



les 3 vallées[®]
COURCHEVEL / BRIDES-LES-BAINS / MÉRIBEL
SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE / LES MENUIRES
VAL THORENS / MOÛTIERS & ALENTOURS



LE SAMEDI TOUT EST PERMIS

LES MENUIRES [PAGE 2]



**ÉVÉNEMENTS
STATIONS**
ANIMAUX
ARTISTES
CHAMPION

GUIDE GOURMAND
PORTRAITS D'ICI
SHOPPING
SACS À DOS
PORTFOLIO
PAUL BESSON

**PISTES DE
LÉGENDE**
CONCERTS
FREESKI
ACADEMY

NOUVEAU
LE KI-KOI-OÙ?
**FORMATION
MONITEUR
DE SKI**



N°406

AGENDA DU 13 JANVIER AU 20 JANVIER 2023



CCAS DE COURCHEVEL
+ D'INFOS SUR
www.mairie-courchevel.com



JOURNÉE SANTÉ

DÉPISTAGE
des cancers de la peau
avec un dermatologue
Dépistage anonyme et gratuit
du VIH, hépatites et IST

BILAN DES VACCINATIONS

STANDS D'INFORMATION

Bien-être
Addictions, nutrition et
prévention des cancers

**JEUDI
19 JANVIER
2023
12H-19H
LA CROISSETTE
COURCHEVEL
1850**

**GRATUIT ET SANS RENDEZ-VOUS
OUVERT À TOUS**

ORGANISÉ PAR L'ESPACE DE SANTÉ PUBLIQUE
CENTRE HOSPITALIER MÉTROPOLE SAVOIE
ET LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE COURCHEVEL



METEO

SAMEDI	***	0°/5°
DIMANCHE	***	0°/5°
LUNDI	***	-3°/2°
MARDI	***	-5°/0°
MERCREDI	***	-5°/0°
JEUDI	***	-6°/0°
VENDREDI	***	-5°/1°

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



OUKISON?

PAUL & RENÉ

**Serez-vous capables de trouver Paul & René
dans notre magazine ?**

(hors 1^{er} de couverture, sommaire et page Ki-Koi-Où)

DANS LE N°405, PAUL SE CACHAIT
EN PAGE 7, ET RENÉ EN PAGE 35.

LES 3 VALLÉES INFOSNEWS N°406 13 JANVIER 2023

245 Rue de la Combe de l'Adret - Chef-Lieu - 73350 Montagny
+33 (0)4 79 410 410

infosnews.fr • contact@infosnews.fr

ÉDITEUR INFOSNEWS - Siren 818 149 395.

DIRECTEUR DES ÉDITIONS Gaëtan Blanrue

RÉDACTRICE EN CHEF Enimie Reumaux

RÉDACTION Caroline Bernard / Gaëtan Blanrue / Romain Carron

Mathis Chambost / Sabrina Maitre

Enimie Reumaux / Sarah Ritter

TRADUCTION Katrien Servranckx (indépendante)

GRAPHISME Léa Moles

PUBLICITÉ Gaëtan Blanrue / Sabrina Maitre

Romain Carron / Caroline Bernard

IMPRESSION Lorraine Graphic

Publi-rédactionnel

NOUVEAU SITE WEB

infosnews.fr

Toute l'actu en avant-première



10-31-1404 / PROMOUVOIR LA GESTION DURABLE DE LA FORÊT / PEFC-FRANCE.ORG
Tous les produits Infosnews s'intègrent dans une démarche éco-responsable,
respectueuse de l'environnement.



SOMMAIRE

LE MUST TO DO !

**2 - Samedi, je skie à petit prix, Les Menuires et
Saint-Martin-de-Belleville**

NOTRE BEST-OF DES 3 VALLÉES

- 6 - Portfolio :** l'œil de Paul Besson
- 8 - La Freeski Academy,** la petite école qui grandit
- 9 - L'actu des champions**
- 10 - Notre best-of activités avec les animaux**
- 11 - Shopping spécial sacs à dos**
- 12 - Person of interest :** David Merle, PDG de Bonneval
- 14 - Dans les 3 Vallées,** des bons plans toute l'année
- 16 - Livre :** « Demain, la montagne ! », de Sandy Plas et Mathias Virili
- 17 - Le saisonnier :** Manuel Boduin, aux Menuires

COURCHEVEL - LA TANIA

- 18 - Le canyon de Yepa,** sur les traces des Indiens
- 19 - Surfons sur la vague du bien-être**
- 20 - Sur l'Éclipse,** le talent est mis en lumière

BRIDES-LES-BAINS

- 22 - C'est parti pour la Savoyard Party !**
- 23 - Rejoignez la nouvelle troupe de théâtre amateur**

MÉRIBEL

- 24 - Métier :** régisseur, avec Jimmy Starosseltsev
- 27 - On descend de la montagne à cheval**

SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE

- 28 - Peindre des portraits pour broder des vies**

LES MENUIRES

- 30 - Person of interest :** Jérémy Bernard, regards photographiques sur le monde
- 34 - L'ESF Academy,** l'école des futurs moniteurs
- 36 - Le Boukty Snow Camp,** les merveilles enneigées

VAL THORENS

- 37 - Tyrolienne :** ainsi va la Bee !
- 38 - Deux concerts qui donnent le tempo**
- 39 - Ski Patrol Experience :** objectif sécurité
- 40 - Champion :** Julien Chorier, ultra-traileur

MOÛTIERS ET ALENTOURS

- 42 - Top Ski News :** le petit média ski qui monte
- 44 - Artiste :** Nicole Eudes, vitrailliste
- 46 - Be-Cause :** Pour Jojo, le concert caritatif des 20 ans

GUIDE GOURMAND

- 47 - Notre sélection de bonnes tables**
- 50 - Coup de fourchette :** La Cheminée, à Courchevel
- 56 - Coup de fourchette :** Là-Haut, aux Menuires
- 64 - Nouveau jeu gourmand :** le Ki-Koi-Où !

SAMEDI JE SKIE « SAMEDI » DE SKIER À PETITS PRIX !



Du côté des Menuires et de Saint-Martin-de-Belleville, le weekend on profite de l'offre Samedi je skie !

TOUT « SKI » NOUS PLAÎT

Le samedi est sans doute le meilleur jour pour profiter des pistes de Saint-Martin-de-Belleville et des Menuires : les deux stations proposent le forfait journée à 35€ au lieu de 58€ (achat exclusivement en ligne, offre valable jusqu'au jeudi soir minuit sans Pass rechargeable, réservation en ligne et retrait en point Clic'N Collect, ou vendredi minuit si Pass rechargeable). Le but est d'attirer une clientèle de proximité sur une journée peu fréquentée en raison du chassé-croisé. Les skieurs se font plus rares, c'est donc avec détente que nous dévalons les pentes qui nous offrent une vue magnifique. Entre le Vallon du Lou, la Pointe de la Masse ou encore l'accès jusqu'au petit village typique de Saint-Martin-de-Belleville, le dépaysement est total...

UN DOMAINE QUI A TOUT POUR PLAIRE

Et qu'est-ce qu'on attend pour découvrir ce domaine aux mille possibilités ? Marianne Hurand, chargée de communication à l'office de tourisme des Menuires, sait trouver les mots pour nous donner envie de profiter de l'offre : « Nous avons la chance d'avoir 160 km de pistes entre Saint-Martin-de-Belleville et les Menuires. Et le domaine, fait assez rare, possède deux versants, qui permettent de profiter du soleil toute la journée. » Située à 1800 mètres d'altitude, la station des Menuires offre de plus des conditions d'enneigement optimales de décembre à avril.

BONS PLANS À L'HORIZON !

Avant d'acheter votre Pass, on vous donne quelques bons plans. Pour optimiser votre journée, commencez la matinée du côté de la Masse. Ensoleillement et vue dégagée à 360° garantis. L'après-midi, basculez du côté du Mont de la Chambre avant de redescendre vers les pistes de Saint-Martin-de-Belleville. On parie que vous avez déjà chaussé les skis ! Pour ceux qui voient plus loin, une réduction de 20% est valable sur le domaine des 3 Vallées (conditions et réservations en ligne). Alors, à vos Pass, prêts, skiez ! (C.B.)

 In Les Menuires and Saint-Martin de Belleville, on Saturdays you can take advantage of discounts on ski passes thanks to the card Rechargeable Pass. To benefit from the advantages, all you need is a Rechargeable Pass. There is also the Clic'N Collect solution, you book online and collect the Pass from one of the 3 Clic'N Collect points. And for those who arrive in the resort without a Pass, there are some on the spot in the tourist offices, estate agencies, shops...



©Photos Vincent Lottenberg



BE MY GUEST-MARTIN
LES 3 VALLÉES



friendlyMenuires
LES 3 VALLÉES



OFFRE SAMEDI JE SKIE

Saint-Martin-de-Belleville / Les Menuires

Forfait journée à 35€ (au lieu de 58€)

Achat du Pass rechargeable et rechargement du Pass :

skipass-lesmenuires.com

Office de tourisme de Saint-Martin-de Belleville

+33 (0)4 79 00 20 00

Office de tourisme Les Menuires • +33 (0)4 79 00 73 00

RESTAURANTS SUR LES PISTES

- ① Au Pain d'Antan +33 (0)4 79 08 23 07
- ② La Cabane des Skieurs
- ③ Le Blanchot +33 (0)4 79 00 55 78
- ④ Le Clos Bernard +33 (0)4 79 00 00 07
- ⑤ Côte 2000 +33 (0)4 79 00 55 40
- ⑥ Les Pierres Plates +33 (0)4 79 00 42 38
- ⑦ Le Plan des Mains +33 (0)4 79 07 31 06

- ⑧ Le Corbeleys +33 (0)4 79 08 95 31
- ⑨ La Loy +33 (0)4 79 08 92 72
- ⑩ Le Chalet de la Masse +33 (0)4 79 00 74 04
- ⑪ Peuf Daddy +33 (0)9 81 90 34 96
- ⑫ La Ferme de Reberty +33 (0)4 79 00 77 01
- ⑬ Le Roc 7 +33 (0)9 79 99 87 87
- ⑭ Les Chalets du Thorens +33 (0)4 79 00 02 80
- ⑮ La Moutière +33 (0)4 79 00 02 67

VERSANT
ORELLE



LES 3 VALLÉES

COURCHEVEL - LES BAINS

MÉRIBEL

BELLEVILLE - MÈNUIRES/ST MARTIN

BELLEVILLE - VAL THORENS

MOÛTIERS / BOZEL ...

GUIDE GOURMAND



les 3 vallées

FREE OFFICIAL APP

INFOS EN TEMPS RÉEL
REAL-TIME INFO

CHALLENGES

WEBCAM

RESTAURANTS

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

FACILE	TÉLÉSÉGE À BULLE	RESTAURANT D'ALTITUDE	PORTIONS PLATES
DIFFICULTÉ MOYENNE	TÉLÉCABINE	WC PUBLICS	PISTE DE LUGE
DIFFICILE	TÉLÉCABINE	WC PUBLICS	ZONE SKI & FUN
TRÈS DIFFICILE	FUNICUL	WC PUBLICS	ZONE SKI & CHALLENGE
TÉLÉSKI / TAPIS	TÉLÉPHÉRIQUE	WC PUBLICS	RASCULE 3 VALLÉES
TÉLÉSÉGE	TÉLÉPHÉRIQUE	WC PUBLICS	ZONE SKI & CHALLENGE
TÉLÉSÉGE	TÉLÉPHÉRIQUE	WC PUBLICS	ZONE SKI & CHALLENGE
TÉLÉSÉGE	TÉLÉPHÉRIQUE	WC PUBLICS	ZONE SKI & CHALLENGE



BACK TO THE WILD

Envie d'une escapade sauvage ? Cap sur Roc de Tougne : selfie sur les lettrages géants en bois, pause pique-nique dans la nouvelle cabane des Trappeurs 3.0 puis ski sur une des deux pistes mythiques de Méribel... Sublime !

Looking for more adventure ? Roc de Tougne, here we come! Selfie on the giant wood letters, lunch in the new 3.0 "Cabane des trappeurs" and ski on one of the legendary slope from Méribel... A wild experience!

Méribel Roc de Tougne



FORAITS EN LIGNE

Partez skier sans passer par les caisses : achetez votre forfait de ski en ligne sur www.skipass-meribel.com et évitez ainsi les files d'attente en cas de forte affluence.

Save time by buying your ski pass online on www.skipass-meribel.com.

www.skipass-meribel.com



ROC'N'BOB



© DR

Découvrez de nouvelles sensations de glisse inoubliables à partager en famille ou entre amis! Roc'n'Bob c'est 4km de luge sur piste enneigée, comportant 22 virages relevés et 450m de dénivél. De 14h30 à 18h45 du mardi au vendredi et du lundi au vendredi pendant les vacances scolaires.

Discover new thrills and chills memorable to share with family or friends! Roc'n'Bob is 4 km of tobogganing on a snow run with 22 bends and a 450 metre vertical drop. 2.30 pm to 6.45 pm, from tuesday to friday (monday to friday during french holidays).

Réservation : au guichet de Roc'n'Bob, gare du Roc 1



ORELLE



© DR

Le secret bien gardé des 3 Vallées! Un domaine skiable exposé plein sud; une piste bleue, la Lory, qui vous emmène au cœur d'un vallon glaciaire et en bonus, une remontée à 3200m en 7 minutes direction la Cime Caron grâce à la nouvelle télécabine Orelle-Caron.

The 3 Vallées' hidden gem! A south exposed ski area; a blue slope, "La Lory" which brings you to the heart of a glacial valley and to top it all off, a 7 mn ride with the brand new Orelle-Caron gondola to the Cime Caron at 3200m. Open your eyes, views are breathtaking.



PAUL BESSON PETIT OBJECTIF, GRANDS ESPACES

Fraîchement arrivé en Tarentaise en tant que community manager de l'Association des 3 Vallées, cela fait 4 ans que Paul s'est mis à la photographie. Le déclic ? Un voyage en Afrique du Sud, où l'envie de partager son expérience et de mettre des images sur ses mots l'a poussé à se perfectionner en photo. Son terrain de jeu, c'est désormais la montagne qu'il explore pour dénicher des spots et être au bon endroit au bon moment : la lumière parfaite, l'angle précis... ça ne s'improvise pas ! Aujourd'hui, la photographie fait partie intégrante de son métier et il aime y ajouter sa touche : saisir le contraste entre une petite silhouette et l'immensité du paysage pour retranscrire les grands espaces qui caractérisent les 3 Vallées. (S.R.)

 Freshly arrived in Tarentaise as the community manager of the Association des 3 Vallées, Paul Besson started photography 4 years ago. His playground are the mountains, which he explores to find the perfect spot, the right place at the right time.

 paulbesson_
paulbessonphotographie.com

©Photos Paul Besson





©Photos DR



BOZEL FREESKI ACADEMY LA PETITE ÉCOLE QUI GRANDIT, QUI GRANDIT...

Après seulement un an d'existence, la Bozel Freeski Academy a déjà un beau palmarès à son actif, que ce soit en freestyle ou en freeride... On fait le point sur ces riders juniors qui n'ont pas peur d'aller chercher les podiums.

LA FREESKI, C'EST QUOI C'EST QUI ?

Dernière-née de la Freeski Academy family, l'antenne de Bozel a été créée par des passionnés dont un bon nombre d'anciens riders pros, à l'image de Manu Gaidet, Ludo Strohl ou encore Romain Borrel. Comme ses grandes sœurs des Arcs et de Val d'Isère, cette école d'un nouveau genre est destinée aux enfants à partir de 8 ans. Ici, le freeski est abordé sous toutes ses formes : freestyle, freeride, bosses... Avec un objectif principal : se faire plaisir. Et la recette semble fonctionner : « Nous avons doublé nos effectifs par rapport à l'an dernier et recruté un nouveau coach », se réjouit Florent Chrétien, président de la Bozel Freeski Academy. Mais ce n'est pas tout : parmi la cinquantaine d'enfants coachés, certains squattent déjà le haut du classement dans leur discipline.



