Les Gets, Le Grand Bornand, Les Menuires, Méribel, Morzine, Peyragudes, La Plagne, La Rosière, St Lary Soulan, Tignes, Val Cenis** en **Val Thorens**.

Neem contact op met het ESF voor meer informatie over faciliteiten van de resorts en om lessen voor mindervaliden te boeken: [www.esf.net](http://www.esf.net)

# HOE KOM IK ER?



## MET HET VLEIGTUIG

Of je nu gaat skiën of snowboarden, je eerste reis naar de sneeuw kan een behoorlijke onderneming zijn. Hier wat tips om je een beetje op weg te helpen.

📍 <b>Chambéry</b>	✈️ Chambéry Savoie Mont Blanc Vliegveld	📍 Savoie resorts
📍 <b>Grenoble</b>	✈️ Grenoble Alpes Isère Vliegveld	📍 Isère & Zuidelijke Alpen resorts
📍 <b>Lyon</b>	✈️ Lyon-Saint Exupéry Vliegveld	📍 Savoie resorts, Isère, Zuidelijke Alpen resorts
📍 <b>Geneva</b>	✈️ Geneva Cointrin Vliegveld	📍 Savoie en Haute Savoie
📍 <b>Toulouse</b>	✈️ Toulouse Blagnac Vliegveld	📍 Pyreneeën resorts
📍 <b>Tarbes-Lourdes</b>	✈️ Tarbes Lourdes Pyrénées Vliegveld	📍 Pyreneeën resorts
📍 <b>Nice</b>	✈️ Nice Côte d'Azur Vliegveld	📍 Nice Côte d'Azur skiresorts: Isola 2000 en Auron

Naar de meeste grote skiresorts rijden shuttlebussen.

## MET DE TREIN

	Voorbeelden van busverbindingen naar nabijgelegen skidorpen
📍 <b>Bourg St Maurice</b>	🚆 Kabeltrein naar Les Arcs. Shuttle naar Tignes, Val d'Isère, La Rosière
📍 <b>Aime</b>	🚆 Shuttle naar La Plagne
📍 <b>Moutiers</b>	🚆 Shuttle naar Valmorel, Brides-Les-Bains, Méribel, Les Menuires, Val Thorens, Courchevel
📍 <b>St Jean de Maurienne</b>	🚆 Shuttle naar Valloire
📍 <b>Modane</b>	🚆 Shuttle naar Val Cenis Vanoise
📍 <b>Annecy</b>	🚆 Shuttle naar La Clusaz, Le Grand-Bornand
📍 <b>Cluses</b>	🚆 Shuttle naar Morzine, Châtel, Les Gets
📍 <b>Grenoble</b>	🚆 Shuttle naar Alpe d'Huez, Les 2 Alpes, Vaujany
📍 <b>Gap (France or Turin-Oulx (Italy))</b>	🚆 Shuttle naar Montgenèvre, Serre Chevalier Vallée, Orcières Merlette 1850, Vars, Puy St Vincent
📍 <b>Nice</b>	🚆 Shuttle naar Isola 2000, Auron
📍 <b>Lourdes</b>	🚆 Shuttle naar skiresorts in de Pyreneeën, Grand Tourmalet
📍 <b>Tarbes</b>	🚆 Shuttle naar skiresorts in de Pyreneeën, Saint Lary Soulan

Meer informatie op [www.france-montagnes.com](http://www.france-montagnes.com) of op de website van het skiresort

Kijk in de gids 'Franse bergen' voor meer gedetailleerde informatie over toegangswegen en verschillende types skiresorts in de Franse bergen.

# WELK RESORT?

Om je te helpen met het kiezen van het juiste resort voor jouw klanten, hebben wij specifieke logo's en criteria opgesteld om de verschillende skigebieden te beschrijven. Kijk in de 'Franse Resort Gids' en op [www.france-montagnes.com](http://www.france-montagnes.com) voor een volledige lijst met de verschillende resorts en aan welke criteria deze voldoen

	<b>Family Plus Skiresorts</b>	Resorts die maximaal gezinsgenot mogelijk maken tijdens de vakantie (zie blz. 12) <b>Ideaal voor gezinnen met kinderen.</b>
	<b>Top of the French Alps Resorts (TOTFA)</b>	Resorts met een ruim aanbod activiteiten, eenvoudige internationale toegang, grote verscheidenheid accommodatie en hoogstaande gastronomie om tegemoet te komen aan veeleisende internationale klanten. <b>Ideaal voor de meest veeleisende klanten.</b>
	<b>'Village authentique' resorts</b>	Authentieke dorpjes die allerlei activiteiten bieden met behoud van natuurlijke gebiede. <b>Ideaal voor mensen die willen deelnemen aan lokale cultuur.</b>
	<b>Club Resorts</b>	Gemoderniseerde Ski-in/Ski-out resorts met ski- & recreatiefaciliteiten voor iedereen. <b>Ideaal voor tieners, groepen, jongvolwassenen.</b>
	<b>'Grand Domaine' Resorts</b>	Toegang tot groter verbonden skigebied met 1 skipas. <b>Ideaal voor geofefende skiërs en snowboarders die veel willen skiën.</b>
	<b>Langlauf Resorts</b>	Uitzonderlijk langlaufgebied met veel mooie, rustige en uitgestrekte langlaufpaden. Eventueel onder leiding van een gekwalificeerde gids. <b>Ideaal voor langlaufers en natuurliefhebbers.</b>
	<b>Spa Resorts</b>	Combineer winterportactiviteten met wellness door warmwaterbronnen. <b>Ideaal voor mensen die niet per se de hele dag op de piste willen zijn.</b>
	<b>Snow Rider</b>	Resorts voor actiesporten, met gespecialiseerde instructeurs voor de nieuwste sneeuwsport disciplines zoals snowparks en boardercross. <b>Ideaal voor tieners, snowboarders of freestylers.</b>

# Word een expert op het gebied van de Franse bergen, **Kijk op:**

 [e-montagne.fr](http://e-montagne.fr)\*  [france-montagnes.com](http://france-montagnes.com)

\* in Engels, Frans en Russisch



LEER MEER  
[FRANCE-MONTAGNES.COM](http://FRANCE-MONTAGNES.COM)



Uitgave 2018: @ France Montagnes

Bâtiment Annapurna • 24, voie St Exupéry  
73800 Francin - Frankrijk • Tél. +33 (0)4 79 65 06 75  
[info@france-montagnes.com](mailto:info@france-montagnes.com)

Conception : [www.oeil-neuf.com](http://www.oeil-neuf.com)

Photos: © Agence photo Urope, © Shutterstock © Thomas Hytte, © agence Zoom, © Klip.fr

**FRANCE MONTAGNES**

