



les 3 vallées®

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

PAPIER INTELLIGENT

✓ FORÊT PRÉSERVÉE
✓ ENCRE ÉCOLOGIQUES

✓ MAGAZINE RECYCLÉ
✓ IMPRIMÉ EN FRANCE



COUPE DU MONDE FEMININE DE SKI ALPIN

30 JANVIER 2025

COURCHEVEL [page 2]

ÉVÉNEMENTS
STATIONS
HÔTELS
INSOLITES

MUSIQUE
TÉLÉPHÉRIQUE
FLOCON VERT
ESCAPE GAME

GUIDE
GOURMAND
HUMOUR
ANIMAUX
HOCKEY

PORTRAITS D'ICI
HANDISKI
LECTURE
FREERIDE
FOND



N°454

AGENDA DU 24 AU 31 JANVIER 2025



page 49



GSi BY FONCIA FOURNISSEUR OFFICIEL DE VACANCES À LA MONTAGNE

* GSi by FONCIA vous accueille pour des vacances inoubliables dans les 3 vallées. Découvrez les appartements et chalets à la location au cœur des Alpes sur le site www.gsi.immo

GSi.IMMO

GSi
by FONCIA

METEO

SAMEDI	☁	4°	-1°
DIMANCHE	☁	3°	-2°
LUNDI	☁	4°	-3°
MARDI	☁	4°	-2°
MERCREDI	☁	2°	-5°
JEUDI	☀	5°	-5°
VENREDI	☁	3°	-3°

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

INFOSNEWS = PAPIER INTELLIGENT

✓ FORÊT PRÉSERVÉE

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

✓ ENCRE ÉCOLOGIQUES

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

✓ MAGAZINE RECYCLÉ

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

✓ IMPRIMÉ EN FRANCE

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

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

Bonne lecture papier à tous :-)



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

LES 3 VALLÉES INFOSNEWS N°454 24 JANVIER 2025

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

ÉDITEUR INFOSNEWS : Siren 818 149 395. GÉRANT : Gaëtan Blanrue
DIRECTRICE D'EXPLOITATION : Sabrina Maître RÉDACTRICE EN CHEF :
Enimie Reumaux RÉDACTION : Caroline Bernard / Émilie Haensler
/ Céline Leclaire (indépendante) / Fanny Nayrolles / Enimie Reumaux
TRADUCTION : Katrien Servranckx (indépendante) GRAPHISME : Ludovik
Hencze / Marianne Gay PUBLICITÉ : Gaëtan Blanrue / Sabrina Maître /
Caroline Bernard / Émilie Haensler IMPRESSION : Lorraine Graphic
♦ Publi-rédactionnel • Crédits photos : Infosnews, sauf mention contraire



SOMMAIRE

LE MUST TO DO !

2 - La Coupe du monde féminine de ski alpin, à Courchevel

NOTRE BEST-OF DES 3 VALLÉES

- 4 - Le plan des pistes
- 6 - Best-of : Visites guides insolites...
- 9 - Le saisonnier de la semaine : Steven Noyelles, aux Menuires
- 11 - L'actu des champions
- 12 - Artistes : I Woks, 20 ans de reggae
- 14 - Portfolio : Nils Cerisey, regard sauvage

COURCHEVEL - LA TANIA

- 17 - La Tania pèse dans le game
- 18 - Championne : Marie Lamure, en ski alpin
- 20 - On a testé : Le téléphérique de la Saulire

BRIDES-LES-BAINS

- 22 - B&B Home investit le Grand Hôtel des Thermes

MÉRIBEL

- 24 - Franglish : vivre d'humour et de neige fraîche
- 25 - Rencontre avec la Patrouille de France
- 27 - Hockey... pour vivre l'expérience ?
- 28 - Be-Cause : Un 2^e Flocon Vert pour la station

SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE

- 30 - Rencontre 4 Saisons : Antonin Latour

LES MENUIRES

- 32 - Champion : Milhan Laissus, en ski nordique
- 33 - Voyage musical avec Littlewood
- 34 - Une sélection d'activités insolites
- 36 - ESF Business, des défis qui fédèrent

VAL THORENS

- 38 - Les meilleurs freerideurs ont rendez-vous à Caron
- 40 - Be-Cause : Pierre-Alric, moniteur de handiski
- 42 - Trois jours pour s'envoyer en l'air
- 43 - Le Cosmic Mountain Festival monte le son

MOÛTIERS ET ALENTOURS

- 44 - Les Nuits de la lecture à Bozel
- 45 - Métier : Préparateur mental, avec Isabelle Touffait
- 46 - Du MMA, made in Savoie
- 49 - Les ateliers Vélobicolades, à Albertville

GUIDE GOURMAND

- 50 - La recette gourmande
- 51 - Notre sélection de bonnes tables
- 60 - Coup de fourchette : Le Chalet de la Marine, à Val Thorens



COUPE DU MONDE FÉMININE DE SKI ALPIN À COURCHEVEL

30
JAN

DES ÉTOILES DU SKI

sous la lune...

SÉBASTIEN SANTON

Cette année, la traditionnelle étape de Coupe du monde féminine de ski alpin se tiendra le 30 janvier. Rendez-vous sur le stade Émile-Allais pour un slalom en nocturne... Sébastien Santon, directeur technique, responsable des coachs du Club des sports et chef de course de l'évènement, nous explique la préparation d'une telle épreuve.

Chef de course, en quoi cela consiste ?

Il faut tout prévoir et anticiper pour le bon déroulement de la course. On travaille en collaboration étroite avec la FIS. Les missions comprennent la gestion de la préparation de la piste de la course pour son bon déroulement : les lisseurs qui peaufinent la piste avec des râtaux, les secours, les échauffements, le traçage, la télévision, les horaires des remontées mécaniques...

Quelles sont les étapes de préparation ?

À la suite du travail du service de damage de la S3V (la société d'exploitation des remontées mécaniques du domaine skiable), on arrose la piste : l'objectif est d'avoir un manteau neigeux homogène, une base compacte et épaisse. Puis, on injecte de l'eau : c'est la finition. Cela permet d'avoir des conditions les plus équitables possible pour tous les dossards.

Et ensuite ?

On a environ une centaine de personnes qui travaillent pendant une semaine avant pour tout mettre en place : tours TV, câbles pour alimenter

les caméras, air fences (coussins de protection) et filets pour délimiter la piste et assurer la protection des athlètes... La veille de la course, les skieuses effectuent un run de ski libre, pour voir la pente, leurs sensations, l'accroche de la neige... Enfin, on a le comité de course la veille au soir et le tirage au sort des dossards... Et c'est le jour J !



Le fait que l'épreuve se passe en nocturne, cela change quoi ?

Le spectacle est encore plus beau sur place mais aussi à la TV : c'est magique ! Et puis les gens ont plus souvent fini leur journée de travail, cela permet d'avoir de bonnes audiences.

Avez-vous quelques chiffres sur le stade ?

Sa longueur : 500m. Sa largeur : 35 mètres. Son dénivelé : 210 mètres (maxi). Le nombre de piquets : 68, une porte tous les 8 dixièmes (moins d'1 seconde)... Et un dernier chiffre : 6, c'est le nombre de fois où Mikaela Shiffrin a gagné à Courchevel, un record !

Quelles sont les athlètes à suivre pour cette épreuve ?

La croate Ljutic Zrinka (2 victoires et leader de la Coupe du monde), la suisse Camille Rast. On ne sait pas encore si Mikaela Shiffrin et Petra Vlhova, toutes les deux blessées, seront rétablies... Du côté de Courchevel, il faudra encourager Marie Lamure, Clarisse Brèche et Doriane Escané, les championnes locales. Le rêve serait d'avoir nos trois filles en deuxième manche cette année, j'y crois très fort et ce serait la cerise sur le gâteau ! (C.L.)

 This year, the Women's Alpine Ski World Cup will take place on 30 January on the Émile-Allais stadium. Course manager Sébastien Santon shares the event's preparation process : slope preparation (levelling, watering for a compact snow base), setting up TV equipment, safety measures, and athlete warm-ups. The slalom is 500m long, 35m wide, with a 210m drop and 68 gates. Athletes to watch include Ljutic Zrinka and Camille Rast, alongside local skiers Marie Lamure, Clarisse Brèche and Doriane Escané.

