



# "LA MONTAGNE, ÇA ME SOIGNE, J'EN PRENDS SOIN"

Une itinérance santé au coeur de l'arc alpin, au service du tourisme doux en montagne

## Les acteurs du projet



**Corinne Valence**

Bénévole au sein de la CIPRA, passionnée de nature.



**CIPRA**  
VIVRE DANS  
LES ALPES

**CIPRA**

Commission Internationale  
pour la Protection des Alpes.

Cette organisation à but non lucratif, non gouvernementale et indépendante s'engage depuis 1952 pour la protection et le développement durable des Alpes.



**ANCEF**

Fédération Nationale pour le  
Développement des Sports et du  
Tourisme en Montagne (FNDSTM)

L'association œuvre depuis 50 ans à la découverte du milieu de la montagne de manière sportive, ludique et pédagogique.



Opération soutenue par l'État  
FONDS NATIONAL  
D'AMÉNAGEMENT  
ET DE DÉVELOPPEMENT  
DU TERRITOIRE

**FNADT - CIMA**

Fonds National d'Aménagement et de Développement du Territoire - Convention Interrégionale du Massif des Alpes.

Le fonds gouvernemental apporte son soutien financier au projet

## La genèse

Corinne Valence, 60 ans, habite dans les Alpes. Elle s'est récemment aperçue qu'elle faisait partie des personnes qualifiées d'obèse. Obèse moyenne certes, mais obèse quand même. C'est décidé : elle va partir en itinérance et parcourir à pied la Via Alpina, de mai à octobre 2022.

Elle évoque son idée avec CIPRA France, le projet faisant écho au congrès "Le pouvoir curatif des Alpes" que la CIPRA a animé avec le réseau Alliance dans les Alpes.

De son côté, l'ANCEF souhaite développer le concept de slow-tourisme. Elle a aussi pour volonté de promouvoir la diversification touristique et économique « 4 saisons », ainsi que la transition écologique dans son offre touristique de séjours tout compris de sports de nature en montagne.

La rencontre et la concertation de ces acteurs fait naître la volonté de mener des actions concrètes qui s'inscriront dans le temps, dans une démarche de préservation de l'environnement, de résilience des territoires et du tourisme vis-à-vis du changement climatique.

Le projet global a débuté en janvier 2022 et se déploie jusqu'en mai 2023.



## Les objectifs du projet

Une marche itinérante dans l'Arc Alpin **pour sensibiliser** à :

- L'écologie.
- L'enjeu de santé publique liée à l'obésité et les réponses à apporter.
- La transition écologique des filières économiques du tourisme de montagne.
- La mobilité douce en montagne et à la neutralité climatique en milieu montagnard
- L'expérience touristique immersive et non-intrusive.

La marche apparaît comme le moyen idéal de relier ces sujets à priori assez lointains mais compatibles : une façon de se déplacer immersive et ralentie, respectueuse de l'environnement et dont les bienfaits sur la santé sont avérés.



## Les actions

### L'itinérance

De mai à octobre 2022, en cheminant à son rythme, Corinne a parcouru les Alpes à pied, à travers huit pays de l'Arc Alpin. Elle a réalisé une marche de 117 étapes, sur 140 jours, en dormant dans les refuges et hébergements sur l'itinéraire. Tous les déplacements depuis le départ et jusqu'au retour se sont organisés en transports collectifs (train, bus) ou alternatifs (auto-stop, vélo, ...). Au cours de son itinérance, Corinne a collecté un grand nombre d'informations et de témoignages, sous forme de photos, vidéos, interviews. Elle en a partagé quelques un au fil de l'eau sur la page Facebook du projet : <https://m.facebook.com/corinnealpin/>

### Les suites à court terme ...

L'expérience de la traversée à pied de l'arc alpin nous permet de mettre en place, de manière concertée et collective, des actions de sensibilisation au slow tourisme et à la préservation de la santé.

- La création d'un film sur l'itinérance
- Des conférences sur les thèmes du projet : tourisme durable, sport santé,...
- La conception d'une offre slow tourisme
- Des réflexions sur le concept slow tourisme

*"Je sais mon action de petits pas sur l'arc alpin tellement humble pourtant j'ai l'espoir prétentieux qu'elle peut soutenir l'impulsion de quelques un.e.s à retrouver le goût de l'essentiel, du plaisir à reprendre conscience de notre lien à la terre". Corinne Valence*

### ... et à long terme

- Mobiliser les acteurs du tourisme en montagne autour de ces thématiques. Ils sont en effet les premiers concernés par les problématiques abordés. Ils sont aussi les meilleurs relais auprès du grand public.
- Lancer une dynamique qui perdurera bien après la fin théorique du projet.

### Vous souhaitez plus d'informations ?

Contact Ancef : Sophie Brout

 04 76 46 60 47

 [communication@ancef.com](mailto:communication@ancef.com)