BOZEL À L'ASSAUT DU MONDE

Il a fait sensation dans le monde du snowboard freeride l'an dernier : à tout juste 15 ans, Kéa Chrétien s'était imposé sur des étapes du Freeride Junior Tour, la version -18 ans du Freeride World Tour, compétition reine. Ses bons résultats lui ont valu une qualification pour le Freeride Junior World Championship, un championnat ultra-sélectif regroupant les 12 meilleurs jeunes au monde : pas mal, non ? Il aura l'occasion de se frotter au gratin du snowboard freeride à Kappl, en Autriche, du 23 au 26 janvier prochains. Décidemment amateurs de planche à neige, les Bozelains défendent aussi leurs couleurs en snowboard freestyle. Du 14 au 28 janvier, trois d'entre eux iront concourir sur la compétition internationale du World Rookie Tour à Livigno en Italie : Ugo Pirolli, champion de France en titre de slopestyle, Manoa Pomes et Téa Lauzier. (S.R.)

 The latest addition to the Freeski Academy family, the Bozel section was created by enthusiasts including a good number of former professional riders such as Manu Gaidet, Ludo Strohl and Romain Borrel. Like its big sisters in Les Arcs and Val d'Isère, this new type of school is aimed at children aged 8 and over. After only one year of existence, the Bozel Freeski Academy already has a great track record in both the freestyle and freeride discipline.

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 SLALOM HOMMES
GARMISCH-PARTENKIRCHEN (ALLEMAGNE)
4 JANVIER

13^e **ALEXIS PINTURAULT**
Courchevel

COUPE DU MONDE SLALOM GÉANT HOMMES
ADELBODEN (SUISSE) 7 JANVIER

6^e **ALEXIS PINTURAULT**
Courchevel

COUPE DU MONDE SLALOM HOMMES
ADELBODEN (SUISSE) 8 JANVIER

10^e **ALEXIS PINTURAULT**
Courchevel



SKI ALPINISME

MILLET SKI TOURNING - COURCHEVEL

CLASSEMENT GÉNÉRAL DAMES
7 JANVIER

4^e **JESSICA PARDIN**
Méribel

CLASSEMENT GÉNÉRAL HOMMES
7 JANVIER

12^e **THÉO ALLEMOZ**
Méribel



SKI DE FOND

10KM CLASSIC HOMMES
OBERSTDORF (ALLEMAGNE) 3 JANVIER

63^e **RICHARD JOUVE**
Méribel

67^e **RENAUD JAY**
Les Menuires

20KM POURSUIT HOMMES
OBERSTDORF (ALLEMAGNE) 4 JANVIER

52^e **RENAUD JAY**
Les Menuires

53^e **RICHARD JOUVE**
Méribel

SPRINT CLASSIC HOMMES
VAL DI FIEPPE (ITALIE) 6 JANVIER

6^e **RENAUD JAY**
Les Menuires

15KM MASS START HOMMES
VAL DI FIEPPE (ITALIE) 7 JANVIER

50^e **RENAUD JAY**
Les Menuires

10KM MASS START HOMMES
VAL DI FIEPPE (ITALIE) 8 JANVIER

35^e **RENAUD JAY**
Les Menuires



HOCKEY-SUR-GLACE

7 JANVIER

Home
HCMP

06

Guest
COLMAR

01

Prochain match :
HCMP - Clermont-Ferrand
le samedi 14 janvier à Courchevel
GO BOUKS GO !

HOCKEY NEEDS YOU...



Nous avons besoin de lots pour nos différentes tombolas

06 19 34 54 06 (Nicolas)
nicogaelle73@hotmail.com

GO BOUKS GO !

Best-of NOS ZAMIS LES ZANIMAUX !



©David André

La tendresse est au rendez-vous du côté des 3 Vallées. On vous donne quelques activités où nos amis les bêtes sont les stars du domaine !

LE TAXI CALÈCHE COURCHEVEL

Sur la place du Tremplin, on monte en calèche pour découvrir les rues de Courchevel autrement, au rythme des chevaux. Et pour une balade à cheval ou en ski-joëring, rendez-vous directement au Centre équestre de Courchevel le Praz.

Durée 10 mn à 1 h / de 30€ à 170€
(4 pers. max).

+33 (0)6 16 17 04 22
centreequestrecourchevel.com

SKI-JOËRING ET PONEY-LUGE MÉRIBEL

Voici une glisse encore plus originale que le ski tout seul. Tracté par un cheval et tenu par un harnais, on se laisse glisser sur nos skis. Pour ceux qui préfèrent la glisse en luge, c'est également possible avec le poney-luge.

20 min • 35€/pers.

Ranch nordique - tous les jours sauf le mercredi
+33 (0)7 55 68 68 10
ranchnordique-meribel.com

We love activities in the presence of animals : horse-drawn taxi in the streets of Courchevel (Centre Equestre Courchevel Le Praz), skijoring or pony sledding pulled by a horse or a pony in Méribel (Ranch Nordique, every day of the week except Wednesday), discover the black bee in Les Menuires (House of the Black Bee, open from Wednesday to Friday), and dog sledding in Val Thorens (Evolution 2, Wednesdays and Thursdays).

MAISON DE L'ABEILLE NOIRE LES MENUIRES

Ça bourdonne dans les Belleville ! On découvre la Maison de l'abeille noire, où nous apprenons tout sur le quotidien de cette reine. De son parcours à la fabrication de miel, on devient incollables sur le sujet.

Entrée 5 € (gratuit enfants)
Mercredi, jeudi et vendredi de 14h à 17h
+33 (0)4 79 00 73 00 • lesmenuires.com

EXCURSION CHIEN DE TRAÎNEAU VAL THORENS

Envie d'en apprendre plus sur ces chiens exceptionnels qui ont conduit les esquimaux aux 4 coins du Groenland ? À Val Thorens, on apprend tout sur la vie de musher et on fait connaissance avec ces distributeurs de câlins avant de partir en balade sur les pentes enneigées. (C.B.)

Durée 30min • 150€/traîneau
Les mercredis et jeudis de 11h à 17h
+33 (0)6 13 76 78 74 • evolution2.com

SHOPPING

SPÉCIAL SACS À DOS

Qu'on roule sa bosse à travers le monde ou qu'on parte à l'aventure en montagne, on a toujours besoin d'un sac à dos pour mettre l'essentiel... ou le superflu ! Voici une petite sélection de compagnons parfaits pour emporter le nécessaire sans que ce soit un fardeau.

LE MINIMALISTE

Ultra fonctionnel et léger, voici comment définir ce sac à dos. S'il porte le nom d'une célèbre course de ski-alpinisme, ce n'est pas un hasard. Double porte-skis, porte-piolet, compartiment crampons, poche pour pelle et sonde et 20L de capacité... tout ça pour seulement 380g !



SAC À DOS MILLET PIERRA MENT 20
20 L • 139,99€

LE VERSATILE

Changer de sac, mais en gardant la même base dorsale/bretelles ? C'est possible avec la nouvelle technologie SWITCH de Arva. Ces sacs à dos sont modulables avec 5 « covers » différentes : différents litrages, différents styles... plus besoin d'avoir un sac à dos pour chaque activité ! Ils sont aussi disponibles avec un système d'airbag intégré.



SAC À DOS ARVA AIRBAG SWITCH
SWITCH FRAME : 149€
SWITCH COVERS : À PARTIR DE 59€
SELON MODÈLE

A good backpack becomes an unmissable companion. Here is a small selection : ultra functional and lightweight backpack Millet Pierra Ment 20 (20 L - 139,99€), waterproof and composed of 70% recycled materials backpack Osprey Transporter WP (70L - 270€), modular with 5 different covers backpack ARVA Airbag Switch (149€), and made from 100% recycled materials backpack Black Diamond Logos 26 (26L - 60€).

Prix publics conseillés par les fabricants

LE MAXI

Avec ses 70L et son imperméabilité, ce sac sera de toutes les aventures. Il est même submersible lorsqu'il est enroulé ! Ses bretelles peuvent s'utiliser en poignées et sont amovibles, le rendant transportable dans toutes conditions. Petit bonus : il est sans produits nocifs et composé à 70% de matériaux recyclés.



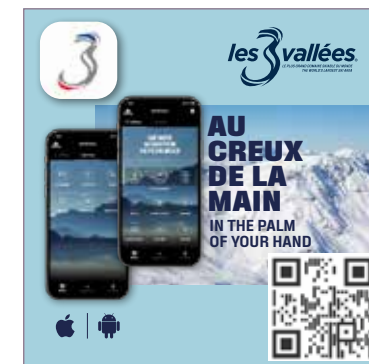
SAC À DOS OSPREY TRANSPORTER WP
70L • PLUSIEURS COLORIS • 270€

LE QUOTIDIEN

On a tous besoin d'un bon sac à dos pour la vie de tous les jours. Que ce soit pour aller au bureau, faire une petite rando ou aller à la salle d'escalade, ce sac sait tout faire. Et en plus d'être stylé, il est fabriqué à 100% en matériaux recyclés ! (S.R.)



SAC À DOS BLACK DIAMOND LOGOS 26
26L • PLUSIEURS COLORIS • 60€



DAVID MERLE, CO-FONDATEUR DES EAUX DE BONNEVAL

Qui est David Merle ? Le PDG de Bonneval, première eau minérale de la vallée de Tarentaise, basée à Séez, se livre à notre curiosité et nous dévoile un visionnaire des plus surprenants, un rocker aux pieds bien ancrés dans le territoire et aux yeux tournés vers les étoiles... Rencontre.

SON PARCOURS

À l'origine ingénieur des Ponts et Chaussées, il commence par être patron de plateforme de forage en mer chez Total dans le monde entier. Voulant compléter son cursus de haut technicien par une approche plus globaliste en gestion et management, il valide l'un des plus réputés MBA au monde, celui de Harvard. Retour ensuite au secteur des services pétroliers, dans lequel il devient PDG de plusieurs groupes industriels. Passant du côté investisseur, il finit par diriger un groupe de private equity (capital risque). En 2018, voulant changer d'univers, il quitte le secteur de l'énergie pour se lancer dans le financement de start-up technologiques prometteuses. Dernier grand tournant en 2019 où il rencontre son associé, partenaire et ami, Jean Moueix, PDG du groupe Duclos et propriétaire du prestigieux vin Petrus. De cette rencontre naîtra un immense projet porté par des valeurs communes et un profond amour de la vie : Bonneval, première eau minérale de la vallée de Tarentaise, basée à Séez.

LES PIEDS ANCRÉS DANS LA TERRE ET LE TERRITOIRE

Passer de capitaine d'industrie à investisseur puis entrepreneur n'est pas une mince affaire... Maintenant, ce sont ses propres intérêts qu'il pilote, sur un projet au lourd passé avec plus de 20 années de tentatives multiples avortées. C'est son goût prononcé pour le challenge qui le persuade de se lancer corps et âme dans ce défi technique, politique et humain.

Persuadés avec Jean que ce projet ne peut sortir qu'avec du sens, ils font le choix de l'écoresponsabilité, assumé lourdement par plusieurs millions d'euros d'investissements dédiés à des prises de position industrielles engagées. Leur credo est de concilier développement économique et réduction de l'impact écologique de l'Homme sur la société et la planète. Démontrer qu'une symbiose est possible et qu'elle montre le chemin d'un futur équilibré et

raisonnable. Ce ne sont que des « passeurs d'eau », comme ils aiment à se définir. Le produit en lui-même se suffisant en noblesse : l'eau est unique, vitale et bienfaitante... Après 2000 ans passés dans la roche, c'est un cadeau de la terre.

La Savoie et la vallée de Tarentaise sont au cœur de la stratégie de marque. L'eau de Bonneval doit être une fierté pour tous les Savoyards. Pour David, dans son imaginaire de toujours comme il aime le dire, une eau minérale est synonyme de hautes montagnes enneigées, c'est son image inconsciente du produit, et la Tarentaise avec ses sommets mythiques y correspond en tout point. Un nouveau Produit de Savoie© est né au Cornet de Roselend, sur la route des Grandes Alpes...



LES YEUX TOURNÉS VERS LES ÉTOILES

Son expertise technologique et sa maîtrise des ressources de la terre ont été ses atouts pour réaliser le projet Bonneval, aujourd'hui devenu réalité, après une première année passée à découvrir le territoire, le marché, les règles inhérentes et les attentes des consommateurs. La société qui porte Bonneval corrige ce qui doit l'être et s'adapte aux réalités, sans renier ses convictions profondes. L'ambition de David est de placer cette eau dans le top des eaux minérales françaises, déjà mondialement réputées. Rappelons qu'aujourd'hui Évian est un des fleurons du groupe Danone et que c'est donc possible ! La Tarentaise, sa renommée industrielle et son bassin d'emplois peuvent commencer à en rêver...

Mais d'abord, il faut savoir gérer de nombreux challenges de croissance, savoir passer de 0 à 30 employés en moins de deux ans, être capable de changer intégralement d'organisation tous les 3 mois, continuer sans cesse de rehausser la barre, de se réinventer et de chercher à se développer en créant de nouveaux concepts complémentaires, comme par exemple « Merci Walter ! », un nouveau service de livraison à domicile de cubis Bonneval de 5 litres, rechargeables. C'est ce goût d'entreprendre que David porte comme une valeur clé.

LE TRAVAIL DOIT ÊTRE UN PLAISIR

PASSEUR... DE CONSEILS

Pour y arriver, « il faut être amoureux de la vie, avoir conscience de la chance que nous avons de vivre ici et que c'est notre devoir de participer à cette vie... Le travail doit être un plaisir ». À tous ceux qui ambitionnent de se lancer dans ce genre d'aventure industrielle, économique et humaine, David conseille « de bien comprendre la complexité de leur projet, d'évaluer en amont son risque et d'avoir la capacité de se projeter à court, moyen et long termes sur la gestion de ces risques. Avoir une vision claire du chemin, tenir ses valeurs et avoir confiance en son offre ». Les maîtres-mots pour y arriver sont « de rester humble et de bien s'entourer, d'aller chercher des personnes meilleures que soi-même pour créer de la valeur d'équipe. Il faut aussi attiser sa curiosité et se challenger en permanence, le mouvement c'est la vie. » (G.B.)

David Merle met his associate, partner and friend, Jean Moueix in 2019. From this meeting, a huge project was born, driven by shared values : Bonneval, the first mineral water from the Tarentaise valley, bottled in Séez in Savoie. David and Jean went from 0 to 30 employees in less than two years. Together they change the organisation every 3 months, by constantly raising the bar, and creating new complementary concepts, such as "Merci Walter !" a new home delivery service of 5 litre refillable Bonneval water bottles.

PORTRAIT CHINOIS SI TU ÉTAIS...

Un objet : Une guitare

Une chanson : « Whole lotta love » de Led Zeppelin (1969)

Un event : En ce moment, je n'ai que les Championnats du monde de ski de Courchevel-Méribel dans ma vie !

Un film : « Sherlock Holmes » de Guy Ritchie.

Un(e) idole : John Lennon

Une maxime de vie : On va faire de belles choses et on va bien s'marrer !

Un plat : La fondue au beaufort !

Et un truc qui te hérisse le poil... : La persévérance dans l'ignorance



LES 3 VALLÉES

DES BONS PLANS TOUTE L'ANNÉE

Née ici, Éveline Mathelet connaît Les 3 Vallées comme sa poche. Mieux encore, elle a travaillé en tant que consultante marketing pour l'Association des 3 Vallées et a effectué de nombreuses études qualitatives clientèle : cette spécialiste du domaine nous dévoile les « very bons plans » à ne pas manquer.

LE FORFAIT 3 VALLÉES : SKI GARANTI !

Parfois, les bons plans sont juste sous notre nez... Prendre un forfait 3 Vallées pour un séjour de plusieurs jours, c'est LA bonne solution pour profiter à fond du plus grand domaine skiable du monde. Si certains peuvent être hésitants, Éveline explique : « Contrairement à ce qu'on peut penser, skier sur tout le domaine n'est pas réservé qu'aux bons skieurs ! » Avec 50% de pistes vertes et bleues, 50% de rouges et noires, tout le monde peut se faire plaisir et explorer le domaine. Cela permet aussi de profiter au max de chaque spot et de skier en toute liberté : 1 jour à Méribel, l'autre à Val Thorens, une petite virée par Courchevel... On s'adapte aux conditions météo, sans se soucier des liaisons inter-stations. Avec 85% du domaine à plus de 1800m d'altitude, ici le ski et la neige sont garantis de décembre à mai !