◆ AUDI FIS COUPE DU MONDE FÉMININE SLALOM À COURCHEVEL

Stade Émile Allais, entrée libre
Infos auprès du Club des sports :
+33 (0)4 79 08 08 21 • ski.worldcupcourchevel.com



LE PROGRAMME

Dès 16h : village partenaires et animations dans la raquette d'arrivée

17h : Première manche
Entre les manches : DJ set avec Loran (de émission radio Pop-Rock Party sur RTL2)

20h : Deuxième manche

21h : Cérémonie des fleurs dans l'aire d'arrivée et feux d'artifice de clôture

21h30 : Fin de la soirée

Pour faciliter vos déplacements le soir de la compétition, privilégiez les télécabines Le Praz et Grangettes, gratuites dès 16h, et les navettes régulières de la station.

RESTAURANTS SUR LES PISTES

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

- 8 La Ferme de Reberty +33 (0)4 79 00 77 01
- 9 Les Chalets du Thorens +33 (0)4 79 00 02 80
- 10 Le Caribou +33 (0)6 03 45 62 23
- 11 Le Chalet de la Marine +33 (0)4 79 00 11 90
- 12 Le Chalet des 2 lacs +33 (0)4 79 00 28 54

PARAPENTE • BAPTÊME DE L'AIR

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

VERSANT
ORELLE



les 3 vallées

- | | | | |
|--|--|---|---|
| FACILE
Easy | TÉLÉSIÈGE
Chairlift | SECOURS / INFORMATION
First aid / Information point | VUE INCONTOURNABLE
Panoramic view |
| DIFFICULTÉ MOYENNE
Average difficulty | TÉLÉSIÈGE À BULLE
Chairlift with bubbles | RESTAURANT D'ALTITUDE
Mountain restaurant | PASSERELLE PANORAMIQUE
Panoramic pass |
| DIFFICILE
Difficult | TÉLÉCABINE
Gondola | WC PUBLICS
Public toilets | ZONE SKI & FUN
Ski & Fun area |
| TRÈS DIFFICILE
Very difficult | TÉLÉSIÈGE / TAPIS
Chairlift / Magic carpet | AIRE DE PIQUE-NIQUE
Picnic area | ZONE SKI & CHALLENGE
Ski & Challenge area |
| TÉLÉSIÈGE / TAPIS
Chairlift / Magic carpet | FUNITEL
Gondola | SALLE DE PIQUE-NIQUE
Picnic room | BASCULE 3 VALLÉES
3 Vallées Link |
| PISTE DE LUGE
Sledge run | TÉLÉPHÉRIQUE
Cable car | ALTISURF
Airfield | SOMMET MYTHIQUE 3 VALLÉES
Iconic 3 Vallées Peak |
| PORTIONS PLATES
Fast sections | TYROLIENNE
Zip line | | |

LES 3 VALLÉES À PORTÉE DE MAIN LAISSEZ-VOUS GUIDER

LES 3 VALLÉES WITHIN REACH
LET US GUIDE YOU

PLANS WEBCAMS POINTS D'INTÉRÊTS
MAPS POINTS OF INTEREST

OUVERTURES FORAITS RESTAURANTS
LIFT STATUS SKI PASSES



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

BEST-OF VISITES GUIDÉES INSOLITES...

La balade des gens heureux

Les 3 Vallées regorgent de trésors architecturaux, patrimoniaux et gourmands. Rien de tel que de les découvrir grâce aux visites guidées organisées par nos belles stations. On nous fait marcher ou quoi ?!



© David André

SAINT-MARTIN-DE BELLEVILLE

LES ÉCHOS GOURMANDS AU MUSÉE

Poussons les portes du musée de Saint-Martin-de-Belleville, où objets et témoignages nous attendent. En compagnie d'un guide de la Facim, nous plongerons dans l'histoire de l'agropastoralisme jusqu'à la création des stations des Belleville avant de terminer par une dégustation de beaufort et de vin de Savoie.

Tous les mardis à 17h30 • Sur inscription à l'OT
8€ adulte / 5€ - de 16 ans
+33 (0)4 79 00 20 00



© Alpet Médias

LES MENUIRES

COMPLÈTEMENT À LA MASSE

La Masse est aux Menuires ce que la tour Eiffel est à Paris. Depuis 2021, la télécabine Pointe de la Masse nous emmène en seulement 9 minutes au sommet de la Masse à 2804m d'altitude, 1000m de dénivelé en si peu de temps, comment est-ce possible ? Au sein de la gare d'arrivée, la salle des machines nous ouvre ses portes pour répondre à nos diverses interrogations. Dans ce temple de haute technologie, découvrons tous les rouages de cette installation. Embrayage, accélération, motorisation. Les ateliers interactifs, vidéos, croquis et devinettes viennent à bout de nos questions.

Visites guidées les jeudis à 11h
Sans inscription • gratuit (hors forfait ski)
+33 (0)4 79 00 73 00

© Quentin Glath

VAL THORENS

EN MODE MACHINE

Pour découvrir les coulisses des métiers du service des pistes, rien de mieux que la pratique ! Embarquement immédiat à bord d'une dameuse en compagnie d'un dameur chevronné. Entre les coulisses de l'histoire de la station, entretien des pistes, déclenchement d'avalanches, le métier n'aura plus de secrets pour vous. Finissons en beauté avec un apéritif au refuge du Lou...

Les mardis et jeudis sur réservation
Départ à 17h45
63€ adulte / 42€ de 6 à 10 ans
+33 (0)4 79 00 08 08



Quentin Glath Photographie



© Florent Grosjean

COURCHEVEL

DANS LES RÈGLES DE L'ART

Voilà 16 ans que chaque hiver, d'immenses sculptures viennent embellir la station et les sommets des pistes. L'Art au sommet, exposition hivernale permanente est devenue un trait identitaire de Courchevel. Et chaque année, deux artistes sont à l'honneur. Découvrons cette année les œuvres des sculpteurs français Léo Caillard et Antoine Dufilho grâce aux visites de la fondation Facim

Les jeudis de 10h à 12h
Dès 7 ans • Sur inscription à l'OT
+33 (0)4 79 08 00 29



© Valentin Yvon

BRIDES-LES-BAINS

CORPS À CORPS AVEC DAME NATURE

La station thermale a fait du bien-être son mot d'ordre. En compagnie d'un animateur, partons découvrir la nature environnante de Brides-les-Bains pour se ressourcer. Direction le bois de Cythère ou le sentier de la gorge aux pigeons pour une aération salvatrice et une connaissance plus approfondie sur la cité du Doron.

Les mardis à 14h
Gratuit • RDV devant l'OT
+33 (0)4 79 55 20 64



MOÛTIERS

QUALITY STREET ART

Quelles sont ces fresques monumentales qui habillent les murs de la ville depuis 2018 ? Il s'agit du parcours street art qui compte près de 50 œuvres d'artistes internationaux comme Sonac, Kalouf ou Cofee. (C.B)

Visites libres : application Decathlon Outdoor à télécharger
Visites guidées sur demande
+33 (0)4 79 04 29 05

Discover the treasures of Les 3 Vallées thanks to numerous guided tours : explore agropastoral history at the museum of Saint-Martin-de-Belleville on Tuesdays, visit the high-tech Pointe de la Masse cable car station on Thursdays in Les Menuires, take a look behind the scenes on board of a snow groomer on Tuesdays and Thursdays in Val Thorens, enjoy snow sculptures and French artists on Thursdays in Courchevel, enjoy a nature walk on Tuesdays in Brides-les-Bains, and explore 50 street art murals in Moûtiers.

Casino des 3 Vallées

BRIDES
— LES —
BAINS

RESTAURANT
— BAR

OUVERT
7j/7

dès le 15/12
BLACK-JACK
19H30-3H

dès le 15/12
14H - 3H
MACHINES À SOUS
ROULETTE
ÉLECTRONIQUE

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

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



CASINO3VALLEES.COM

LE SAISONNIER DE LA SEMAINE

LES MENUIRES

JOYEUX Noyelles !

