



les Vallées®
COURCHEVEL / BRIDES-LES-BAINS / MÉRIBEL
SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE / LES MENUIRES
VAL THORENS / MOÛTIERS & ALENTOURS

PAPIER INTELLIGENT

- ✓ FORÊT PRÉSERVÉE
- ✓ ENCRE ÉCOLOGIQUES
- ✓ MAGAZINE RECYCLÉ
- ✓ IMPRIMÉ EN FRANCE



AIR MAUSS ★ 30 ANS
CHUTE
libre
COURCHEVEL [page 2]

ÉVÉNEMENTS
STATIONS
SCULPTURE
SUR GLACE
CARNAVAL

MUSIQUE
SKI ALPINISME
HUMOUR
PISTEURS

GUIDE
GOURMAND
ÉLECTRO
FAMILLE
EXPO

PORTRAITS D'ICI
SURVIE
PISTES
LUDIQUES
LUGES





In Situ

ATELIER D'ARTS DÉCORATIFS



CONFECTION SUR MESURE, PROJET DÉCORATION



RENATA BUCKOVA
RENATA.BUCKOVA@GMAIL.COM
+33 (0)6 13 60 58 93

METEO

SAMEDI		0°	-8°
DIMANCHE		-4°	-7°
LUNDI		-1°	-9°
MARDI		3°	-7°
MERCREDI		7°	-3°
JEUDI		12°	0°
VENDREDI		13°	3°

Attention: la météo n'est pas une science exacte.

INFOSNEWS = PAPIER INTELLIGENT

✓ FORÊT PRÉSERVÉE

Tous nos papiers sont certifiés PEFC sous le numéro 10-31-1404. Ce label est une des normes environnementales les plus élevées en matière de gestion durable des forêts prélevées. **Pas d'arbre coupé**, nos papiers sont réalisés à base de résidus et sciures de bois, issus de l'industrie du meuble.

✓ ENCRE ÉCOLOGIQUES

Nos magazines sont labellisés IMPRIM'VERT, ce qui garantit l'utilisation d'encres écologiques solubles à l'eau et donc facile à recycler. **Pas de chlore utilisé** pour dissoudre nos encres = pas de pollution des nappes phréatiques.

✓ MAGAZINE RECYCLÉ

Nous repassons régulièrement sur tous nos lieux de distribution et récupérons les magazines non pris (moins de 5%). Ils sont ensuite recyclés dans le **bac jaune**.

✓ IMPRIMÉ EN FRANCE

Depuis 2003 nos magazines sont exclusivement imprimés en France chez un seul imprimeur. Le transport est direct de chez l'imprimeur à nos véhicules de distribution, via un camion dédié.

Ce petit point pour rappeler que le papier n'est pas un écoterroriste. C'est un matériau noble qui demande du respect, il nous en remercie en nous offrant un contact intime, unique et rassurant. Son utilisation intelligente est aujourd'hui bien moins polluante pour notre planète, que la surenchère d'offres numériques et de méga-octets stockés.

Bonne lecture papier à tous ;-)



10-31-1404 / PROMOUVOIR LA GESTION DURABLE DE LA FORÊT / PEFC-FRANCE.ORG

LES 3 VALLÉES INFOSNEWS N°459 28 FÉVRIER 2025

245 Rue de la Combe de l'Adret - Chef-Lieu - 73350 Montagny
infosnews.fr • contact@infosnews.fr • +33 (0)4 79 410 410

ÉDITEUR INFOSNEWS - Siren 818 149 395. **GÉRANT** : Gaëtan Blanrue
DIRECTRICE D'EXPLOITATION : Sabrina Maitre **RÉDACTRICE EN CHEF** :
Enimie Reumaux **RÉDACTION** : Caroline Bernard / Émilie Haensler / Céline
Leclaire (indépendante) / Sabrina Maitre / Fanny Nayrolles / Énimie
Reumaux / Louise Besnard Binkert (stagiaire) **TRADUCTION** : Katrien
Servranckx (indépendante) **GRAPHISME** : Ludovik Hencze / Marianne Gay
PUBLICITÉ : Gaëtan Blanrue / Sabrina Maitre / Caroline Bernard / Émilie
Haensler **IMPRESSION** : Lorraine Graphic

◆ Publi-rédactionnel • Crédits photos : Infosnews, sauf mention contraire



SOMMAIRE

LE MUST TO DO !

2 - On a testé : le saut en parachute, à Courchevel

NOTRE BEST-OF DES 3 VALLÉES

4 - Le plan des pistes

6 - L'actu des champions

7 - La saisonnière de la semaine : Marine Hofer, à Val Thorens

9 - Carnaval : haut les masques !

COURCHEVEL - LA TANIA

11 - Une bonne descente... aux flambeaux

13 - Vivre... ou survivre !

14 - Person of interest : Mahé Freydiere, ambassadeur 3 Vallées

17 - Médiathèque, le grand final

BRIDES-LES-BAINS

18 - Le bon rencart

19 - Vous prendrez bien un peu de glace ?

MÉRIBEL

20 - Que le spectacle commence

21 - Les Inuits, un village givré et animé

22 - Champion : Théo Balthazard, hockeyeur du HCMP

24 - On a testé : La Piste des animaux

SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE

26 - Métier : Officier de marine marchande,
avec Gérard Besnard

27 - Un spectacle très vivant

LES MENUIRES

29 - Snow, sax and beats

30 - Champion : Paul Jay, en ski alpinisme

31 - Les pistes rien que pour vous...

33 - Pour le meilleur et pour le rire !

34 - La Mine et Roc'n Bob, déluge de luges

VAL THORENS

36 - Histoire de spas et de famille

39 - Festivaltho, des soirées 100% show

40 - Caron 3200, un lieu hors du commun

42 - « Ski » tu tombes, ils sont là !

43 - Ô la belle nuit... de ski

MOÛTIERS ET ALENTOURS

44 - Ô toiles des neiges

45 - La ville s'anime avec Coralie

GUIDE GOURMAND

47 - Notre sélection de bonnes tables

48 - La recette gourmande

52 - Coup de fourchette : La Table du Ruitor, à Méribel-Mottaret

60 - Coup de fourchette : Le M, restaurant de l'hôtel Marielle,
à Val Thorens

LES 3 VALLÉES
COURCHEVEL
BRIDES-LES-BAINS
MÉRIBEL
BELLEVILLE - MENUIRES/ST MARTIN
BELLEVILLE - VAL THORENS
MOÛTIERS / BOZEL ...
GUIDE GOURMAND

SAUT EN PARACHUTE À COURCHEVEL

PRENDRE

de la hauteur

9 ▶ 23
MARS

Pour moi, le saut en parachute, c'était un rêve. Alors, quand on m'a proposé de tester l'activité, j'ai sauté sur l'occasion. Et le rêve est devenu réalité... à bord d'un hélicoptère ! L'équipe d'Air Mauss Parachutisme revient à Courchevel du 9 au 23 mars.

En échangeant sur le saut en parachute en hélicoptère autour de moi, les avis étaient très tranchés et les commentaires allaient du : « T'as trop de la chance » au « Je n'oserai jamais faire ça ». Quant à moi, je n'ai ni peur, ni appréhension. J'imagine simplement à quel point ça doit être extraordinaire de voler, de transpercer les airs à toute berzingue sans aucune retenue.

Quoi qu'il en soit, l'heure n'est plus au questionnement. Nous avons rendez-vous au magasin Jean Blanc Sport, où nous faisons connaissance avec Mauss et les moniteurs parachutistes diplômés d'État qui composent son équipe. Après les formalités d'usage, nous participons à une petite formation d'une quinzaine de minutes, sur les bonnes attitudes et postures à avoir une fois que nous serons dans les airs. Cela étant fait, nous prenons la direction de l'altiport.



QUAND FAUT Y ALLER...

Équipés par nos moniteurs, on embarque, l'hélicoptère décolle et nous emmène à 5 000 mètres d'altitude. L'immensité des Alpes illuminées par le soleil nous offre un paysage à couper le souffle. C'est alors que je réalise que je ne vais pas tarder à l'avoir, le souffle coupé ! L'hélicoptère ralentit, la porte s'ouvre... Une dernière respiration et Mauss déclenche le saut... Et là, c'est un nirvana émotionnel grandiose qui ne s'exprime que par un wahouuuuu ! Un immense shoot d'adrénaline fait vibrer mon corps des pieds à la tête pendant les 40 secondes de chute libre. Ce ne sont pas des papillons que j'ai dans le ventre mais des oiseaux ! Je n'arrive pas à penser, je sens mon corps flotter et tomber. C'est une sensation unique que je n'avais jamais ressentie auparavant, qui supprime tout ce que l'on peut imaginer tellement c'est intense.

Puis le parachute se déploie et on se retrouve sous voile. Je tente de me remettre de mes émotions, je souffle un bon coup et l'atterrissage se fait tout cool, avec les jambes flageolantes tout de même. C'était juste incroyable, comme hors du temps. Ça y est, je l'ai fait et je n'ai qu'une envie, recommencer.

LA TEAM DE CONFIANCE

Pour vivre cette expérience, on a fait confiance à Air Mauss qui pose ses ailes à Courchevel au mois de mars, afin de proposer des sauts en tandem. Pour lui, le parachutisme c'est plus qu'une passion, il en a fait sa vie. Ancien membre de l'équipe de France, recordman de saut en formation, enseignant la discipline depuis plus de 20 ans... Ah oui, il a aussi presque 20 000 sauts à son actif.

Test réalisé par Sabrina M.

 We meet at Jean Blanc Sport, where we get to know Mauss and his team of certified parachute instructors. After a short 15-minute briefing, we head to the altiport. Equipped by the instructors, we board the plane, which climbs to 4 500 metres. The view is breathtaking ! The door opens, I take a deep breath, let's jump ! A huge shot of adrenalin thrilled my body from head to toe during the 40 seconds of free fall. Then the parachute opens, and we land safely, what an unforgettable experience !



◇ AIR MAUSS PARACHUTISME

Tarif saisonnier : 690€

Tarif public : 890€

2 personnes dans l'hélicoptère pour décoller

+33 (0)7 60 03 12 34 • air-mauss.com

RESTAURANTS SUR LES PISTES

- 1 Ineos Club House +33 (0)4 79 00 12 44
- 2 La Cabane des Skieurs
- 3 Il Rifugio +33 (0)4 79 08 98 98
- 4 Le Blanchot +33 (0)4 79 00 55 78
- 5 Le Plan des Mains +33 (0)4 79 07 31 06
- 6 La Buvette de Tueda +33 (0)4 79 00 45 08
- 7 Le Corbeleys +33 (0)4 79 08 95 31

- 8 La Ferme de Reberty +33 (0)4 79 00 77 01
- 9 Les Chalets du Thorens +33 (0)4 79 00 02 80
- 10 Le Caribou +33(0)6 80 11 26 91
- 11 Le Chalet de la Marine +33 (0)4 79 00 11 90
- 12 Le Chalet des 2 lacs +33 (0)4 79 00 28 54

PARAPENTE • BAPTÊME DE L'AIR

L'Atelier du Vent +33 (0)6 71 90 21 95
 atelierduvent.com



VERSANT OREILLE



FACILE Easy	DIFFICULTÉ MOYENNE Average difficulty	DIFFICILE Difficult	TRÈS DIFFICILE Very difficult	TÉLÉSKI / TAPIS Drag Lift / Magic carpet	PISTE DE LUGE Sledge run	PORTIONS PLATES Flat sections	TÉLÉSIÈGE Chairlift	TÉLÉSIÈGE À BULLE Chairlift with bubbles	TÉLÉBENNE Cable car	WC PUBLICS Public toilets	AIRE DE PIQUE-NIQUE Picnic area	SALLE DE PIQUE-NIQUE Picnic room	VUE INCONTORNABLE Panoramic view	PASSERELLE PANORAMIQUE Panoramic pass	ZONE SKI & FUN Ski & Fun area	ZONE SKI & CHALLENGE Ski & Challenge area	BASCULE 3 VALLÉES 3 Vallées Link	SOMMET MYTHIQUE 3 VALLÉES Iconic 3 Vallées Peak	TYROLIENNE Zip line
----------------	--	------------------------	----------------------------------	---	-----------------------------	----------------------------------	------------------------	---	------------------------	------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--	----------------------------------	--	-------------------------------------	--	------------------------

LES 3 VALLÉES À PORTÉE DE MAIN LAISSEZ-VOUS GUIDER



LES 3 VALLÉES WITHIN REACH LET US GUIDE YOU

- PLANS MAPS
- WEBCAMS
- POINTS D'INTÉRÊTS POINTS OF INTEREST
- OUVERTURES LIFT STATUS
- FORAITS SKI PASSES
- RESTAURANTS

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

LES 3 VALLÉES COURCHEVEL - BRIDES-LES-BAINS MÉRIBEL BELLEVILLE - MÈNUIRES / ST MARTIN BELLEVILLE - VAL THORENS MOUTIERS / BOZEL ... GUIDE GOURMAND

L'ACTU DES CHAMPIONS

Retour sur l'actualité sportive de nos champions des 3 Vallées qui représentent fièrement notre domaine tout autour de la planète... et en Tarentaise !

SKI ALPIN

Coupe du monde • Crans Montana (Suisse)

GÉANT HOMME - 23 FÉVRIER

23^e **ADRIEN THÉAUX** Val Thorens

DESCENTE HOMME - 22 FÉVRIER

37^e **ADRIEN THÉAUX** Val Thorens

Coupe du monde • Sestrière (Italie)

SLALOM FEMME - 23 FÉVRIER

19^e **MARIE LAMURE** Courchevel

SLALOM GÉANT FEMME - 22 FÉVRIER

26^e **DORIANE ESCANE** Courchevel

HOCKEY-SUR-GLACE

Division 1

22 FÉVRIER

Home
MORZINE-AVORIAZ

Guest
HCMP

05

VS

02

Prochain match

Épinal - HCMP le 1/3 à 18h05

GO BOUKS GO !

SKI ALPINISME

Coupe du monde • Bormio (Italie)

RELAIS MIXTE - 23 FÉVRIER

2^e **EMILY HARROP** Courchevel
en équipe avec Thibault Anselmet

SPRINT FEMME - 22 FÉVRIER

1^{re} **EMILY HARROP** Courchevel

EMILY HARROP



© Arthur Bertrand

LA SAISONNIÈRE DE LA SEMAINE

VAL THORENS

Marine AU CHALET DE LA MARINE

Ironie du sort ou destin, Marine est responsable de salle au Chalet de la... Marine, à Val Thorens. Rencontre avec une saisonnière souriante et pleine d'entrain.

Parle-nous de ton parcours.

Originaire du Sud-Ouest, je n'étais pas destinée à travailler dans l'univers de la restauration puisque j'étais hôtesse de l'air. Mais à 22 ans, j'ai été licenciée d'Air France et je me suis retrouvée sans emploi. Une copine qui travaillait à La Folie Douce m'a convaincue de venir faire une saison, et j'y ai passé 8 hivers.

Et tu es arrivée au Chalet de la Marine en début de saison...

La femme d'un pisteur de Val Thorens que je connais bien est la nounou de la fille d'Arnaud, le patron du restaurant. Nous avons échangé par téléphone, il m'a expliqué qu'il cherchait une personne de confiance pour tenir le poste de responsable de salle. Le lendemain on se rencontrait. On s'est rendu compte qu'on partageait les mêmes valeurs, et l'histoire commençait.

Qu'est-ce qui te plaît dans ce métier ?

Les jours ne se ressemblent pas, malgré le fait que les tâches à accomplir soient répétitives. J'aime écouter les histoires des gens, revoir des habitués, m'adapter à la clientèle. Des Belges qui venaient manger à La Folie Douce sont venus ici pour me voir, c'est adorable. Et puis je valide à 100% la cuisine de la chef Mathilde, que je propose en toute confiance à nos clients. Pour finir, ce que j'apprécie, c'est qu'on s'entend bien dans l'équipe. Il y a beaucoup de solidarité et de bienveillance. C'est ce que recherche Arnaud lors des recrutements, beaucoup d'humain...



Profil

Prénom : Marine

Nom : Hofer

Âge : 30 ans

Job : Responsable de salle

Où : Restaurant Chalet de la Marine

Tu fais du ski ?

J'adore ! J'ai grandi à la montagne et avec mon copain qui est moniteur, ça aide ! On aime bien les hors-pistes de Boismint, du lac du Lou, le secteur du Mont de la Chambre. On fait également du ski de randonnée.

Quels sont tes lieux coup de cœur à Val Thorens ?

On adore le Café Snesko, c'est un bar typique, assez petit, parfait pour passer une bonne soirée. Pour un bon cocktail et des canapés douilletts, on conseille le bar de l'hôtel Pashmina. Et pour un bon restaurant, La Fruitière, pour la cuisine du chef Damien De Valukhoff. (S.M.)

Marine first worked as a flight attendant, but she lost her job at Air France at the age of 22. A friend convinced her to do a season at La Folie Douce, and she stayed for eight winters. At the start of the season, Marine joined the restaurant Chalet de la Marine as a restaurant manager. She loves meeting people, and working in a team. She also enjoys skiing, especially off-piste. In Val Thorens, she recommends Café Snesko, Pashmina's bar, and La Fruitière.