LES COURTS SÉJOURS : UN CONCENTRÉ DE 3 VALLÉES

Une escapade le temps d'un week-end ou de quelques jours, cela ne se refuse pas ! Le TGV et les aéroports proches permettent de prendre de l'altitude rapidement. Et partir quelques jours, cela veut aussi dire pouvoir profiter de créneaux en dehors de

l'affluence des vacances scolaires françaises. Le début du mois de décembre, quelques jours avant Noël ou le mois de janvier sont parfaits pour profiter de la féerie de l'hiver tandis qu'en mars les jours rallongent pour une ambiance ski & sun... l'occasion de se faire un petit concentré de montagne et de partir reboosté comme jamais.

LES 3 VALLÉES TRAVEL : LA NOUVELLE AGENCE DE VOYAGE

Les vacances, c'est fait pour profiter... Si vous savez déjà où séjourner pendant vos vacances, alors appelez vite la centrale de réservation de la station des 3 Vallées concernée. Mais si vous ne savez pas où aller pour profiter, détendez-vous, l'agence des 3 Vallées s'occupe de tout ! Car entre une semaine en famille dans une ambiance typique, un week-end entre potes ou une session ski intense en hors-piste, ce n'est pas la même chose. Ça tombe bien, chaque station a son ambiance et ses atouts, et les conseillers des 3 Vallées sauront guider chaque personne vers le séjour qui lui correspond. Plus besoin d'éplucher des dizaines de sites : sur Les 3 Vallées Travel, on peut directement réserver son hébergement, sa location de ski, ses activités, ses forfaits... même au dernier moment. Un séjour tout compris : 100% plaisir, 0% soucis !

LE SKI DE PRINTEMPS : UNE EXPÉRIENCE À VIVRE

« Pour moi, le mois d'avril est la période la plus sous-cotée pour skier. Pourtant, c'est génial ! », constate Éveline. Les journées sont plus longues, le soleil est de sortie et les températures remontent : idéal quand on veut profiter à son rythme sans finir congelé, surtout pour les débutants et les familles. « C'est une autre façon de faire du ski, continue Éveline. On prend le temps au soleil en terrasse, la neige est facile à skier et il y a souvent moins de monde sur les pistes. » Petit bonus : les prix sont souvent aussi plus légers en cette période... raison de plus pour tester ! (S.R.)

Éveline Mathelet worked as a marketing consultant for the Association des 3 Vallées and shares some good advice. The ski pass Les 3 Vallées offers 50% green and blue slopes with 85% of the ski resort above 1800m. The nearby train station and airport allow you a short stay outside the busy French ski holidays. Book your stay (accommodation, ski equipment and ski pass) with Les 3 Vallées Travel. Spring skiing is perfect for beginner skiers : long sunny days, the snow is easy to ski, and fewer people on the slopes.

les 3 vallées.



BONS PLANS

Tous les samedis, le forfait solo 3 Vallées est à un tarif réduit de 57,60€ au lieu de 72€
+33 (0)4 79 24 07 77 • reservation.les3vallees.com

DEMAIN, LA MONTAGNE !

DE SANDY PLAS & MATHIAS VIRILI

RECOMMANDÉ PAR
Cultura



Avec 101 initiatives de transition pour faire évoluer les territoires de montagne compilées, ce recueil est un petit concentré d'espoir et d'énergie pour montrer qu'un modèle plus doux et plus en phase avec la nature est possible.

Peu importe qu'ils soient de haute altitude ou de moyenne montagne, les territoires de montagne se retrouvent aujourd'hui confrontés à des bouleversements économiques, sociaux et environnementaux qu'ils doivent surmonter au risque de disparaître. Si le sujet peut paraître un peu pessimiste quant au futur, ce recueil est au contraire plein d'espoir pour montrer qu'il n'est jamais trop tard pour faire bouger les lignes.

Les initiatives recensées sont classées en huit thématiques constitutives de la vie dans un territoire de montagne : habiter, se déplacer, s'équiper, s'alimenter, préserver, pérenniser, pratiquer, inclure et se cultiver. Pas de grands dossiers, mais des petits sujets à grignoter et qui invitent chacun à creuser un peu plus loin, le tout dans un design épuré et moderne qui rend l'ouvrage très agréable à lire.

Si elles sont partout en France, nous avons été agréablement surpris de trouver de nombreuses initiatives enracinées en Tarentaise. Mission de préservation du Parc national de la Vanoise, incitation à la rénovation à Bourg-Saint-Maurice, fabrication du beaufort, tournée des refuges... De quoi s'inspirer à changer sa façon de vivre et consommer, à participer à la transition en se joignant à certaines initiatives et pourquoi pas à proposer la sienne.

DEMAIN LA MONTAGNE - 101 INITIATIVES DE TRANSITION

Par Sandy Plas & Mathias Virili

Glénat - Patrimoine - octobre 2022 - 168 pages - 25,95€

Mountain areas are facing economic, social and environmental upheavals that they must overcome or risk disappearing. With 101 initiatives to change mountain territories, this collection written by Sandy Plas and Mathias Virili offers hope and energy, and shows us that a gentler model more in tune with nature is possible.

Cultura

DU 4 AU 29 JANVIER 2023

Offrez-vous tout
pour trois fois rien.

Zone commerciale du Chiriac
57 rue Ambroise Croizat
Albertville

Loisirs créatifs
livres - univers
enfants - jeux de
société & puzzle
jeux vidéos &
consoles...

AVEC MANU, C'EST À LA CARTE

Manu vit sa première saison aux Menuires, au cœur d'un domaine qui l'a toujours attiré, les 3 Vallées. Rencontre avec un jeune homme qui a par-dessus tout le sens du service.

Manu, quel est ton parcours et comment es-tu arrivé ici ? J'ai tout d'abord commencé les extras à Pra-Loup (Alpes du Sud) à l'époque du lycée, puis j'y ai passé ma première saison complète l'hiver dernier. Étant passionné de glisse, j'ai voulu me rapprocher du « must » dans le domaine, à savoir les 3 Vallées. Et me voici donc aujourd'hui aux Menuires.

Qu'est-ce qui te plaît dans ton travail ?

Sans hésitation, le contact avec les gens et faire en sorte qu'ils passent un bon moment. Le gros plus, c'est la qualité de nos assiettes, qui fait qu'on se sent encore plus utile. Et puis c'est la première fois que je travaille dans un restaurant d'altitude sur les pistes. Moi qui adore la neige, je suis servi !

Comment se passe ton acclimatation, tu as déjà des spots privilégiés ?

Il y a beaucoup à faire au niveau activités c'est vraiment sympa, mais il me reste pas mal de choses à découvrir !

Concernant les endroits où se retrouver en dehors du boulot, j'apprécie La Mousse, un pub où l'on passe de très bons moments.

Tu as déjà vécu des moments marquants depuis ton arrivée ?

J'ai en mémoire une soirée sur le front de neige de la Croisette avec l'équipe du restaurant, où l'on a assisté à un feu d'artifice tiré sous la neige, c'était grandiose.

Des passions à nous partager ?

J'aime la photo en général (paysage, portraits) et voyager en intersaison. Donc j'essaie d'allier les deux dès que je peux. Mais ma passion première reste le ski. J'aimerais d'ailleurs intégrer un club de ski local dès que possible ! (R.C.)

Profil

- **Prénom :** Manuel
- **Nom :** Boduin
- **Surnom :** Manu
- **Âge :** 21 ans
- **Origine :** Creuse
- **Job :** Serveur
- **Où :** Le Chalet de la Masse
- **Station :** Les Menuires

For his first winter season in Les 3 Vallées, Manuel Boduin, 21 years old and originally from Creuse, joined the team of the restaurant Le Chalet de la Masse in Les Menuires. He loves the contact with the clients and the amazing setting. In his free time, you can find Manuel on the slopes or at La Mousse for a drink with colleagues. He has a passion for photography (landscapes and portraits) and travelling.

ZONE LUDIQUE À SKI INDIEN VAUT MIEUX QUE DEUX TU L'AURAS !

Du côté de Courchevel Moriond, secteur le plus ensoleillé du domaine skiable, on découvre le Canyon de Yepa pour vivre un moment ludique et d'évasion sur les traces d'une jeune indienne.

La légende raconte qu'il fut un temps où les hommes cohabitaient avec les esprits de la nature. Mais lorsque ces derniers se détournèrent de la nature, les traditions se perdirent et les esprits laissèrent les humains à leur sort. Pour faire face à des rivières asséchées, des hivers rudes et de mauvaises récoltes, Yepa, la jeune fille la plus courageuse de la tribu, décida de partir à la recherche des esprits en colère accompagnée de son petit renard blanc...

C'est à ski, sur la piste bleue des Indiens, que l'on suit ses traces pour vivre de nombreuses aventures, comme l'envol de l'aigle, où l'on glisse sur les boxes à plumes ou la trace de l'ours, où l'on passe sous sa griffe sans se faire attraper... L'expérience se termine en beauté dans le tipi de Perle de Lune qui nous attend au sommet du Western Skipark pour faire voyager nos sens... Si après tout ça on ne fait pas appel aux esprits ! (C.B.)

 In Courchevel Moriond, discover the Yepa Canyon for a fun moment in the footsteps of the young Indian girl. Facing dry rivers, harsh winters and crop failures, Yepa, the bravest girl in the tribe, decided to go in search of the angry spirits accompanied by a little white fox.



CANYON DE YEPA

Piste bleue des Indiens
Accès via télécabine de l'Ariondaz



© Photos David André



COURCHEVEL

AQUAMOTION

Surfons sur la vague du bien-être...

À Courchevel 1550, le complexe Aquamotion regorge de surprises et d'offres plus qualitatives les unes que les autres. On vous parle aujourd'hui de l'aromathérapie et du produit Domin'o pour mieux se jeter à l'eau...

20 000 LIEUES SOUS VERRIÈRES...

Véritable concept de plaisir et de bien-être, on ne présente plus ce complexe unique qui fait le bonheur des petits et des grands. Moments sportifs, après-midis détente, tout est fait pour que chaque moment devienne une bulle d'évasion : espace Aqualudique (accès à partir de 14€), espaces Wellness (à partir de 39€), murs d'escalade (à partir de 16€), vague de surf (à partir de 30€), gamme de soins très étoffée (cryothérapie, massages après-skis, sur-mesure, pierres chaudes...), le bonheur n'est pas loin. Et les enfants ne sont pas en reste non plus (bébés nageurs/ 17€ de 6 mois à 3 ans, Kids aventure 26€).

AROMATHER « HAPPY »

En faisant un tour dans le complexe, des odeurs enivrantes parviennent jusqu'à nous. Voici une nouvelle expérience qui permet de lâcher prise : l'aromathérapie. Lors d'une séance privatisée dirigée par le maître du sauna, on purifie son corps et son esprit, à l'aide d'huiles essentielles. Gommage, chaleur, animations... on vit une nouvelle expérience conçue

comme un réel rituel relaxant (sur réservation : 17€ - durée approximative d'une heure/ mardi soir de 20h à 21h et jeudi matin de 9h15 à 10h15).

DOMIN'O

Pour ceux qui souhaitent dépasser leur appréhension de l'eau, le centre propose un programme personnalisé afin de se sentir en pleine confiance dans l'eau : flottaison, corps mouvement, découverte de la propulsion (tous les dimanches hors vacances scolaires à 9h/16€- inclus pour les abonnés). Pour une fois, il sera bénéfique d'être sous l'eau...

 In Courchevel 1550, the Aquamotion complex is full of surprises and offers. Today we present you two new products. A whole new offer is the aromatherapy. During a private session, you purify your body and mind with essential oils. And for those who wish to overcome their apprehension of water, Aquamotion proposes a personalised programme in order to feel more confident in the water.



Courchevel 1550

• Le lundi, et du mercredi au dimanche : 10h-20h30

• Le mardi : 10h-22h

Infos et réservations : +33 (0)9 71 00 73 00



©Le Barn Studio



©Patrick Pachod

COURCHEVEL



SUR L'ÉCLIPSE, LE TALENT EST MIS EN LUMIÈRE

En février 2023 auront lieu les championnats du monde de ski alpin, organisés à Courchevel et Méribel. Les plus grands skieurs du monde s'affronteront sur les pistes des deux stations, à l'instar de l'Éclipse, inaugurée l'année dernière à Courchevel, qui accueillera l'ensemble des épreuves masculines.

SPECTACULAIRE ET ENGAGÉE

Si l'on devait résumer l'Éclipse en quelques mots, spectaculaire, technicité et engagement viendraient instinctivement en tête. Cette piste, inaugurée en 2022 en prévision des Championnats du monde de cette année, concentre un mélange de sensations fortes pour les skieurs les plus expérimentés. Une piste noire ouverte à tous les téméraires, en dehors bien sûr des épreuves internationales ayant lieu du 6 au 19 février. Skiée pour la première fois en compétition officielle lors des finales de Coupe du monde en mars 2022, elle a su donner du fil à retordre aux athlètes, se confrontant à une piste exigeante et singulière, entre sauts d'envergure, grandes courbes et pente croissante. Ces attributs l'ont d'ailleurs faite rentrer dans la liste des descentes les plus engagées au monde.

DES MENSURATIONS À FRÉMIR...

Si l'on prend quelques chiffres, l'Éclipse, c'est 960m de dénivelé pour 3,2km de course, le tout sur une pente à 30% de moyenne. Certains passages côtoient même des sommets en termes de pente, comme le mur de la Bux, allant jusqu'à 58%. Le départ se fait à 2234m d'altitude, à deux pas du col de la Loze. On débute par une longue phase très éclairée, avant de glisser dans la forêt. Le soleil nous quitte alors, pour réapparaître bien plus bas, après quelques minutes passées en apesanteur sur cette piste unique. Une alternance entre ombre et lumière, donnant son nom à la piste, et une arrivée sous les rayons du soleil, en plein cœur du village pittoresque du Praz. Tout un symbole. (M.C.)

©Andy Parant / Club des sports de Tignes



“ C’EST UNE PISTE À PART, AVEC UNE PREMIÈRE PARTIE TRÈS TECHNIQUE, MAGNIFIQUE À SKIER, ET UNE DEUXIÈME PARTIE TRÈS RAIDE, QUI DEMANDE D’ÊTRE JUSTE TECHNIQUEMENT POUR FAIRE LA DIFFÉRENCE. ”

L'avis de Johan Clarey, médaille d'argent en descente aux JO de Pékin, en 2022



PISTE DE L'ÉCLIPSE

Accessible depuis les télésièges Bouc Blanc et Plantrey
Mondiaux de ski du 6 au 19 février • épreuves Hommes
courchevelmeribel2023.com



©Courchevel Tourisme

EN+

LUNDI 16.01

Course de kart à pédales

Pedal kart racing

Dès 16h • Gratuit

Courchevel Le Praz – Front de neige

MARDI 17.01

Fondue party

Fondue party

Dès 16h • Gratuit

Courchevel La Tania – Front de neige

MERCREDI 18.01

Millet Ski Touring

manche n°6

Millet Ski Touring – round 6

Course de ski de rando

À 18h20 • Départ du Praz

courchevelsportsoutdoor.com

JEUDI 19.01

Après-ski argenté festif

Festive silver après ski

Dès 16h • Gratuit

Courchevel 1850 – Front de neige

Office de tourisme
Courchevel

+33 (04) 79 08 00 29

In February 2023, the Alpine World Ski Championships will be held in Courchevel and Méribel. The world's greatest skiers will compete on the slope l'Éclipse, inaugurated last year in Courchevel, which will host all the men's events. This slope is 3.2km long with a difference in altitude of 960m. Some passages are very steep, such as the Bux wall, with a gradient of up to 58%. The departure at an altitude of 2 234m is a stone's throw from the Col de la Loze.



BRIDES-LES-BAINS

C'EST PARTI POUR LA SAVOYARD PARTY !

Les mercredis à Brides-les-Bains, c'est Savoyard Party ! Un moment convivial, où l'on déguste des produits typiques du terroir, un verre de vin (ou chocolat) chaud à la main, le tout en musique.