Chef de rang depuis le début de la saison au restaurant La Marmite aux Menuires, Steven Noyelles nous partage son quotidien, entre travail, sorties entre collègues et snowboard.

Parle-nous de ta venue aux Menuires...

Je viens de Normandie, et je fais les saisons depuis que j'ai obtenu mon CAP hôtellerie à 17 ans. J'ai commencé par les bateaux de croisière au départ du Havre, puis j'ai fait des saisons d'été. J'ai répondu à l'appel de la montagne il y a 3 ans avec une saison à Morzine, une à Courchevel, et me voilà aux Menuires.

Qu'aimes-tu dans le rythme des saisons ?

C'est la liberté, c'est la possibilité d'aller là où le vent nous porte. Par exemple, à la fin de la saison, je prends mon sac à dos et je pars pour 5 ou 6 mois en Écosse. J'ai envie de parler anglais couramment pour améliorer mon CV.

Ton métier te plaît ?

On n'est pas chef de rang en saison si on n'aime pas son métier ! C'est un travail que j'adore bien sûr. Accueillir les clients, les conseiller et faire en sorte qu'ils passent un bon moment, c'est gratifiant. Et puis quand on est respectueux, souriant et serviable, les clients nous le rendent bien.

Qu'est-ce qui te plaît à La Marmite ?

L'ambiance entre collègues et avec Julie, pour qui nous sommes tous comme ses enfants. Nous sommes loin de nos proches, alors on se crée une petite famille sur place. Et puis ce que j'aime à La Marmite, c'est que nous sommes labellisés Maître Restaurateur : il est important pour moi de servir des plats de qualité.



Profil

Prénom : Steven

Nom : Noyelles

Âge : 29 ans

Origine : Normandie

Job : Chef de rang

Où : Restaurant
La Marmite

Tu fais du ski ?

J'en ai fait étant enfant, mais je n'ai jamais été fan. En revanche, j'ai commencé le snowboard il y a 3 ans, lors de ma première saison à Morzine. C'est l'activité principale de mes jours de repos. Pour un Normand, profiter des paysages de montagne c'est magnifique. Je suis chaque jour émerveillé par leur beauté.

Où aimes-tu bien sortir ?

Pour un bon restaurant, je conseille Le Belleville et l'Alpin. Pour sortir avec les collègues, le QG et le Liberty aux Bruyères, et l'Atelier et le Challenge à La Croisette. (S.M.)

 Originally from Normandy, Steven has been working seasonal jobs since the age of 17. After working on cruise ships and in summer resorts, he started working in the mountains three years ago in Morzine, Courchevel, and now Les Menuires. He loves the freedom and plans to improve his English with a long trip to Scotland. Passionate about his job, Steven enjoys the contact with clients. On his days off, he goes snowboarding and admires the mountain views.



NOTRE PLUS BEAU PROJET,
C'EST LE VÔTRE...



Menuiserie extérieure · Menuiserie intérieure
Agencement · Mobilier · Bureau d'étude



444 route de Contregon,
La Perrière
73120 COURCHEVEL

+33 (0)4 79 22 02 77
contact@atelier-mmh.fr
www.atelier-mmh.fr

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 • Wengen (Suisse)

SLALOM HOMME – 19 JANVIER

17^e **STEVEN AMIEZ** Courchevel

DESCENTE HOMME – 18 JANVIER

24^e **ADRIEN THÉAUX** Val Thorens

SUPER GÉANT HOMME – 17 JANVIER

34^e **ADRIEN THÉAUX** Val Thorens

Coupe du monde • Flachau (Autriche)

SLALOM FEMME – 14 JANVIER

14^e **CLARISSE BRÈCHE** Courchevel

SAUT À SKI

Coupe du monde • Zakopane (Pologne)

HOMME – 19 JANVIER

12^e **VALENTIN FOUBERT** Courchevel

SKI CROSS

Coupe du monde • Reiteralm (Autriche)

HOMME – 17 JANVIER

1^{er} **YOURI DUPLESSIS KERGOMARD** Méribel

25^e **MELVIN TCHIKNAVORIAN** Val Thorens

HOMME – 16 JANVIER

2^e **MELVIN TCHIKNAVORIAN** Val Thorens

5^e **YOURI DUPLESSIS KERGOMARD** Méribel

TELEMARK

Coupe du monde • Carezza (Italie)

SPRINT HOMME – 16 JANVIER

4^e **CHARLY PETEX** Méribel

11^e **YOANN ROSTOLAN** Méribel

SPRINT HOMME – 15 JANVIER

1^{er} **CHARLY PETEX** Méribel

5^e **YOANN ROSTOLAN** Méribel

SNOW FREERIDE

Freeride World Tour • Baqueira Beret (Espagne)

SNOWBOARD FEMME – 17 JANVIER

1^{re} **NOÉMIE EQUY** Val Thorens

SKI DE FOND

Coupe du monde • Les Rousses (France)

20 KM MASS START CLASSIQUE HOMME – 19 JANVIER

11^e **RICHARD JOUVE** Méribel

48^e **VICTOR CULLET CALDERINI** Les Menuires

SPRINT CLASSIQUE HOMME – 18 JANVIER

13^e **RICHARD JOUVE** Méribel

14^e **RENAUD JAY** Les Menuires

49^e **VICTOR CULLET CALDERINI** Les Menuires

10 KM HOMME – 17 JANVIER

41^e **VICTOR CULLET CALDERINI** Les Menuires



I WOKS



20 ANS DE REGGAE

© DR

Le groupe I Woks célèbre ses 20 ans avec un nouvel album, « Vivants », disponible ce vendredi 24 janvier. Seb et Gé, les deux amis à l'origine de cette aventure musicale née en Tarentaise, entament une tournée à Chambéry le 25 janvier, pour le plus grand plaisir de leurs fans.

« Vivants », pourquoi ce titre ?

On voulait marquer notre retour et affirmer que le projet est toujours là. C'est aussi un clin d'œil à des sujets qui nous tiennent à cœur, comme l'importance de profiter de la vie malgré les conjonctures, la préservation du vivant et le vivre ensemble. Être vivants, c'est beaucoup plus qu'une simple affirmation, c'est une philosophie.

Comment décrieriez-vous votre style musical ?

On s'inspire du reggae roots, de Bob Marley bien sûr qui reste LA référence, mais aussi de Burning Spear et The Gladiators, des groupes légendes du reggae jamaïcain. On a une approche très rap, à l'image de Raggasonic. Des artistes comme IAM ou NTM nous ont donné envie d'écrire. Au final, notre musique mélange reggae, rap et chanson française. On écrit principalement en français, car c'est notre langue, et on veut que nos textes touchent directement les gens.

Comment se porte la scène reggae aujourd'hui ?

Les Jamaïcains eux-mêmes seraient étonnés de voir à quel point le reggae est ancré en France et à l'international. Il y a des festivals comme le SunSka ou le No Logo qui rassemblent des milliers de personnes. Des groupes comme Tryo, Dub Inc ou Danakil ont donné un nouvel élan au reggae français. C'est une scène vivante, avec un public fidèle et engagé.

© Samy Chardon



© Mohikan Photography

Vos chansons portent souvent des messages engagés. C'est important pour vous ?

C'est même essentiel. La musique, pour nous, c'est un moyen de parler de ce qui nous touche, de poser des questions sur le monde qui nous entoure. Par exemple, dans « À table », on aborde la surconsommation et ses effets sur la santé et l'environnement. Mais on essaie toujours d'ajouter une touche d'espoir.

Un titre en particulier à découvrir dans « Vivants » ?

L'album a été pensé comme un tout, du début à la fin. Mais s'il fallait en choisir un, ce serait peut-être « Quelques lignes ». C'est le morceau final, et il est très personnel. On l'a conçu comme un dialogue entre nous deux, on y parle de notre amitié, de notre parcours et de ce que cette aventure représente pour nous.

Pourquoi lancer la tournée à Chambéry ?