VENTE & LOCATION MATÉRIEL DE SKI



LES MENUIRES

La Croisette
+33 4 79 01 15 56

Les Fontanettes
+33 4 79 00 68 99

Purevalley
+33 4 79 00 65 51

Reberty 2000 - Haut de station
+33 4 79 00 65 51

Le Bettaix Village
+33 4 79 00 65 51

Preyerand - Front de neige
+33 4 79 00 65 51

Bruyère 1 - Centre station
+33 4 79 00 65 51

Bruyère 2 - Front de neige
+33 4 79 00 65 51

VAL THORENS

Centre commercial Caron
+33 4 79 00 06 65

Résidence le Cheval Blanc
+33 4 79 00 07 44

Piste Plein Sud
+33 4 79 00 90 80

Rue des Balcons
+33 4 79 00 90 73

Résidences des 3 Vallées
+33 4 79 00 01 72

COURCHEVEL 1850

Le Cristal de Roche
+33 4 79 08 33 45

SAINT-MARTIN DE-BELLEVILLE

Front de neige
+33 4 79 00 68 45

Centre station
+33 4 79 08 67 17



www.intersport-rent.fr



CARNAVAL HAUTS les masques



Mardi gras is coming... Les 3 Vallées se préparent pour fêter le carnaval, ce mardi 4 mars. Cette traditionnelle fête populaire ne prend pas une ride et s'octroie même une cure de rajeunissement qui n'est pas pour déplaire aux petits comme aux grands. Petite sélection de temps forts...



© Sylvain Aymoz

MÉRIBEL ALTIPOINT DES MASQUES QUI ONT LA CÔTE

Yatho la mascotte Inuit, Piou Piou le roi du ski et même de Yoonie, le célèbre yeti de Mottaret, seront de la partie pour fêter le carnaval de Méribel au Village des Inuits. Au cœur de la forêt de l'Altiport, ce village est accessible à skis et propose des animations gratuites pour les enfants. Les mascottes seront là pour organiser des jeux et des sessions de maquillage. Repartez sur les pistes en tigre, super-héros ou personnage de dessin-animé !
De 14h à 15h30 • Village des Inuits
TS Altiport ou TC Saulire Express
+33 (0)4 79 08 65 32 • meribel.net

MOÛTIERS

UN CARNAVAL EXTRA-TERRESTRE

Et si les martiens débarquaient à Moûtiers, que se passerait-il ? Rendez-vous place Muyard à 15h30 pour le savoir ! C'est là que sera donné le départ du défilé de carnaval « Nos petits martiens envahissent Moûtiers ». Vous aussi, inventez-vous un costume de martien et participez à ce défilé qui s'annonce totalement extraterrestre.

De 15h30 à 16h30 • Place Muyard
Goûter offert à la salle des fêtes à 16h30
coeurdetarentaise-tourisme.com



© Pixabay

VAL THORENS

ANIMATIONS ET DÉGUISEMENTS

C'est le quartier Grande Rue qui s'habille aux couleurs du carnaval. Idéal pour les familles, cet événement mêlent de nombreuses animations dont des jeux gonflables, de la sculpture sur ballon et des ateliers de maquillage. Boissons chaudes, sirops et masques de carnaval seront distribués gratuitement. Plus d'excuse pour ne pas être déguisé !

De 16h à 19h • Forum Joseph Fontanet
+33 (0)4 79 00 08 08 • valthorens.com



© T. Loubere

COURCHEVEL

MARDI GRAS AU PRAZ, ÇA DONNE QUOI ?

Avec le traditionnel défilé des chars, c'est un carnaval à l'ancienne qui s'annonce. L'Alpinium sera le théâtre de scènes bariolées, entre stands de maquillage, déambulations artistiques, chamallows party et jeux pour les enfants. N'oubliez pas votre déguisement... Il vous permettra (peut-être) de remporter des cadeaux ! Une descente aux flambeaux carnavalesque sera le point d'orgue de cette journée haute en couleurs. (F.N.)

Dès 16h • Le Praz • Alpinium
Descente aux flambeaux à 19h30
+33 (0)4 79 08 00 29 • courchevel.com

 Les 3 Vallées celebrates Mardi Gras on 4 March. In Méribel Altiport, kids can join mascots for games, face painting, and fun at the Inuit Village from 2pm to 5.30pm. In Moûtiers, a Martian-themed parade starts at 3.30pm, followed by a free snack. Val Thorens proposes activities for the whole family with costumes, games, and treats from 4pm to 7pm. Courchevel organises a colourful parade, artistic performances, and a torchlight descent as from 4pm.

FESTIVAL INTERNATIONAL D'ART PYROTECHNIQUE

INTERNATIONAL FIREWORKS FESTIVAL

22^È ÉDITION • 22ND EDITION

ÉDITION SPÉCIALE
FRANCE, PAYS DES LUMIÈRES
FRANCE, LAND OF LIGHTS
SPECIAL EDITION

JEUDI 13 FÉVRIER
THURSDAY 13TH FEBRUARY

COURCHEVEL 1850
FRONT DE NEIGE SNOWFRONT

Art Emotions

JEUDI 20 FÉVRIER
THURSDAY 20TH FEBRUARY

COURCHEVEL MORIOND
FRONT DE NEIGE SNOWFRONT

AQUA RÊVE

JEUDI 27 FÉVRIER
THURSDAY 27TH FEBRUARY

COURCHEVEL VILLAGE
FRONT DE NEIGE SNOWFRONT

Pyrotechnie

JEUDI 6 MARS
THURSDAY 6TH MARCH

COURCHEVEL 1850
FRONT DE NEIGE SNOWFRONT

ARTS & FEUX

18H00 : ANIMATION MUSICALE ET BUVETTE 6.00 PM: MUSICAL ENTERTAINMENT AND REFRESHMENT BAR
19H00 : DESCENTE AUX FLAMBEAUX 7.00PM: TORCHLIST DESCENT
19H30 : FEU D'ARTIFICE 7.30PM: FIREWORKS



COURCHEVEL
CAPITALE MONDIALE DU SKI

OFFERT PAR
Courchevel Tourisme

+33 (0) 479 08 00 29
www.courchevel.com



— COURCHEVEL —

UNE BONNE descente



Qui dit vacances d'hiver, dit shows spectaculaires. On se donne rendez-vous sur le front de neige de Courchevel Moriond le 3 mars pour assister au ski show de l'ESF de Courchevel Moriond. De quoi voir rouge !

Alors que la nuit tombe, nos moniteurs s'apprentent à faire vibrer leurs spatules. Place aux animations à 18h, puis au show à partir de 19h avec la démonstration des différentes disciplines représentées par nos valeureux professionnels de la glisse : ski, snowboard, télémark, carving et freestyle sur fond de musique DJ pour que l'ambiance soit la plus festive possible. Au-delà du spectacle, le show est une manière de rendre hommage à ces métiers passionnés de montagne. Vins et chocolats chauds nous attendront au tournant pour nous réchauffer. Save the date ! (C.B.)

Join us on 3 March on the snow front of Courchevel Moriond to admire the traditional ESF ski show with fun animations as from 6pm, ski, snowboard, telemark, carving and freestyle demonstrations as from 7pm, accompanied by DJ music, mulled wine and hot chocolate !

SKI SHOW DES ESF MORIOND
Front de neige de Courchevel Moriond
À 18 h • Gratuit

ENVIE DE SORTIES ?
DANSE • THÉÂTRE • CIRQUE • CONCERT

LE DÔME THÉÂTRE - ALBERTVILLE
PLACE DE L'EUROPE
04 79 10 44 80

LE DÔME THÉÂTRE
ALBERTVILLE



© Photos Un Duo

EN +

VENDREDI 28.02
Gala de patinage artistique
Figure-skating gala
À 18h30 • 5-10€/pers
Le Forum • Courchevel 1850

MARDI 04.03
Match de hockey sur glace
Ice hockey match
À 20h30 • 8-12€/pers
Patinoire du Forum
Courchevel 1850

MERCREDI 05.03
Kids Show
et descente aux lampions
Kids Show and Torchlight Descent
De 17h à 18h30 • Gratuit
ESF Courchevel-Village

**Office de tourisme
Courchevel**
+33 (0) 4 79 08 00 29
courchevel.com

Jean Blanc Sports
Votre spécialiste à Courchevel depuis 1947



20 rue Park City - Courchevel 1850 - 73120 COURCHEVEL Saint-Bon - 04 79 08 26 41
alain.blanc@jeanblancsports.com

— COURCHEVEL —

VIVRE *ou Survivre*

Envie d'acquérir les compétences essentielles pour maîtriser la survie en pleine nature ? Yann Couillard, accompagnateur en montagne, en connaît un rayon, et c'est avec bonheur qu'il partage sa pratique de la montagne avec le plus grand nombre lors de stages survie.

Que ce soit en amont d'une expédition, pour approfondir ses connaissances sur la survie en pleine nature ou encore pour passer une nuit en immersion au fin fond de la forêt, les stages de Yann sont la certitude de partager un bon moment, tout en apprenant. Au départ de Courchevel, direction la forêt pour construire un igloo et y passer la nuit ! Tout au long du temps passé avec lui, il vous sensibilisera aux dangers généraux de l'hiver : avalanches, froid, aléas climatiques, perte d'orientation, chutes... L'objectif étant d'amener les participants à savoir anticiper les problèmes avant de s'engager dans une expédition dans un climat froid et enneigé. « Ma pédagogie est de vous amener aux bons comportements et raisonnements en cas de situation critique, et cela en harmonie et respect avec la nature. » (S.M.)

 Yann Couillard is an expert in mountain survival and loves sharing his skills. His courses help people prepare for expeditions, learn survival basics, or spend a night in the wild. From Courchevel, he leads groups into the forest to build an igloo and stay overnight, teaching key winter survival skills.



STAGE SURVIE

Jusqu'au 13 avril (fin avril selon enneigement)
Du samedi midi au dimanche midi
+33 (0)6 83 17 78 65 • azimut-rando.weebly.com



MAHÉ FREYDIER

UN AMBASSADEUR 3 VALLÉES

qui en a sous la spatule

Qui de mieux pour nous parler des 3 Vallées et de l'amour du ski, que cet enfant du pays à l'âme aventurière ? Mahé Freydiier, moniteur de ski et de snowboard à l'ESF Courchevel 1550, et créateur de contenus réseaux à succès (+ de 600 000 followers!) nous livre quelques bons plans des environs à emporter dans notre sac à dos.

Mahé, un petit mot sur ton parcours ?

J'ai grandi ici dans la vallée et dès mes 7 ans, j'ai intégré le Club des sports de Courchevel jusqu'à mes 20 ans. J'ai fait beaucoup de compétitions de ski alpin : géant, slalom, Super G et descente en FIS (dont une participation en Coupe d'Europe en 2020). Par la suite, je me suis concentré sur mes études de commerce (Bachelor Business international) et ai passé mon monitorat de ski pour devenir moniteur à Courchevel.

Pourquoi t'être lancé dans la production de contenus web ?

Depuis tout jeune, j'aimais bien filmer et j'avais envie de partager ma passion du ski et du VTT à l'écran. J'ai commencé à filmer mon quotidien avec mon ami Kylian Hulot, qui m'a beaucoup aidé dans mes projets, que ce soit en ski dans les 3 Vallées ou à l'étranger. L'une de mes vidéos a cartonné sur Instagram faisant 10 millions de vues. C'était un run en poudreuse avec mes copains réalisé en novembre 2022. J'ai vite été contacté par des marques comme Carv, Head et par l'Association des 3 Vallées. Et depuis je continue de partager mes aventures sur les réseaux, où j'ai plus de 600 000 followers.



© Mahé Freydiier



© Aurelien Droux

LE SKI, C'EST
MON MOTEUR !



LES 3 VALLÉES
COURCHEVEL
BRIDES-LES-BAINS
MÉRIBEL
BELLEVILLE - MENUIRES/ST MARTIN

Profil

Prénom : Mahé
Nom : Freydiier
Âge : 23 ans
Domicile : Hautecour
Job : Moniteur de ski et influenceur
Où : ESF Courchevel 1550

Quel est ton rôle pour l'Association des 3 Vallées ?

Je crée du contenu pour l'association sur Instagram et TikTok, et je suis influenceur pour le domaine skiable des 3 Vallées. Ce que j'aime, c'est réaliser des contenus de qualité et très diversifiés, où l'on découvre du ski en compétition, du ski en poudreuse, des endroits incroyables et des expériences de voyage.

Quels sont tes spots préférés ?

J'aime skier du côté de la Saulire et dans les Creux noirs à Courchevel dans la poudreuse. Le ski, c'est mon moteur. Une fois, j'ai eu l'idée d'atteindre un record de vitesse sur une piste, je suis monté à 169km/h.

Une piste fétiche ?

La piste de la Loze à Courchevel au lever du soleil !

As-tu des anecdotes de voyages ?

J'ai fait du VTT entre les montgolfières en Cappadoce en Turquie, du ski sur le sable du désert chilien Atacama. J'ai aussi skié sur le volcan chilien Lonquimay, terrain très aride et gelé, en Norvège au-dessus de la mer, en Nouvelle-Zélande au-dessus du lac Wakatipu...

As-tu un conseil à donner à des jeunes qui souhaiteraient suivre ton exemple ?

Il faut être persévérant et partager ce qu'on aime avant tout. (C.B.)

 Mahé Freydiier, a ski and snowboard instructor at ESF Courchevel 1550, is a successful content creator with more than 600 000 followers! He grew up in the valley and competed in alpine skiing before studying business and becoming an instructor. Passionate about filming, he loves sharing his adventures online. One viral video gained 10M views, attracting brands like Carv and Head. Now, Mahé creates content for the 3 Vallées ski area, showcasing competitions, powder skiing, and breathtaking spots.

 Mahuuuuuski

BELLEVILLE - VAL THORENS
MOÛTIERS / BOZEL ...
GUIDE GOURMAND

13 AVRIL
2025

200
NOUVELLES
PLACES
DISPONIBLES



▲ DYNASTAR
X3
COURCHEVEL
TRIATHLON HORS NORME - SOLO OU DUO
BIKE • RUN • SKI TOURING

www.courchevelsportsoutdoor.com



— COURCHEVEL —



LE GRAND *final*

JUSQU'AU
08/03

Suite et fin jusqu'au 8 mars de « La médiathèque monte le son », un festival de découvertes musicales, comme UFO Duo que nous avons beaucoup apprécié, d'ateliers et d'animations bien rythmées. Et pour clôturer cet événement en beauté, le classique est à l'honneur...

Vendredi dernier, nous nous sommes donc laissé porter par le duo intimiste, UFO Duo. En fin d'après-midi, après le ski ou après avoir choisi quelques livres, on s'installe sur les poufs et chaises confortables devant la scène improvisée, avec le soleil se couchant sur les sommets derrière la baie vitrée... Un moment enchanteur pendant lequel Maëlle (violoncelle, guitare et chant) et Miloon (handpan) nous ont fait voyager d'Afrique centrale à l'Amazonie, en passant par le pays des mille et une nuits et l'Arménie... Poétique, lyrique, celtique, exotique... ce concert nous a fait découvrir cet instrument de percussion original, le handpan, aux sonorités relaxantes et envoûtantes tout comme la merveilleuse voix de Maëlle qui a bercé petits et grands...

DERNIÈRE LIGNE DROITE...

Pour cette dernière semaine, samedi 1er mars, les 3-8 ans sont invités à découvrir la Flûte enchantée à 11h. Puis la semaine se déroule au rythme de l'exposition de sculptures sonores, d'un karaoké (lundi, 17h30), d'une session d'éveil musical pour les moins de 4 ans (jeudi, 10h30)... Temps fort de la semaine, ne manquez pas le concert du trio Jeu de quille ((C.L.))

🇬🇧 Last Friday, UFO Duo amazed us with their intimate concert. We relaxed on comfy seats, enjoying Maëlle's enchanting voice and Miloon's soothing handpan. This week, "La Médiathèque monte le son" continues with The Magic Flute on Saturday, a karaoke on Monday, music workshops on Friday, and the trio Jeu de Quille on Friday. The festival ends with the Boléro by Ravel podcast on Saturday and a kids' party!



FESTIVAL LA MÉDIATHÈQUE MONTE LE SON

À l'Alpinium, au Praz

Animations pour tous, gratuites et sur inscription
Plus d'infos : +33 (0)4 58 83 01 22
mediatheque.mairie-courchevel.com

L'atelier des cimes



Nos prestations

- Mécanique
- Carrosserie
- Diagnostic
- Attelage
- Pneumatique
- Jantes
- Pare-brise
- ...

MANNES RENT

Location de véhicules 6 à 8 places

Mercedes Classe V
& Vito Tourer,
VW Caddy

Un jour, une semaine, un mois...

Consultez-nous
pour les tarifs & conditions

MOÛTIERS - Z.I. DES SALINES

172 rue des Érables
73600 Moûtiers
+33 (0)4 79 55 00 82
moutiers@mannes.fr

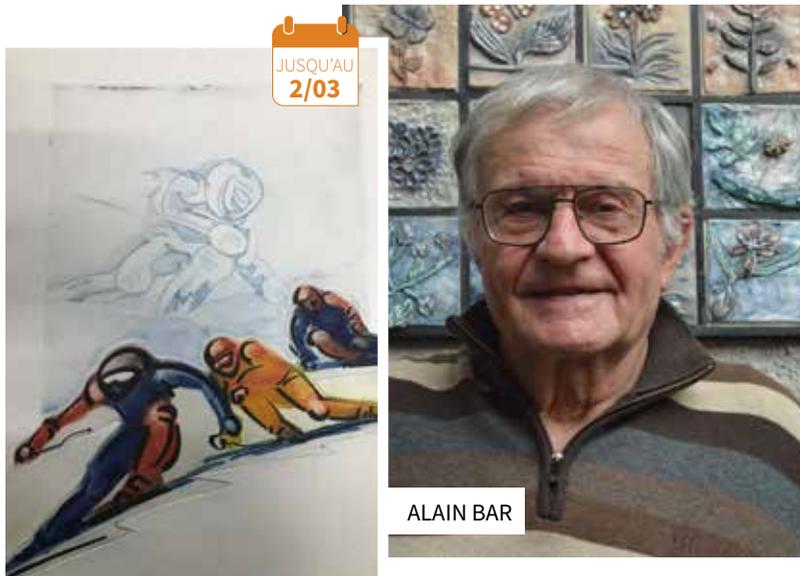
@latelierdescimes73
latelier.des.cimes
www.latelier-des-cimes.fr

— BRIDES-LES-BAINS —

LE BON RENC'ART

Pour tous les amateurs d'art et de sport, direction la salle d'exposition de la mairie pour découvrir l'exposition « L'amour du geste » d'Alain Bar qui se tient jusqu'au 2 mars. Une belle mise en avant de la thématique sportive au service de l'art.