Tous les mercredis de la saison, dès 17h30 au parc thermal, c'est la fête à Brides, et pas question de se priver ! Venez profiter d'un moment de partage, au travers d'une dégustation gratuite de produits locaux, comme du fromage ou de la charcuterie, accompagnés d'un verre de vin chaud ou de chocolat chaud. Durant la dégustation, un concert vous sera proposé. Car quoi de mieux qu'un instant musical pour se réchauffer en dansant ? Une fois 19h passées, le concert s'arrêtera quelques instants, pour laisser place à un feu d'artifice, avant de reprendre de plus belle ! Vous venez ? (M.C.)

Every Wednesday at 5.30pm in the thermal park of Brides-les-Bains, it's Savoyard Party ! A convivial moment, a free tasting of typical Savoyard products, accompanied by a glass of mulled wine or hot chocolate, and a live concert followed by fireworks at 7pm.

SAVOYARD PARTY

Tous les mercredis dès 17h30
Gratuit - Parc thermal
+33 (0)4 79 55 20 64 • brides-les-bains.com

BRIDES-LES-BAINS

THÉÂTRE AMATEUR RIRE ASSURÉ !



©Photos Brides-les-Bains Tourisme

Le 12 mai prochain, ce sera le retour du festival Brides fait sa comédie. Pour l'occasion, la commune lance un appel à candidatures, pour dénicher des comédiens amateurs qui se représenteront sur scène le jour J, en amont des têtes d'affiche.

Que vous soyez professionnel, amateur, ou passionné de théâtre, vous êtes le bienvenu ! Rejoignez la troupe et participez aux répétitions mensuelles orchestrées par une metteuse en scène professionnelle, qui vous accompagnera jusqu'au 12 mai, où vous vous produirez en première partie de soirée. D'autres spectacles auront également lieu la veille et le lendemain, dans le cadre de ce festival d'humour haut en couleurs. Vous avez jusqu'au 20 janvier pour envoyer votre candidature, après cela il sera trop tard ! (M.C.)

The comedy festival will be back on 12 May. For the occasion, Brides-les-Bains launches a call for applications. Take part in the monthly rehearsals orchestrated by a professional director, who will accompany you until 12 May, when you will perform as the opening act.

BRIDES FAIT SA COMÉDIE

Rejoignez la troupe amateur
Inscriptions jusqu'au 20 janvier
Représentation le vendredi 12 mai
à la salle de la Dova
Informations : +33 (0)6 62 08 70 40



EN+

SAMEDI 14.01
Sortie raquettes à Méribel
Snowshoe outing in Méribel
De 13h à 17h • Tarif : 35€
Avec Raquett'Evasion

DIMANCHE 15.01
Pot d'accueil avec le groupe
Amity Rock
Welcome drink with the Amity Rock band
À 17h30 • Gratuit
Parc thermal

Office de tourisme
Brides-les-Bains
+33 (0)4 79 55 20 64

JIMMY STAROSSELTSEV

RÉGISSEUR D'UNE NOUVELLE ÈRE

Dès son arrivée à Méribel, en 2019, Jimmy a été chargé d'une mission bien précise : faire revivre l'Auditorium, la salle de spectacle de Méribel-Centre. Technicien son de formation, il nous présente son métier de régisseur.

Comment es-tu devenu régisseur ?

Mes parents sont magiciens, j'ai toujours baigné dans le monde du spectacle. Je me suis d'abord spécialisé dans le son, mais ma première expérience professionnelle m'a rendu polyvalent avec

l'accueil d'artistes, l'organisation d'événements... Dans l'événementiel, il

n'y a pas meilleure école que le terrain ! L'occasion s'est présentée et j'ai postulé à Méribel : depuis, je n'en suis jamais parti.

Quelles sont tes missions ?

C'est un métier très varié, il faut être polyvalent. En relation avec l'équipe événementielle de l'office de tourisme et notamment Xavier, le responsable, je définis la programmation pour la saison. Il y a donc une grosse part d'organisation, de planification et de logistique pour organiser les événements de A à Z : ça ne se joue pas que le jour J, bien au contraire ! Je gère également le son et la lumière sur les spectacles.

Être régisseur en station, c'est particulier ?

Oui, la saisonnalité est beaucoup plus marquée qu'ailleurs. Même si je suis d'Aiguebelette, je ne connaissais pas du tout ce côté de la montagne avec des saisons intenses et des inter-saisons beaucoup plus calmes. Nous proposons donc plus de spectacles enfants pendant les vacances scolaires mais aussi des « parenthèses culturelles » en intersaison pour les résidents à l'année. Il faut se mettre à la place des vacanciers et imaginer ce qui pourrait plaire, ce qu'ils viennent chercher.

As-tu un fil conducteur pour la programmation ?

Pas vraiment, nous repartons d'une page blanche avec une salle entièrement rénovée, alors nous essayons des choses différentes. Nous avons des partenaires réguliers comme les films Lapied ou les conférences de Sylvain Saudan, cela donne une bonne base. En plus des conférences et spectacles enfants, nous proposons du théâtre avec la compagnie savoyarde Comédie des Alpes et des projections des films d'époque de Charlie. Le gros temps fort reste le Festival Jazz Variations : il y en a pour tous les goûts. (S.R.)

“DANS L'ÉVÈNEMENTIEL,
IL N'Y A PAS MEILLEURE
ÉCOLE QUE LE TERRAIN”

LES TEMPS FORTS DE L'HIVER

FESTIVAL JAZZ VARIATIONS

CONCERTS LES 23/02, 02/03, 09/03 ET 16/03

CULTURE CINÉ SPÉCIAL CHARLIE CHAPLIN

31/01 : LES TEMPS MODERNES

07/03 : LE KID

14/03 : LA RUÉE VERS L'OR

21/03 : LES LUMIÈRES DE LA VILLE

28/03 : LE DICTATEUR

**COUP DE THÉÂTRE
AVEC LA COMÉDIE DES ALPES**

23/03 ET 20/04 : CLUSTER

30/03 : CRÉTINS DES ALPES

SPECTACLES JEUNESSE

21/02 : « ON REFAIT LE MONDE »

DE XAVIER STUBBE

28/02 : « BAD BOY » DE KACHTELANE SHOW

As soon as he arrived in Méribel, in 2019, Jimmy was given a very specific mission : to revive the Auditorium, the concert hall of Méribel-Centre. Trained as a sound technician, he presents us his job as a stage manager. He works with the events team of the tourist office, in particular Xavier, the manager, to define the programme for the season. He also manages the sound and light of the shows.



AUDITORIUM DE MÉRIBEL

Place Maurice-Front • Méribel centre
+33 (0)4 79 08 60 01 • www.meribel.net



Collection Hiver 2022-2023



**EDI
FIM**
MONTAGNE

MÉRIBEL • COURCHEVEL
LES BELLEVILLE
PEISEY-VALLANDRY
SAMOËNS • MEGÈVE
NOTRE-DAME-DE-BELLECOMBE
LE GRAND-BORNAND • MANIGOD

+33 (0)4 50 33 56 63 | edifim.fr |   

MÉRIBEL

*On descend de
la montagne à cheval !*



© Sylvain Aymoz

Vous voulez sortir des activités trop « classiques » ? Essayez l'Equi-neige, pour découvrir de nouvelles sensations tout en passant un moment privilégié avec les chevaux du ranch.

En hiver, le poney-luge et le ski-joëring sont des activités très ludiques, à découvrir absolument. Seul ou en binôme, venez passer un moment amusant, au plus près de la nature. Tirés par un poney ou un cheval, à luge ou à ski, profitez d'une initiation de 20 minutes environ, qui devrait ravir les familles en quête d'activités originales. Vous retrouverez le ski-joëring le matin, pour un baptême se faisant sur la carrière enneigée et dans la forêt voisine, tandis que l'initiation au poney-luge se fera dans l'après-midi, uniquement dans la carrière. (M.C.)

 **I**n winter, pony sledging and skijoring are fun activities for the whole family. Alone or in pairs, come and spend a fun time, close to nature. Pulled by a pony or a horse, on a sledge or on skis, enjoy a 20 minute initiation session in the centre of Méribel.



RANCH NORDIQUE

Le Bois d'Arbin • Méribel Centre
De 20 à 35 €
+33 (0)7 55 68 68 10

EN+

LUNDI 16.01

Morning yoga ski warm up
Morning yoga ski warm up

De 8h30 à 9h30 • Tarif unique : 20€
À partir de 15 ans
Méribel Centre – Parc Olympique
Pauline +33 (0)7 49 07 05 55

MERCREDI 18.01

Aquagym
Aquagym

De 10h15 à 11h
À partir de 14 ans
Tarif : 11€ (10 séances : 88€)
Méribel Centre – Parc
Olympique

JEUDI 19.01

Concert live : Gentlemen of Few
Live Music : Gentlemen of Few

De 22h30 à 2h • Entrée libre
Méribel Centre – Pub Le Doron

Office de tourisme Méribel
+33 (0)4 79 08 60 01

Casino des 3 Vallées

OUVERT
7j/7

L'Héliantis
RESTAURANT
OUVERT 5J/7
DÈS 17H30

20H30 - 3H
BLACK-JACK

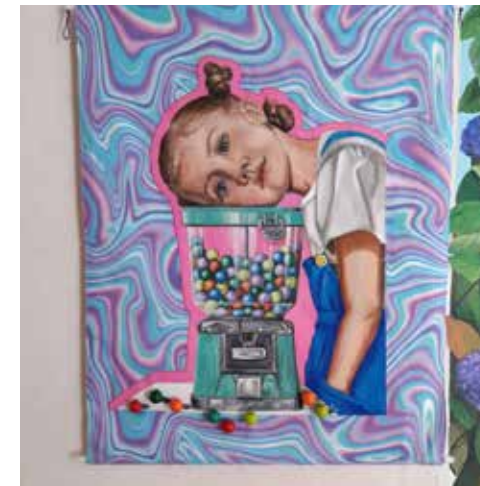
11H - 3H
MACHINES À SOUS
ROULETTE ÉLECTRONIQUE

BRIDES-LES-BAINS

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).

ACCÈS DE LA SALLE DES JEUX RÉSERVÉ AUX PERSONNES MAJEURES. 18

© Photos Véronique Olivieri



SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE

PEINDRE DES PORTRAITS POUR BRODER DES VIES

La nouvelle exposition de Véronique Olivieri se visite depuis quelques semaines dans le hall d'accueil de la mairie des Belleville. On y retrouve des créations et des visages en relief à couper le souffle, qui semblent vouloir nous raconter leur histoire.

Pour cette exposition un peu atypique, Véronique a essayé quelque chose de nouveau en apportant du relief à ses œuvres, à travers un mélange entre peinture sur tissu et relief en broderie. Une idée nouvelle, pour cette artiste installée dans la vallée depuis plus de 30 ans. « Cet été, j'ai commencé à faire de la broderie sur des sacs, sur des coussins, ou encore sur des blousons. Plusieurs personnes ont trouvé cette idée sympa et originale, je me suis donc dit qu'il y avait quelque chose à explorer », nous explique-t-elle.

À travers cette exposition, elle propose un voyage dans le temps, mêlé à une rencontre avec les différentes régions du monde grâce à des portraits plus qu' uniques. Un travail époustoufflant, et des œuvres stupéfiantes de par leur réalisme. Si une œuvre vous intéresse, « il vous sera possible de l'acheter, pour la garder telle quelle, ou bien pour la redécouper et l'utiliser pour customiser vos propres affaires... », suggère encore Véronique. (M.C.)



Véronique Olivieri's new exhibition takes place in the reception hall of the Belleville town hall until 28 February. She presents breathtaking portraits in relief, which seem to want to tell us their story. She combined painting on fabric, and embroidery. Through this exhibition, she proposes a journey through time and around the world thanks to some very unique portraits.

« LORSQUE LE FIL S'EN MÊLE »
 Exposition des œuvres de Véronique Olivieri
 Jusqu'au 28 février • Mairie des Belleville

EN+

LUNDI 16.01
 Trio Mosaïque : flûte, violoncelle et piano
 Mosaïque Trio : flute, cello and piano
 À 18h • Participation libre
 Église

MERCREDI 18.01
 Animation jeune public sur la vie d'autrefois
 Animation for children on the past life
 À 17h • Pour enfants de 3 à 10 ans
 Tarif : 5€ • Inscription sur place
 Musée

Office de tourisme
 Saint-Martin-de-Belleville
 +33 (0)4 79 00 20 00



JÉRÉMY BERNARD



Photographe professionnel, Jérémie a parcouru les 4 coins du globe avant de revenir s'installer dans les Belleville, la vallée qui l'a vu grandir. Si le ski était son sujet de prédilection, ses expériences à travers le monde ont forgé son regard et ont fait évoluer son art.

La photographie, ce n'était pas ta vocation à la base...
En effet, je m'y suis mis sur le tard ! Je suis arrivé dans les Belleville à 8 ans et j'ai attaqué le ski-club, puis le ski-études au lycée de Moûtiers, et je suis devenu moniteur aux Menuires. En parallèle, je suivais un BTS de commerce à Chambéry mais ça ne me plaisait pas vraiment. C'est en 2006 que j'ai rencontré Dom Daher, un photographe qui bossait dans la vallée. Il cherchait un assistant, alors je me suis lancé. Je n'avais jamais fait de photo avant !

Qu'est-ce qui t'attirait dans le métier ?
À l'époque, j'avais deux envies : skier et voyager. Quand Dom m'a parlé de son métier, cela m'a fait rêver puisqu'il conciliait les deux. Passer ses journées dehors à suivre des athlètes et des potes, c'était juste du plaisir ! Petit à petit, je me suis moi aussi mis à la photo et je me suis intéressé à l'aspect créatif et unique. Quand j'ai fini mon BTS, je suis parti un an au Canada pour faire de la photo et je me suis mis à mon compte en 2009.

Au départ, tu ne photographiais que le ski freeride...
Je pouvais passer des journées entières en quête de la photo de ski « parfaite » ! Au bout de 3 ans, je me suis rendu compte que je ne ramenaient de mes voyages que des photos de ski, alors qu'il y avait tout une aventure humaine très riche à côté de ça : c'était quand même bête de passer à côté de toute une partie de l'aventure ! Je me suis aussi ouvert à d'autres sports outdoor comme le vélo, le trail, la highline...

Comment ta façon de travailler a évolué ?
Ce qui m'a toujours intéressé, c'est prendre les sportifs dans le cadre exceptionnel qu'offrent la montagne et la nature en général. Le cadre doit être beau à l'œil, il est plus important pour moi que la performance sportive. Je travaille toujours pour des athlètes, des marques et des événements comme le Freeride World Tour, mais j'ai ralenti le rythme avec l'arrivée de ma fille. J'ai envie de profiter de ma famille après 10 ans à vadrouiller la majorité de l'année, et de bosser sur des projets plus personnels. Si avant j'étais obnubilé par la perfection d'une photo, je préfère maintenant faire des séries de photos qui, mises ensemble, racontent une histoire. Plus que la beauté de la performance, c'est la beauté de l'humain.

Quels sont ces projets ?
J'ai cocréé le média Neufdixième qui explore la face « cachée » des sports outdoor. Le but est de raconter l'histoire d'athlètes peu connus ou de personnes de l'ombre, de profils atypiques. C'est très stimulant de travailler avec la journaliste Patricia Oudit, qui va creuser plus en profondeur, tandis que la série de photos va raconter l'histoire d'une façon créative. J'ai aussi retapé, avec ma compagne Nina Caprez (grimpeuse de haut niveau, ndlr), un camion aménagé avec un mur d'escalade amovible. Nous sommes partis à la rencontre de communautés locales défavorisées, notamment en Europe de l'Est, pour échanger et partager les valeurs du sport. (S.R.)



“ PLUS QUE LA BEAUTÉ DE LA PERFORMANCE, JE CHERCHE LA BEAUTÉ DE L'HUMAIN ”



Un professionnel photographe, Jérémie Bernard grew up in the Belleville Valley where he worked as a ski instructor in Les Menuires. In 2006, he met photographer Dom Daher who was looking for an assistant. Jérémie discovered a whole new passion for photography and travelled around the world. Jérémie came back to his home town where he works for athletes, brands and big events like the Freeride World Tour, and co-created the media Neufdixième exploring the hidden side of outdoor sports with journalist Patricia Oudit.

www.jeremy-bernard.com
www.neufdixieme.com



PAKISTAN, GROENLAND, KIRGHIZISTAN VUS PAR JÉRÉMY BERNARD

ESF ACADEMY 3 VALLÉES BY ESF LES MENUIRES L'ÉCOLE DES FUTURS MONITEURS

Devenir moniteur de ski alpin, c'est un rêve qui se heurte parfois à la difficulté du test technique d'entrée. Forte de ce constat, l'ESF des Menuires est pionnière dans ce domaine et propose une formation continue depuis plus de 25 ans. Comme dans chaque ESF des 3 Vallées, l'objectif est de proposer aux élèves un cadre pour progresser techniquement, sportivement, mentalement, et être prêt le jour J. Explications avec Nicolas Flage, le référent de l'ESF Academy 3 Vallées aux Menuires.

