

LE JOURNAL DE



# MICKEY



LES COULISSES  
DE LA STATION



**TEST**  
Es-tu ski  
ou snowboard?



CONSEILS DE MONO



**EN PISTE**

**À VAL CENIS VANOISE**

UN DOMAINE  
PLEIN DE  
SURPRISES!

SUPPLÉMENT GRATUIT AU N° 3260 DU JOURNAL DE MICKEY

Walt Disney



# Bienvenue à Val Cenis Vanoise

**Val Cenis Vanoise** est une station de ski savoyarde, en Haute Maurienne, regroupant les villages de Lanslebourg, Lanslevillard, Termignon et Sollières-Sardières. Elle s'étend entre le Parc national de la Vanoise et le col du Mont-Cenis, à la frontière italienne. Facile d'accès, la station se trouve à seulement 20 minutes de la sortie d'autoroute et de la gare SNCF de Modane. Val Cenis Vanoise est une station-village skis aux pieds: pas besoin d'utiliser la voiture pour aller de son logement au départ des pistes!

**Ouverture  
du domaine  
skiable:  
du 20 décembre  
2014 au  
19 avril 2015.**



© Disney

## La station en chiffres

- 125 km de pistes de ski balisées
- 200 enneigeurs
- 70 pistes de ski dont 12 vertes, 19 bleues, 21 rouges et 5 noires
- 27 km de pistes de ski de fond
- 1 piste de luge longue de 900 mètres
- 2 "boardercross" (parcours d'obstacles avec des bosses, des portes et des virages relevés)
- 2 "easyparks" (zones freestyle pour débutants)
- 1 mini KL (zone de chronométrage de vitesse)

### "SPÉCIAL VAL CENIS VANOISE"

Réalisé par: DISNEY HACHETTE PRESSE  
124, rue Danton, 92538 Levallois-Perret Cedex.  
**Directrice générale d'édition:** Anne-Marie LABINY.  
**Rédactrice en chef:** Édith RIEUBON.  
**Rédactrice en chef technique:** Stéphanie MAYLIN.  
**Directrice artistique:** Christine GASARIAN.  
**Chef de studio:** Carla BECHTOLD.

**Documentation et coordination BD:** Philippe MARCILLY.  
**Ont collaboré:** Dominique DE COSTER (rédaction), Thomas PLAZY (secrétariat de rédaction), Patrick SAIGNON (maquette).  
**Crédits photos:** D. Durand Fresh Influence, SE2MC, N. Folliet, A. Permet, Agence Anrigo Photo, F. Huteau, J. Lardat LGO.  
**FABRICATION:** Cécile CHIQUET-BARDET.  
**COMITÉ DE RÉDACTION VAL CENIS VANOISE:** Y. DIMIER, P. GARIN, P. FILLIOL. **OFFICE DE TOURISME DE HAUTE MAURIENNE VANOISE:** C. BRUNET, I. PAUWELS, N. TOURT.

### PROMOTION

**Directrice marketing et commerciale:** Pauline DE BRONAC.  
**Responsable partenariats/opérations spéciales:** Yann GROLLEAU.  
**Assistante:** Jessica MBASSÉ-GROFFIER.  
Tél. 01 41 34 88 78.

Édité par DISNEY HACHETTE PRESSE S.N.C.  
au capital de 15 000 €  
RCS NANTERRE B 380 254 763.

**Siège social:** 124, rue Danton,  
92538 LEVALLOIS-PERRET Cedex.

**Comité de direction:** Jean-François CAMILLERI,  
Jean-Christophe DUBOIS, Marie-José LEFEBVRE,  
Cécile LEGENNE, Claire LÉOST, Bruno LESOUËF.  
**Gérante:** Claire LÉOST.

**Imprimé en France/Printed in France**  
par ROTO Vincent, 37000 Tours.

**Dépôt légal:** novembre 2014.  
**N° de Commission paritaire:** 0317 K 81467.  
**ISSN** 0242-9225. Loi n° 49-956 du 16.07.1949  
sur les publications destinées à la jeunesse.

**Directrice de la publication:** Claire LÉOST.

© DISNEY HACHETTE PRESSE



10-31-1087



# LES COULISSES

# DE LA STATION

## SECRETS



L'hiver, quand Val Cenis Vanoise ouvre ses pistes à tous les vacanciers, 165 personnes travaillent sur le site. Yves Dimier, directeur du domaine skiable, nous a raconté l'envers du décor... Suivez le guide!