L'endroit était idéal pour mettre en avant cette thématique si présente dans notre belle Tarentaise. L'artiste albertvillois Alain Bar, ancien sportif de haut niveau (en cyclisme et en ski), puis enseignant auprès d'enfants en difficulté, a su retranscrire sa passion pour le sport au travers de gravures techniques. Pour Fabrice Montoya, son agent, « il a su prouver dans ses œuvres que l'art et le sport se rejoignent. Brides-les-Bains a permis à l'art de sortir des ateliers et des galeries ». Et bonne nouvelle, les œuvres de l'artiste sont en vente à l'office de tourisme (10% des ventes seront ainsi reversées à une association locale caritative). (C.B.)



© Alain Bar

JUSQU'AU
2/03

ALAIN BAR

UK The artist Alain Bar from Albertville, a former top athlete in cycling and skiing, and a teacher for children in difficulty, expresses his love for sport through detailed engravings. His works, proving art and sport connect, are sold at the tourist office until 2 March, with 10% for charity.

EXPOSITION « L'AMOUR DU GESTE » • ALAIN BAR

En mairie, entrée libre
Lundi au samedi :
8h30-12h / 13h-18h30
Dimanche : 9h-12h

EN +

MARDI 04.03

Balade hivernale

Winter walk
De 14h à 15h30 • Gratuit
Place du Centenaire

MERCREDI 05.03

Initiation au tir laser

Laser shooting introduction
À 16h • Gratuit
Petit Chalet du parc thermal

Office de tourisme Brides-les-Bains

+33 (0)4 79 55 20 64
brides-les-bains.com

— BRIDES-LES-BAINS —



5
MARS

VOUS PRENDREZ BIEN

un peu de glace ?

Tous les mercredis, la station thermale nous offre de la magie sur un plateau. Rendez-vous à 17h devant l'office de tourisme pour s'initier à la sculpture sur glace avec Anaïs. On fond devant cette activité peu commune.

UNE NOUVELLE GLAÇANTE...

Il est temps de réveiller l'artiste qui sommeille en nous. En jetant un œil de plus près, on entend comme des bruits de marteau près de l'office de tourisme. Non, les vacanciers n'ont pas été embauchés pour une rénovation d'édifice. L'office de tourisme nous invite à tester la sculpture sur glace en compagnie d'Anaïs Amblard. Et si nous avons déjà croisé son compagnon Nicolas Gombert dans les environs, nous démontrant ses talents de sculpteur, maintenant c'est à notre tour. Anaïs nous livre quelques confidences sur le sujet « Nicolas m'a formée il y a une dizaine d'années. On propose l'initiation depuis cette année à Brides-les-Bains et la démonstration depuis 3 ans. Ce qui m'intéresse, c'est d'accompagner les gens. J'aime le relationnel et la bienveillance qui se dégage de l'activité ».

ACCESSIBLE À TOUS

Et pas d'excuse, tout le monde peut tester cette activité. À l'aide d'outils professionnels, des fourchettes à glace, introuvables en France, les personnes de 4 à 99 ans sont les bienvenues pour réaliser toutes sortes de modèles. Sur des créneaux de 30min, Anaïs accueille une famille par bloc. Elle ajoute : « Ils peuvent tout réaliser, des cœurs, des montagnes et même des animaux pour les plus aguerries. Une chose est sûre, ils ressortent émerveillés car l'activité est peu courante, et ils sont fiers de leur création ». On sait maintenant ce qu'il nous reste à faire... Direction Brides-les-Bains pour savourer un bon morceau de glace. (C.B.)



© Photos Ot Brides-les-Bains

UK Every Wednesday, Brides-les-Bains offers a magical experience. From 5pm to 7pm, meet in front of the tourist office to try ice sculpting with Anaïs Amblard, an unusual but fascinating activity. The activity is open to all, and for free (4 years and older). During 30 minutes, the participants use professional tools and ice forks to create hearts, mountains, or even animals. A unique experience, for young and old!



INITIATION À LA SCULPTURE SUR GLACE

Place du Centenaire, de 17h à 19h
Gratuit • Sans inscription • Dès 4 ans



© Les Colporteurs de Rêves

QUE LE *spectacle* COMMENCE

4 & 6 MARS

Entre Coups de théâtre et matchs d'impro, l'auditorium de Méribel s'apprête à vivre deux soirées riches en rebondissements, les 4 et 6 mars, où chaque coup porté sera une invitation au voyage, au rire et à l'émotion.

Les soirées Coups de théâtre sont organisées par Méribel Tourisme dans le cadre des Parenthèses culturelles qui rythment la saison jusqu'au 27 mars. Grande nouveauté de cette 3^e édition : le Festival de théâtre d'improvisation, clôturé par le match « All Stars ». Quant aux soirées Coups de théâtre, elles mettent en scène des pièces de la Comédie des Alpes directement en station, avec une programmation pensée pour le public savoyard.

COLPORTEURS DE RÊVES ET POÉSIE

Petits et grands embarqueront pour un voyage féérique avec « La Tribu du Vent ». Cette création originale des Colporteurs de Rêves conjugue théâtre, musique et arts du cirque dans un spectacle interactif et envoûtant. Alors que tout est harmonie dans la Cité du Vent, l'arrivée d'un voyageur mystérieux, animé par une soif insatiable de possession, vient bouleverser cet équilibre fragile. Une invitation à rêver et à réfléchir sur le partage et la préservation de notre monde.
Spectacle jeune public « La tribu du vent »
Mardi 4 mars • À 18h
Entrée libre et gratuite

C'EST JEUDI. PLACE À L'IMPRO !

Le match d'impro « All Stars » opposera deux équipes de haut vol : Méribel contre Paris. Sous l'arbitrage d'un maître du jeu, les comédiens relèveront les défis du public et se lanceront dans des scènes spontanées, drôles et inattendues. À chaque manche, un thème tiré au sort leur est imposé, les forçant à inventer sur le vif des scénarios. Le public, acteur à part entière, pourra voter pour ses improvisations préférées et imposer des contraintes aux joueurs. (F.N.)
Match d'improvisation « All Stars »
Jeudi 6 mars • De 21h à 22h30
12€ en prévente / 15€ sur place



COUPS DE THÉÂTRE ET PARENTHÈSES CULTURELLES

À l'auditorium de Méribel-Centre

🇬🇧 Méribel's auditorium will host two exciting theatre nights on 4 and 6 March, full of surprises. The "Coups de théâtre" evenings feature plays from La Comédie des Alpes, while the new Improvisation Theatre Festival ends with the "All Stars" match. On 4 March, "La Tribu du Vent" offers a magical show for all ages. On 6 March, Méribel faces Paris in a thrilling improvisation contest.

EN +

VENDREDI 28.02

Concert de Heavy Chest

Heavy Chest concert
De 18h à 20h • Gratuit
Auditorium • Méribel-Centre

MARDI 04.03

Carnaval : Parade fluorescente

Carnival : Fluorescent parade
À 17h15 • Gratuit
Place Maurice Front • Méribel-Centre

MERCREDI 05.03

Stand nature sur les pistes

Nature stand on the slopes
De 10h à 16h • Gratuit
TS Plan des Mains/TC Mont-Vallon

Office de tourisme
Méribel

+33 (0)4 79 08 60 01
meribel.net

LES INUITS UN VILLAGE *givré et animé*

Sur la piste des Inuits se trouve un village où chaque jour est une nouvelle aventure ! Au programme, ce sont des animations variées, ludiques et magiques autour du héros, le jeune Yatho, pour régaler toute la famille.

À cœur de la forêt de l'Altiport se trouve un village où les Inuits offrent un voyage inédit et immersif au cœur de l'Antarctique. Les lundis, partez à la rencontre d'Ithako, l'arrière-arrière-petit-fils du célèbre chaman Naar-juk. Il vous fera découvrir son univers dans son igloo, au cœur du village, entre jeux traditionnels et tours de magie inattendus. Les mardis, vos enfants repartiront le visage grîmé et le sourire aux lèvres, grâce aux séances de maquillage organisées par les Inuits.

JEUX, MAGIE, TIR À L'ARC...

Les mercredis, place aux impressionnantes créations sur glace de Nicolas, maître sculpteur, qui fera naître en direct ses œuvres d'un monde glacé. Un show épatant ! Les jeudis, plongez dans l'univers captivant de Yatho et de sa tribu pour une initiation au tir à l'arc. Qui sera élu le plus grand aventurier de la banquise ? Et pour bien finir la semaine, les vendredis seront festifs au village. L'occasion de faire des jeux avec tous les Inuits sans oublier la fameuse mascotte Yatho.

UN CARNAVAL HAUT EN COULEURS

Pour célébrer mardi gras, le 4 mars, un grand carnaval est organisé au village Inuits. C'est une après-midi de folie qui s'annonce où vos enfants auront l'opportunité de se faire maquiller pour l'occasion, de rencontrer les mascottes du village et de repartir avec une photo en souvenir d'un village pas comme les autres... (E.H.)

🇬🇧 In the heart of the Altiport forest lies an Inuit village. Each day brings fun activities for the whole family. Meet Ithako on Mondays in his igloo around traditional games and magic. On Tuesdays, kids enjoy face painting. Wednesdays feature live ice sculptures by Nicolas. Thursdays offer archery lessons with Yatho's tribe. Fridays are for games and fun with the Inuits and mascot Yatho. On 4 March, a big Mardi Gras carnival will take place, with face painting, mascots, and souvenir photos.



◇ VILLAGE DES INUITS • MÉRIBEL ALTIPORT

Animations gratuites sur le domaine skiable
Accès en ski uniquement via TS Altiport
ou TC Saulire Express et Rhodos
+33 (0)4 79 08 65 32 • skipass-meribel.com
inuits-meribel.fr

© Sylvain Aymoz



4 MARS



KORALP SPACE FITTERS
SOLUTIONS DE STOCKAGE
SÈCHAGE SUR-MESURE

K-STOKDRY-A -
SÈCHE-CHAUSSURES MURAL



MULTISPORTS



Un maximum de technologies dans un minimum d'espace pour une robustesse à toute épreuve.

FACILE À UTILISER
ET À ENTREtenir

- Ventilation en partie haute
- Système de fixation murale intégré
- Système de ventilation ultra basse consommation avec option air chaud
- Agencement modulable à loisir : chaussures, gants...

Vente en ligne :

www.koralp.com

Produits français
Production 100% régionale

CHAMPION
RENCONTRE

THÉO BALTHAZARD

LE COUTEAU SUISSE

des Bouquetins

Au détour d'un match à Méribel, nous avons croisé le massif attaquant du HCMP, maillot n°55. Théo Balthazard nous a accordé quelques instants pour nous parler de son parcours et de cette belle équipe solidaire de hockeyeurs, qui évoluent cette année en Division 1. Pas question de rester en cage pour le talentueux joueur !

Un petit mot sur ton parcours ?

Originaire de Grenoble, je me suis formé au hockey-sur-glace au club Les Brûleurs de Loups, de mes 8 ans à mes 15 ans, avant de partir faire des études de sport études à Villard-de-Lans en Isère pendant 5 ans.

Comment as-tu intégré le HCMP ?

Je suis arrivé ici pour le travail en 2018. J'étais en alternance dans une entreprise de gestion d'équipements sportifs spécialisée dans les patinoires à Albertville, et j'ai pu intégrer le club du HCMP (Hockey Courchevel Méribel Pralognan) en 2019.

Tu joues à quel poste ?

J'étais défenseur jusqu'au début de cette année, et je suis passé attaquant cette saison ! Ce n'est pas forcément commun et facile de passer d'un poste à l'autre, mais comme j'avais beaucoup joué en tant qu'attaquant quand j'étais jeune, c'était plus aisé pour moi.



© Studio M. - Mallauric Asperd



Profil

Prénom : Théo

Nom : Balthazard

Âge : 25 ans

Discipline : Hockey-sur-glace

Club : HCMP (6^e saison)

Poste : Attaquant

Origine : Grenoble

Palmarès : Vice-champion en D2

Quelles sont tes atouts apportés à l'équipe des Bouquetins ?

J'ai un gros profil de jeu défensif, je joue beaucoup sur les infériorités numériques. Je suis un travailleur qui va mettre de l'intensité et qui va essayer de fatiguer l'autre équipe pour économiser nos joueurs.

Quelle est la force des Bouquetins aujourd'hui ?

L'équipe joue beaucoup pour le maillot, de manière très collective. On met beaucoup d'intensité dans notre jeu, on frappe beaucoup. Notre moteur, c'est l'éthique de travail et notre intensité de jeu.

Les objectifs de cette saison ?

On vient d'intégrer la Division 1 (deuxième niveau national après la Ligue Magnus, ndlr) à la suite de notre promotion de vice-champions en Division 2 l'an dernier. On cherche déjà à se maintenir dans cette division. On adapte ensuite notre jeu en fonction des équipes qu'on a en face, en regardant beaucoup de vidéos avec le coach pour préparer les différents matchs.

Quels conseils donnerais-tu aux jeunes générations qui souhaitent se lancer ?

Il faut être passionné et prendre du plaisir en n'oubliant pas que c'est un jeu. Il ne faut en revanche rien lâcher et ne pas se décourager quand ça va moins bien, car le travail paye toujours. (C.B.)

UK During a match in Méribel, we met HCMP vice hockey player Théo Balthazard, 25 years old. Originally from Grenoble, he trained at Les Brûleurs de Loups before joining a sports-study programme in Villard-de-Lans. He joined HCMP in 2019 while working in Albertville. A former defender, Théo Balthazard switched to forward this year. His strengths are his strong defence, intensity, and teamwork. HCMP's goal is to stay in Division 1. His advice to young players is to stay passionate and never give up !



MÉRIBEL

LA PISTE DES ANIMAUX

GRANDEUR
nature

Au cœur de la forêt enneigée de l'Altiport de Méribel, se cache la Piste des animaux. Un itinéraire familial à parcourir à skis, qui se transforme en véritable session d'observation animale. Laissez-vous glisser sur la piste et apprenez à reconnaître le cri du chevreuil, l'empreinte du loup et le pelage du sanglier.

Arrivés sur le front de neige de La Chaudanne, on embarque dans la télécabine Rhodos, direction l'Altiport. Ensuite, il n'y a plus qu'à descendre pour rejoindre la Piste des animaux, indiquée par un premier panneau, sous le départ du télésiège Burdin. Elle serpente au cœur d'une forêt de sapins enneigés qui enveloppe les skieurs. On se laisse glisser sur la piste verte, loin du tumulte des pistes principales. Le cadre est féérique et apaisant

MANIÈRES D'ÊTRE VIVANT

Tout au long du parcours, des panneaux ludiques permettent de découvrir les animaux emblématiques des régions montagneuses : marmottes, loups, cerfs, chevreuils, aigles... Il y a aussi d'autres espèces moins connues, mais typique de la région, comme le tétras-lyre et le gypaète barbu.



Chaque espèce est présentée avec une fiche d'identité amusante et accessible, détaillant ses caractéristiques, son mode de vie et quelques anecdotes surprenantes. On apprend, par exemple, que le sanglier claque des dents lorsqu'il est énervé, d'où l'expression « casser les noix » ! Les panneaux nous invitent à utiliser nos différents sens pour reconnaître chaque espèce. On peut ainsi découvrir le pelage des animaux par le toucher, apprendre à reconnaître les empreintes des différentes espèces et leurs cris. On se surprend à tendre l'oreille pour reconnaître l'aboiement du chevreuil ou le sifflement d'une marmotte. Les enfants, comme les adultes, se prennent au jeu et deviennent de véritables explorateurs.

ON A VU UN LOUP !

Pour ajouter à l'immersion, des animaux sculptés sont disséminés sur la piste. Certaines sont bien visibles, comme le loup perché sur un talus dans un virage, tandis que d'autres se fondent dans le paysage, obligeant les skieurs à ouvrir l'œil pour les débusquer. Les animaux sont réalistes et grandeur nature, une impression renforcée par le cadre boisé. Un détail qui fait toute la différence et transforme la descente en une véritable session d'observation animale...

Au-delà de l'aspect ludique, cette activité sensibilise, dès le plus jeune âge, à la biodiversité montagnarde. C'est une belle initiation à l'observation animale. On apprend à mobiliser nos cinq sens pour être plus attentifs à ce qui nous entoure.

Test réalisé par Fanny Nayrolles

🇬🇧 Departing La Chaudanne, we take the Saulire Express 1 cable car to the Altiport. From there, we follow signs to the Piste des Animaux, a green slope taking us through a pine forest. Along the way, fun signs introduce mountain animals like marmots, wolves, and eagles, with touch-and-listen activities. Life-sized sculptures add to the adventure, making it a real wildlife discovery. This experience raises awareness of mountain biodiversity and teaches skiers to observe nature with all their senses.