UNE STRUCTURE QUI A FAIT SES PREUVES

Si le monitorat de ski alpin attire, le test technique d'entrée (TTSA, slalom), première étape sur la longue route du diplôme d'État, puis le Common Training Test (CTT, ex-Eurotest, slalom géant), font eux frémir. « Il y a fréquemment moins de 10 reçus sur 80 candidats », constate Nicolas Flage. Ancien skieur de haut niveau, moniteur de ski et coach depuis 15 ans aux Menuires, il a intégré l'équipe de coaches de l'ESF Academy 3 Vallées. Signe de l'intérêt de cette formation, l'initiative a été rapidement reprise au niveau national par le syndicat des moniteurs. Et l'ESF Academy aux Menuires affiche aujourd'hui 50% de réussite au TTSA et 70% au CTT.

UNE FORMULE À LA CARTE

L'objectif de l'ESF Academy 3 Vallées est d'ouvrir la possibilité aux passionnés de montagne, pas forcément issus d'un ski-club (niveau de ski prérequis : Chamois d'or), d'intégrer la grande famille des moniteurs de ski. Les élèves, âgés en moyenne de 18 à 30 ans, viennent de tous horizons. La formation se suit à la journée, à la semaine, ou à la saison. « Nous proposons un suivi et un cadre à la carte, en fonction des besoins et attentes, que l'on ait envie de passer un cap, de se (re)mettre à niveau avant une échéance, ou de progresser à la saison. » Le dispositif, piloté par Nicolas renforcé de 4 à 8 coaches, s'adapte en fonction du nombre d'élèves, des conditions de neige et de la météo, de l'approche des tests techniques.



NICOLAS FLAGE

ILS TÉMOIGNENT

ILS ONT EU LEUR TEST TECHNIQUE
À VAL THORENS CETTE SEMAINE !



VALÉRIEN GITTON, 20 ANS

Originaire d'Orléans, je passe mes vacances au ski depuis petit aux Menuires. Devenir moniteur de ski, enseigner, c'est un rêve d'enfant. Sans l'ESF Academy, ça ne serait pas possible. Je partais vraiment de zéro, n'ayant jamais fait de « piquet » jusqu'à l'hiver dernier. Pouvoir m'entraîner toute la saison avec l'ESF Academy, disposer de bons coaches, être conseillé, c'est primordial pour moi.



DRISS DAVID, 18 ANS

Je suis au ski-club de la Toussuire, et lycéen à Saint-Michel de Maurienne. Moniteur de ski, c'est ce que je veux faire. J'ai échoué de peu au test technique l'an passé. Faire quelques jours de stage juste avant de le repasser, c'est une chance : on s'entraîne sur la piste du test, on a une bonne préparation physique et mentale. On m'avait conseillé l'ESF Academy, et j'en suis très content !

LES POINTS FORTS DE L'ESF ACADEMY 3 VALLÉES

L'ESF Academy 3 Vallées, c'est d'abord un outil de travail extraordinaire (le stade des Menuires) et un encadrement de haut niveau. Le déroulé des journées d'entraînement est très cadré : traçage des parcours, reconnaissance, échauffement, entraînements... « Il y a beaucoup d'échanges, pour mettre en sécurité, mais aussi de libre arbitre laissé aux élèves, le tout dans un esprit collectif. J'aime les rapprocher le plus possible des conditions de la course du jour J, sur le plan physique et mental, mais aussi vestimentaire et logistique. » Chaque semaine, un test blanc est organisé. Bref, tout est mis en place pour offrir aux élèves de l'ESF Academy toutes les chances d'intégrer la grande famille de l'ESF. (E.R.)

POUR PASSER UN
CAP, SE (RE)METTRE
À NIVEAU AVANT
UNE ÉCHÉANCE, OU
PROGRESSER À LA
SAISON.

🇬🇧 To become a ski instructor, you must succeed a difficult technical entrance test. With this in mind, the ESF of Les Menuires launched the ESF Academy 5 years ago. The objective : to offer trainees a framework to progress technically, athletically and mentally, and to put all their chances on their side. They all have the level Chamois d'Or, are in general between 18 and 30 years old, and come from all geographical and professional backgrounds. The participants can sign up for a day, a week or a season.



ESF ACADEMY 3 VALLÉES
ESF LES MENUIRES

+33 (0)4 79 00 61 43 • esf-lesmenuires.fr

Alice au pays des merveilles... enneigées

Cet hiver encore, le Boukty Snow Camp vous donne rendez-vous aux Menuires, directement sur le front de neige de la Croisette. Un parc prévu spécialement pour les enfants leur propose un voyage dans le monde des jeux enneigés.

Le Boukty Snow Camp, c'est le lieu idéal pour permettre aux plus jeunes de se familiariser avec la neige. Tout a été pensé spécialement pour eux, pour leur permettre de rêver et de profiter de la neige en station autrement que sur des skis. Dès 2 ans, vos

enfants pourront plonger dans l'univers de ce village miniature, composé d'un igloo, d'un petit tunnel, d'un toboggan, et enfin d'un espace boule de neige. Un moment de jeu en famille, où l'on ne laisse pas la moindre place à l'ennui ! (M.C.)

 This winter, the Boukty Snow Camp will be back in Les Menuires, directly on the snow front La Croisette. A park specially designed for children between 2 and 6 years old : a miniature village composed of an igloo, a small tunnel, a slide, and a snowball area.



BOUKTY SNOW CAMP

Village miniature pour les 2-6 ans
Front de neige de La Croisette
Accès gratuit • +33 (0)4 79 00 73 00



EN+

MARDI 17.01

Construction d'un igloo

Build an igloo

De 17h à 19h • De 5 à 13 ans

Tarif : 30€ par enfant

La Croisette

Renseignements :

+33 (0)4 79 04 18 35

JEUDI 18.01

Thursday night show

Crazy After ski

Show de percussion et feu d'artifice

À 18h30 • Les Bruyères

Office de tourisme
Les Menuires

+33 (0)4 79 00 73 00



© Vincent Lotenberg



© T. Louber - OT Val Thorens

VAL THORENS

AINSI VA LA BEE !

Voler dans les airs tel un oiseau au-dessus de la mythique station de Val Thorens, ça vous tente ? Alors venez découvrir la double tyrolienne de la BEE, pour une descente riche en émotions.

Cet hiver encore, prenez de la hauteur, et pas seulement sur les pistes de la plus haute station d'Europe ! Si vous êtes un adepte d'adrénaline, alors laissez vos skis et vos snowboards de côté le temps d'un instant, et envolez-vous avec la Bee. Au programme, une descente longue de 1800m, pour une hauteur côtoyant les 65 mètres et une vitesse allant jusqu'à 80km/h ! Une expérience à couper le souffle, avec en prime une vue imprenable sur les pistes et sur la station. (M.C.)

 Always wanted to fly like a bird above the mythical resort of Val Thorens ? Then come and discover the BEE's double zipline : a descent of 1 800m, with a height of 65 metres and a speed up to 80km/h ! Offering a breathtaking view on the slopes and the resort.



TYROLIENNE DE LA BEE

Accès via le télésiège de la Moutière

À partir de 14 ans, 1,40m et 50kg

Tous les jours, de 9h45 à 16h

À partir de 25€/personne

(montée piéton en télésiège incluse)

valthorens.com



© L. Bocher - OT Val Thorens



Val Tho donne le tempo

En ce premier mois de l'année, l'heure est à la découverte du côté de Val Thorens avec deux concerts aux styles aussi différents que surprenants.

La viole de gambe, ça vous dit quelque chose ? Non ? Et la vièle à archet, toujours pas ? Pour découvrir ces instruments tous droits sortis du Moyen-Âge, rendez-vous le 17 janvier pour le concert de Louise Bouedo Solo qui dépoussière ces instruments en les associant aux styles contemporains comme la pop, le jazz et même le théâtre musical. Si l'on préfère swinguer, ça se passe le 24 janvier avec le Jean-Pierre Bertrand Duo, l'un des rares spécialistes en France du boogie-woogie. À la croisée entre jazz et blues, voyage garanti dans les années 1930 à 1950 avec ce duo piano/guitare envoûtant. (S.R.)

Un 17 January, Louise Bouedo Solo will be performing combining old music instruments with contemporary styles such as pop, jazz and even musical theatre. And on 24 January, Jean-Pierre Bertrand Duo, one of the rare boogie-woogie specialists in France, will make you swing.

17 & 24
JANV.



© Dolo Iglesias

CONCERTS D'HIVER

À Val Thorens, salle polyculturelle
Le 17/01 à 18h30 : Louise Bouedo Solo
Le 24/01 à 18h30 : Jean-Pierre Bertrand Duo
Gratuit
+33 (0)4 79 00 08 08
valthorens.com



© Photos L. Brechot - OT Val Thorens



SKI PATROL EXPERIENCE OBJECTIF SÉCURITÉ EN MONTAGNE

Depuis cet hiver, une nouvelle activité s'est implantée dans la station. Pédagogique et ludique, la Ski Patrol Expérience, encadrée par des professionnels du service des pistes, vise surtout à sensibiliser les enfants aux métiers et dangers de la montagne et du ski.

Des motoneiges, des dameuses électriques, du secourisme, et des enfants visiblement séduits... « L'objectif est de sensibiliser à la sécurité en montagne et sur le domaine skiable dès le plus jeune âge, de manière ludique et pédagogique », résume Raphaël Luzy, directeur adjoint du service des pistes de la vallée des Bellevilles. L'expérience, testée avec succès l'an dernier aux Menuires, a donc été étendue cet hiver à Val Thorens, dans une zone dédiée au bord de la piste verte Combe de Thorens. Quatre ateliers sont au programme de la Ski Patrol Expérience : l'apprentissage du code de conduite et des règles du skieur (signalétique sur les pistes, maîtrise de la

vitesse...), damage avec une mini-dameuse électrique, conduite de mini-motoneige, et secours d'un blessé qui sera brancardé par les enfants, toujours en plein cœur de l'action. De quoi apprendre les bons gestes, et peut-être de faire naître des vocations... (E.R.)

This winter, a whole new activity saw the light. Educational and fun, the Ski Patrol Experience, supervised by professionals from the slopes service, aims above all to make children aware of the different mountain professions, and the dangers and risks in the mountains.

SKI PATROL EXPERIENCE

Du mardi au vendredi : séances à 11h, 13h45 et 15h15
De 6 à 14 ans - Durée 1h30 environ
Piste verte Combe de Thorens (accès à ski ou piéton)
43€/enfant • Réservations obligatoires • valthorens.com



JULIEN CHORIER, LE MEC PLUS ULTRA

Depuis une dizaine d'années, cet Isérois installé en Savoie marque le monde de l'ultra-trail. Vainqueur des courses les plus réputées, ambassadeur trail de Val Thorens, Julien Chorier est à 40 ans toujours en quête de nouvelles aventures, baskets aux pieds. Rencontre...

Julien, comment en es-tu venu au trail ?

Jusqu'à mes 26 ans, j'étais cycliste amateur, de niveau national. Et puis j'ai construit ma maison, ma première fille est née. Le vélo me prenait trop de temps. C'était plus facile d'aller courir ! Entre 2006 et 2012, mon niveau a vraiment progressé, avec pas mal de victoires et de podiums en trail. J'ai aussi eu la chance de courir à un moment où la discipline était moins démocratisée. Depuis, le niveau général et la densité ont plutôt augmenté !

Et tu vis aujourd'hui de ton sport...

J'ai un doctorat en génie civil et travaillais comme ingénieur du bâtiment, jusqu'à ma reconversion il y a 10 ans. Aujourd'hui, je ne vis que du trail, comme athlète et manager du Team Hoka. Par an, je m'entraîne entre 7 et 800 heures, avec 600 000 m D+. Je suis aussi accompagnateur en moyenne montagne. J'ai conscience que c'est un choix de vie un peu égoïste. Pour ma famille, je me dois donc d'aller au bout des choses. C'est ce que j'essaie d'expliquer à mes filles : dans la vie, on ne gagne pas toujours, mais il faut faire de son mieux.

Pourquoi te spécialiser dans l'ultra-trail ?

Quand on court sur du long, il faut l'envie et être prêt physiquement et psychologiquement. J'ai tout de suite accroché (il a gagné les plus grandes courses depuis 2009, ndlr) ! Et ça me permet de passer du temps en montagne.



© P. Verticale

Palmarès Ultra Trail

Double vainqueur :

- Madeira Island Ultra Trail (115km, 6 800m D+), Portugal, 2014 et 2016

- Grand Raid / Diagonale des Fous (163km, 9600m D+), La Réunion, 2009 et 2011

Vainqueur :

- Ultra Run Raramuri (180km, 10000m D+), Mexique 2022

- Verbier X-Alpine (111km, 8400m D+), Suisse 2019

- La Ronda del Cims (178km, 13000m D+), Andorre 2013

- Ultra Trail du Mont Fuji (156km, 8530m D+), Japon 2012

- Hardrock Hundred Endurance Run (160km, 11000m D+), USA 2011

L'année 2022 a été bien chargée, avec l'ultra-run Rararumi au Mexique. Je suis content d'avoir fini de belle manière l'UTMB (24^e) et la Diagonale des Fous (10^e), et de mettre un point final sur ces grandes courses. Aujourd'hui, je suis plus en quête d'aventure que de grosses performances.

Que représente ta victoire sur le mythique ultra-run Rararumi l'an passé ?

Lorsque j'ai lu en 2010 le livre « Born to run » de Christopher McDougall, qui parle des Tarahumas (le « peuple aux pieds légers », qui court en sandales, ndlr), cette course me paraissait vraiment inaccessible. L'expérience a été incroyable, mais j'en garde une certaine amertume sur l'évolution globale de notre société. Pour eux, courir a toujours été un mode de vie et de communication. Je crois que la dernière génération de coureurs Tarahumas est en train de disparaître.

Quels sont tes projets pour 2023 ?

L'ultra-trail du Val d'Aran en juillet, et le Tor des Géants (330km, 24000D+, 150h max), qui m'attire autant qu'il me fait peur ! Les courses d'aventure, c'est une autre approche. Il faut une bonne connaissance de son corps pour supporter des formats aussi longs, souvent en autonomie. Ce sont aussi de vrais moments de partage avec les amis, les proches, les autres coureurs. Et j'aimerais aussi me tester sur le marathon sur route, pour changer... (E.R.)

For the past ten years, ultra-trail runner Julien Chorier won the most famous races and is the trail ambassador of Val Thorens. Julien has a PhD in civil engineering and worked as a construction engineer until he switched careers 10 years ago. Today, he lives only from the trail discipline, as an athlete and manager of Team Hoka. He trains between 700 and 800 hours a year, and he also works as a mid-mountain guide. His projects for 2023 are the Val d'Aran ultra-trail in July, and the Tor des Géants.

IL FAUT UNE BONNE
CONNAISSANCE DE SON
CORPS POUR SUPPORTER DES
FORMATS AUSSI LONGS

julienchorier.com

EN+

MERCREDI 18.01

Atelier enfants : activités
manuelle ludiques

Children's workshop :
fun craft activities
À 11h • De 3 à 6 ans
Inscription gratuite
à l'OT avant 17h la veille
Maison de Val Thorens

JEUDI 19.01

Jeu de palet breton

Palet breton game
De 14h30 à 16h30 • Tout public
Gratuit
Sur inscription au Club House
Place Caron - Club House

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

TOPSKINEWS LE PETIT MÉDIA SKI QUI MONTE

Michel Roche, Montagnolais d'origine, s'est lancé un sacré défi alliant ses compétences professionnelles dans la communication et son ancrage montagnard. Ainsi est né TopSkiNews, dont le blog et les réseaux sociaux ont pour vocation de contribuer à la notoriété du ski alpin et de ses champions.

Michel, quel est ton parcours ?