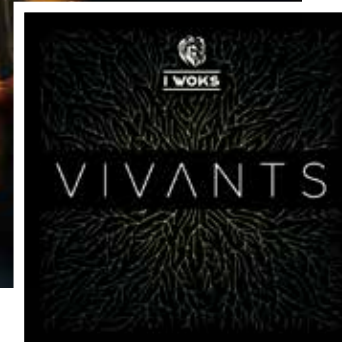
Parce qu'on n'oublie pas d'où l'on vient. On a grandi et on vit en Tarentaise, et Chambéry est proche de nos racines. On voulait marquer le coup dans une grande salle, Le Scarabée, pour rassembler un maximum de monde et fêter nos 20 ans comme il se doit.

Un dernier mot pour vos fans ?

Merci d'être toujours là, après toutes ces années. On vous donne rendez-vous samedi 25 janvier au soir au Scarabée. On a hâte de partager cette soirée avec vous. Venez nombreux, et surtout : restons vivants ! (F.N.)



© Samy Chardon



© I Woks

RELEASE PARTY À CHAMBÉRY CE SAMEDI 25 JANVIER

I Woks démarre sa tournée 2025 en beauté avec une soirée exceptionnelle au Scarabée de Chambéry, le 25 janvier. Ce concert marquera les 20 ans du duo et la sortie de leur nouvel album « Vivants ». Mystically ouvrira les festivités en première partie, et Skarra Mucci prendra le relais pour l'after.

Samedi 25 janvier • 19h30

Le Scarabée • Chambéry

Réservation sur helloasso.com

 The group I Woks celebrates its 20th anniversary with a whole new album called Vivants, released on 24 January. The duo, Seb and Gé, from Tarentaise, kick off their tour in Chambéry on 25 January. Their music blends reggae, rap and French songs, inspired by Bob Marley, IAM and NTM. Their album highlights numerous issues, like overconsumption, but in a hopeful tone. The release party will take place in Chambéry at Le Scarabée on Saturday, 25 January at 7.30pm, inviting fans to celebrate together.



I WOKS • NOUVEL ALBUM ET CONCERT

Nouvel album « Vivants » : sortie le 24 janvier sur toutes les plateformes

Concert à Chambéry le 25 janvier

En pré-vente sur iwokssound.fr

 iwoksofficiel  iwoks73

NILS CERISEY

Regard sauvage

Non seulement Nils Cerisey photographie les animaux comme un pro à l'âge de 17 ans, mais il a aussi développé son propre style. Ses photographies sont délicates et mettent en scène les animaux par de subtils jeux de lumières. Ce jeune photographe originaire de Séez allie une parfaite maîtrise de la technique à une sensibilité artistique pour le plus grand plaisir des amoureux de la nature et de l'image. Son animal de prédilection est le renard, et ce dernier le lui rend bien en prenant les plus belles poses devant son objectif. Même le lynx ibérique de la Sierra de Andújar n'échappe pas à son regard. Il donne du relief à la silhouette du bouquetin qui se confond avec la montagne, avec une apparence presque graphique. Un travail prometteur pour ce jeune photographe de Séez... (F.N.)

At just 17, Nils Cerisey photographs animals with professional skill and a unique style. His delicate images capture animals through subtle lighting, blending technical mastery with artistic sensitivity. His favourite subject, the fox, often strikes stunning poses for him.

© nils_photographie



VACANCES
DE FÉVRIER



DU 11 FÉVRIER
AU 8 MARS

2025

LA MÉDIATHÈQUE MONTE LE SON !



**ANIMATIONS
GRATUITES**
SUR INSCRIPTION
par téléphone ou mail
(places limitées)

4 SEMAINES THÉMATIQUES : JAZZ, CLASSIQUE, PERCUSSIONS, VOIX.
Exposition « sculptures sonores », éveil musical, concerts,
contes musicaux, ateliers, spectacles, karaokés,
projections de films, etc.

MÉDIATHÈQUE DE COURCHEVEL
ALPINIUM - COURCHEVEL LE PRAZ
04 58 83 01 22 | mediatheque.mairie-courchevel.com
f Médiathèque de Courchevel

— COURCHEVEL LA TANIA —



LA TANIA *pèse dans le game*

Ambiance amérindienne du côté de La Tania. Tous les vendredis, on se donne rendez-vous pour l'escape game grandeur nature « Tico et Itza : à la recherche des codex magiques ». Pas question que les aventuriers y laissent des plumes !

On entendrait presque fredonner le générique des Cités d'or du côté de notre village d'irréductibles courchevelois de La Tania. Rendez-vous à 16h les vendredis 24 et 31 janvier pour participer à cet escape game qui nous fait voyager jusqu'en Amérique. On vous donne le scénario sans attendre : Tico est un jeune amérindien vivant dans une cité paisible et prospère, mais un danger plane sur sa famille. En compagnie de son ami Itza, aidez-le à résoudre les énigmes les plus originales pour sauver sa famille et la cité. Des défis fous seront aussi au rendez-vous. Téléchargez l'application mobile du même nom et munissez-vous de votre entraînement. Guidés par l'équipe d'animation, votre mission si vous l'acceptez, sera de vous amuser. Prêts à relever le défi ? (C.B.)

 Experience a Native American-themed escape game in La Tania. Join the adventure Tico & Itza every Friday as from 4pm (5 to 12 years old). Solve puzzles, face challenges, and help Tico save his family and city. Download the app and accept your mission, guided by the event team, and for free !


ESCAPE GAME « TICO ET ITZA »
Tous les vendredis à Courchevel La Tania
Dès 16h • Gratuit
De 5 à 12 ans



EN +

MARDI 28.01
Visite guidée

Courchevel Moriond guided tour
De 10h à 12h • Gratuit sur réservation
Place de Bachal • Courchevel
Moriond

TOUS LES JOURS

Piste de luge géante (2km)
Giant toboggan run
De 9h à 19h15 • Accès libre
Courchevel Village

JEUDI 30.01

Visite guidée : L'Art au sommet
Guided tour: Art at the top
De 10h à 12h • Gratuit sur réservation
Hall de La Croisette
Courchevel 1850

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



MARIE LAMURE

Skier fort et vite

Après sa 10^e place au slalom de Kranjska Gora début janvier, Marie Lamure, licenciée du Club des sports de Courchevel, a hâte d'en découdre sur l'étape de Coupe du monde à la maison, qui se déroulera le 30 janvier. Sa devise cette saison : skier fort et vite !

Comment s'est passé ton début de saison ?

J'ai attaqué le début de saison avec une belle 11^e place à Levi (Finlande) qui a confirmé le travail mis en place tout l'été et l'automne. Ça fait du bien de voir que le travail fourni payait et que j'étais capable d'aller vite sur des compétitions et pas seulement à l'entraînement. Ensuite, on a enchaîné sur pas mal de coupes du monde en Europe et aux États-Unis, avec encore des points marqués à Killington et une 17^e place. Des points précieux pour monter dans la hiérarchie et s'approcher des 30 premiers dossards.

Et tu as fait ce beau top 10 début janvier...

Ensuite, j'ai bien enchaîné avec une 20^e place à Semmering (Autriche), et cette 10^e place à Kranjska Gora (Slovénie), qui était clairement un objectif pour moi de rentrer dans le top 10. Y parvenir sur une course où la neige était excellente et où il y avait beaucoup de concurrence, ça fait du bien et ça donne envie de travailler encore plus dur !



ÇA ME TIENT
À CŒUR DE
MONTRER MON
MEILLEUR SKI,
**DEVANT MA
FAMILLE, MA
STATION,**
SUR LA PISTE QUI
M'A VU GRANDIR.

Profil

Prénom : Marie

Nom : Lamure

Âge : 23 ans

Discipline : ski alpin,
slalom et géant

Club : Club des Sports de
Courchevel

Palmarès

2023 :

- 4^e en parallèle, Mondiaux à Méribel

2023-24 :

- 3^e Coupe d'Europe Géant de Mayrhofen
- Championne de France de slalom

2024-25 :

- 10^e Coupe du monde de Kranjska Gora

La prochaine étape de Coupe du monde est à la maison. Comment l'appréhendes-tu ?

C'est une réelle chance d'y revenir. L'année dernière, ça ne s'était pas du tout passé comme je l'espérais... mais là je l'aborde avec plus de confiance, il y a de la vitesse dans mon ski. Ça me tient à cœur d'arriver à montrer mon meilleur ski possible, devant ma famille, ma station, sur la piste qui m'a vu grandir.