PISTE DES ANIMAUX

Espace Family Cool • Méribel Altiport
Sur le domaine skiable
Accès libre via TS Altiport, TC Rhodos ou TC
Saulire Express 1
+33 (0)4 79 08 60 01 • meribel.net




OFFICIER DE LA MARINE MARCHANDE

MARIN DES ALPAGES

Gérald Besnard a beau habiter en Savoie, au milieu des montagnes, il a le pied marin ! En tant que navigateur vivant dans un petit village des Belleville, il a trouvé le moyen de vivre dans deux immensités opposées : la mer et la montagne. Rencontre...

En quoi consiste ton métier ?

Je suis second capitaine sur l'Abeille Méditerranée, un remorqueur de haute mer basé à Toulon. Nous oeuvrons pour l'action de l'État en mer, pour protéger le littoral des pollutions. Depuis le naufrage de l'Amoco Cadiz, pétrolier libérien échoué sur les côtes bretonnes en 1978, avec 227 000 tonnes de pétrole libérées sur les plages, l'État a mis en place un service de remorqueurs d'assistance et de sauvetage pour secourir les navires en avarie machine.

Qu'est-ce qui t'a poussé à devenir marin ?

Corto Maltese, évidemment ! Il m'a beaucoup inspiré.

Les études sont-elles longues ?

Il faut compter 5 ans pour être capitaine de la marine marchande. J'ai fait mes études à l'École nationale de la marine marchande de Marseille.

Qu'est-ce qui est le plus difficile dans ton métier ?

Je dirais l'humain, la cohabitation sur le navire, la météo qui peut avoir des tendances capricieuses et les... marins bretons ! Je travaille un mois en mer, puis je suis un mois dans les Belleville.

Quelles sont les qualités requises ?

Jambe de bois, œil de verre et crochet au bras gauche ! (rires)

Comment es-tu arrivé aux Menuires alors que tu es marin ?

En voiture comme tout le monde, en bateau ça ne passait pas...

ZOOM SUR L'ABEILLE MÉDITERRANÉE

Catégorie :
Remorqueur de haute mer

Longueur : 91m

Largeur : 22m

Puissance de propulsion :
16 000 kW (21 753,946 CV)

Capacité de traction :
280 tonnes au point fixe

As-tu des anecdotes à partager ?

Michel Jaouen, père jésuite breton, faisait tous les ans le tour de l'Atlantique nord sur son voilier, en embarquant des jeunes en formation, des personnes en difficultés, des retraités... C'est lors d'une transat sur son trois mats Bel Espoir que j'ai rencontré une sirène et que je l'ai épousée... Et nous voici aujourd'hui en Savoie, parents de deux magnifiques enfants !

Et qu'est-ce que tu aimes ici ?

Ce que j'apprécie vraiment, ce sont évidemment les montagnes, les sports qu'on y pratique, et le calme de la nature. Je fais même quelques activités nautiques : le wing foil, notamment, car j'aime la sensation de voler sur l'eau.

Quels liens vois-tu entre la montagne et la mer ?

Parfois la mer et la montagne se rejoignent : en 2006, j'étais capitaine d'un petit bateau de croisière qui emmenait des skieurs de randonnée dans les Alpes de Lyngen. Le meilleur des deux mondes ! (Louise, stagiaire de 3^e à Moûtiers)

Gérald Besnard is the second captain of the Abeille Méditerranée, a deep-sea tugboat based in Toulon, responsible for protecting the coastline from pollution. After the sinking of the Amoco Cadiz in 1978, the government established this tugboat service to assist in cases of shipwrecks or engine failures. Gérald lives with his family in a small village in the Belleville Valley, splitting his time between his sea missions and the tranquility of the mountains

UN SPECTACLE *très vivant*

Saint-Martin n'en a pas fini de se mettre en scène. C'est au tour de la compagnie La Baraque à plume de nous transporter dans leur univers, au cœur contes savoyards. Rendez-vous mardi 4 mars.

Avec La Baraque à plume, pas de prise de tête mais des contes en morceaux, des chansons pour rire et des bêtises ! « OUPS... Encore un coup de Ninon » met en scène le personnage espiègle de Ninon, bergère savoyarde, qui multiplie les maladroites tout en revisitant, à sa manière, les contes traditionnels de Savoie. Un personnage imaginé en collaboration avec David Gautier des Éditions Boule de neige. Dans le cadre de sa programmation « Saint-Martin en scène », la Maison du tourisme organise tout au long de l'année des représentations théâtrales gratuites, avec une part belle donnée à la scène locale. (F.N.)

UK The theatre troupe La Baraque à Plume loves sharing Savoyard tales. Join them on Tuesday, 4 March, at 6pm, at the village hall of Saint-Martin-de-Belleville for fun stories, songs, and laughter. Their play follows Ninon, a clumsy shepherdess who reimagines local legends.


4
MARS

SPECTACLE « OUPS... »

À 18h • Gratuit • Salle des fêtes

EN +
MARDI 04.03

 Visite guidée
au Moulin de Burdin

 Guided tour of Moulin de Burdin
À 14h15 • 5-8€
Chapelle Notre-Dame-de-la-Vie

Maison du tourisme
Saint-Martin-de-Belleville

 +33 (0)4 79 00 20 00
st-martin-belleville.com



Coopérative
laitière de
Moûtiers

DÉGUSTATION DE BEAUFORT ET VIN DE CRUET



Cave de Cruet

04 MARS | À PARTIR DE 16H30

**MAGASIN DE MENUIRES CROISSETTE - ROND POINT
MAGASIN DE MENUIRES BRUYÈRES - PLACE
COMMERCIALE**

— LES MENUIRES —



6
MARS

SNOW, SAX and Beats

À l'occasion du Thursday night show aux Menuires, laissez-vous emporter par l'énergie électrisante du groupe électro-swing LMZG. Rendez-vous sur le front de neige de La Croisette ce jeudi 6 mars pour un show de folie.

Laissez-vous emporter, le temps d'une soirée, par l'énergie débordante de ce groupe grenoblois mêlant à merveille électro et swing. Sur scène, la puissance du saxophone et de la trompette s'entremêle avec des beats électro percutants sans oublier la voix magnifique de la chanteuse, sublimant le tout. L'ensemble crée une atmosphère unique, à la fois festive et décalée, qui invite à la danse. En prime, la soirée se terminera en beauté avec une descente aux flambeaux suivie d'un feu d'artifice. N'oubliez pas d'amener votre contenant et un chocolat chaud vous sera offert ! (E.H.)

🇬🇧 Join the Thursday Night Show in Les Menuires on 6 March at 5.45pm for an electrifying performance by LZMG, an electro-swing band. Enjoy the mix of powerful saxophone and trumpet, energetic beats, and a stunning voice. Dance the night away, admire a torchlight descent, and fireworks!

CONCERT LMZG • THURSDAY NIGHT SHOW

À 17h45 • Front de neige de la Croisette
Concert gratuit



EN +

MARDI 04.03

Crazy after ski spécial carnaval

Carnival crazy after ski
De 17h30 à 19h30 • Gratuit
Front de neige • Les Bruyères

MERCREDI 05.03

Visite guidée : Secrets et saveurs du miel

Guided tour : Honey secrets and flavours
À 14h30 • 5-8€
Musée Mellifera • Les Bruyères

Office de tourisme

Les Menuires

+33 (0)4 79 00 73 00
lesmenuires.com

LES 3 VALLEES

COURCHEVEL

BRIDES-LES-BAINS

MÉRIBEL

BELLEVILLE - MENUIRES/ST MARTIN

BELLEVILLE - VAL THORENS

MOÛTIERS / BOZEL ...

GUIDE GOURMAND



Profil

Prénom : Paul
Nom : Jay
Origine : Vallée des Belleville
Âge : 29 ans
Discipline : ski-alpinisme
Club : Club des sports Méribel

Palmarès

Saison 2024/2025
- 6^e Coupe du monde Arinsal (Andorre)
- 4^e Coupe du monde Courchevel
- 3^e Championnats de France à Méribel

PAUL JAY

TOUT EN MONTÉE

Avec sa belle 4^e place sur la Vertical Race lors de la Coupe du monde de ski alpinisme Courchevel en décembre dernier, Paul Jay, originaire de la vallée des Belleville et licencié aujourd'hui au club de Méribel, amorce une belle montée vers les sommets de la discipline...

Comment es-tu arrivé au ski-alpinisme ?

J'ai attaqué au Club des sports des Menuires : 10 ans de ski alpin, dont 4 en FIS. J'ai arrêté à 19 ans, j'ai passé mes diplômes de canyoning et ski, et je suis parti étudier à Londres. Parallèlement à mes cours de ski à l'ESF, j'ai toujours pratiqué les sports d'endurance comme le trail, le vélo de route... Et j'ai attaqué le ski-alpinisme il y a 4 ans. Je cherchais des moyens de progresser, et avec le club de Méribel, cela m'a permis de combler mes déficits techniques et d'évoluer au sein d'un groupe dans un état d'esprit performance.

Qu'est-ce qui te plaît dans cette discipline ?

Le côté compétition, et le fait d'être libre, dans un endroit sympa. L'effort physique aussi.

Quel est ton bilan de ce début de saison ?

Cette année, j'ai commencé à performer un peu plus, je tourne avec l'équipe de France A en ce moment en Coupe du monde : Courchevel (4^e), Azerbaïdjan (13 et 14^e places), Andorre (6^e place)...

Ton meilleur souvenir ?

Les courses par équipe : le Tour du Rutor par exemple, le fait de la faire à deux, ça décuple les émotions, cette 6^e place l'année dernière, ça restera gravé ! Et la 4^e place à Courchevel en décembre, j'avais même du mal à réaliser d'être devant certaines plus grandes stars françaises du ski alpi, c'était incroyable !

Tes points forts et ceux à travailler ?

En point fort, la descente, c'est l'avantage d'avoir commencé le ski très jeune ! Le point faible : le cardio en général, la remontée. Je peux aussi m'améliorer sur l'aspect technique, tout ce qui est manipulation des peaux, des skis...

Tes objectifs pour la fin de cette saison ?

Les Championnats du monde à Morgins (Suisse, 2-8 mars) avec l'épreuve de Vertical et la course par équipe (course à deux avec plusieurs bosses). Et bien sûr, la suite de la saison sur les coupes du monde (Italie, Autriche, Norvège), mon objectif étant de finir par des top 10.

JE VISE LE
**TOP 10 EN COUPE
DU MONDE**



© Photos Simon Gerard

Et plus à moyen et long terme ?

Me rapprocher des tout meilleurs et viser des podiums en coupe du monde.

Un petit mot sur le ski alpi aux Jeux Olympiques ?

C'est le sprint qui va aller aux JO, donc pas ma discipline du Vertical Race. Mais c'est un réel point positif pour le ski alpinisme qui profite de plus de visibilité désormais et est même diffusé sur Eurosport... Il n'y a pas encore un engouement du grand public sur les coupes du monde, mais on le ressent dans notre milieu : beaucoup d'athlètes se spécialisent dans le sprint.

Tes endroits préférés pour skier ?

En début de saison, on aime bien aller à Tignes pour s'entraîner sur le glacier, on est en groupe avec le club pendant un stage de deux semaines. Pendant l'hiver, j'aime bien la vallée des Encombres : le Grand Perron des Encombres, le Cheval noir... Et en fin de saison, je vais beaucoup à Val Thorens. (C.L.)

 Paul Jay started alpine skiing at the Sports Club in Les Menuires, 10 years of training and 4 years in FIS competitions. He stopped at the age of 19, got his canyoning and skiing diplomas, and studied in London. Alongside his ski lessons, he practised endurance sports like trail running and cycling. He started ski mountaineering four years ago. He loves competitions, the feeling of freedom, and the physical effort. His goals include the World Championships and finishing in the top 10.



LES PISTES

rien que pour vous

Descente à l'aube, neige immaculée et petit-déjeuner panoramique... Avec la First Track des Menuires, vivez une expérience privilégiée : la descente des pistes fraîchement damées avant l'ouverture officielle.



Imaginez-vous sur une piste vierge, baignée par les premières lueurs du jour, à 2800m d'altitude. Ça vaut bien le coup de se lever tôt ! Rendez-vous à 7h50 à la télécabine de la Pointe de la Masse où les équipes de l'ESF, de la Sevel et les pisteurs vous accueillent. Entamez votre première descente les étoiles dans les yeux, avec une vue grandiose sur la Vanoise, la Maurienne et le Mont-Blanc. Les pistes bleues Bouquetin et Vallon, ainsi que la partie haute de la piste rouge Fred Covili, offrent 1000m de dénivelé, dans une neige soyeuse. Après l'effort, le réconfort ! Retour au sommet pour un petit-déjeuner convivial au restaurant Le 2800. Idéal pour commencer la journée du bon ski ! (F.N.)

 Accompanied by ESF instructors, Sevel, and members of the ski patrol, be the first on the slopes with First Track, departing the cable car Pointe de la Masse at 7.50am. Enjoy two wonderful descents with stunning views, and have breakfast at Le 2800.



Départ TC Pointe de la Masse
Tous les mercredis • Inscription obligatoire
Nombre limité de places
33€ (2 descentes + petit-déjeuner)
Niveau 3* minimum • Dès 8 ans
+33 (0)4 79 00 62 75 • skipass-lesmenuires.com

TOUS OUVRAGES MÉTALLIQUES ALL METAL WORKS



SERRURERIE DU BÂTIMENT
PASSERELLES & ESCALIERS
CHARPENTE MÉTALLIQUE

GARDE CORPS & PERGOLAS
MENUISERIES ALUMINIUM
AGENCEMENTS EXTÉRIEURS

185 Allée des Artisans - 73260 AIGUEBLANCHE
+33 (0)4.79.24.26.97 - info@sta-savoie.fr

— LES MENUIRES —

11-13
MARS

POUR LE MEILLEUR *et pour le rire*

Voilà 5 ans qu'un vent hilarant souffle sur les Menuires. Retour du Friendly Menuires Festival du 11 au 13 mars du côté du centre sportif le Break, avec une programmation au sommet : Marc-Antoine Le Bret, Anthony Joubert et Élie Semoun. De quoi se faire les abdos sans se fatiguer.

Le scoop est de taille pour nous autres qui faisons l'actualité des stations. Si on vous dit que 3 bêtes de scène nous attendent, ce n'est pas une intoxic. Direction la nouvelle édition du Friendly Menuires Festival !

Rendez-vous le mardi 11 mars pour le spectacle « Solo » de l'imitateur Marc-Antoine Le Bret, qui nous offrira une centaine de voix et des nouveaux sketches complètement fous. Retour d'Anthony Joubert, le mercredi 12 mars, dans la célèbre pièce de Francis Weber « Le dîner de cons ». Cette fois, Anthony Joubert joue et met en scène ce boulevard indémodable. Enfin, le jeudi 13 mars, le solaire Élie Semoun débarque avec son spectacle « Élie Semoun et ses monstres », et répond à la question « peut-on rire de tout » ? Le spectacle coécrit avec Nans Delgado et Muriel Robin nous emmène au cœur d'une prise d'otage, danser une valse avec l'urne de sa mère, ou à la reconquête de sa femme après 15 ans d'infidélité. Autant vous dire que le show s'annonce rythmé. Prêts à vous décrocher la mâchoire ?

Info pratique : navettes gratuites depuis Moûtiers, Saint-Jean de Belleville et Saint-Martin de Belleville (arrêt gare routière). (C.B.)

🇬🇧 Get ready for an exciting lineup ! On Tuesday, 11 March, Marc-Antoine Le Bret presents Solo, featuring 100 voices and new sketches (35€). On Wednesday, 12 March, Anthony Joubert stars in Le Dîner de Cons (20€). Finally, on Thursday, 13 March, Elie Semoun's bold show Elie Semoun et ses Monstres (38€) promises an unforgettable evening.