Après le collège à Bozel, j'ai fait mes études à Annecy, passé un diplôme d'ingénieur en Bretagne, et mené une carrière dans la communication à Paris. Avant ma retraite, en 2019, j'étais directeur de la com' d'un secteur du groupe Thales.

Comment est né TopSkiNews ?

Je cherchais une petite activité mêlant mon ancien milieu pro et la montagne. L'emballement médiatique autour de l'accident de ski de Schumacher, à Méribel, en 2013, a suscité mon intérêt. J'ai commencé à parler de ski sur twitter. Aujourd'hui, TopSkiNews est présent sur les réseaux sociaux, Youtube et sur internet. Je suis tout seul à m'en occuper, et ça me prend beaucoup de temps !

Quel était jusque-là ton rapport au ski ?

Comme un gars du coin ! Je skiais petit. J'ai bossé pendant les vacances aux remontées à Courchevel. Je pratique toujours en loisirs. Mais le ski alpin en compétition, c'est un écosystème qui m'était inconnu. Aujourd'hui, je suis accrédité en zone mixte sur le circuit mondial, et TopSkiNews a une petite notoriété.

Tu arrives aujourd'hui à interviewer les plus grands...

Il me fallait des idées novatrices, réussir à décrocher ma première grande interview, et me faire suivre sur les réseaux par de plus en plus d'athlètes. L'Italienne Federica Brignone a été la première. J'aimais son ski et son positionnement sur Twitter. La Fédération française de ski m'ouvre maintenant les interviews. Tous les ans, je lance de nouvelles rubriques avec des angles différents, des à-côtés (fan-clubs, métiers...).

Quels sont les athlètes qui t'ont le plus marqué ?

Marcel Hirscher, dont j'ai eu la réaction en live sur Twitter, au soir de son 6^e gros globe, en mars 2017. Et Victor Muffat-Jeandet me touche beaucoup...

Tu viens de publier « 12 jours », autour des Mondiaux de ski...

L'ouvrage raconte, à travers des récits de médailles d'or, la magie de ces courses d'un jour. Ça a été dur de n'en retenir que 12 (référence au nombre de jours d'épreuves de cette compétition). Mes préférées sont celles de Didier Cuche (Super-G à Val d'Isère en 2009) et de Marion Rolland (descente de Schladming en 2013).

Quel esprit porte TopSkiNews ?

Dans les grands médias, une victoire en coupe du monde, ça ne fait que quelques lignes. Je ne suis pas complètement journaliste, mais mon ambition est de valoriser les athlètes, toujours de manière bienveillante. Et de contribuer modestement à la notoriété de ce sport qui mérite beaucoup mieux. Il y a tellement de belles personnalités ! (E.R.)

Contributing to the notoriety of Alpine skiing and its champions, Michel Roche has set himself a great challenge combining his professional skills in communication and his mountain roots. He created TopSkiNews proposing a blog, and a presence on the social networks, YouTube and internet. His book entitled "12 jours" is a tribute to the history of the Alpine Skiing World Championships sharing the story of 12 French and international athletes who marked the history of the World Championships.



ADRIEN THÉAUX



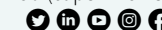
MARION ROLLAND

66 EN MATIÈRE DE NOTORIÉTÉ, LE SKI
ALPIN MÉRITE BEAUCOUP MIEUX 99



TOP SKI NEWS

Média présent sur le web (topskinews.com) et sur les réseaux :



Dernier livre de Michel Roche :

« 12 jours – Histoire de jours en or » • www.bod.fr • 14,99€



MICHEL ROCHE

CHIFFRES TWITTER @TOP_SKI_NEWS EN 2021

- 6 566 000 vues en 2021 (1 vue toutes les 5 secondes)
 - +31% par rapport à 2020
- Record absolu sur une journée : 210000 vues le 6 janvier 2022 (blessure de Victor Muffat-Jeandet au slalom de Zagreb !)
- 12 370 followers fin 2022 (+13%)

EN+

MERCREDI 18.01

Atelier créatif parents-enfants

Parent-child creative workshop

De 14h à 17h • Gratuit (sur inscription)

Adhésion à l'AACM nécessaire

Ludothèque de l'AACM • Moûtiers

JEUDI 19.01

Racontines « Brr, il fait froid »

Racontines « Brr, it's cold »

À 10h30

Pour enfants de 3 mois à 3 ans

Gratuit • Réservation conseillée

Médiathèque de Moûtiers

Office de tourisme

Cœur de Tarentaise Tourisme

+33 (0)4 79 04 29 05



MH
CUISINES

Votre cuisine sur mesure !

AMÉNAGEMENTS
ADAPTÉS
À TOUS LES BESOINS
& TOUS LES BUDGETS

59 square de la Liberté,
73 600 Moûtiers

+33 (0)4 79 09 16 07
www.mh-cuisines.fr

MUSÉE DES TRADITIONS POPULAIRES DE MOÛTIERS



**Centre Culturel
Marius Hudry**
23 Place Saint Pierre
+33 (0)4 79 24 04 23

Également visites guidées de la cathédrale,
centre ancien, street art et coopérative
laitière, pour les groupes sur demande

ARTISTE RENCONTRE

NICOLE EUDES

VOIR LA MONTAGNE À TRAVERS LA VITRE

Amoureuse de la montagne et de ses stations depuis sa plus tendre enfance (qu'elle a passée à Lyon), Nicole Eudes a franchi le pas il y a 20 ans pour venir s'installer en Savoie. Elle exerce aujourd'hui comme vitrailliste, installée du côté de Bourg-Saint-Maurice, et expose ses œuvres au centre culturel Marius-Hudry de Moûtiers jusqu'à la fin janvier.

Comment t'es venue l'envie de travailler dans un métier artistique ?

Toute ma vie, j'ai travaillé pour les autres. À force, j'en ai eu marre et j'ai eu envie de travailler pour moi, de mes propres mains. Après 20 années dans l'immobilier, j'ai suivi un CAP vitrailliste en 2021, et j'ai ouvert ma boutique en août dernier.

Pourquoi le vitrail ?

J'ai simplement regardé quel type d'artisans exerçaient déjà par ici, et j'ai éliminé petit à petit. En cherchant ce que je pouvais apporter de nouveau, je me suis souvenue de ma joie étant jeune lorsque je rentrais dans les églises et que je m'émerveillais devant les couleurs projetées au sol par les rayons du soleil passant au travers des vitraux. Lorsque j'ai vu qu'il n'y avait aucun vitrailliste dans le coin, j'ai foncé !

Quelles sont tes inspirations ?

La nature, ou plus globalement le monde qui m'entoure. J'ai été myope pendant très longtemps, et je ne discernais pas très bien les choses, alors je faisais marcher mon imagination. Aujourd'hui, c'est pareil, j'observe le monde autour de moi, et j'invente une histoire autour de ça.

“ L'AVANTAGE DU VITRAIL,
C'EST QUE CHACUN
EST **LIBRE DE SON**
INTERPRÉTATION ”

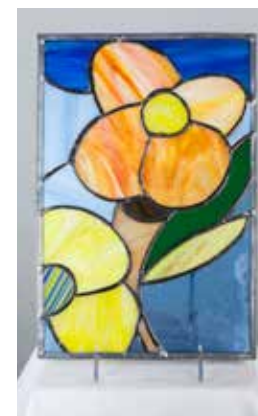


Selon toi, la perception d'un vitrail dépend de la vision de chacun ?

Bien sûr ! Lorsque je réalise un vitrail, il provient généralement de mon imagination, alors c'est tout à fait normal que certaines personnes le perçoivent différemment. C'est aussi l'avantage du vitrail, chacun est libre de son interprétation, et peut imaginer sa propre histoire.

Pourquoi exercer en montagne ?

J'en suis tombée amoureuse il y a des années de ça, mais je pouvais difficilement en profiter car je travaillais trop. Maintenant que je travaille juste pour moi, je peux enfin profiter de la région que j'ai choisie, dans un cadre plus zen et avec moins de stress. (M.C.)



©Photos François Aubonet

UK In love with the mountains and their
Ski resorts since she was a child,
Nicole Eudes settled in Savoie 20 years ago.
She now works as a stained glass artist in
the heart of the Tarentaise region. After
20 years in the real estate business, she
followed a formation in 2021, and opened
her shop last August. During the whole
month of January, she exhibits her work
at the cultural centre Marius Hudry in
Moûtiers.



NICOLE EUDES • VITRAILLISTE

Exposition au centre culturel de Moûtiers
Jusqu'au 31 janvier • Entrée libre





ALBERTVILLE

CONCERTS CARITATIFS

Les Jojos font leur show !

Le 28 et 29 janvier se tiendra le spectacle « Les 20 ans des Jojos », au Dôme Théâtre de Albertville. Un spectacle solidaire, proposé par l'association Jojo et ses copains, venant en aide aux enfants handicapés et à leurs familles.

Lancée en 2003 pour venir en aide à la famille du petit Jojo, l'association a très vite fait parler d'elle, allant jusqu'à épauler 36 familles en 20 années d'existence. Pour ce 19^e spectacle, pas de thème particulier, mais un seul mot d'ordre : faire la fête. Au programme, des chansons, de la danse ou encore du cirque, pour permettre au public de profiter dans la joie et la bonne humeur, tout en prenant part à une cause juste. Des morceaux et des danses de tous types et de toutes générations seront interprétés lors des 2 dates du week-end. « Il est aussi important de rappeler que tous les artistes participent au spectacle gratuitement. L'équipe technique travaille elle aussi pour un prix bien en dessous de la norme. Chacun y met du sien pour participer à ce projet, et permettre de réunir le plus de fonds possibles », nous explique fièrement Jackie Roux, présidente de l'association. Comme les autres années, les recettes du spectacle seront directement reversées aux familles, ainsi qu'aux prestataires leur venant en aide. (M.C.)



« LES 20 ANS DES JOJOS »

Samedi 28/01 à 20h30 • Dimanche 29/01 à 14h30

Concerts avec plusieurs artistes,
dont Pierre Lemarchal (dimanche),
Céline Carrera et Grégory Morant

Au Dôme Théâtre d'Albertville

Tarif 15€ (achat à l'office du tourisme d'Albertville)

Infos et soutiens pour l'association : +33 (0)6 75 12 36 64



2003, À LA CRÉATION DE L'ASSOCIATION

On 28 and 29 January, the show "Les 20 ans des Jojos" will be held at the Dôme Théâtre in Albertville. A solidarity show, proposed by the association Jojo et ses Copains, created in 2003 and helping disabled children and their families. The funds raised from the show will go directly to the families.



L'Atelier Spécialiste
Marques Allemandes

MERCEDES • BMW • VOLKSWAGEN
AUDI • PORSCHE • MINI...

Mécanique & Diagnostic
Carrosserie & Pare-Brise
Accessoires : Jantes, Attelage

GARAGE///L'ATELIER DES CIMES

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



Guide Gourmand

LES BONNES TABLES DES 3 VALLÉES



La Cheminée - ° Fahrenheit Seven

COURCHEVEL MORIOND

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 !

🇬🇧 Once we open the door, we enter in a warm and authentic universe. Here, the chef proposes homemade dishes prepared with local products and tasty meat grilled in the central fire place.

♥ Ardoise de charcuterie

☑ La pause ski idéale au cœur d'un village historique et au pied de la nouvelle piste de l'Eclipse

Ouvert du mardi au dimanche le soir
Courchevel le Praz • 116 rue de la Chapelle
+33 (0)4 79 06 96 32



♥ La Chapelloise : 3 fromages savoyards avec de l'ail passés à la poêle
☑ L'ambiance authentique et chaleureuse

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.

🇬🇧 In the authentic and convivial establishment La Chapelle 1550 we feel at home, comfortably installed near the fireplace or on the sunny terrace savouring delicious Savoyard specialities.

104 rue des Rois
Ouvert 7j/7 midi et soir
+33 (0)4 79 55 46 48
lachapelle1550.fr



♥ Pains bios, pains, pâtisseries, sandwichs gourmands, nouvelles recettes de pizzas
☑ Idéal pour une pause rapide entre 2 pistes

COURCHEVEL Au Pain d'Antan

Pains, viennoiseries, pâtisseries, snacking faits maison. Avec des produits de qualité et régionaux. Plein de souvenirs gourmands à offrir. Carte de bûches & entremets

Nouveau : Plats cuisinés, verrines gourmandes sandwichs chauds & froids à emporter

🇬🇧 Homemade breads, pastries, pastries, snacks. With quality and regional products. Lots of gourmet souvenirs to offer. Bûches & entremets menu.

New: Cooked dishes, gourmet verrines. Takeaway hot & cold Sandwiches.

À proximité de chez vous,
sur tous les niveaux de Courchevel,
de Méribel et Pralognan



+33 (0)4 79 08 58 21 • www.aupaindantan.fr



La Cheminée

RESTAURANT DE L'HÔTEL °FAHRENHEIT SEVEN

COUP DE FOURCHETTE COURCHEVEL MOROND



Au pied des pistes de Courchevel 1650, le restaurant bistronomique La Cheminée est le cocon d'élégance de l'hôtel °Fahrenheit Seven. À la nuit tombée, ses canapés tendance nous accueillent pour un moment gourmand et gourmet saupoudré de modernité.

VUE PANORAMIQUE SUR LA BEAUTÉ...

La famille Vidoni ne cesse de nous étonner en matière de standing et de bon goût. Sa cheminée design, symbole central des lieux, illumine la grande salle. Nous sommes charmés par cette atmosphère qui allie modernité, élégance et tradition, où tout le mobilier épouse la tendance actuelle rétro-moderne.

ON JOUE CARTE SUR TABLE

Nous prenons possession des banquettes et la carte des boissons est une véritable bibliothèque tant le choix est grand. Les produits ont été sélectionnés avec soin par la chef barmain Valentine. Nous goûtons le cocktail signature °F7 Margharita, qui est une explosion de saveurs acidulées (tequila, chartreuse jaune, miel, Suze, citron vert). La carte des vins, quant à elle, est un défilé de hautes références françaises. Alors plutôt Pouilly Fumé ou Côte-Rôtie ?

TOP CHEF...

Le chef Damien Ducharlet, originaire de Bozel et issu d'une famille de restaurateurs, nous parle avec émotion de ceux qui lui ont tout appris à l'hôtel le Chabichou (Courchevel), avec Stéphane Buron et Michel Rochedy. Ce dernier disait « Fais simple, tu risques de faire bon ». On retrouve ainsi une carte à base de produits locaux qui change tous les 6 jours comme la poêlée d'escargots et sa crème au beaufort. Et pour ceux qui souhaitent découvrir le restaurant du midi, La Rôtisserie (front de neige), il n'y a qu'un pas à faire et le bain de soleil est assuré... (C.B.)

♦ À Courchevel Moriond, 76 rue du Marquis
+33 (0)4 86 15 44 44
fahrenheitseven.com



Risotto à la tomme de Savoie, pomme et noisettes



Millefeuille chocolat et fruits rouges

🇬🇧 At the foot of the slopes of Courchevel 1650, the bistronomic restaurant "La Cheminée" is the intimate restaurant of the hotel Fahrenheit 7. The Vidoni family never ceases to amaze us with their high standards and good taste. As you enter the restaurant, the design fireplace, the central symbol of the place, illuminates the large room. The menu is based on local products and changes every six days.

COURCHEVEL MORIOND Bistrot Manali



Bistrot Manali, reçoit skieurs et piétons sur le front de neige de Courchevel Moriond. Dans les assiettes, on retrouve des recettes traditionnelles sublimement revues et modernisées par le chef Antony Trezy. Pour le dîner, profitez d'une ambiance intimiste et chaleureuse.

- ♥ La pièce de bœuf du boucher (200g.), frites, salade verte, sauce béarnaise
- ☑ Accès ski aux pieds et piétons!

Manali Lodge, 2
34 rue de la Rosière
Front de neige de
Courchevel Moriond,
accès ski aux pieds
+33 (0)4 79 23 19 41
bistrot-manali.com

COURCHEVEL MORIOND Gaïa



©November Studio

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, le délicieux tataki de thon ou encore les bao bun. Sur place ou à emporter!