Stressée ?

C'est un peu à double tranchant. Soit on l'aborde avec une pression supplémentaire, car on se dit que l'on doit performer car c'est chez nous, qu'on connaît la piste... Ou alors c'est quelque chose qui nous pousse à skier encore plus vite. Le fait que mes amis et ma famille me soutiennent, je l'aborde plutôt bien, comme un spectacle pour me faire plaisir et faire plaisir aux personnes qui viennent nous voir.

Tes objectifs pour finir cette saison ?

Être le plus souvent dans le top 15, avancer dans la hiérarchie. Juste après Courchevel, il y aura les Mondiaux de ski alpin à Saalbach (Autriche). Pour l'instant, on ne connaît pas la sélection, c'est encore peu difficile de se projeter, mais c'est un grand objectif d'y être... Et on a les finales de Coupe en monde en fin de saison à Sun Valley (États-Unis), où seules les 25 premières ont le droit de concourir. Ça me fait quand même rêver, je n'ai jamais fait de finales de Coupe du monde...

Un petit mot sur tes points forts pour y arriver selon toi ?

Mon physique et ma détermination. Je suis une grande fan de sport en général : partir en montagne avec mes skis de randonnée, salle de musculation, vélo... J'adore « me faire mal » car je sais que ça va me servir sur les skis, pour être la meilleure physiquement et ne pas avoir de doutes quand je m'élance dans un tracé. (C.L.)



LA SAULIRE Téléphérique !

Événement marquant de l'hiver, le mythique téléphérique de la Saulire a fait son retour sur le domaine skiable de Courchevel. Nous l'avons découvert lors de son inauguration le jeudi 12 décembre, et pour l'avoir repris plusieurs fois depuis, on n'est pas déçus du voyage !

Majestueux, avec ses parois entièrement vitrées qui offrent aux skieurs une balade à plus de 70 mètres de hauteur avec, en toile de fond, une vue panoramique à 360° sur les sommets alentours. Impressionnant, avec sa capacité de transport de 1500 personnes par heure, menant de 2 077 à 2 710 mètres d'altitude sur cet éperon rocheux qu'est la Saulire. Innovant, intégrant les dernières technologies développées par Poma, leader mondial dans la construction de transport par câble... Les adjectifs qui encensent le téléphérique ne manquent pas !

UN BEAU VOYAGE...

Chef de projet à la S3V, Landry Tirard précise : « On s'est dit qu'on allait faire quelque chose d'unique en partant sur le concept d'un beau voyage ». Le défi est relevé. Plus de 70 ans après la création de son premier téléphérique, Courchevel offre à ses clients une expérience unique. En tout cas, nous avons été séduites et nous ne nous sommes

pas fait prier pour embarquer à bord, lors de la first track de l'inauguration. S'élancer dans la Combe de la Saulire a quelque chose de magique, et quand c'est au petit matin et que les pistes sont parfaitement damées et rien que pour nous, c'est une expérience formidable.



... ET UNE BELLE HISTOIRE

1952, la première version du téléphérique voit le jour, une véritable prouesse technologique à l'époque, qui a propulsé la station à la pointe de l'innovation. En 1984, c'est le plus grand téléphérique du monde qui est installé en lieu et place du premier et là encore, Courchevel brille par son innovation. Et en 2024, la S3V, en collaboration avec Poma, rénove sa remontée mécanique emblématique, avec un téléphérique dernière génération. Un beau projet pour continuer d'inscrire Courchevel dans la lignée de l'excellence.

Test réalisé par Sabrina Maitre & Énimie Reumaux

 The iconic Saulire cable car has been inaugurated on 12 December. With its glass walls, the cabins offer a stunning 360° view on the surrounding mountaintops at 70 metres above the ground. It carries up to 1 500 people per hour, climbing from 2077m to 2710m, and features cutting-edge Poma technology. Originally built in 1952, the cable car has been a symbol of innovation, now fully modernised in 2024. We experienced First Track, skiing down La Combe de la Saulire at sunrise, for a unique and unforgettable experience.


TÉLÉPHÉRIQUE DE LA SAULIRE
skipasscourchevel.com
s3v.com

KORALP SPACE
FITTERS

SOLUTIONS DE STOCKAGE
SÈCHAGE SUR-MESURE

K-STOKDRY-A -
SÈCHE-CHAUSSURES MURAL



MULTISPORTS



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

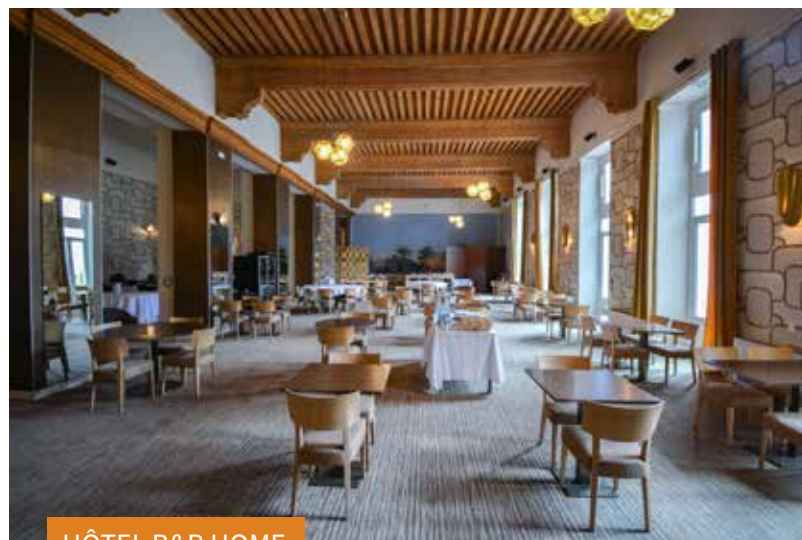
**FACILE À UTILISER
ET À ENTREtenir**

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

Vente en ligne :
www.koralp.com

Produits français
Production 100%
régionale

— BRIDES-LES-BAINS —



HÔTEL B&B HOME

NOUVEAU LOOK *pour une nouvelle vie*

Il y a du changement dans l'air du côté de Brides-les-Bains ! Le Grand Hôtel des Thermes fait peau neuve et devient, après Paris, le second hôtel de la nouvelle chaîne nationale B&B Home, lancée en mai dernier. Entretien avec Vincent Quandalle, directeur général, sur cette aventure où confort et responsabilité écocitoyenne vont de pair.

VINCENT QUANDALLE



© Vincent Quandalle

Un petit mot sur le groupe B&B Home ?

Cette nouvelle chaîne découle de la chaîne B&B Hôtels créée il y a 34 ans à Brest. Elle compte plus de 800 hôtels dans 17 pays (Europe, Royaume-Uni, États-Unis...), dont plus de 430 en France. La nouvelle marque B&B Home a pour but de développer des hôtels « comme à la maison » qui s'adaptent à leur environnement et de promouvoir des séjours plus longs.

Pourquoi avoir choisi le Grand Hôtel des Thermes à Brides-les-Bains ?

Nous avons répondu à un appel d'offre lancé par la mairie. Les séjours thermaux sont plus longs et correspondaient à l'identité de notre nouvelle marque. Nous lancerons les travaux de rénovation au printemps prochain.

Quelle est cette identité ?

Nous voulons développer une proximité avec le client et l'inclure dans la responsabilité environnementale et de partage souhaitée par le groupe. Nous souhaitons travailler avec des producteurs locaux.



© B&B HOME groupe



Avez-vous des exemples ?

On n'utilise pas d'emballages plastiques dans la prestation de service ménage, nous ne renouvelons le linge des chambres qu'à la demande des clients. Dans notre gestion de l'eau, nous proposons un challenge aux clients en utilisant qu'un certain pourcentage d'eau dans leur douche. On retrouvera aussi une cuisine partagée dans l'hôtel.

Quels sont les atouts de Brides-les-Bains pour cette nouvelle aventure ?