FRIENDLY MENUIRES FESTIVAL

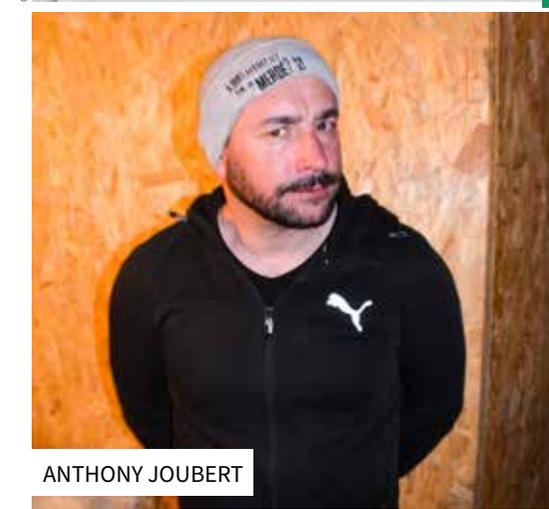
Centre sportif le Break
Spectacles dès 20h45, sur réservation
• Le 11/03 : Marc-Antoine Le Bret (35€)
• Le 12/03 : Anthony Joubert (20€)
• Le 13/03 : Élie Semoun (38€)
+33 (0)4 79 00 79 79 • lesmenuires.com



ELIE SEMOUN



MARC-ANTOINE LE BRET



ANTHONY JOUBERT



© Marine Vernaz

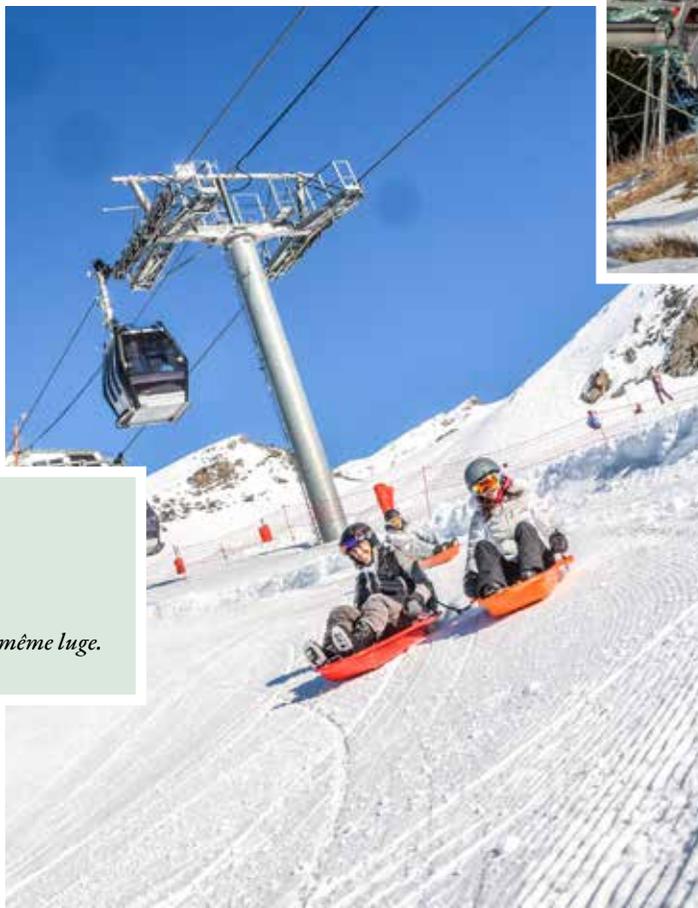


DÉLUGE *de luges*

Activité que l'on adore, la luge à la part belle aux Menuires puisque deux pistes sont à disposition des férus de glisse. Découverte de Roc'n Bob et de la Mine.

ROC'N BOB, LA LUGE SUR PISTE

Il n'y a pas que le ski dans la vie, il y a la luge aussi ! Après avoir skié toute la journée, une partie de fous rires entre amis s'impose. Nous nous rendons à la télécabine Roc 1, pour nous équiper et récupérer nos luges. On embarque et au sommet, nous nous lançons sur la ligne de départ. 3,2,1, c'est parti... Nous nous élançons sur cette piste de 4 km de long, 450 m de dénivelé et 22 virages. Les premiers mètres permettent de prendre en main la luge et de comprendre sa maîtrise, même si quelques sorties de piste sont inévitables. On se tire la bourre, on rit, on se coupe la route, on se rentre dedans gentiment et on franchit la ligne d'arrivée le sourire aux lèvres, très motivés pour recommencer. Et pourquoi pas en nocturne, équipés d'une lampe frontale ?



Achat au point de vente de la TC Roc 1
De 14h30 à 18h45 du lundi au vendredi
(du mardi au vendredi hors vacances scolaires)
1 descente : 14€ • 2 descentes : 26€
Pass famille (2 adultes et 2 enfants - 18 ans) : 48€
Dès 7 ans et 1,25m, accompagné(e) d'un adulte dans la même luge.
Et seul(e) sur la luge, dès 10 ans.



LA MINE, LA LUGE SUR RAILS

Petits et grands enfants ont rendez-vous dans le quartier des Bruyères pour découvrir ou redécouvrir La Mine, une luge sur rails de mille mètres de long ! Avant tout un peu d'histoire... Saviez-vous que les villageois de la vallée exploitaient autrefois des mines de charbon ? Ces mineries, ou m'nuires en patois, ont même donné le nom de la station des Menuires. En prenant place dans la luge, on découvre toute une partie de l'histoire de la vallée. Alors c'est parti, on monte tout au sommet de l'attraction. Ensuite, on lâche les freins et on enchaîne twists, descentes et virages relevés au cœur des paysages enneigés. Et c'est chacun à son rythme : freins en avant, on fonce, freins en arrière, on ralentit. Surtout, on n'oublie pas de sourire au moment de la photo, pour garder un souvenir inoubliable de cette activité qui décoiffe ! Que ce soit sur piste ou sur rails, la luge est l'occasion de partager de bons moments, et de s'amuser en famille ou entre amis. (S.M.)



Quartier des Bruyères
7j/7 de 15h à 19h
1 descente 9€ / 5 descentes 39€ / 10 descentes 69€ / 20 descentes 119€
Dès 5 ans et 1,10m dans la même luge qu'un adulte
Seul dans la luge dès 10 ans et 1,40m

After a day on the slopes, it's time for laughter with friends and family. We take the Roc 1 cable car for the Roc'n Bob sledge slope. The 4km track proposes a difference in altitude of 450m and 22 turns. It's even possible at night with headlamps, fun and laughter guaranteed ! In Les Bruyères, La Mine offers 1km of rail sledding, offering strong sensations. Inspired by the former coal mines in Les Menuires, this ride is full of twists, drops, and amazing landscapes.

 **PISTE DE LUGE ROC'N BOB
ET LUGE SUR RAIL LA MINE**

+33 (0)4 79 00 62 75 • skipass-lesmenuires.com





BÉRANGÈRE THÉAUX ET EVA BOGNIER



© L. Brochot - OT Val Thorens

HISTOIRES DE SPAS *et de familles*

Bérangère Théaux et Eva Bognier sont sœurs et passionnées par leur métier de spa manageuse. Avec trois établissements à gérer, elles jonglent avec brio entre leur travail et leur vie de famille. Rencontre ressourçante au spa de l'hôtel Pashmina...

Quel est votre parcours ?

Bérangère : Il y a 20 ans, j'ai fait un BTS esthétique-cosmétique, avec une formation massage et management de spa, dans le but d'avoir quelque chose à moi. J'étais en couple avec Adrien (Théaux), je savais que ma relation était précieuse et que j'allais rester dans les Alpes. Ça tombe bien car on a de la chance d'avoir des hôtels magnifiques ici. J'ai fait des saisons à Val d'Isère et Courchevel dans des chalets de luxe à mon compte. Ensuite, j'ai appris qu'un hôtel 5 étoiles se construisait à Val Thorens. Je connaissais les propriétaires, la famille Gorini, et je leur ai expliqué que j'avais envie de gérer le spa... et c'était parti !

Eva : De mon côté, j'ai fait une formation commerciale, un BTS Négociation et relations client et une spécialisation en licence com et marketing. Ma voie, c'était plutôt l'hôtellerie, l'organisation d'événements, de mariages, séminaires... j'ai commencé ma carrière là-dedans. J'ai travaillé dans un musée à Annecy, l'expérience client me parlait beaucoup. J'adore l'hôtellerie, car j'aime recevoir, organiser des événements, mettre tout en place à l'aide de détails, d'écoute active et sincère...

Et comment se sont déroulés les débuts au spa du Pashmina ?

B. : C'était il y a 10 ans... Pendant la construction, je suis tombée enceinte, l'accouchement était prévu pour janvier et l'hôtel devait ouvrir en décembre ! Je m'étais imaginé prendre 2 ou 3 semaines de pause, les filles

allaient être toutes seules et la famille Gorini m'ayant fait confiance, je voulais leur montrer qu'ils avaient eu raison ! Et là, arrive Eva, qui revenait du Canada...

E. : Je n'avais pas de projet à ce moment-là... Notre mère m'a dit : allez, tu vas l'aider ! On était déjà proches, mais ça a créé encore quelque chose en plus : il fallait ouvrir, choisir la déco... c'était un monde nouveau que je découvrais. Au bout de quelques saisons, on s'est dit, « On est trop complémentaires, il faut qu'on travaille ensemble tout le temps » ! Moi j'ai ce côté commercial, Bérangère le côté esthétique pur.

B. : On adore les challenges et on ne voulait pas s'ennuyer dans notre travail ! On a alors repris le spa de l'Hôtel Les Suites, Maison Bouvier à Tignes et celui de la résidence Oxalys à Val Thorens. On a désormais un travail à l'année toutes les deux, il y a tellement à faire.



© Gérard Cottet

Quelle est votre signature dans votre travail ?

E. : Le côté humain est le plus important, l'écoute sincère pour faire plaisir, régler la problématique de la personne qui vient se faire masser. On veut vraiment leur faire plaisir. Le massage signature, du 100% sur mesure le reflète bien : c'est pousser la personnalisation à son paroxysme.

Quelle est la particularité de la clientèle ici au Pashmina ?

B. : Des gens qui aiment vraiment la montagne, le ski, le ski de rando... qui adorent Val Thorens car le domaine et la neige sont incroyables. Et on a beaucoup de clients fidèles.

E. : Dans les soins, ils attendent ce côté très technique... En général ce sont des gens qui font beaucoup de sport, donc ils connaissent bien leur corps, ont parfois des kinés. On est complètement dans cette continuité avec des filles formées pour ce genre de demandes.

Et à côté du travail...

E. : On ne fait pas de sport ! On est très actives quand même, car le temps libre, on le consacre à nos enfants. Ici, c'est un super environnement où grandir, on va à l'école en luge, au ski...

B. : On a une mamie italienne qui nous a appris les valeurs de la famille « plus plus plus »... c'est important ! Même si on travaille à fond, passer du temps avec mes deux enfants, c'est primordial. On a aussi nos parents qui nous aident beaucoup, sans eux, ce serait plus difficile ! (C.L.)



EVA BOGNIER ET BÉRANGÈRE THÉAUX

🇬🇧 Bérangère Théaux and Eva Bognier are sisters and passionate spa managers. They manage three spas while balancing family life. Bérangère studied beauty, massage, and spa management and started working in luxury chalets before opening a spa in a 5-star hotel. Eva studied business and worked in hospitality before joining Bérangère. They soon realised they were a great team. Their focus is personalised care. Their clients, often sports lovers, expect expert treatments. Outside work, they prioritise family and enjoy life in the Alps.



SPA L'OXALYS

Résidence L'Oxalys, à Val Thorens
+33 (0)4 79 00 12 28 • residence-oxalys.com

SPA BY L'OCCITANE

Hôtel Pashmina
+33 (0)4 79 09 51 57 • hotelpashmina.com

© David André



HIVER 2024/25 **7J/7**



WELLNESS
SPORT
FUN
MASSAGES
CINEMAS



— VAL THORENS —

FESTIVALTHO,

des soirées 100% show !

Cette année, le Festivaltho franchit un nouveau cap, avec l'ajout de soirées (payantes) au centre sportif le Board du 18 au 20 mars. Des cadors de la scène électro, comme Kavinsky, Deborah De Luca ou Claptone, vont ambiancer vos soirées.

En plus de la programmation (gratuite) en journée aux Chalets du Thorens et au 360 Bar, ça va envoyer du lourd du côté de l'Arena du Board, du 18 au 20 mars, avec trois soirées aux têtes d'affiche prestigieuses. C'est Deborah De Luca, figure montante de la scène techno mondiale et véritable bête de show, qui ouvrira la scène, le mardi 18 mars. Le lendemain, le 19 mars, place à Kavinsky, la légende de la French Touch 2.0, mis en lumière lors des JO de Paris 2024. Et c'est à Claptone, le maître de la house mélodique, avec son masque doré mystérieux et son univers captivant, qui clôturera le festival le jeudi 20 mars.

UN TARIF SPÉCIAL SAISONNIER

Pour ces soirées, la billetterie est déjà ouverte, avec différentes formules (Pass 1 jour, Pass 3 jours, Pass VIP...). Avis aux saisonniers, les organisateurs ont souhaité proposer un tarif spécial, à 49€ (sur justificatif). Réservation impérative avant le 10 mars ! (E.R.)

18-20
MARS



CLAPTONE



DEBORAH DE LUCA

UK This year, Festivaltho adds paid nights at the Board sports center from March 18-20, with electro stars like Kavinsky, Deborah De Luca, and Claptone. Seasonal workers get a special rate of €49 (with proof). Tickets available until March 10!

FESTIVALTHO • FESTIVAL ÉLECTRO

Concerts gratuits de 11h à 18h aux Chalets du Thorens et 360 Bar
Concerts payants de 20h à 0h30 à l'Arena du Board
Pass 1 jour : 63€
Pass 1 jour saisonnier : 49€ jusqu'au 10 mars
festivalthovalthorens.com

FESTIVALTHO • VAL THORENS

FVT 2025 **18-19-20 MARS**

festivalthovalthorens.com

DEBORAH DE LUCA
CLAPTONE
KAVINSKY
ET BEAUCOUP D'AUTRES...

JUSQU'AU 10 MARS

PASS SAISONNIER

LE BOARD VAL THORENS | INFOS NEWS | LIVE UNITED | Val Thorens LES 3 VALLÉES

EN +

LUNDI 03.03

Descente aux flambeaux des moniteurs
Torch-lit descent by instructors
À 19h15 • Gratuit
Quartier Grande Rue

MERCREDI 05.03

Initiation à la draisienne ski
Introduction to draisienne skiing
De 17h45 à 19h15 • 5€ • 3-5 ans
Quartier Grande Rue

Office de tourisme
Val Thorens
+33 (0)4 79 00 08 08
valthorens.com

LES 3 VALLÉES
COURCHEVEL
BRIDES-LES-BAINS
MÉRIBEL
BELLEVILLE - MENUIRES/ST MARTIN
BELLEVILLE - VAL THORENS
MOUTIERS / BOZEL ...
GUIDE GOURMAND



© T. Loubère - OT Val Thorens

CARON 3200

un lieu hors du commun

Perché à plus de 3200 mètres d'altitude, Caron 3200 est un bâtiment hors du commun qui a ouvert ses portes au public en janvier dernier. Découverte des lieux et de son fonctionnement, vu de l'intérieur.

8H30... DU CÔTÉ D'ORELLE

Le personnel, basé à Orelle, embarque dans la remontée mécanique OR 1 Orelle au départ du petit village de Maurienne. Seconde et ultime étape pour gagner leur lieu de travail, emprunter cette fois-ci la télécabine OR 2 Orelle-Caron. Comprendons que, quand il fait très mauvais temps, les salariés ne peuvent pas gagner leur lieu de travail, qui se trouve au sommet.

8H30... DU CÔTÉ DE VAL THORENS

Ici vivent les 6 responsables de l'établissement : Sylvain Buttard, le directeur ; puis Marius, responsable du bar à vins et son assistante Clarisse ; Boris, responsable du restaurant et du roof top ; Ludovic, responsable de la boutique et son assistante Julie. Tout ce petit monde part donc de la station, pour gagner Caron 3200 un peu avant 10h.

AVANT 10H, ON PRÉPARE L'OUVERTURE

Si gagner son lieu de travail en remontées mécaniques ou à ski relève de l'extraordinaire, avant l'ouverture, pas de surprise, c'est le temps de la mise en place et de la fin du ménage, si celui-ci n'a pas été fini la veille. Car qui dit contrainte horaire le matin, dit contrainte horaire le soir !



10H, L'OUVERTURE AU PUBLIC

Chacun gagne son poste et le ballet des skieurs affamés, des curieux, des gens qui souhaitent faire une pause et se réchauffer, commence. Le roof-top est le point de passage obligé, l'effet wahou est au rendez-vous. Les skieurs photographient le panorama et se prennent en selfie immanquablement. Au restaurant, ils se régalaient d'une cuisine locale servie en bocal. Au bar à vins sont à découvrir plus de 150 crus d'exception en compagnie de Marius. Le tout, avec une vue incroyable car tout est entièrement vitré. Enfin, un tour à la boutique s'impose pour trouver son souvenir de sa venue à Caron 3200.

FIN DE JOURNÉE...

À 15h30, les portes ferment et une heure est dédiée à la préparation du lendemain, avant de redescendre à Orelle avec la dernière benne de 16h30. Les responsables quant à eux, quittent le navire vers 17h30... (S.M.)

 Caron 3200, situated at an altitude of 3200m, is a unique building that opened its doors in January. The staff members from Orelle and Val Thorens take the chairlifts to reach their workplace. Before opening, the final setup takes place. As from 10am, and throughout the day, visitors have a break, enjoying the rooftop view, local food, and a wine bar with 150 vintages. Water is brought in by cable car, and food supplies last 3 to 4 days. The site closes at 3.30pm, with the staff members leaving around 5pm.

LES PETITES PARTICULARITÉS QUI RYTHMENT LA JOURNÉE...

L'eau ! Eh oui, pour fonctionner un restaurant a besoin d'eau. Après la fermeture, trois fois par semaine, elle est acheminée du Plan du Lou en télécabine, puis, à l'aide d'une pompe, transvasée dans la cuve de l'établissement. Sous ce dernier se trouve une Step, une mini-station d'épuration, qui permet de retraiter l'eau et de la rejeter propre dans la nature. Ainsi, cette dernière est utilisée pour la plonge, pour se laver les mains, puis elle est traitée pour être utilisée aux toilettes, et traitée une nouvelle fois avant d'être rejetée.

Le stock. Sur place, seulement 3 à 4 jours de denrées sont stockées. Ces dernières sont acheminées quotidiennement depuis Orelle. Une personne est dédiée à cette logistique, aux commandes et à la gestion des stocks.