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

Ouvert tous les jours de 19h à 3h
+33 (0)4 79 23 19 42
gaia@manali-lodge.com
Manali Lodge
234 Rue de la Rosière
Courchevel Moriond

COURCHEVEL La Cabane des Skieurs



Au pied du téléphérique de la Saulire, La Cabane des skieurs attend les gourmands! Au menu, une belle gamme d'encas allant des sandwichs les plus simples aux plus haut de gamme comme le Lobster Roll's, le tout à des prix attractifs.

☑ Situated at the foot of the cable car Saulire, La Cabane des Skieurs proposes a nice range of snacks from traditional sandwiches to more upscale sandwiches prepared with noble products like the Lobster Roll's, all at an attractive price.

- ♥ Crêpes, gaufres, cheesecake, diverses tartes et donuts maison
- ☑ La terrasse au départ du Family Park

Au sommet de la ☺ des Verdon, au pied du téléphérique de la Saulire et de la ☺ Vizelle

COURCHEVEL Bar The Seven Kings



Bar festif par excellence, il est le nouveau lieu de la Maison °Fahrenheit Seven. Ici, on nous plonge dans l'ambiance vibrante des pubs, avec une sélection affûtée de bières et gins, servis dans un décor cuir et bois so vintage.

- ♥ Retransmissions sportives et live music toutes les fins de semaine pour l'après-ski
- « barber corner » en collaboration avec le Mamen's Barber Shop.

Rue du Marquis - Courchevel Moriond
couch@sevenkingsbar.com

COURCHEVEL MORIOND °Fahrenheit Seven La Rôtisserie



Directement sur le front de neige de Courchevel 1650, la Rôtisserie offre une cuisine conviviale aux inspirations du Sud et italiennes, avec toujours les incontournables best-sellers du °Fahrenheit Seven: Tigre qui Pleure, Tartare de thon...

Front de neige de Courchevel Moriond
+33 (0)4 86 15 44 44

MÉRIBEL Le Refuge

Avec un titre de maître restaurateur et des fromages sélectionnés chez un affineur, le ton est donné: ici on mange frais et local! Côté spécialités, la fondue est à l'honneur: 3 fromages, suisse, au chèvre, aux cèpes... À la carte également, des pizzas savoureuses et quelques entrées et plats originaux à découvrir absolument!



Le Refuge proposes Savoyard specialities, tasty pizzas and traditional starters and main courses prepared with fresh and local products.

- ♥ La boule raclette,
- Le crozitto au butternut et Saint-Jacques,
- Le feuilleté de ris de veau et pleurotes

Méribel Centre
+33 (0)4 79 08 61 97

MÉRIBEL Le Clos Bernard



En plein cœur de la forêt, venez tomber sous le charme d'une cuisine traditionnelle et gourmande, avec des produits de notre région, dans un lieu unique. Nouveauté le soir, dîner féérique, live-musique et surprises culinaires à découvrir.

☑ In the heart of the forest, come and enjoy traditional dishes prepared with products from our region, in a unique place. When the night falls, Le Clos Bernard proposes a more festive atmosphere.

- ♥ Soirée d'ambiance unique à Méribel
- ☑ Les grillades à la cheminée



Accès ski ☺ Loze Express
Accès piétons et calèche: route de l'Altiport
+33 (0)4 79 00 00 07 • www.closbernard.com

MÉRIBEL Lilie

Lilie est un bistrot de famille au concept mêlant restaurant, bar et boutique traiteur dans une atmosphère cosy et chaleureuse. Côté bar, c'est dégustation de vins au verre, cocktails et petites bouchées. Côté restaurant, on a le choix entre coin cheminée ou terrasse ensoleillée pour déguster une cuisine française des plus soignée!

- ♥ Service traiteur & caviste
- ✓ Boutique déco by Muriel Gacon-Lecomte



🇬🇧 Lilie is a family bistro with an unusual concept. Restaurant, bar and catering shop : wines by the glass, cocktails, small bites, or traditional French cuisine on the sunny terrace or near the fireplace.

Rond-Point des Pistes,
Route du Belvédère
www.lilie-meribel.com • +33 (0)4 79 00 31 29



MÉRIBEL Le CroMagnon

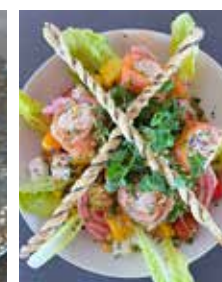
Le CroMagnon est l'endroit rêvé pour savourer fondues, viandes d'exception ou spécialités savoyardes. Une cuisine à base de produits locaux et agrémentée de quelques petits secrets gourmands ! Vous passerez ici des moments mémorables, accueillis par Mathieu et Iuliia.

Le CroMagnon is the perfect place to savour French and Savoyard specialities prepared with local products. You will spend an unforgettable moment in the presence of Mathieu and Iuliia.

- ♥ Le filet de bœuf
- ✓ La salle cosy

1928, Route du Plateau
Immeuble les Merisiers - Méribel
+33 (0)4 79 00 57 38 • mathieu91078@outlook.fr

MÉRIBEL - MOTTARET Le Plan des Mains



LE RESTAURANT

Le restaurant propose une cuisine traditionnelle raffinée, originale et unique, mitonnée à partir de produits frais issus, pour beaucoup, de la culture de producteurs locaux. Petit plus, espace terrasse cosy pour un encas rapide.

🇬🇧 The restaurant Le Plan des Mains offers a refined and traditional cuisine, prepared from fresh products, mainly from local producers. The cosy terrace is perfect for a quick snack.

- ✓ Membre de l'association Food Altitude - Le pain fait maison
- ♥ Le buffet de desserts

LA SANDWICHERIE

Vous cherchez à faire une pause gourmande mais rapide pour repartir vite sur les pistes de ski ? Arrêtez-vous à la sandwicherie du Plan des Mains et dégustez une gamme d'encas délicieux. Idéal pour les pauses rapides.

Accès ski et piéton: au pied du TC Mont Vallon
+33 (0)4 79 07 31 06
www.plandesmains.com
f Restaurant Le Plan des Mains

MÉRIBEL-MOTTARET Côte 2000



Soirées festives

Un événement à fêter, un moment de partage entre amis ou en famille? Soirées savoyardes ou dîner à la carte, soirée intime ou dîner spectacle? Réservez votre soirée à Côte 2000! Montée en chenillette, descente aux flambeaux à ski; c'est un moment inoubliable et magique que vous propose le restaurant, sur les pistes de Méribel.

🇬🇧 An event to celebrate, an evening with friends or family? A Savoyard evening or dinner à la carte, a more intimate evening or a dinner show? Book your evening at Côte 2000! The restaurant proposes an unforgettable and magical moment (ascent in a tracked vehicle and descent on skis by torchlight)!



Information et réservation:
+33 (0)4 79 00 55 40 ou contact@restaurantcote2000.fr
www.restaurantcote2000.fr
f restaurantcote2000



- ♥ Une atmosphère inédite à Méribel
- ✓ Les planches de tapas à déguster autour d'un bon verre, Le wok de Saint-Jacques flambées au génépi

MÉRIBEL-MOTTARET La Tanière

Une véritable pépite à découvrir au hameau du Mottaret. Avec un vrai plafond végétal et un décor moderne tout de bois et de velours à l'inspiration industrielle, c'est une ambiance unique à Méribel. Cuisine traditionnelle et spécialités savoyardes s'y laissent déguster, accompagnées d'une bière locale ou d'un cocktail.

🇬🇧 Enter La Tanière and let yourself be transported in a modern decor with industrial inspirations, all in wood and velvet, under a real vegetal ceiling which creates a unique atmosphere in Méribel. The chef cook proposes homemade French dishes, Savoyard specialities accompanied by a local beer, a glass of wine or a cocktail.

Au Hameau du Mottaret
Par beau temps : de 16h à 2h
Par mauvais temps : midi et soir • Le samedi : midi et soir
+33 (0)4 79 22 04 31

MÉRIBEL Le Blanchot



Au cœur des sapins enneigés, le Blanchot est situé dans un cadre exceptionnel de beauté et de tranquillité, avec une vue magique sur les sommets environnants. En cuisine tout est fait maison, à base de produits frais et locaux. Une carte simple et efficace répond à toutes les attentes, y compris une sélection 100% veggie. Ajoutons à cela quelques spécialités savoyardes et un appétissant choix de desserts (sur place ou à emporter), et le tour est joué. Assez rare pour être souligné, le livre de cave compte de nombreuses références de vins triées sur le volet et pour tous les budgets.

Deux nouveautés cette année : l'espace boutique où dénicher déco, accessoires et bijoux de créateurs français ainsi que des gourmandises à emporter, concoctées sur place, pour faire le plein de souvenirs. Au pied du restaurant, le nouvel espace lounge est parfait pour boire un verre ou déguster tapas, pâtisseries et même des plats à la carte sur les chaises longues.

🇬🇧 Le Blanchot is situated in an exceptional setting with a magical view on the surrounding mountains. In the kitchen, all dishes are homemade, prepared with local and fresh products : vegetarian dishes, local specialties, and delicious desserts. New is the souvenir shop and the lounge area at the foot of the restaurant.

- ♥ Le nouvel espace boutique au pied du restaurant
- ✓ Possibilité de privatisation en soirée

3921 Route de l'Altiport - Méribel
Arrêt navette gratuite Méribus (Ligne C)
+33 (0)4 79 00 55 78 • leblanchot@orange.fr

BRIDES-LES-BAINS L'Héliantis

Rien ne va plus, les jeux sont faits ! Joueurs affamés ou amoureux de la cuisine traditionnelle savoureuse, découvrez la table du Casino pour un moment convivial et ludique. Des assiettes généreuses, des menus copieux, un service rapide et chaleureux : voilà une cuisine à déguster sans modération !

🇬🇧 L'Héliantis, the restaurant of the Casino of Brides-les-Bains, is open to all and proposes traditional dishes, local specialties, snacks. The service is fast and friendly ! The Lounge Bar welcomes you as from 5pm.

- ♥ Fondue et raclette individuelle
- ✓ Lounge bar ouvert à partir de 17h30

L'Héliantis, restaurant du Casino
Esplanade des Thermes
+33 (0)4 79 55 23 07
casino3vallees.com



MÉRIBEL / COURCHEVEL Copiña

Copiña s'est rapidement imposé comme le bar incontournable de Méribel et Courchevel. Inspiré de la région galicienne du nord de l'Espagne, Copiña propose une gamme de cocktails au design innovant, des bières artisanales sélectionnées à la main, une gamme de vins du monde et une gamme exceptionnelle de tapas mixtes. Copiña propose également un service de restauration, vous pouvez donc demander à un chef privé de cuisiner pour vous et à un barman de préparer vos cocktails préférés dans votre chalet - une expérience culinaire unique !

🇬🇧 Inspired by the Galician region in northern Spain, Copiña boasts a range of innovatively designed cocktails, hand-selected craft beers, an array of world wines, and an exceptional spread of fusion tapas. Copiña offer a catering service too, so you can have a private chef cook for you and a barman make your favourite cocktails in your chalet !

MÉRIBEL
Meribel Centre
+33 (0)4 79 24 07 90
f @copinameribel
Tous les jours,
16h-1h

COURCHEVEL MORIOND
Immeuble Le Prazriond
Rue du Marquis
+33 (0)4 79 08 25 45
f @copinacourchevel
Tous les jours, 11h-1h

- ✓ L'influence ibérique et le cadre intimiste
- ♥ Les cocktails sélectionnés par des professionnels et les fameux tapas du Copiña

www.copina.fr

SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE Le Corbeleys



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

🇬🇧 Martine and Bruno, have managed to keep an alpine tradition going in their mountain pasture chalet. Hospitality, warmth and a welcome reception are what counts here.

- ♥ Aiguillettes de poulet à la Bellevilloise
- ✓ Retrouvez l'équipe et l'authenticité du Corbeleys en été

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



LES MENUIRES Roc Seven

Une belle déclinaison de l'état d'esprit °Fahrenheit Seven version restaurant d'altitude : ici, on mange, on boit et on danse ! La cuisine est italienne, la décoration design, et l'ambiance survoltée. Un spot unique, au milieu des pistes, avec DJ sets avec performers tous les après-midis.

🇬🇧 Open 7 days a week, the restaurant Roc Seven is a beautiful °Fahrenheit Seven version at an high altitude : here, we eat, drink and dance ! A unique spot offering Italian specialties in a festive atmosphere with DJ sets and performers in the afternoon.

- ♥ DJ set du duo Mozambo le 31 décembre !

Accès piéton par la C du Roc 1
Ouvert tous les jours de 9h à 17h



L'À-Haut

COUP DE FOURCHETTE
LES MENUIRES

L'À-Haut, c'est un petit cocon douillet, un petit coin de paradis où il fait bon se relaxer et se restaurer. Direction le quartier de Preyerand, où ce petit trésor gourmand nous attend.

À notre arrivée au restaurant, nous découvrons une salle lumineuse et chaleureuse où le bois, la pierre, les moutures, les plaids, les épais rideaux... et surtout la magnifique cheminée se marient à la perfection pour créer une ambiance douce et sereine. Un cadre qui nous séduit d'emblée et qui nous invite à vivre un instant de détente épicurienne. Maria et son sourire nous accueillent, prenons l'apéritif dans le salon et profitons de ce moment, lovés dans les canapés.

Les effluves de la cuisine ouverte viennent chatouiller nos narines... Passons à table, tout en observant le ballet de Georges et sa brigade, œuvrant avec cœur et rigueur pour offrir à leurs hôtes le meilleur. Car ici, tout est cuisiné maison et c'est vraiment bon. On commence par le pot de foie gras que Georges fait lui-même évidemment, et on se régale tout simplement. Côté viandes on est servi ! Fondantes et goûteuses, les gourmands sont ici ravis. Entre l'énorme côte de bœuf pour deux, la côte de veau sauce au bleu de Bonneval et la souris d'agneau... nous n'avons pas pu choisir et nous nous sommes délectés de chacun de ces produits, magnifiés par le savoir-faire du chef. Quant aux amateurs de spécialités locales, ils trouvent aussi leur bonheur entre la raclette de Savoie, la pierrade royale, la tartiflette au reblochon ou encore la fondue savoyarde.

Nous achevons notre soirée au salon, où la petite note sucrée amenée par la planche de desserts à partager vient parfaire l'instant, tout comme le verre de rhum arrangé, si gentiment proposé que nous ne pouvions pas refuser ! (S.M.)



Côte de bœuf et ses légumes



Côte de veau sauce au bleu de Bonneval



Foie gras maison



Planche de desserts à partager

The restaurant L'À-Haut situated in Preyerand in Les Menuires is a real haven of peace, where you can relax and eat in a cosy atmosphere. The dining room is bright and warm decorated with wood, stone, soft furnishings, plaids, thick curtains... and above all the magnificent fireplace for a soft and serene atmosphere. The chef cook Georges proposes delicious homemade dishes of which foie gras, tasty meat, and a large choice of local specialities.



Souris d'agneau confite

◆ Aux Menuires, quartier de Preyerand,
Le Villaret
+33 (0)4 79 01 04 76



LES MENUIRES L'Alpin



Nouveau concept: steak house (viande d'exception), pizzas (créations gourmandes du pizzaiolo) et spécialités savoyardes de qualité. Pour vivre une expérience inouïe, l'Alpin propose les tentes alpines pour passer une soirée autour du poêle à bois, au chaud, façon trappeurs... Souvenirs garantis! (sur réservation)

🇬🇧 The restaurant l'Alpin proposes Alpine tents to spend an unforgettable evening around the wood stove with a large choice in tasty meat, generous pizzas and quality Savoyard specialties.

- ♥ Les viandes d'exception, la Rôtissoire
- ☑ Les tentes alpines

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



LES MENUIRES La Marmite



La Marmite propose une carte montagne aux produits frais, locaux et originaux à la fois. La carte des vins est à découvrir absolument car revisitant toutes les régions de France. C'est aussi une carte de pizzas maison, ainsi qu'une délicieuse offre de snacking salés, crêpes et gaufres de Liège.

🇬🇧 La Marmite proposes dishes à la carte prepared with fresh and local products, as well as delicious homemade pizzas, snacks, pancakes and waffles from Liège.

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

LES MENUIRES Le Comptoir



Sabrina et Béatrice vous accueillent dans ce lieu de convivialité gourmand et très chaleureux. Pour le déjeuner, en intérieur ou en extérieur, le Comptoir c'est une restauration en libre-service aux teintes de cantine gourmande et montagnarde, généreuse et 100% maison. Le soir, en plus de la restauration à table, notre bar à vins et cocktails maison sont à découvrir jusqu'à minuit.