© Disney

## La nuit, les dameurs sont en piste!

À l'heure de la fermeture des pistes, les conducteurs des dameuses font vrombir leurs monstrueux véhicules à chenilles. Ceux-ci tournent toute la nuit sur l'ensemble du domaine skiable et deux équipes se succèdent: l'une de 17h 30 à 2 h du matin, l'autre de 2 h à 9 h.

**Leur but, préparer les pistes de ski: compacter la neige fraîche, la lisser, remodeler les bosses, boucher les trous...**

Lorsqu'il neige toute la nuit, il faut parfois recommencer le travail! S'il faut choisir une piste plutôt qu'une autre, les conducteurs dameront toujours celles des débutants en premier.

C'EST BEAU  
UNE DAMEUSE  
LA NUIT!





## SECRETS



### Les pisteurs-secouristes: un œil d'aigle!



Rien n'échappe à la vigilance des pisteurs-secouristes.

Tous les matins, ils veillent à la sécurité des skieurs, balisent les pistes, vérifient qu'il n'y a pas d'obstacles dangereux (trous, cailloux...). Deux à trois heures avant l'ouverture des pistes, ils s'assurent de la qualité de la neige pour évaluer les risques d'avalanches.

Quand la neige n'est pas stable, ils peuvent déclencher volontairement de petites avalanches sur les pistes fermées, à l'aide de systèmes qui provoquent des explosions ou des vibrations. S'ils pensent que la météo est dangereuse, ils peuvent décider de fermer des pistes. Dans la journée, ce sont eux qui secourent les skieurs égarés ou blessés.

## LES COULISSES DE LA STATION



© Disney



### Les remontées mécaniques: il faut que ça tourne!

Tous les matins, les 70 employés qui s'occupent de la maintenance des remontées mécaniques arrivent 30 minutes avant l'ouverture des pistes. Ils mettent en route les 28 remontées mécaniques. Ils dégivrent, vérifient que les moteurs tournent bien, testent les freins. Ils font démarrer les remontées doucement, puis plus vite. Quand il y a trop de vent, ils peuvent décider de ne pas faire démarrer certaines remontées. En cas de problème, ils font appel aux mécaniciens ou aux électriciens qui ont un petit atelier dans la station. Les grandes opérations de maintenance des poulies et pylônes se font en été. Les services de l'État effectuent des visites régulières, tous les cinq ans environ, pour vérifier que le matériel est bien entretenu.



### La neige, par tous les temps!

Quand il n'y a pas assez de neige, les deux cents enneigeurs de la station, placés surtout en bas des pistes, s'activent toute la nuit. Ces canons à neige envoient des gouttelettes d'eau qui, au contact de l'air, se transforment en neige. Il faut toutefois que la température soit inférieure à 0°C. À Val Cenis Vanoise, les enneigeurs sont pilotés par ordinateur et activés dès la fin du mois de novembre pour assurer un bon manteau neigeux. L'eau des canons est naturelle. Elle a été récupérée lors de la fonte des neiges de la saison précédente.





## ASTUCES

LEÇON N°1:  
GARDER  
LE SOURIRE

# Conseils de mono



Pour que tu profites au mieux de tes vacances, Pierre Filliol, le chef des moniteurs de ski, nous a confié ses précieuses recommandations.

### Comment t'échauffer?

Le ski, c'est un sport. Il est donc préférable de t'échauffer avant de t'élancer sur les pistes. Pour activer les muscles de tes jambes, marche quelques minutes avant de chausser les skis. **Pour faire travailler les muscles de tes bras, porte tes skis toi-même! Tu peux aussi faire quelques moulinets.**

### Comment te nourrir?

Quand il fait froid, tu brûles davantage de calories pour maintenir ton corps à bonne température. Alors, hors de question de faire l'impasse sur le petit déjeuner! Prends une boisson chaude, des céréales ou du pain beurré, du miel ou de la confiture, et un jus

de fruits. Tu peux aussi emporter la petite barre de céréales, des fruits secs ou une compote en tube que tu mangeras sur les pistes pour te redonner de l'énergie.