Domaine skiable de Val Thorens / Orelle
Accès skieur et piéton par la télécabine Orelle-Caron
(téléphérique fermé pour la saison 2024/2025)
+33 (0)7 79 00 80 20 • caron3200.com

Zenith
Val Thorens
Ski Shop

BOOTFITTER DE PÈRE
EN FILS DEPUIS 1985

Spécialiste
BOOTFITTING



Spécialiste
SKI-MOJO

+ D'ENDURANCE ET PERFORMANCES
+ DE CONFORT ET SÉCURITÉ
+ DE CONTRÔLE DES TRAJECTOIRES

DE DOULEURS AUX GENOUX, DOS ET MANCHES
INVISIBLE SOUS LE PNEUMATIQUE DE SKI

ski-mojo

Zenith Ski Shop
Place Caron Val Thorens
73440 Les Belleville
www.zenith-skishop.com



SKI TU TOMBES, *ils sont là !*

Du mardi au vendredi, les pisteurs-secouristes de Val Thorens partagent avec les vacanciers leur univers passionnant. Venez à leur rencontre Place Caron, de 10h à 12h, pour en apprendre plus sur ces héros des cimes.

Découvrez les coulisses de la sécurité en montagne en partant à la rencontre des pisteurs-secouristes de Val Thorens. Leur quotidien ? Assurer la sécurité du domaine grâce au balisage des pistes, au déclenchement préventif d'avalanches, aux secours en montagne, et à la prévention auprès des skieurs... Du mardi au vendredi, Place Caron, venez à leur rencontre pour un moment unique pour bénéficier de leurs précieux conseils, bien préparer vos sorties et choisir le bon équipement. Un échange enrichissant, convivial et gourmand, autour d'un bon chocolat chaud !

Pour prolonger l'expérience avec les pisteurs-secouristes, les enfants ont rendez-vous du mardi au vendredi à 13h45 et à 15h15 sur la piste de Combe de Thorens avec le Ski Patrol Expérience. Les 6 à 14 ans pourront découvrir tout en s'amusant les métiers de la montagne au travers de quatre ateliers ludiques et instructifs. (E.H.)

🇬🇧 Meet Val Thorens' ski patrollers from Tuesday to Friday at Place Caron from 10am to 12pm to learn about mountain safety. Discover their daily work : marking slopes, preventing avalanches, and rescuing skiers. Kids (6-14 years old) can join the Ski Patrol Experience for fun workshops at 1.45pm and 3.15pm.

◆ RENCONTRE AVEC LES PISTEURS-SECOURISTES

Du mardi au vendredi • De 10h à 12h
Place Caron devant le club Val Thorens
Ski Patrol Expérience : pour les 6-14 ans
+33 (0)4 79 00 01 80 • valthorens.com



Ô LA BELLE NUIT...

Envie de prolonger le plaisir et de continuer de skier en soirée ? L'animation Péclet by night permet aux férus de glisse de rider le mercredi jusqu'à 18h30.

Arpenter les pentes neigeuses de Val Thorens en journée c'est bien, mais en soirée c'est encore mieux ! Depuis le 12 février et jusqu'à la fin de la saison d'hiver, chacun peut profiter de l'animation proposée par la Setam (société des remontées mécaniques de Val Thorens), Péclet by night. Ainsi, après une bonne journée passée sur les pistes, on prolonge le plaisir sans supplément tarifaire jusqu'à 18h30 tous les mercredis. Direction le Funitel de Péclet, pour rider les pentes des pistes ouvertes pour l'occasion, à savoir Tête Ronde (piste bleue) et Christine (piste rouge).

À noter que les tapis Castor & Pollux restent également ouverts jusqu'à 19h45 les mercredis, jeudis et vendredis jusqu'à la fin de saison. Sur ces derniers, l'accès est gratuit pour les luges et les skieurs. À bon entendeur... (S.M.)

🇬🇧 The slopes Tête Ronde (blue) and Christine (red) will remain open until 6.30pm on Wednesday on the occasion of the animation Péclet by Night. And there's more : the magic carpets Castor and Pollux will also remain open until 7.45pm on Wednesdays, Thursdays and Fridays (free access for sledges and skiers).

◆ PÉCLET BY NIGHT • SKI DE NUIT

Funitel de Péclet ouvert tous les mercredis jusqu'à 18h30
Pistes Christine et Tête Rondes ouvertes
Gratuit pour les détenteurs d'un forfait de ski Val Thorens/Orelle valide
+33 (0)4 79 00 08 08 • valthorens.com



Ô toiles DES NEIGES

JUSQU'AU
31/03

En mars, l'artiste peintre Sylvie Perrenoud sublime la montagne dans une exposition au centre culturel Marius Hudry de Moûtiers. À travers ses acryliques, elle partage une vision lumineuse et sensible des paysages alpins, de la faune sauvage et de la flore montagnarde.

Autodidacte, Sylvie Perrenoud dessine depuis l'enfance. Inspirée par Cézanne, Monet et Van Gogh, elle débute avec le pastel avant d'adopter l'acrylique à 30 ans. Son amour de la nature transparait dans ses toiles, où la montagne devient un écrin de couleurs vibrantes et d'émotions sincères. Installée à Saint-Martin-de-Belleville, elle puise son inspiration dans l'immensité des sommets et la délicatesse des paysages alpins. Son travail est à découvrir au centre culturel Marius Hudry de Moûtiers, durant tout le mois de mars. Un lieu culturel, emblématique en Tarentaise, qui expose chaque mois des artistes locaux. (F.N.)

In March, Sylvie Perrenoud shares her beautiful paintings at the Marius Hudry Cultural Centre in Moûtiers. Self-taught, she started with pastels before switching to acrylic paint. Inspired by Cézanne, Monet and Van Gogh, she captures nature's beauty with vibrant colours.



EXPOSITION DES PEINTURE DE SYLVIE PERRENOUD

Au centre culturel Marius Hudry
Entrée libre et gratuite
+33 (0)4 79 24 04 23 • @syl.art.paint



© Photos Sylvie Perrenoud

LA VILLE S'ANIME avec Coralie

En tant que manageuse de ville et de commerce de Moûtiers, Coralie Michelini fait le lien entre les acteurs économiques et les collectivités tout en développant l'attractivité économique de cité tarine. Un métier récent dont les villes ont de plus en plus besoin.

Peux-tu nous présenter ton métier ?

Je suis manageuse de ville et de commerce de Moûtiers depuis juin 2024. Mes missions principales sont d'accroître l'activité économique de la ville et de fidéliser ses acteurs. En tant que professionnelle de proximité, je fais le lien entre les collectivités et les acteurs économiques de la ville.

C'est un métier récent. Quelle est son histoire ?

Ce poste est né en 2018 dans le contexte des travaux sur le pont Maisel qui menaçaient l'accès aux commerces du centre-ville. Il y avait beaucoup d'inquiétude chez les commerçants. Plus généralement, la désertion progressive des commerces du centre-ville explique l'apparition de ce métier à l'échelle nationale.

Quelles aides proposes-tu aux commerçants ?

Je les accompagne dans leurs démarches administratives et les informe sur les aides dont ils peuvent bénéficier. Que ce soit un porteur de projet qui envisage de s'installer à Moûtiers ou un commerçant qui souhaite rénover son local ou acquérir un nouvel équipement. Je leur propose également des ateliers et des formations de développement commercial.

Comment décrirais-tu le paysage commercial de Moûtiers ?

C'est une ville qui a beaucoup de facettes sur le plan commercial. Il y a à la fois les commerces de proximité du centre-ville, des entreprises tertiaires implantées à La Chaudanne et de grandes enseignes dans le quartier des Salines. C'est un paysage très diversifié.

Des projets en cours ou à venir ?

L'offre de formation à la Maison de l'économie, du commerce et de l'artisanat (MECA) est en cours de développement. Le but est de proposer de plus en plus d'animations sur le territoire afin de créer une synergie entre les acteurs locaux et mettre à disposition une boîte à outils pour les commerçants. (F.N.)

Since June 2024, Coralie Michelini, has been working hard to boost economic activity and engage local stakeholders. The role, established in 2018 to support businesses, has grown due to concerns over declining town-center commerce. Responsibilities include helping businesses with administrative tasks, offering workshops, and providing updates on available support. Upcoming plans include expanding training and events at the MECA to enhance collaboration among local actors.

VOUS AVEZ UN PROJET ÉCONOMIQUE À MOÛTIERS ?

MECA (Maison de l'économie, du commerce et de l'artisanat)
44 rue Sainte-Marie
+33 (0)7 71 54 23 44 • coralie.michelini@moutiers.org

© Mairie de Moûtiers



© Coeur de Tarentaise



© Vincent Lottenberg

EN +

VENREDI 28.02

Théâtre : Viviane et l'amulette magique
Theatre : Viviane and the magic amulet
À 16h30 • 11€/pers
Théâtre de Maistre • Albertville
Infos et résa : +33 (0)4 79 10 45 80

MARDI-JEUDI-VENREDI

Stage de sérigraphie
Screen printing course
De 9h à 12h • Gratuit • Dès 12 ans
Bibliothèque de Bozel
Infos : +33 (0)4 79 22 67 52

LE JEU CULTE!
OUKISON ?
PAUL & RENÉ
Serez-vous capables de trouver Paul & René dans notre magazine ?
(hors 1^{er} de couverture et cette page)
DANS LE N°458, PAUL SE CACHAIT EN PAGE 25, ET RENÉ EN PAGE 28.
Envoyez-nous votre réponse à jeu@infosnews.fr (avec n° de page et descriptif de l'endroit). Si vous les avez trouvés, vous ferez partie de notre tirage au sort de fin de saison pour gagner l'un des lots mis en jeu cette année : masques de ski / lunettes solaires / bonnets / invitation restaurant... Un florilège de cadeaux sympas et pratiques en montagne!
Jeu gratuit sans obligation d'achat. Le participant doit envoyer un mail à jeu@infosnews.fr en précisant, avant le dernier jour de la période couverte par le numéro en cours (date indiquée en couverture), la position exacte (page, article, publicité...) de René et Paul dans le magazine, hors première de couverture, sommaire et pages jeu + nom / prénom / âge / adresse postale / lieu où il a trouvé le magazine infosnews / statut: saisonnier, résident à l'année, vacancier. Tirage au sort parmi les bonnes réponses en fin de saison d'hiver. Conformément à la loi «informatique et libertés» du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous pouvez avoir accès et rectifier les informations qui vous concernent en vous adressant à contact@infosnews.fr. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant.

INFOS NEWS 2.0
NOUVEAU
RETROUVEZ-NOUS
DÈS MAINTENANT EN VIDÉO

Casino des Vallées

BRIDES
— LES —
BAINS

RESTAURANT
— BAR

OUVERT
7j/7

BLACK-JACK
19H30-2H30

11H-2H
MACHINES À SOUS
ROULETTE
ÉLECTRONIQUE

PRÉSENTATION OBLIGATOIRE D'UNE PIÈCE D'IDENTITÉ, EN COURS DE VALIDITÉ, POUR ENTRER DANS L'ÉTABLISSEMENT.
ACCÈS DE LA SALLE DES JEUX RÉSERVÉ AUX PERSONNES MAJEURES. 18

LES JEUX D'ARGENT ET DE HASARD PEUVENT ÊTRE DANGEREUX : PERTES D'ARGENT, CONFLITS FAMILIAUX, ADDICTION...
RETROUVEZ NOS CONSEILS SUR JOUEURS-INFO-SERVICE.FR (09 74 75 13 13 - APPEL NON SURTAXÉ).



CASINO3VALLEES.COM

Guide Gourmand

LES BONNES TABLES DES 3 VALLÉES



La Table du Rustor

Flan au dulce de leche

MÉRIBEL-MOTTARET



FILET DE VEAU AUX CHAMPIGNONS

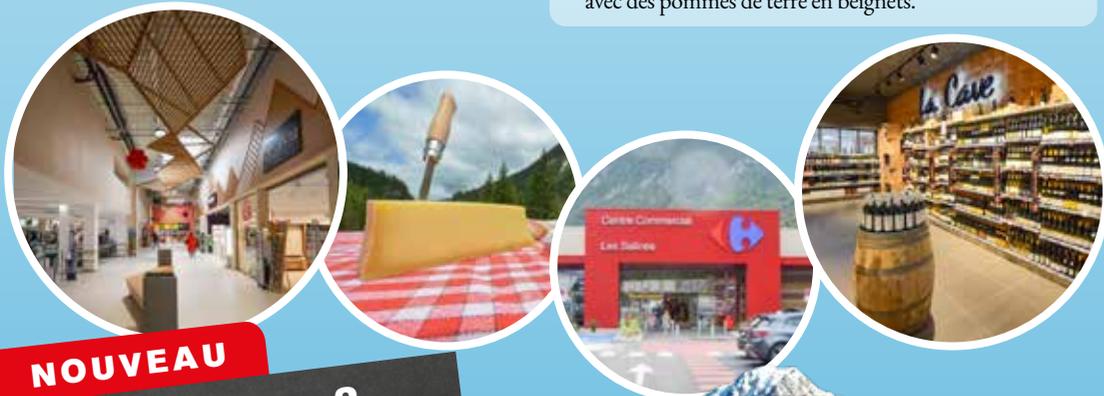
INGRÉDIENTS

- × 8 médaillons de veau dans le filet
- × 300g de champignons de Paris
 - × 3 échalotes
 - × 2 gousses d'ail
 - × 20g de beurre
- × 1 c. à s. d'huile d'olive
- × 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- × quelques branches de persil
 - × un peu de sel fin
 - × un peu de poivre noir du moulin



PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 80° C (th.2/3)
- Pelez les échalotes et émincez-les en anneaux. Pelez les gousses d'ail et écrasez-les.
- Nettoyez les champignons et coupez-les en fines lamelles. Ciselé le persil.
- Faites cuire les médaillons dans l'huile et le beurre mélangés, pendant 2 minutes.
- Salez et poivrez. Réservez-les au chaud.
- Faites revenir les échalotes et les champignons dans la même poêle jusqu'à évaporation complète du liquide de cuisson.
- Ajoutez l'ail. Salez et poivrez. Mouillez avec le vinaigre.
- Parsemez de persil.
- Dressez les médaillons de veau sur un plat de service chaud. Garnissez avec les champignons. Servez aussitôt avec des pommes de terre en beignets.



NOUVEAU

- ✓ +800 m²
- ✓ Rayon marché
- ✓ Galerie commerciale
- ✓ Cave à vin

8H - 20H

VENDREDI JUSQU'À 20H30

DIMANCHE 8H30-12H30

+33 (0)4 79 24 12 44

COURCHEVEL LE PRAZ

L'Épicerie du Praz

C'est le repaire des gourmets, où l'on retrouve une sélection de produits utilisés dans les restaurants de La Maison Pinturault : pain, fromages, charcuteries de Savoie ou miels, vins, jus de fruits artisanaux, mais aussi casse-croûtes et desserts maison.



♥ La Mousse du chef, bière créée par Jean-Rémi Caillon

Ouvert du mardi matin au dimanche midi
de 8h30 à 13h30 et 15h à 19h
147, Rue du Lac • Courchevel Le Praz
+33 (0)4 79 08 42 90 • lespeupliers.com

COURCHEVEL LE PRAZ

L'Étable des Lys



L'Étable des Lys se dévoile dans une ancienne étable du village. On y déguste des spécialités fromagères et paysannes savoyardes, comme le potchon et la matouille dans un cadre rustique et authentique, avec des produits venus des fruitières et les fermes avoisinantes.

♥ Le potchon (pommes de terre et fromage de chèvre)

Du mercredi au lundi de 19h30 à 22h
22 Passage des Écoliers
+33 (0)4 79 07 97 71 • lespeupliers.com

COURCHEVEL LE PRAZ

La Table de Mon Grand Père

Au cœur du village, La Table de Mon Grand-Père incarne la générosité et le partage. La carte locale et durable sublime la richesse et la saisonnalité des produits montagnards, les saveurs et textures revisitant avec finesse les inspirations alpines.



♥ Le grand menu de partage

Ouvert 7j/7 midi et soir
Restaurant de L'Hôtel Les Peupliers
119 Rue du Lac
+33 (0)4 79 08 41 47 • lespeupliers.com

COURCHEVEL 1850

Alpage*



Quand la nuit tombe sur les sommets de Courchevel, Alpage* s'éveille. Inspiré par une balade au clair de lune, le chef Jean-Rémi Caillon sublime le terroir alpin. Pêche, chasse et cueillette s'unissent dans une symphonie de saveurs audacieuses.

♥ Une véritable expérience immersive

Dès 19h30, du mercredi au dimanche inclus
Hôtel Annapurna • 734 Route de l'Altiport
+33 (0)4 79 08 04 60 • annapurna-courchevel.com

COURCHEVEL 1850

La Fèrma

Déguster une raclette ou une fondue fait partie des grands plaisirs des sports d'hiver. D'où la création de La Fèrma, un refuge sophistiqué et chaleureux, mêlant bois, laine et zelliges bleus pour sublimer les spécialités savoyardes dans un parfait équilibre entre prestige et tradition.



♥ Fondue au Grand Brut Alpin

Ouvert 7j/7 midi et soir
Hôtel Annapurna, 734 Route de l'Altiport
+33 (0)4 79 08 04 60 • annapurna-courchevel.com

COURCHEVEL 1850

Rendez-Vous



C'est le cœur gourmand de l'Hôtel Annapurna. Résidents et visiteurs s'y retrouvent autour d'une cuisine de tradition française mettant à l'honneur des produits locaux et de saison, avec des plats servis au guéridon, découpés ou flambés en salle pour le plaisir des yeux.

♥ Les desserts du chef pâtissier Théophile Faucher

Dîner 7j/7 de 19h30 à 21h
Hôtel Annapurna, 734 Route de l'Altiport
+33 (0)4 79 08 04 60 • annapurna-courchevel.com

COURCHEVEL LE PRAZ

La Petite Bergerie

Quand on passe la porte, on plonge dans un univers pastoral très chaleureux. Dans l'assiette, la viande grillée dans l'imposante cheminée est l'ADN du lieu. Ici la cuisine très locale est à l'honneur, et plus qu'ailleurs le client est roi !