La multi-attractivité de la station thermale et sa proximité géographique avec les 3 Vallées, sa clientèle thermale et son tourisme estival. Avec la présence du col de la Loze, nous axerons d'ailleurs notre offre estivale sur la clientèle cycliste en installant notamment un parc à vélos. (C.B.)

Big changes are happening in Brides-les-Bains ! The Grand Hôtel des Thermes is being renovated and will become the second hotel, after Paris, in the new French chain B&B Home, launched last May. B&B Home is a spinoff of B&B Hotels, which operates over 800 hotels in 17 countries. The new brand aims to offer home-like hotels tailored to their environment and encourages longer stays. Brides-les-Bains was chosen for its thermal tourism, and eco-friendly focus. The renovations will start next spring.



HÔTEL B&B HOME

1 Allée du Parc, à Brides-les-Bains
+33 (0)8 92 23 33 57 • bbhome-group.com



DE NOUVEAUX LOGEMENTS À VENIR EN 2026

La municipalité de Brides-les-Bains avait repris le Grand Hôtel des Thermes en « régie municipale temporaire », avec l'idée de travailler sur un projet de redéploiement et de confier l'exploitation future à un groupe reconnu. C'est désormais chose faite, avec l'arrivée de B&B Home. Toujours sur le volet logement, la commune travaille avec l'OPAC de Savoie à la réalisation d'un collectif de 18 appartements qui verra le jour en 2026 dans le quartier de la Verpillière et qui permettra d'accueillir environ 50 habitants permanents de plus à Brides. (E.R.)

EN +

TOUS LES JOURS

Bibliothèque municipale

Public library

9h-12h/14h30-18h30 • Accès libre
Office du tourisme

MERCREDI 29.01

Vœux du maire

Mayor's wish ceremony

À 18h30 • Gratuit
B&B Home

**Office de tourisme
Brides-les-Bains**

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



MARCUS BRIGSTOCKE



TATTY MCLEOD



LOU SANDERS

VIVRE D'HUMOUR ET DE NEIGE FRAÎCHE

27-31
JAN

Un spectacle en après-ski ou en soirée après avoir bien profité des pistes ? Sympa l'idée ! Le Franglish Comedy Festival, c'est un festival bilingue unique en son genre, où les comédiens exercent tous leur art pour faire rire en anglais et en français.

Des comédiens français parlant anglais, des comédiens anglais parlant français, et des spectateurs des deux nationalités... En voilà, un joyeux melting-pot ! Grâce au festival Franglish Comedy, on passe un super moment de détente et de découverte linguistique et culturelle. L'idée est d'avoir deux festivals en même temps : un d'humour français, un autre en anglais et puis au milieu de la semaine, un mélange des deux langues dans un "spectacle" unique en son genre. Les humoristes ont le challenge de faire leur stand-up dans l'autre langue !

Au programme : plusieurs spectacles à l'auditorium s'adressant plutôt à un public majeur, mais également des after dans les bars de la station. À découvrir lors de cette édition : Mark Steel, écrivain et comédien connu pour son émission Mark Steel's in Town sur BBC Radio 4 ; Lou Sanders, finaliste du concours Wigan Cutie Pie en 2009 qui fait aussi de la comédie, du théâtre et de l'écriture ; Marcus Brigstocke, un grand comique, écrivain et acteur talentueux ; Tatty Macleod, humoriste franco-britannique et star des réseaux sociaux basée à Londres...

Pour Tatty, dont c'est la deuxième participation, « ce festival est l'occasion de profiter d'un endroit magnifique ! Et c'est drôle, car ici il y a beaucoup d'Anglais, ou des gens qui connaissent le Royaume-Uni... C'est intéressant de voir ce public. En Angleterre, l'humour c'est surtout quelque chose qu'on regarde dans des pubs ou des comedy-club, avec une pinte. En France, on se rapproche plus du spectacle vivant, dans de belles salles, avec un public respectueux qui me traite comme une artiste... Dans les deux cas, c'est tout le temps génial ! » (C.L.)

French and British comedians, bilingual shows, and an audience from both countries make the Franglish Comedy Festival from 27 to 31 January a unique festival. The idea is simple and proposes two festivals at once : one in French and one in English. Comedians face also the fun challenge of performing in the other language. Highlights include stand-up comedians Mark Steel, Lou Sanders, Marcus Brigstocke, and Tatty Macleod. It's a mix of stand-up, cultural exchange, and great vibes in a stunning setting !

FRANGLISH COMEDY FESTIVAL
Festival de stand up en deux langues
franglishfestival.com

LE PROGRAMME

À L'AUDITORIUM (À 20H30)

Mardi 28/01 (28€) : Mark Steel, Tatty Macleod (+ Harriet Kemsley, Tez Ilyas)

Mercredi 29/01(20€) : Eric Lampaert, David Azria, Mark Steel, Julie Coonti, Marcus Brigstocke, Tareek

Jeudi 30/01(20€) : Tareek
(+Tatty Macleod, Julie Conti, David Azria)

DANS LES BARS

Lundi 27, à 22h : Lou Sanders
(+ Ella Robinson, Harriet Kemsley),
Lodge du Village (15€)

Mardi 28, à 22h : Tez Ilyas
(+Marcus Brigstocke, Eric Lampaert),
O'Sullivan's Den (15€)

Mercredi 29, à 22h : Miguel Mantovani,
La Taverne (gratuit)

Jeudi 30, à 17h : Miguel Mantovani,
Rond Point (gratuit)

Jeudi 30, à 22h : Marcus Brigstocke
(+ Lou Sanders, Tez Ilyas), Jacks (15€)

Vendredi 31, à 21h30 : Tatty Macleod
(+ Eric Lampaert), Le Cromagnon (15€)

EN +

LUNDI 27.01

Orientation

autour du lac de Tuéda

Orienteering around Lake Tuéda

De 14h à 15h • Gratuit

Maison de la réserve naturelle

JEUDI 30.01

Himalaya by night : luge de nuit

Himalaya by night : night sledding

De 17h30 à 19h30 • Payant

Piste Little Himalaya

Méribel-Mottaret

**Office de tourisme
Méribel**

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

ALLONS ENFANTS de la Patrouille



29
JAN

Ambiance Top Gun du côté de Méribel. On nous donne l'occasion d'en apprendre davantage sur la mythique Patrouille de France. Rendez-vous le 29 janvier aux Allues pour une conférence sur le sujet... En présence des pilotes ! Ça plane pour nous...

Qui n'a jamais rêvé de se glisser dans la peau d'un pilote de la Patrouille de France ? Ou rêvé devant un de ses shows aériens ? Mais qui est-elle ? Il s'agit de la patrouille acrobatique officielle de l'armée de l'air créée en 1953. Sa mission est de représenter cette armée et d'être l'ambassadrice de l'aéronautique française à l'étranger. Pour être incollable sur les dessous de cette belle unité de l'armée française, rendez-vous à 18h à la Maison des Générations des Allues. Au programme, une conférence sur la vie de la Patrouille de France et une présentation des pilotes qui se feront un plaisir de répondre à nos questions... Alors, on s'envole ? (C.B.)

On 29 January, join a conference at 6pm in Les Allues at La Maison des Générations to learn about the iconic Patrouille de France, the French Air Force's aerobatic team since 1953. It's the opportunity to meet the pilots, hear their stories, and ask questions.

CONFÉRENCE DE LA PATROUILLE DE FRANCE
Aux Allues, Maison des Générations
À 18h - Gratuit



HAUTE TECHNICITÉ

BAS CARBONE

MADE IN EUROPE

TRICOLOR propose des produits textiles pensés pour les professionnels de la montagne. La marque a été créée avec la volonté de proposer des produits technologiquement avancés en prenant en compte les enjeux environnementaux. De l'éco conception à la production made in Europe, en passant par la sélection de matières premières bio sourcées, nos produits allient technicité et impact bas carbone.

Conception : masoero creations

3
TRICOLOR
FRANCE

Tous nos modèles sont notés A à l'écoscore



TRICOLOR est une marque distribuée par :
Zone Alpine Pro 800 Rue de l'Énergie, ZAC du Château, F-73540 La Bathie

— MÉRIBEL —



HOCKEY POUR VIVRE

25
JAN

l'expérience ?