🇬🇧 Sabrina and Béatrice welcome you for lunch for a quick break inside or outside, for dinner in the dining room, or for a glass of wine or a homemade cocktail until midnight.

- ♥ Epaule d'agneau rôtie au miel et romarin (pour 2 personnes)

Bâtiment L'Oisans - La Croisette
+33 (0)4 79 00 69 20 • lecomptoirmenuires.com
f @ LeComptoir.Menuires



LES MENUIRES La 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.

🇬🇧 We have a menu that is constantly changing to suit the mood. Our dishes are uncomplicated and 100% homemade. Desserts are created around local fruit and there is a lovely assortment of wines to choose from on the wine list. The restaurant is cosy, with a snug area by the fireplace and is decorated in soft tones.

- ♥ La côte de bœuf dans la cheminée

- ☑ Apéritif dinatoire

Quartier de Preyerand
Le Villaret Preyerand
+33 (0)4 79 01 04 76



LES MENUIRES La Ferme de Reberty



On déguste ici 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. Côté festif, l'après-midi se passe en musique sur les transats près du bar à gin, et le soir côté pub.

🇬🇧 In the heart of Reberty 2000, on foot or on skis, La Ferme de Reberty welcomes you all day long, with traditional dishes and Savoyard specialties. The wine cellar is worth a visit for all wine lovers.

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



LES MENUIRES Le Bistrot des Cimes

Adresse familiale et conviviale située à l'entrée des Menuires, au Bistrot des Cimes, on se sent comme à la maison. Dans un décor contemporain qui allie la chaleur des Alpes à la modernité, ou sur la terrasse panoramique, on déguste ici une cuisine de type bistrot à la française qui saura ravir les gourmands. Notre équipe propose également pizzas, burgers et spécialités savoyardes.

🇬🇧 In a contemporary decor that combines the warmth of the Alps and modernity, Le Bistrot des Cimes proposes French bistro-style dishes, but also pizzas, burgers and Savoyard specialties.

- ♥ Travers de porc cuits au miel, basse température

- ☑ Vente à emporter

Quartier de Preyerand • Le Cœur des loges
+33 (0)4 57 55 07 72



- ♥ La côte de bœuf de chez Gaston

- ☑ Nouvelle cave avec magnums et grands crus

LES MENUIRES La Table Gourmande de Peuf Daddy



2 restaurants en 1

Le midi, la belle terrasse joliment aménagée et les effluves d'une cuisine gourmande sont une invitation à vivre une pause épicurienne des plus agréables. C'est simple, bon, généreux et fait maison, évidemment.

Le soir, on se laisse entraîner dans un voyage culinaire au cours duquel la magie opère. À partir de produits bruts de nos montagnes, Johan nous invite à vivre notre terroir, sublimant nos légumes, nos viandes, nos poissons... dans des associations de saveurs surprenantes, qui prennent tout leur sens tant elles explosent en bouche. « Ce qui pousse et ce qui vit en montagne, c'est ce qu'on cuisine. On raconte une histoire, on vit un moment de partage ». Quant au sourire de Caroline, c'est en salle qu'on le retrouve, tout comme ses précieux conseils sur les accords mets-vins. Ensemble, ces deux-là bousculent les codes, pour notre plus grand plaisir.

🇬🇧 The restaurant Peuf Daddy proposes the beautiful terrace for a homemade and generous lunch, or the cosy dining room for dinner around a homemade dish prepared with local products accompanied by a bottle of wine chosen with care.

♥ Restaurant gastronomique tous les soirs

Quartier Reberty 1850, à moins de 100m de Speed Mountain, de la TC Bruyères 1 et de l'espace aquadudique des Bruyères
+33 (0)9 81 90 34 96



VAL THORENS Les Chalets du Thorens



Une ambiance électrique et festive s'offre à tous les skieurs qui ont faim de folies ! Bar lounge avec scène DJ, self, gaufres belges, pizzas, wok, snack, sushis, crêperie, glacier et restaurant : tout y est pour étancher chaque envie ! Nouveau : un igloo hors du commun à découvrir pour vivre des instants inoubliables en journée comme en soirée.

♥ La viande maturée

♥ Véritable village aux mille plaisirs

🇬🇧 Lounge bar with DJ set, self-service, Belgian waffles, pizzas, woks, snacks, sushi, ice cream and restaurant : there is something for everyone! Whole new is an igloo to experience an unforgettable moment during the day or in the evening.

Accès ski/piéton : Départ TS Moraine,
accès scooter et chenillettes sur demande
+33 (0)4 79 00 02 80
info@leschaletsduthorens.com
www.leschaletsduthorens.com



♥ Les viandes de race Aubrac

✓ Terrasse ski aux pieds

VAL THORENS °Fahrenheit Seven - La Rôtisserie

Midi et soir, on trouve ici le meilleur des saveurs italiennes et du Sud, à déguster dans le confort des banquettes velours baignées de lumière ou sur la belle terrasse au pied des pistes. À la carte, antipastis à partager, pâtes al dente, viandes et poissons grillés, pizzas faites maison.

🇬🇧 For lunch and dinner, here you find the best of Italian and southern flavours, to be enjoyed in the comfort of the velvet benches bathed in light or on the beautiful terrace at the foot of the slopes. On the menu, antipastis to share, pasta al dente, grilled meat and fish, homemade pizzas.



♥ Afterskis avec DJ sets et performers
tous les après-midis à partir du 26/12



VAL THORENS La Maison



La brasserie aveyronnaise la plus haute d'Europe fait peau neuve pour ses 10 ans! Faire simple et de se concentrer sur la saveur de très beaux produits, travailler en circuit court, telle est la volonté de l'établissement, dont la cuisine pleine de saveurs est portée par le chef Cyril Attrazic. Un voyage gustatif unique entre Savoie et Aveyron.

🇬🇧 The highest brasserie in Europe is getting a makeover for its 10th anniversary! Keeping things simple, focusing on the flavour of the finest products, and working with local producers, such is the will of the establishment, whose cuisine full of flavours is carried by the chef Cyril Attrazic.

Galerie Caron
contact@la-maison-valthorens.fr
+33 (0)4 79 00 00 48



297 Rue de la Lombarde
+33 (0)4 79 00 04 04

VAL THORENS Le Chamois d'Or



Le Chamois d'Or propose de déguster ses plats variés et gustatifs au cœur d'un décor rustique et chaleureux. Sa surface d'accueil est suffisamment grande pour accueillir des groupes et sa terrasse ensoleillée ravira vos après-midis.

🇬🇧 The restaurant Le Chamois d'Or proposes varied and tasty dishes in a rustic and warm decoration. There is enough space to accommodate groups, and its sunny terrace with an amazing view will delight your afternoons.

♥ Omelette aux cèpes

✓ Livraison de burgers & pizzas à domicile

Rue du Soleil
+33 (0)4 79 00 08 79
+33 (0)7 61 95 71 00
valtho1@orange.fr
www.restaurantlechamoisdor.com

VAL THORENS

Le Diamant Noir Koh-I Nor

Les Etincelles collection

Le chef Eric Samson vous propose une cuisine d'hiver créative et raffinée. Mêlant des produits d'exception tels que la truffe noire et une large sélection de plantes aromatiques, épices et herbes de montagne, il crée des recettes simplement renversantes. Sur la belle terrasse panoramique ou à l'intérieur au décor majestueux et lumineux, la vue spectaculaire sublime cet instant culinaire d'exception.

🇬🇧 The chef Eric Samson proposes creative and refined dishes. A combination of exceptional products like the black truffle and a large selection of aromatic plants, spices and herbs from the mountains. To savour inside or outside on the sunny terrace with an amazing view.



♥ Le menu à la truffe

☑ Carte saveurs gourmandes tout au long de la journée

Rue de Gébroulaz, sommet station
+33 (0)4 79 31 00 00

info@hotel-kohinor.com • www.hotel-kohinor.com

VAL THORENS

La Mouillère



1972, c'est l'année à laquelle les parents de Julie Coppier, pionniers de Val Thorens, ont construit ce joli chalet. Ici, elle a passé les premières années de sa vie et propose dans ce cocon tout en bois à l'esprit refuge, une cuisine gourmande de qualité. C'est frais, c'est local, c'est fait maison, c'est savoyard... c'est tout simplement bon!

🇬🇧 Julie Coppier's parents, pioneers of Val Thorens, built this beautiful chalet in 1972 where she spent the first years of her life. Julie proposes high quality homemade dishes prepared with fresh and local products in a cosy atmosphere.

♥ Les spécialités savoyardes

☑ Terrasse plein sud abritée du vent

+33 (0)4 79 00 02 67

📍 Chalet de la Mouillère
Val Thorens

📱 lamoutiere.valthorens

Gare de Moûtiers
TRAIN STATION

LUNCHBOX
À emporter
TAKEAWAY

OFFREZ-VOUS UN
Retour Gourmand

TREAT YOURSELF TO A
GOURMET RETURN

LES3VALLEES
CAFÉ

LES3VALLEESCAFE.COM

LA RECETTE CARREFOUR

INGRÉDIENTS

- × 250 grammes de framboises
- × 60 g de sucre blanc
- × 1 cuillère à soupe de maïzena
- × 10 g de farine
- × 15 g de beurre
- × 3 œufs
- × 20 cl de lait
- × 1 cuillère à café de sucre vanillé
- × 1 cuillère à soupe de jus de citron

PRÉPARATION

Dans une casserole, portez le lait à ébullition avec le sucre vanillé.

Séparez les jaunes des blancs d'œuf.

Avec les jaunes, mélangez le sucre et le sucre vanillé.

Ensuite, mélangez la farine, la maïzena et le jus de citron puis ajoutez progressivement le lait sans cesser de mélanger.

Versez le tout dans une casserole et faites chauffer à feu doux puis ajoutez le beurre. Mélangez bien et retirez du feu.

Reprenez vos blancs d'œuf et montez-les en neige en ajoutant une pincée de sel.

Incorporez-les délicatement dans le mélange. Ajoutez les framboises.

Versez le tout dans des petits ramequins préalablement beurrés et mettez au four thermostat 6/7 pendant 15 minutes.

Accompagnez-le d'une boule de glace rafraîchissante ou d'un coulis à la framboise et de quelques fruits frais pour encore plus de gourmandise... Régalez-vous!

SOUFFLÉ AUX FRAMBOISES



Carrefour market
MOÛTIERS
groupe provencia

04 79 24 12 44

LE KI-KOI-OÙ ? SUPER GOURMAND

NOUVEAU
NEW JEU
GAME

À tous les gloutons, fins palais et même appétits d'oiseaux, on va vous cuisiner un peu ! Voici une série de questions pour découvrir les bonnes adresses des 3 Vallées. Réponses à picorer dans le guide gourmand de ce magazine.

UN LOT À GAGNER CHAQUE SEMAINE !

CETTE SEMAINE : UNE CASQUETTE COLLECTOR INFOSNEWS - WAHOU 20 ANS !

- | | | | |
|---|---|---|--|
| 1 | DANS QUEL RESTAURANT PEUT-ON DÉGUSTER LA CHAPELLOISE ?
..... | 5 | OÙ PEUT-ON DÉGUSTER UNE OMELETTE AUX CÈPES ?
..... |
| 2 | DANS QUEL RESTAURANT PARLE-T-ON DU « SOURIRE DE CAROLINE » ?
..... | 6 | OÙ PARLE-T-ON D'UN CONCEPT « STEACK HOUSE » ?
..... |
| 3 | DANS QUEL RESTAURANT MARTINE ET BRUNO NOUS ACCUEILLENENT DANS LEUR CHALET D'ALPAGE ?
..... | 7 | QUEL RESTAURANT PORTE LE NOM D'UNE Déesse Grecque ?
..... |
| 4 | OÙ PEUT-ON VIVRE UNE SOIRÉE AVEC MONTÉE EN CHENILLETTE ET DESCENTE AUX FLAMBEAUX ?
..... | 8 | OÙ PEUT-ON MANGER DES FONDUES ET RACLETES INDIVIDUELLES ?
..... |



JEU PARRAINÉ PAR PAUL & RENÉ

RÉPONSES À ENVOYER PAR MAIL À : jeu@infosnews.fr AVANT DIMANCHE SOIR 22/01

Jeu gratuit sans obligation d'achat. Un gagnant par numéro. Le participant doit envoyer un mail à jeu@infosnews.fr en envoyant les réponses à toutes les questions indiquées + nom / prénom / âge / adresse postale / lieu où il a trouvé le magazine / statut: saisonnier, résident à l'année, vacancier. Tirage au sort parmi les bonnes réponses chaque lundi matin suivant la date de fin du magazine (indiquée en couverture). 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.

Nouveau Kia Sportage.

Hybride. Hybride Rechargeable. Essence. Diesel.



Movement that inspires⁽¹⁾

À partir de

307€ TTC / mois⁽²⁾

1^{er} loyer de 5 500 €

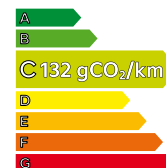
LLD sur 49 mois et 40 000 km

Découvrez le Nouveau Kia Sportage. Nouveau design, nouvelles technologies et nouvelles motorisations : Hybride, Hybride Rechargeable, Essence et Diesel. Un modèle d'inspiration.

Delta Savoie

KIA CHAMBERY LA RAVOIRE
22 Rue Pierre et Marie Curie,
73490 La Ravoire
Tél. : 04 79 72 94 08 | www.deltasavoie.fr/kia
KIA ALBERTVILLE
63 rue Aristide Berges,
73200 Albertville
Tél. : 04 79 10 03 37 | www.deltasavoie.fr/kia

Consommations mixtes du Nouveau Kia Sportage (thermique) : de 5,0 à 6,8 L/100km ; du Nouveau Kia Sportage (hybride) : de 5,5 à 6,6 L/100km.



⁽¹⁾ Garantie 7 ans ou 150 000 km (1^{er} des deux termes échu) valable pour tous les modèles Kia en France métropolitaine et Corse (hors DOM-TOM) et dans tous les Etats membres de l'UE ainsi qu'en Norvège, Suisse, Islande et Gibraltar sous réserve du respect du plan d'entretien défini par le constructeur et présenté dans le manuel utilisateur. (2) Movement that inspires = du mouvement vient l'inspiration. **Mentions légales KIA FINANCE** (2) Exemple de Location Longue Durée (LLD) de 49 mois et 40 000 km pour le financement d'un Nouveau Kia Sportage Motion T-GDI 150 ch MHEV (hors options) 1^{er} loyer majoré de 5 500 € suivi de 48 loyers mensuels de 307 € TTC. Exemple hors assurances et prestations facultatives. **Modèle présenté:** Nouveau Kia Sportage Hybride GT-line Premium 1.6 T-GDI 230 ch BVA6 (avec options peinture métallisée et toit noir) 1^{er} loyer majoré de 5 300 € suivi de 48 loyers mensuels de 487 € TTC. Exemple hors assurances et prestations facultatives. Offre réservée aux particuliers, non cumulable, valable du 01/11/2022 au 30/11/2022 chez tous les distributeurs Kia participant. Sous réserve d'acceptation du dossier par Kia Finance, Kia Finance est une marque exploitée par Hyundai Capital France, SAS au capital de 94 545 500 euros, 69 avenue de Flandre 59700 Marcq-en-Barœul. SIREN 491 411 542 RCS Lille Métropole. Voir conditions sur kia.fr



Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo. #SeDéplacerMoinsPolluer



PATINOIRE ICE-RINK

FERMÉE / CLOSED
02/01/23 - 25/02/23



FITNESS FITNESS CENTER

10^h/14^h-17^h/20^h
ENTRÉE : 12€ (SEMAINE)
ET 9€ (WEEK-END)



PISCINE SWIMMING POOL

10^h/12^h - 14^h30/19^h
20H LE MERCREDI
ENTRÉE : 7€ ET 5.5€



MY SPA WELLNESS AREA

14^h/20^h - ENTRÉE : 22€
4€ PEIGNOIR



POUR TOUS RENSEIGNEMENTS FOR ALL INFORMATION
parc.olympique@mairiedesallues.fr - 04.79.00.80.00 - www.meribel.net