♥ Croque-monsieur savoyard à la truffe

Ouvert du lundi au samedi soir
116 rue de la Chapelle • +33 (0)4 79 06 96 32

COURCHEVEL VILLAGE

La Chapelle 1550



À La Chapelle 1550, qu'il est bon de s'installer bien au chaud près du poêle à bois pour savourer des recettes traditionnelles savoyardes, ou même sur la terrasse ! Amateurs de bonne cuisine faite maison et de lieux authentiques où la convivialité est de mise, La Chapelle 1550 exaucera tous vos vœux.

♥ La célèbre Chapelloise : 3 fromages savoyards avec de l'ail passés à la poêle

104 rue des Rois
Ouvert tous les jours, midi et soir
+33 (0)4 79 55 46 48 • lachapelle1550.fr

COURCHEVEL MORIOND

Bistrot Le C

Bistrot To Share – Tel est le nouveau concept du Bistrot Le C, le restaurant intimiste de la résidence Le C, dédié à tous les amateurs de la gastronomie française. Planches à partager, pièces de viande d'exception, belle carte des vins et cocktails...



♥ Les pièces de viande d'exception à la suggestion

Résidence Le C • 122 Rue ND-des-Neiges
+33 (0)4 79 41 32 55 • bistrot-le-c.com

COURCHEVEL MORIOND

Gaïa



Découvrez Gaïa, un lieu unique pour vos soirées à Courchevel, où le menu comme l'ambiance proposent un accord succulent entre Asie et haute montagne. Régalez-vous avec les multiples sushis fait maison, ou les plats fusion asiatique. Sur place ou à emporter !

♥ Les gyozas, bao bun ou sushi prestige !
☑ L'ambiance à la fois feutrée et intimiste

🇬🇧 Discover Gaïa, the restaurant of the Manali Lodge, the place to be for your evenings in Courchevel. Enjoy a delightful blend of Asian flavours and local specialities with a menu featuring homemade sushi and Asian fusion dishes, to experience on the spot in an intimate atmosphere, or take away.



Ouvert tous les jours de 18h30 à 2h
Manali Lodge - 234 Rue de la Rosière
+33 (0)4 79 23 19 42 • gaia-courchevel.com

COURCHEVEL 1850

Cabane des skieurs

C'est LE spot pour les gourmands en quête d'une pause rapide qui ne fait pas l'impasse sur la qualité. Sandwichs, salades, soupes et desserts satisferont tous les appétits, des recettes les plus simples aux plus élaborées.

♥ Le croque montagnard

🇬🇧 La Cabane des Skieurs is the place to be for a quick meal prepared with quality products : sandwiches, salads, soups and desserts.



Accès piétons et skieurs
Au sommet de la TC des Verdon • +33 (0)4 79 08 98 87
f Snack La Cabane des Skieurs

COURCHEVEL 1850

Il Rifugio

Chez Il Rifugio, la pause déjeuner, en salle ou en terrasse, c'est un voyage au parfum d'Italie. Antipasti, plats de pâtes et pizzas faits maison : la cuisine est simple mais généreuse, avec de bons produits régionaux.

♥ L'ambiance Dolce Vita



🇬🇧 At Il Rifugio, savour antipasti, homemade pasta dishes and pizzas, in the dining room or on the terrace : simple and generous dishes prepared with local products.

Accès piétons et skieurs
Au sommet de la TC des Verdon
au pied de la TC Vizelle
+33 (0)4 79 08 98 98

COURCHEVEL 1850

Ineos Club House

L'Ineos Club House, temple de l'événementiel, à l'architecture moderne, offre une expérience culinaire exceptionnelle. Situé au pied du stade de slalom Emile Allais, il est accessible à ski depuis les pistes, comme à pied en empruntant l'ascenseur. Le chef Aurélien Lardeux, propose une carte traditionnelle française, sans oublier une belle proposition de pizzas et quelques spécialités savoyardes. Le chef pâtissier, Guy Lamure, réveillera votre gourmandise avec son buffet de desserts magnifique.

♥ Le buffet de desserts de Guy Lamure

🇬🇧 Ineos Club House offers an exceptional culinary experience : traditional French dishes, pizzas and Savoyard specialities by chef Aurélien Lardeux, and the dessert buffet prepared by pastry chef Guy Lamure. Located at the foot of the Emile Allais slalom stadium, it is accessible both on skis and on foot.



Tj/7 • Uniquement le midi de 12h à 15h30
83 rue Park City à Courchevel 1850
+33 (0)4 79 00 12 44 • ineosclubhouse.com

Les minéraux à l'état pur.

Bonneval
EAU MINÉRALE NATURELLE DE SAVOIE

La Table du Ruitor

COUP DE FOURCHETTE
MÉRIBEL-MOTTARET

À La Table du Ruitor, chaque soirée est unique et fait voyager dans un univers différent. Le temps d'un dîner, nous avons fait escale en Argentine, où la générosité et la gourmandise ont dansé dans nos assiettes, tel un tango enflammé.

Dès l'entrée dans le restaurant, on est immédiatement portés par une atmosphère chaleureuse, avec le bois des meubles, la décoration typiquement savoyarde et l'accueil souriant d'une équipe en tenue traditionnelle, promesse d'un véritable moment d'évasion. La Table du Ruitor accueille ses hôtes pour déjeuner avec un menu brasserie et une terrasse ensoleillée située au pied des pistes, et pour dîner avec un menu raffiné. Mais ce jeudi soir, c'est l'Argentine qui est à l'honneur, jusque dans le fond sonore musical...

Tout commence par un rêve argentin vécu depuis une vingtaine d'années par Raoul Fenestraz et sa femme Stéphanie, propriétaires de l'AlpenRuitor à Méribel-Mottaret. C'est pour partager leur expérience qu'ils ont créé El Colibri, une charmante estancia de 170 hectares, au cœur de la pampa argentine. À l'occasion des 20 ans de celle-ci en 2025, le restaurant La Table du Ruitor vous invite tous les jeudis soir à la découverte des saveurs de la gastronomie sud-américaine, notamment l'asado traditionnel, le fameux barbecue argentin.



UN FESTIN ARGENTIN

Le thème de la soirée et la vue directe sur le grill argentin mettent l'eau à la bouche. Le repas débute par un crémeux velouté de butternut accompagné d'une empanada bondiola au porc par El Chaltén, sans doute la meilleure qu'on ait jamais mangée. Ça y est, l'odeur du grill vient nous ouvrir l'appétit et nous emporte doucement dans l'ambiance enflammée d'un repas festif argentin.

L'invitation à la découverte continue avec le plat principal, où trois viandes argentines sont à l'honneur, accompagnées d'un verre de Malbec, vin rouge emblématique du pays. La picanha, une pièce de bœuf d'une tendreté remarquable, la noix d'entrecôte fondante à souhait et le chorizo, relevant le tout à merveille. Le tout avec un subtil goût de grillé... un régal ! Côté sucré, le flan au dulce de leche, véritable institution en Argentine, à base de lait et de sucre, nous a totalement conquis, par sa gourmandise réconfortante. Le temps d'une soirée, nous avons voyagé en Argentine, et c'est peu de dire que nous avons adoré... (E.H.)

At La Table du Ruitor, the restaurant of the 4-star hotel Alpen Ruitor, each evening is a unique journey. On the evening of our visit, Argentina was honoured, with rich flavours on our plates and typical background music. The cosy interior, Savoyard style, and friendly staff members in traditional outfits set the scene for an unforgettable evening. To celebrate the 20th anniversary of their Argentine estancia, El Colibri, the owners brought Argentina to Méribel, an amazing evening!

Restaurant de l'hôtel AlpenRuitor
200 Chemin des Bleuets • Front de neige de Méribel-Mottaret
Ouvert 7j/7 pour le déjeuner et le dîner
Réservation en ligne sur bit.ly/table-ruitor
+33 (0)4 79 00 48 48 • alpenruitur.com



Velouté de butternut, empanada de bondiola



Noix d'entrecôte, chorizo, picanha, gratin de pommes de terres et patates douces



Flan au dulce de leche

ACCRO

LE VÉGÉTAL QUI ENVOIE DU GOÛT

ENVIE DE CHANGER LES CHOSES ?



HACHÉ 100% VÉGÉTAL



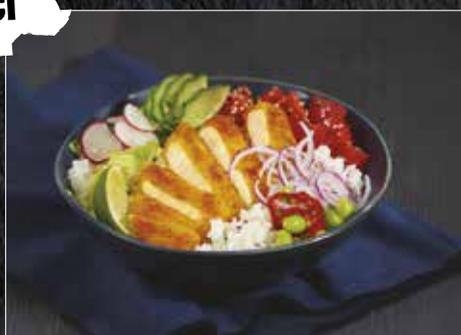
ALLUMETTES GOÛT FUMÉ 100% VÉGÉTALES



FABRIQUÉ ICI



SAUCISSES / MERGUEZ 100% VÉGÉTALES



ESCALOPE PANNÉE 100% VÉGÉTALES



À BASE DE PROTÉINES DE POIS ET DE BLÉ CULTIVÉS EN FRANCE



FABRIQUÉ EN FRANCE



ENTREPRISE CERTIFIÉE B CORP

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. www.mangerbouger.fr

MÉRIBEL ALTIPOINT

Le Blanchot

Au cœur des sapins enneigés, Le Blanchot offre une vue magique sur les sommets environnants. Cette année, en plus du midi, le restaurant ouvre ses portes le soir pour une ambiance plus chaleureuse et intimiste. En cuisine, tout est fait maison, à base de produits frais et locaux. La carte simple et efficace répond à toutes les attentes : belle sélection de viandes, spécialités savoyardes, plats veggie et desserts (sur place ou à emporter). Sans oublier la carte des vins élaborée avec soin et l'espace lounge avec chaises longues. En plus, la P'tite Boutique du Blanchot ravira les amateurs d'accessoires et objets déco en tout genre.

- ♥ La terrasse ensoleillée
- ✓ Nouveau : ouverture le soir

🇬🇧 Le Blanchot is situated in an exceptional setting with magical view on the surrounding mountains. In the kitchen, all dishes are homemade, prepared with local and fresh products: meats, local specialties, vegetarian dishes, and delicious desserts. This year, the restaurant opens its doors in the evening for a more intimate atmosphere. Don't miss the souvenir shop and the lounge area.



3921 Route de l'Altiport - Méribel
Réservation en ligne uniquement
leblanchotmeribel.com

MÉRIBEL

Marius

Le midi, Marius invite à une pause gourmande sur sa terrasse ensoleillée, entre burgers, viandes grillées et salades. Le soir, le chef Steven Subinlou présente une cuisine élégante au cœur d'une salle aussi spacieuse que chaleureuse.



- ♥ La cave à vins du propriétaire, aussi exploitant du domaine Terres Destel

En face du Parc Olympique
+33 (0)4 79 40 06 16 • restaurant-marius.com

MÉRIBEL

Le Refuge



Nouveauté cette année : le brunch, tous les jours dès 8h, avec croissant, pancake, œuf brouillé, lard, saumon fumé maison... Le soir, on retrouve le fameux potiron de Julie, bien connu des habitués des Pierres Plates, et une carte traditionnelle au large choix, sans oublier les pizzas et fondues.

- ♥ La formule brunch à 29€

🇬🇧 New is brunch from 8am with a large choice in croissants, pancakes, scrambled eggs, bacon, homemade smoked salmon... In the evening, enjoy Julie's famous pumpkin, and a traditional menu, pizzas and fondues.



Méribel Centre
+33 (0)4 79 08 61 97

MÉRIBEL-MOTTARET

Le Plan des Mains

Au pied du Mont-Vallon, le restaurant propose une cuisine de brasserie créative et soignée, avec des produits frais et locaux, dans une ambiance cosy. Pour une pause rapide mais gourmande, direction le coin sandwicherie, et ses encas aussi variés que délicieux.

♥ La terrasse ensoleillée



🇬🇧 At the foot of Mont Vallon, Le Plan des Mains offers creative, refined brasserie-style dishes made with fresh, local ingredients in a cozy atmosphere. For a quick culinary break, head to the sandwich corner, proposing a variety of delicious snacks.

Accès ski et piéton : au pied du TC Mont Vallon
+33 (0)4 79 07 31 06

📍 Restaurant Le Plan des Mains

MÉRIBEL-MOTTARET

La Buvette de Tueda

Au bord du lac de Tueda, on déguste de généreux plats, salades, crêpes et autres spécialités savoyardes. L'accent est mis sur les produits locaux et le circuit court, des boissons jusqu'aux desserts !

♥ Le délice savoyard à la crème de marron



🇬🇧 Situated near the lake Tueda in an amazing setting, La Buvette de Tueda proposes traditional dishes, Savoyard specialities, salads, pancakes using local produce and short distribution channels, from drinks to desserts !

Chemin de Tueda, à Mottaret
Accès à pied ou en raquettes
+33 (0)4 79 00 45 08

SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE

Le Corbeleys



Dans leur chalet d'alpage, Martine et Bruno perpétuent une véritable tradition familiale et montagnarde, pétrie de chaleur, de valeurs et d'hospitalité. Restaurant aux gourmandises authentiques, ils proposent également un goûter généreux pour les petits creux.

♥ La terrasse ensoleillée

À droite départ TSD St Martin Express
+33 (0)4 79 08 95 31 • le-corbeleys.com

📍 lecorbeleys

LES MENUIRES

La Ferme de Reberty



Une cuisine traditionnelle et gourmande, où se mêlent spécialités savoyardes et cuisine de montagne revisitée: le midi sur la terrasse skis aux pieds (service tardif), le soir au coin de la cheminée. L'après-midi se passe en musique sur les transats près du bar à gin, et le soir côté pub.

♥ La côte de bœuf de chez Gaston

Reberty 2000
Accès skis: piste des Boyes
lafermedereberty.com • +33 (0)4 79 00 77 01



LES MENUIRES

Le Comptoir

Sabrina et Béatrice vous accueillent dans ce lieu de convivialité gourmand et chaleureux. Pour le déjeuner, restauration en libre-service aux teintes de cantine gourmande et montagnarde, généreuse et 100% maison. À découvrir aussi, le bar à pâtes fraîches maison, les huîtres et fruits de mer. Le soir, en plus de la restauration à table, notre bar à vins et nos cocktails maison sont à découvrir jusqu'à minuit.

♥ Nouveauté : service à table de 7h30 à 18h30, scannez le QR code

🇬🇧 Sabrina and Béatrice will be welcoming you, where influences from the mountains and modern cuisine combine in beautiful harmony. At lunchtime the Comptoir is a mountain-gourmet self-service restaurant. In the evening you can enjoy our restaurant and a wine and cocktail bar until midnight.

Bâtiment L'Oisans • La Croisette
+33 (0)4 79 00 69 20 • lecomptoiremenuires.com

📍 LeComptoir.Menuires



LES MENUIRES

L'Alpin

Concept unique dans la vallée des Belleville, Steak House avec des viandes d'exceptions au grill ou à la rôtissoire géante (pièces de deux à 12 pers. épaule d'agneau, cochon de lait etc.). L'Alpin, c'est aussi une carte brasserie, des pizzas maison, des burgers, des spécialités savoyardes et toutes les pâtisseries maison.

♥ Soirées alpines ultra cocooning igloo (6 à 10 pers.) et télécabines / 25°C

🇬🇧 Unique concept in the Belleville Valley, a steak house offering exceptional grilled meats. The restaurant L'Alpin also offers homemade pizzas, burgers, and the dish of the day for lunch.

Quartier des Bruyères
+33 (0)4 79 00 61 01 • Alpinlesmenuires



LES MENUIRES

La Marmite

La Marmite propose une carte de montagne aux produits frais, locaux et originaux à la fois (label Maître Restaurateur). La carte des vins est à découvrir absolument car revisitant toutes les régions de France. La Marmite, c'est aussi une délicieuse offre de snacking salés, crêpes et gaufres de Liège. Nouveau : pâtes fraîches et gourmandes faites maison.

♥ Repas insolite dans une télécabine chauffée ou igloo

🇬🇧 La Marmite's menu centres around fresh, local, original produce. The wine list is not to be missed. La Marmite is also a large choice of takeaway food including savoury snacks, pancakes and waffles.

Quartier des Bruyères
+33 (0)4 79 00 74 75 • lamarmite-lesmenuires.fr

📍 lamarmitelesmenuires



LES MENUIRES

Le Lou-Bar



Tu aimes déguster de bonnes bières du monde, siroter un cocktail maison ou bien te réchauffer autour d'un vin chaud, viens trainer ton museau au Lou-Bar ! Côté cuisine : tarte flambée, tapas, charcuterie et fromage de la région, à partager (ou pas) si tu as les crocs.

♥ Les soirées mémorables avec music live

Galerie la Croisette • 16h-02h
+33 (0)6 09 07 40 71 • @loubar_pub

LES MENUIRES

Là-Haut



Une cuisine de cœur au gré de l'ardoise. Les plats sont bon enfant et 100% maison, les desserts jouent avec les fruits d'ici et la jolie carte des vins fait le tour des vignobles. La salle est cosy, la cheminée propice au « cocooning » et les couleurs sont douces.

♥ La côte de bœuf dans la cheminée

Quartier de Preyerand
+33 (0)4 79 01 04 76
Ouvert tous les jours

LES MENUIRES

L'Ours Blanc



Dans un cadre chaleureux avec une vue imprenable, découvrez une carte qui célèbre les saveurs locales avec des produits frais et de saison. Le soir, un buffet varié ravit les gourmands avec des mets délicats. Un véritable voyage gustatif !