© Studio M - Mallaurie Aspor

Ce samedi 25 janvier, la patinoire de Méribel accueille un match de Division 1 de hockey-sur-glace. L'équipe locale des Bouquetins du HCMP reçoit Tours, dans la cadre de la 21^e journée du championnat. Ambiance garantie, sur la glace comme dans les gradins...

Pour qui n'a jamais vécu un match de hockey, c'est une expérience incomparable, pas uniquement réservée aux amateurs de sports ! Il y a du spectacle sur la glace, avec un sport vif et rapide, les patins crissant au rythme des accélérations et des freinages des joueurs. Le palet file, au fur et à mesure des passes précises entre joueurs, ou des dégagements à l'autre bout de la glace pour aérer le jeu. Sans oublier le public qui s'enflamme, lorsque les filets des cages vibrent ou à l'occasion de contacts rugueux entre joueurs. Entre deux temps morts et pendant les tiers-temps, la musique et le speaker motivent les troupes et les gradins. D'ailleurs, ceux-ci sont souvent bien remplis, de fervents supporters de tous âges ou de curieux. Vivre un match de hockey, soutenir les Bouquetins du Hockey Courchevel Méribel Pralognan (HCMP), c'est vivre une véritable tranche de vie. Et l'occasion de passer une bonne soirée ! (E.R.)

PROCHAINS MATCHS DU HCMP

- 28/01 : Déplacement à Caen
- 01/02 : HCMP – Villard-de-Lans, à Méribel
- 08/02 : Déplacement à Chambéry
- 12/02 : HCMP – Meudon, à Méribel
- 15/02 : HCMP – Brest, à Méribel
- 22/02 : Déplacement à Morzine Avoriaz
- 26/02 : HCMP – Neuilly-sur-Marne, à Courchevel
- 01/03 : Déplacement à Epinal
- 04/03 : HCMP – Morzine Avoriaz, à Courchevel
- 08/03 : HCMP – Dunkerque, à Courchevel

🇬🇧 This Saturday, 25 January at 8.30pm, Méribel's ice rink hosts a Division 1 hockey game. The local team Les Bouquetins HCMP faces Tours for the 21th championship round. Come and experience an unforgettable evening in an amazing atmosphere !



© Studio M - Mallaurie Aspor



HCMP – TOURS • MATCH DE HOCKEY

Championnat de France de Division 1
À 20h30, au parc olympique de Méribel
📍 Les Bouquetins HCMP

LES 3 VALLÉES

COURCHEVEL
BRIDES-LES-BAINS

MÉRIBEL

BELLEVILLE - MENUÏRES/ST MARTIN

BELLEVILLE - VAL THORENS

MOÛTIERS / BOZEL ...

GUIDE GOURMAND



FLOCON VERT

UN LABEL *doublement mérité*

Décrocher le Flocon Vert, c'est bien. En obtenir deux, c'est encore mieux ! Avec sa double labellisation en décembre dernier, Méribel réaffirme son engagement dans une transition écologique, économique et sociale, tout en valorisant son patrimoine et sa vie locale. Explications avec Julie Molinier, de la mairie de Méribel.



JULIE MOLINIER

DEUX FLOCONS VERTS

Méribel a rejoint le cercle des destinations doublement labellisées Flocon Vert le 12 décembre dernier. Ce label, accordé par l'association Mountain Riders, distingue les efforts pour concilier tourisme et développement durable. « On espère que ce label saura rayonner auprès des socio-professionnels de la destination et qu'ils seront de plus en plus nombreux à s'engager », souligne Julie Molinier, directrice des équipements et de l'aménagement durable de la mairie de Méribel.

DES EFFORTS RÉCOMPENSÉS

La démarche Méribel 2038 mobilise 19 acteurs institutionnels, économiques et associatifs pour construire un avenir durable. « L'organisation territoriale, la gestion de l'eau, des déchets et la rénovation énergétique ont été particulièrement saluées », précise Julie Molinier. Un des projets phare est la rénovation du presbytère des Allues en musée économe en énergie. Un projet qui permet d'allier valorisation du patrimoine et rénovation énergétique.

EN ROUTE VERS 2038

Méribel souhaite devenir plus accessible pour les personnes à mobilité réduite et diversifier ses activités hors ski. « Ce sont des axes d'amélioration qui ont été ciblés lors du diagnostic », précise Julie Molinier. D'autres actions seront aussi intensifiées comme la collecte de biodéchets, la diversification forestière et la sensibilisation des publics à la préservation de la biodiversité. « On espère aussi qu'un tel label puisse être un facteur d'attractivité pour la station, tant pour l'aspect écologique, économique et social, conclut Julie. C'est une différenciation que l'on souhaite défendre. » (F.N.)



© DR



© Sylvain Aymoz



© Nils Louna

LE PROJET DE RÉNOVATION DU PRESBYTÈRE

La rénovation du presbytère des Allues s'inscrit dans un projet ambitieux visant à en faire un pôle culturel central. Ce bâtiment historique sera transformé en un espace d'accueil et de valorisation du patrimoine local, avec l'installation du Musée des Allues et d'une bibliothèque. Mené par la commune en collaboration avec les associations Terre des Allues et l'Alluétaise, ce projet s'intègre dans la stratégie de développement culturel de la destination, prévue pour 2038. Les travaux, planifiés pour 2025, viseront à moderniser l'infrastructure tout en préservant la mémoire du territoire.

LES FLOCONS DE TARENTEISE

- Méribel : 2 flocons
- Les Belleville : 1 flocon
- La Plagne : 1 flocon
- Les Arcs : 2 flocons
- La Rosière : 1 flocon
- Tignes : 1 flocon
- Val d'Isère : 1 flocon

🇬🇧 Méribel has obtained a second Flocon Vert, reaffirming its commitment to sustainable tourism. Awarded by the Association Mountain Riders on 12 December, this label highlights efforts to reconcile tourism and sustainable development. The "Méribel 2038" plan involves 19 local stakeholders, focusing on energy-efficient renovations, waste management, and biodiversity conservation. Méribel also aims to improve accessibility and diversify non-ski activities, showing its dedication to a greener future.



MÉRIBEL, DESTINATION LABELLISÉE FLOCON VERT**

Plus d'infos sur mairiedesallues.fr et mountain-riders.org

L'atelier des cimes



MERCEDES PORSCHE AUDI
VOLKSWAGEN BMW MINI SMART



Nos prestations

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

MANNES RENT

Location de véhicules
6 à 8 places

Mercedes Classe V
& Vito Tourer,
VW Caddy

Un jour, une semaine, un mois...

Consultez-nous
pour les tarifs & conditions

MOÛTIERS - Z.I. DES SALINES

172 rue des Érables
73600 Moûtiers

+33 (0)4 79 55 00 82
moutiers@mannes.fr

@latelierdescimes73

@latelier.des.cimes

www.latelier-des-cimes.fr

4 SAISONS
RENCONTRE

© Saint-Martin-de-Belleville

ÇA PART EN FREESTYLE avec Antonin

Antonin a quitté la Belgique pour vivre sa passion pour le ski et la montagne. Aujourd'hui responsable des animations à Saint-Martin-de-Belleville, il réussit à marier traditions locales et modernité. Rencontre avec ce passionné de break dance et de ski freestyle.

Comment es-tu arrivé dans la région ?

Je suis Belge, et depuis toujours, la montagne et le ski me passionnent. Pendant mes études en éducation sportive, j'ai fait un Erasmus à Grenoble. J'ai eu un vrai coup de cœur pour la région, et je n'ai plus voulu repartir !

Tu fais quoi d'autre à côté de ton boulot ?

Je suis un grand fan de sport. En fonction des saisons, je me lance dans diverses activités, mais ma spécialité, c'est le break dance. Comme il n'y a pas de club ici, je m'entraîne seul. Parfois, je monte au-dessus de Béranger avec mon tapis et je m'éclate là-haut.

Et côté ski, ça donne quoi ?

Je fais surtout du freestyle. C'est un peu comme le break dance : ça demande de la créativité et de l'expression. L'hiver, je suis souvent dans les snowparks de Val Thorens ou Méribel, et l'été, je vais à Exo 73 pour m'entraîner sur leur snowpark synthétique.