**Il faut penser à boire toutes les deux heures, même si tu ne ressens pas la soif. Parce que le froid et les efforts, ça déshydrate!**

### Comment te couvrir?

Pour éviter d'avoir froid, couvre-toi comme un oignon, avec plusieurs épaisseurs (3 ou 4 vêtements). Tu superposeras ainsi plusieurs couches d'air pour isoler ton corps et tu ventileras mieux ta transpiration, ce qui t'évitera d'avoir des vêtements mouillés. Pour skier, le port du casque est vivement conseillé. **Une fois l'exercice terminé, mets un bonnet car, quand il fait froid, le sang afflue vers le cerveau et se retire des extrémités. Résultat: sans rien sur la tête, on a froid aux mains et aux pieds.**

ET MAINTENANT:  
TOUT SCHUSS!!!





3-2505-02





**TEST**

# Es-tu ski ou snowboard?

Moi, JE SUIS PLUTO SKI!



© Disney

Et si tu choisisais ta discipline en fonction de ton caractère? Dis-nous qui tu es, et nous te dirons si tu es fait pour le ski ou pour le snowboard.

### Un mur et, derrière, une surprise...

- ★ Tu l'escalades vite!
- ▷ Tu prends le temps de le contourner.

### Tu préfères...

- ▷ La danse classique.
- ★ Le hip-hop.

### Tu es plutôt...

- ★ Bottes.
- ▷ Tonges.

### À la mer, tu préfères...

- ★ Faire de la voile.
- ▷ Faire du surf.

### Si tu étais un chien, tu serais...

- ▷ Bien dressé.
- ★ Sans collier.

### Personne n'est parfait! C'est justement pourquoi...

- ▷ Tu cherches à te perfectionner.
- ★ Tu ne te prends pas la tête.

### À la piscine, tu choisis...

- ▷ D'apprendre à pratiquer toutes les nages.
- ★ De plonger du plus haut plongeoir possible.

### Tu n'aimes pas trop...

- ★ Obéir.
- ▷ Être seul.

### Pour apprendre une nouvelle activité, tu préfères...

- ★ T'exercer tout seul.
- ▷ Prendre des cours.

## SOLUTION



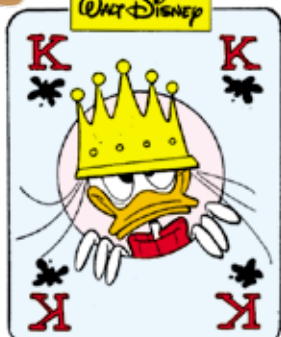
**Max de ▷: tu es plutôt ski!**  
 Dans tout ce que tu fais, tu cherches un équilibre. En général, tu réfléchis toujours avant d'agir. Tu es sportif, mais pas casse-cou. D'une nature perfectionniste, tu veilles à t'améliorer. Tu vises le succès, en grimpaant marche après marche. Le ski est fait pour toi! Tu chercheras à avoir un bon style et tu sauras aussi choisir les pistes qui conviennent à ton niveau.

**Max de ★: tu es plutôt snow!**  
 D'une nature indépendante, tu as besoin de liberté et de grands espaces pour être heureux. Tu aimes faire ce qu'il te plaît. Tu n'as pas peur de prendre des risques et les sensations fortes te grisent. Tu adores te lancer des défis et, si on te regarde, c'est encore mieux! Dans la vie, tu n'aimes pas trop les contraintes. Tu fonces et tant pis si tu tombes... tu te relèves. En snowboard, tu te sentiras à l'aise, libre et heureux!

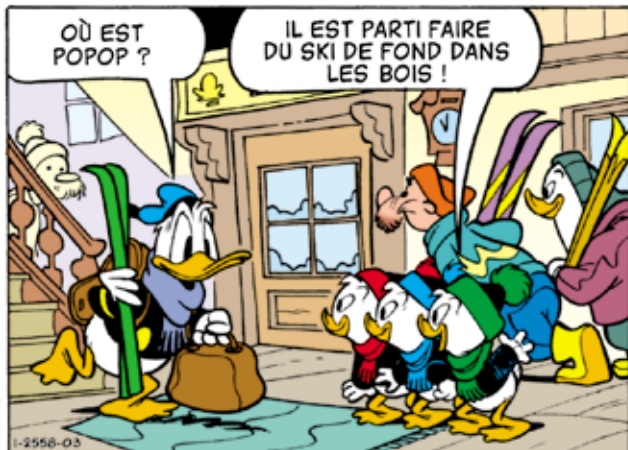


# Donald

Walt Disney



**L'APPRENTI SKIEUR**



OÙ EST POPOP ?