♥ Truite en gravlax, myrtilles et génépi

Restaurant de l'hôtel Ours Blanc
Ouvert 7j/7 midi et soir • Quartier Reberty
+33 (0)4 79 00 61 66 • hoteloursblanc.com
@laterrassedeloursblanc

LES MENUIRES / VAL THORENS

Refuge du Lac du Lou

C'est dans un cadre naturel magique, à 2035m, que Coralie, Marie et Jonathan accueillent skieurs et randonneurs pour une pause gourmande ou une nuit en refuge au cœur des montagnes. La carte du restaurant est à l'image de leurs valeurs : simple, authentique et responsable.



♥ La cuisine locale et bio

Accès depuis parking Plan de l'Eau (1h)
Hors-piste (non sécurisé) depuis La Masse,
Cime Caron et Boismint
+33 (0)7 70 22 86 79 • refugedulacdulou.com

VAL THORENS

Il Gusto



Dans un décor feutré ou sur la magnifique terrasse panoramique plein sud, on déguste ici de bonnes pizzas italiennes et des plats aux accents asiatiques. Sans oublier la cuisine sincère et généreuse de la Savoie, pour partager un excellent moment de convivialité.

♥ Les tapas à partager le soir

Résidence Oxalys • +33 (0)4 79 23 26 58
ilgusto-valthorens.fr

VAL THORENS

Beef & Lobster

Le restaurant offre une expérience unique où se mêlent produits de la terre et de la mer. Le midi : burgers, huîtres, moules-frites et grillades. Le soir, des viandes mûrées d'origine française et des produits de la mer. Chaque plat est élaboré à partir de produits frais et bio, et est accompagné de vins choisis.



♥ Carte gourmande le midi et bistrannique le soir

Hameau du Kashmir (entrée station - piste du Cairn)
+33 (0)4 79 09 50 21 • beef-and-lobster.com

VAL THORENS

Le Caribou

Stephen et son équipe vous accueillent dans ce joli restaurant d'altitude (2750m) aux allures scandinaves. Les bons petits plats se dégustent à l'intérieur, sur la terrasse panoramique ou dans les petits chalets privatifs.

♥ Coin snack pour les plus pressés

🇬🇧 Stephen and his team offer tasty dishes to be enjoyed indoors, on the terrace or in the small private chalets. Le Caribou is open for lunch.



Ouvert 7j/7 de 11h30 à 16h30
À l'intersection pistes Génépi et Moraine
Accessible TC Moraine et Funitel de Thorens
+33 (0)6 80 11 26 91 • chaletcaribou.com

VAL THORENS

Le Chamois d'Or

Le Chamois d'Or, c'est une carte variée, avec des viandes, burgers, pizzas, salades et plats végétariens. Les assiettes sont gourmandes, le décor savoyard chaleureux, et la terrasse ensoleillée bien placée au pied des pistes... Formules demi-pension. Livraison de burgers & pizzas à domicile.

♥ L'omelette aux cèpes



🇬🇧 Enjoy a varied and delicious meal in the rustic and welcoming setting of Le Chamois d'Or. Its reception area is large enough to welcome groups and its sunny terrace is a delight in the afternoon. Access to the restaurant is also possible from the pistes.

Ouvert 7j/7 (8h-23h) • Rue du Soleil
+33 (0)4 79 00 08 79 • +33 (0)7 61 95 71 00
restaurantlechamoisdor.com

VAL THORENS

Chalet de la Marine

Dans ce chalet traditionnel sur les pistes, le charme de l'antan se marie à l'élégance. Les spécialités savoyardes côtoient une cuisine gastronomique qui célèbre les produits nobles. Côté bistro, un service sur le pouce avec des plats simples, rapides et copieux pour le plus grand bonheur des skieurs.

♥ Le pot au feu au foie gras au coin du feu

🇬🇧 This traditional chalet, situated on the slopes, proposes Savoyard specialities and gourmet dishes prepared with fine ingredients. On the bistro side, quick and hearty dishes are served for the delight of skiers looking for a bite on the go.



🚠 Piste des Dalles
Ouvert 7j/7 • 9h-16h30
+33 (0)4 79 00 11 90
chaletmarine.com

VAL THORENS

Le Confidentiel

Dans un décor chaleureux mêlant bois, alcôves et touches montagnardes, le chef sublime la cuisine française avec des produits de saison et des desserts créatifs. Une adresse intime et gourmande, entre modernité et simplicité.

♥ Le clin d'œil aux Jeux Olympiques d'hiver



🇬🇧 In a warm setting combining wood, cozy nooks, mountain touches, and photos of alpine scenery, come and experience French cuisine prepared with seasonal ingredients, and creative desserts.

Ouvert 7j/7 • 19h - 21h
Restaurant de l'hôtel des 3 Vallées
+33 (0)4 79 00 01 86 • hotel3vallees.com

Le M

COUP DE FOURCHETTE
VAL THORENS

La cuisine du Marielle, à Val Thorens, est l'expression d'une génération de cuisiniers soucieuse de conjuguer excellence gustative, respect du produit et de l'environnement. Preuve de la vitalité de la cuisine française et de sa capacité à évoluer avec son temps.

Dans l'antre du Marielle**** se cache une petite merveille. Un restaurant qui fait partie de la prestigieuse sélection régionale du Gault & Millau régional. Entrez dans l'univers du chef Pierre Patin et de sa brigade, où chaque assiette est habitée par un grand respect du produit.

DU PRÉ À L'ASSIETTE

L'été, Pierre sillonne les marchés et les fermes afin de sélectionner les bêtes sur pieds. Sa philosophie ? Travailler les produits de A à Z, du pré à l'assiette, en passant par l'art de la découpe qu'il transmet avec passion à son équipe. La viande, comme le poisson, arrivent en pièces entières. Le client peut lui-même sélectionner son morceau et assister à sa découpe, comme à la boucherie ! Labellisée Or Rouge, elle est issue d'un élevage à Haute Valeur Environnementale (HVE), et passe par une rigoureuse sélection qualitative. Ce travail en amont se ressent dans l'assiette. La chair fondante du tournedos de bœuf, ponctué par son foie gras poêlé, est une ode à l'excellence du terroir.



Fondue de poireaux, glace moutarde, crème au raifort



Demi bomard breton



Tournedos (bœuf primé) façon Rossini



Tartlette aux amandes, gènépi et myrtilles

L'ART DE SUBLIMER LES PRODUITS

Le menu du marché met à l'honneur les produits du moment. Le mot d'ordre ? Pas de gaspillage ! Les légumes sont cuisinés en entier et disposés dans l'assiette comme au sortir de la cueillette. L'établissement dispose même d'un composteur, le seul de la station. Au menu cette semaine, une fondue aux poireaux où le vert est sublimé par un subtil contraste des saveurs et des textures. La partie non noble du légume est au centre de l'assiette. Un classique délicieusement revisité.

DESSERT OU ŒUVRE D'ART ?

La cheffe pâtissière Léa Bugeon rivalise de créativité. Digne d'une finale de Top Chef, le Chocolat 4 you est une véritable œuvre d'art. Textures et saveurs se marient dans un festival de gourmandises, du crémeux de chocolat tonka à l'espuma de gruë. Sans oublier cette étonnante glace au foin au parfum champêtre. Un retour aux sources ! (F.N.)

 Le M, restaurant of the hotel Marielle, reflects a new generation of chefs who blend great taste with respect for ingredients and nature. Chef Pierre Patin works from farm to plate, mastering butchery and sharing his passion with his team. The Or Rouge beef, from an eco-friendly farm, is top-quality, its tender tournedos with foie gras is pure excellence. Pastry chef Léa Bugeon's "Chocolat 4 You" is a true masterpiece, mixing textures and flavours, with a surprising hay ice cream.

 Restaurant de l'hôtel Marielle****
327 rue du Soleil, à Val Thorens
Ouvert 7j/7, service midi et soir
+33 (0)4 58 24 00 80 • hotelmarielle.com

VAL THORENS
Les Chalets du Thorens

UN VILLAGE MINIATURE

Les Chalets du Thorens, c'est un petit village au bord des pistes, où l'on sait recevoir, vivre et faire la fête, du matin jusqu'au soir. Restaurant aux saveurs exquises du chef Valentino, pizzeria, wok et sushis, crêpes, gaufres belges, snack, self, terrasses ensoleillées... les différents espaces rassient les skieurs affamés et pressés aussi bien que les gourmets. À ne pas manquer : le bar lounge avec scène DJ, l'ambiance après-ski festive, le Festi'Val Tho chaque année en mars, et l'igloo pour des moments insolites.

- ♥ Le Festi'Val Tho (18 au 20 mars) réunissant les meilleurs DJ de la scène électro
- ✔ Les appartements, chambres d'hôtel et sauna pour une nuit de prestige

🇬🇧 Situated on the slopes, Les Chalets du Thorens propose something for everyone : restaurant, pizzeria, wok and sushi, pancakes, Belgian waffles, snack bar, self-service restaurant,... There is plenty of place on one of the sunny terraces, at the lounge bar with live DJ set, or the igloo for an unforgettable experience!



LE RESTAURANT

À l'intérieur des Chalets du Thorens se cache une pépite gastronomique : le restaurant du chef Valentino. Dans un décor montagnard chaleureux et élégant, ses plats mêlent la créativité d'un cuisinier ancré dans ses racines italiennes mais ouvert sur le monde. Des fruits de mer au bœuf Simmenthal, en passant par les spécialités savoyardes et recettes traditionnelles, il en résulte une cuisine généreuse et gourmande, sublimée par l'amour des bons produits. Un régal pour les papilles, de l'entrée au vaste choix de desserts réalisés par le pâtissier de l'établissement. Enfin, mention spéciale pour Maître Dao : ses déclinaisons de sushis sont tout simplement à tomber...

- ♥ Les sushis de Maître Dao
- ✔ La nouvelle verrière, pour manger au chaud et avec la vue



🇬🇧 Hidden inside Les Chalets du Thorens, in an elegant setting, Chef Valentino proposes refined dishes with an Italian touch. From seafood and Simmenthal beef, to Savoyard specialities and traditional recipes, it's a feast of flavours, enhanced by top-quality products, including superb sushi from Maître Dao.

Au départ Télécabine Moraine • Accès en ski, à pied (et en motoneige sur demande)
+33 (0)4 79 00 02 80 • leschaletsduthorens.com

VAL THORENS
La Maison

La Maison vous propose un voyage gustatif unique entre Savoie et Aveyron. Cyril Attrazic, chef doublement étoilé, sublime les produits, soigneusement sélectionnés pour leur qualité et leur production en circuit court. Une très belle expérience gourmande, dans une ambiance cosy et design au pied des pistes.

- ♥ Les viandes de race Aubrac
- ✔ Terrasse ensoleillée avec vue sur les sommets

🇬🇧 La Maison offers a unique culinary journey between Savoie and Aveyron. Chef Cyril Attrazic, awarded two Michelin stars, proposes local quality products. Enjoy an exceptional gourmet experience in a cosy, stylish setting at the foot of the slopes.

Ouvert 7j/7 • Place Caron
+33 (0)4 79 00 00 48 • la-maison-valthorens.com



© Photos Alpeart Médias

VAL THORENS
Club 72 Steakhouse

Angus, Aubrac, Simmentales... Retrouvez les plus prestigieuses races de viande au Club 72 où chaque produit est sélectionné avec soin et travaillé pièce par pièce. Le bar propose un large choix de cocktails classiques et signatures. Un cadre chaleureux où bon temps et convivialité sont mots d'ordre.

- ♥ Noix d'entrecôte Angus

🇬🇧 Angus, Aubrac, Simmental... discover the most prestigious meat breeds at Club 72 Steakhouse. Each product is carefully selected and served in a warm and convivial setting. The bar offers a wide selection of classic and signature cocktails.

7j/7 de 15h à 1h30 • Rue de Gébroulaz
+33 (0)4 79 01 31 19 • club-72.com



© Photos Alpeart Médias

VAL THORENS
La Cabane

Découvrez dans ce lieu atypique l'excellence de la cuisine savoyarde. Les décors tout en bois et la lumière tamisée vous transportent dans l'intimité d'une cabane perchée sur la montagne. Au menu : des plats raffinés mettant le terroir à l'honneur, chaleur humaine et convivialité. On se sent ici comme chez soi !

- ♥ La boîte chaude truffée

🇬🇧 Here, in this unique and intimate setting, discover the excellence of Savoyard cuisine. On the menu : refined dishes prepared with local products, in a warm atmosphere. You'll feel right at home !

Ouvert 7j/7 de 18h à 23h • Rue des Balcons
+33 (0)4 79 00 83 84
la-cabane-valthorens.com



VAL THORENS

Le Koh-I Nor



Le KIN vous invite à une expérience gourmande à Val Thorens. Accessible via la piste Plein Sud, sa terrasse offre une vue époustouflante sur les 3 Vallées. Découvrez nos intemporels et nos plats XXL, le tout dans une ambiance conviviale et décontractée.

♥ Une vue imprenable et une carte généreuse

🇬🇧 Koh-I Nor invites you to a delightful culinary experience in Val Thorens. Accessible via the slope Plein Sud, its terrace offers a breathtaking view. Enjoy the house specialities and XXL meals, in a warm and relaxed atmosphere.



© Photos NG Prod

Koh-I Nor*****
Ouvert midi et soir
+33 (0)4 65 84 78 44
hotel-kohinor.com

VAL THORENS

Le M, hôtel Marielle



Le midi, le M vous invite à une pause bistro sur sa belle terrasse ensoleillée, avec viandes grillées et produits de saison. Entre deux pistes, profitez aussi du snack rapide avec burgers et paninis. En soirée, buffet varié de la boucherie à la pâtisserie.

♥ Accessible skis aux pieds

Ouvert 7j/7 midi et soir • 327 Rue du Soleil
+33 (0)4 58 24 00 80 • hotelmarielle.com
📍 hotelmarielle

BOZEL

Achillée

Ici, le mot partage prend tout son sens. Mené par le talentueux chef Pieter Riedijk (ancien chef du restaurant le Montgomerie** K2 Altitude), le lieu nous propose une cuisine du terroir agrémentée de produits locaux savoureux. L'essayer c'est l'adorer !



♥ Les spätzles gratinés au beaufort

Ouvert le soir du jeudi au lundi
Et le midi les samedi et dimanche
87 rue Jean-Jaurès, à Bozel

+33 (0)4 57 37 28 55 • 📞 📍 restaurant.achillee

BOZEL

Au Caprice



La boulangerie/pâtisserie Au Caprice, c'est the place to eat. Depuis plus de 10 ans, Mickaël et son équipe nous servent plus de 20 sandwiches gourmands : magret de canard et figues, beaufort, kebab... Et des desserts à tomber comme le sablé pistache/myrtille ou le Bergeron !

♥ Le Sortilège (fraise, mûre, vanille et praline)

Du jeudi au mardi de 6h à 19h
Immeuble le Bonrieu, à Bozel
+33 (0)4 79 22 08 36 📞

GRAND AIGUEBLANCHE

Le Manoir de Bellecombe



Dans un cadre authentique d'un château du XVII^e siècle, on déguste une cuisine française raffinée, faite de produits frais et locaux. Entrées gourmandes, viandes fondantes et desserts généreux vous séduiront à coup sûr !

♥ La côte de boeuf de 1kg pour 2 personnes

Mardi soir - Dimanche midi • 12h-14h / 19h-22h
25 route de Saint-Oyen
+33 (0)4 79 01 44 49 • lemanoirdebellecombe.com



mon super marché
sherpa

14 magasins au coeur des 3 Vallées

À 2 pas de chez vous, venez découvrir toutes les saveurs et les produits de nos montagnes !

COURCHEVEL 1850
04 79 08 40 39

LA TANIA
04 79 08 80 69

VAL THORENS BALCONS
04 79 00 91 90

VAL THORENS PÉCLET
04 79 00 01 67

MÉRIBEL 1600
04 79 06 68 40

MÉRIBEL LES ALLUES
04 79 08 62 81

MÉRIBEL PLATEAU
04 79 08 51 20

MÉRIBEL MOTTARET
04 79 00 40 91

MENUIRES BRELINS
04 79 08 38 23

MENUIRES BRUYÈRES
04 79 00 69 59

MENUIRES CROISSETTE
09 67 49 64 75

MENUIRES PREYERAND
04 79 00 73 37

MENUIRES REBERTY 1850
04 79 00 05 62

MENUIRES REBERTY 2000
04 79 01 05 65

🌐 www.sherpa.net

📍 sherpa.supermarche

📱 sherpa_supermarche

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

MILLET® SKI TOURING COURCHEVEL

COURSE DE SKI DE RANDO OUVERTE À TOUS
ENTRE COURCHEVEL LE PRAZ ET COURCHEVEL 1850

OUVERTURE DE LA 15^{ème} ÉDITION



LE DIMANCHE 15 DÉCEMBRE
COUPE DU MONDE DE SKI ALPINISME
VERTICAL RACE

TOUS LES MERCREDIS À 18H20

DU 18 DÉCEMBRE AU 5 MARS 2025

SPÉCIALE PLUM – Full Moon

18.12.25 / 15.01.25 / 12.02.25 / 10.03.25

SPÉCIALE DYNASTAR – «Mercredi-Gras»

05.03.25

FINALE DÉGUISÉE

LE LUNDI 10 MARS 2025

AVEC LE CONCERT DE FATAL BAZOOKA & FRIENDS

INSCRIPTIONS

EN LIGNE

OU AU DÉPART DE COURCHEVEL LE PRAZ
DE 17H À 17H45

RENSEIGNEMENTS

WWW.COURCHEVELSPORTSOUTDOOR.COM