IL EST PARTI FAIRE DU SKI DE FOND DANS LES BOIS !

1-2556-03



DANS LES BOIS ?!  
IL N'A JAMAIS SKIÉ DE SA VIE !  
IL RISQUE DE SE PERDRE !



ON NE DEVRAIT PAS AVOIR DE MAL À LE RETROUVER...

**"IL LAISSERA SÛREMENT DES TRACES !"**





### LE SNAKE GLISSE

... ou la luge serpent. Ce sont des luges individuelles attachées les unes derrière les autres, comme un train. La descente de 6 km s'effectue sur une piste bleue, après la fermeture des pistes. Fous rires garantis pendant une quarantaine de minutes! Ceux qui n'ont peur de rien se mettront à l'arrière: les virages y ont une plus grande amplitude!

LA DESCENTE EN BOUÉE, C'EST GONFLÉ!



## LES BONNES SURPRISES DE LA STATION

### LE BODYBOARD DES NEIGES

Prêt pour le grand frisson? À plat ventre sur une luge gonflable, on se dirige grâce au poids du corps. Entre deux bosses, le bodyboard s'envole avant de retomber en douceur... Et on a l'impression de voler! Casque obligatoire, bien sûr!



### L'OBSERVATION DU VAUTOUR DES ALPES

Direction la Maison de la Vanoise, à Termignon, pour observer le gypaète barbu, ce majestueux vautour de 2 m d'envergure. Grâce à une caméra postée à 2 400 m d'altitude, on peut, bien au chaud, guetter tout ce qu'il fait... sans le déranger!

© Disney

### La grande Odyssée

Cette course internationale de chiens de traîneau, qui passe par la Haute-Savoie et la Savoie, se déroule entre le 10 et le 21 janvier 2015. Les mushers (les pilotes) et leur équipage sont en Haute Maurienne Vanoise du 17 au 21 janvier. Un événement spectaculaire!

### LE BON FROMAGE DE LA FERME

Pour comprendre d'où vient le lait du beaufort et comment on fabrique ce délicieux fromage de la région, Stéphane ouvre tous les jeudis les portes de sa ferme et raconte ses secrets. On a même le droit de goûter au fromage!



### LES CHIENS DE TRAÎNEAU

Pour ceux qui rêvent d'aventure, de Grand Nord et qui aiment les chiens, voilà une escapade magique! On visite un élevage de huskies, avant de s'initier à la conduite d'un traîneau tiré par les chiens!



### La piste de l'escargot

En été, c'est une route départementale. En hiver, c'est la piste verte la plus longue d'Europe. Elle permet aux débutants ou aux skieurs qui aiment se la "glisser" douce de skier tranquilles sur 10 km, à travers les forêts de mélèzes. Cette année, elle accueillera de nombreuses surprises, dont la première édition de "Tous en piste": animations, dégustations, concerts, les 13 et 14 décembre 2014. Info et résa: [www.tousenpiste.fr](http://www.tousenpiste.fr)

Pour tous renseignements

Site officiel de Val Cenis Vanoise [valcenisvanoise.fr](http://valcenisvanoise.fr)

Réservations: 04 79 05 99 10

# RETROUVEZ CET HIVER



et tous vos personnages  
Disney préférés sur les pistes de

1300-2800

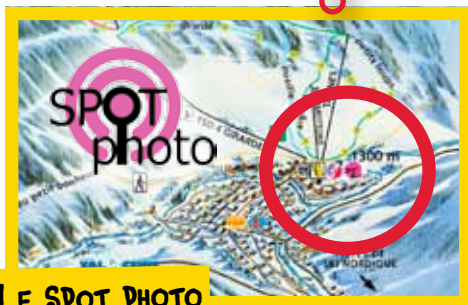
SAVOIE FRANCE

**VAL CENIS  
VANOISE**



## LA PISTE JOURNAL DE MICKEY

La piste adaptée aux enfants,  
pour apprendre le ski tout en s'amusant!



## LE SPOT PHOTO

Créez votre carte postale depuis les pistes  
via votre smartphone! Prenez la pose avec  
Mickey ou Minnie et partagez vos photos  
avec tous vos amis!