Ton job à Saint-Martin, c'est quoi exactement ?

Je m'occupe des animations pour l'office de tourisme. Je conçois les événements, gère la logistique et travaille avec des prestataires locaux comme le groupe That's All Folk ou la compagnie La Baraque à Plumes. Pendant la saison, je supervise les événements et les équipes sur place.

Tu veux apporter quoi à Saint-Martin ?

L'idée, c'est de dynamiser le village avec des événements qui mêlent traditions et modernité. Je veux que ça plaise à tout le monde : touristes, saisonniers et résidents.

Des exemples d'événements ?

Dans le cadre des Rendez-vous musicaux, on organise des concerts dans l'église, comme celui de Trio Barock le 3 février qui revisite la musique baroque. Je cherche aussi à partager mes passions. Le 24 février, il y aura une démo de ski et snow freestyle sur le front de neige, accompagnée au piano. Un bel exemple de mix entre classique et modernité ! (F.N.)

LES RENDEZ-VOUS DE FÉVRIER

La saison continue à Saint-Martin-de-Belleville. Les mercredis des vacances scolaires, la place du village s'anime avec des spectacles chaleureux suivis d'une descente aux flambeaux et d'un feu d'artifice. La musique est aussi à l'honneur avec les rendez-vous musicaux à l'église, mêlant jazz, classique et musiques du monde. Quant aux bars, ils offrent des moments conviviaux mêlant dégustations et animations. Enfin, des spectacles variés animent la salle des fêtes tout au long du mois.

- Descentes aux flambeaux : 12, 19, 26 février
- Concerts : 3 et 17 février
- Bars éphémères : 13 et 24 février
- Spectacles : 11, 18, 25 février



© Saint-Martin-de-Belleville



© Pixabay



Profil

Prénom : Antonin

Nom : Latour

Âge : 30 ans

Origine : Belgique

Job : Responsable animation

Où : Office de tourisme de Saint-Martin-de-Belleville

Antonin grew up in Belgium and fell in love with the region. Now working as the head of entertainment at the tourist office of Saint-Martin-de-Belleville, he blends local traditions with modern ideas. His job involves organising events for all, such as baroque concerts in the village church and freestyle ski shows with live piano. His is a big fan of breakdancing and freestyle skiing. In winter, he often goes to the snowparks of Val Thorens and Méribel, and in summer he trains on the synthetic snowpark Exo 73.

EN +

LUNDI 27.01

Visite guidée : Échos gourmands au musée

Guided tour:

Gourmet echoes at the museum
De 17h30 à 19h • Payant
Musée de Saint-Martin

**Maison du tourisme
Saint-Martin-de-Belleville**

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



Profil

Prénom : Milhan
Nom : Laissus
Âge : 20 ans
D'où :
Saint-Jean-de-Belleville
Discipline : Ski de fond
(depuis 12 ans)
Club : Club des Sports
Les Menuires

Palmarès

2024

- Champion de France du relais (équipe de Savoie)
- Vice-champion de France Individuel classique
- 3^e place au classement général de la Coupe de France
- 2^e place en FESA Cup



© Gaëlle Jakomin

MILHAN LAISSUS

toujours à fond

À seulement 20 ans, Milhan Laissus, originaire de Saint-Jean-de-Belleville, multiplie les performances en ski de fond. Vice-champion de France au 10 km classique et membre de l'équipe de France, il vient d'être sélectionné pour les Championnats du monde U23. Portrait d'un jeune athlète déterminé.

Comment as-tu débuté le ski de fond ?

Par hasard ! J'avais 8 ans quand j'ai fait mes premiers essais au ski-club des Menuires. Ma famille n'est pas dans le sport de haut niveau, mais elle m'aide beaucoup à me construire mentalement. J'ai ensuite intégré une section sport-études au collège, puis le pôle espoir au lycée de La Motte-Servolex. Ces structures m'ont permis de consacrer mes hivers au ski tout en poursuivant mes études le reste de l'année.

Qu'est-ce qui te motive dans ce sport ?

Je suis amoureux des grands espaces, mais ce que j'aime par-dessus tout, c'est le dépassement de soi. Les JO, c'est l'objectif ultime et la trame de nos entraînements.

Où en es-tu dans tes objectifs de saison ?

Après deux beaux top 15 en coupe d'Europe, je me suis qualifié le week-end du 18 et 19 janvier pour les Championnats du monde U23. Ils auront lieu du 2 au 9 février en Italie. C'était l'objectif que je m'étais fixé en début de préparation. Je n'y croyais plus vraiment donc c'est que du positif ! Je compte prendre de l'expérience sur cet événement international. Je suis également tourné vers des objectifs à moyen terme, comme décrocher une médaille U23 dans deux ans, intégrer durablement la Coupe du monde, et pourquoi pas, un jour, être sélectionné pour les Jeux olympiques.

Comment s'organisent tes entraînements ?

Je m'entraîne toute l'année avec deux séances de musculation par semaine. Le ski-roues me permet de travailler ma technique tout au long de l'année. Je fais aussi beaucoup de course à pied et de vélo pour muscler le cœur et développer ma capacité respiratoire. J'y consacre entre 10 et 20 h par semaine, 11 mois sur 12... L'hiver, je réduis les heures pour me concentrer sur l'intensité et arriver frais en compétition.

Quelles sont tes forces dans ce sport ?

Je dirais ma bonne humeur. Même quand la météo est capricieuse, je garde toujours une attitude positive. Cela aide beaucoup dans un sport qui demande autant de persévérance.

Quels sont les lieux qui t'inspirent le plus pour t'entraîner ?

Je m'entraîne le plus souvent aux Menuires, où je connais parfaitement les pistes, mais j'aime aussi aller aux Saisies, à Champagny ou encore à Nâves. Ces lieux magnifiques, souvent en pleine nature, me permettent de me dépasser et de rester connecté à la montagne. (F.N.)

 **M**ilhan Laissus, 20 years old, from Saint-Jean-de-Belleville, is excelling in cross-country skiing. He joined the Sports Club at the age of 8. Vice-Champion in 2024 and member of France's team, he now targets the World Cup circuit, and the U23 World Championships in February. His goals include winning medals, and reaching the Olympic Games. Milhan trains all year-round, and his positivity and love for nature keep him motivated. You can see him train in Les Menuires, Les Saisies, Champagny or Nâves.


Pour le suivre
@milhan.l

EN +

MARDI 28.01

Crazy after ski
du nouvel an chinois
Chinese New Year Crazy after ski
De 17h à 19h • Gratuit
Front de neige • La Croisette

JEUDI 30.01

Thursday night show
Thursday night show
Dès 18h15 • Gratuit
Front de neige • Les Bruyères

Office de tourisme
Les Menuires
+33 (0)4 79 00 73 00
lesmenuires.com

VOYAGE MUSICAL

avec Littlewood

Les rendez-vous musicaux des Belleville se poursuivent ce lundi 27 janvier, avec un concert du trio féminin de Littlewood, à 18h, à l'espace Maurice-Romanet. Et c'est dans l'univers du country et du bluegrass que musique et voix vont vous emporter !

Elles s'appellent Pauline Collombet, Élise Bortolotti et Angie Dené, et forment le groupe vocal Littlewood. Toutes les trois ont une passion, le chant, et plus particulièrement les mélodies et chansons de la musique country et du bluegrass. Cette branche de la country, née aux Etats-Unis dans les années 1940, puise ses origines dans les ballades et chansons traditionnelles d'Angleterre, Irlande et Ecosse, apportées par les migrants du XVIII^e siècle en Amérique. Ces trois Savoyardes viennent à la rencontre du public des Menuires ce lundi 27 janvier, pour un concert d'1h15 en l'espace Maurice Romanet. Dans leur répertoire, des grands classiques tels que « Take me home, country roads », de John Denver, ou « Jolene » de Dolly Parton... Un joli voyage musical du côté de l'ouest américain en perspective. (E.R.)



 **T**he Belleville music series continues on Monday, 27 January at 6pm with Littlewood, a trio composed of Pauline Collombet, Elise Bortolotti and Angie Dené, from Savoie. Passionate about country and bluegrass, they will perform classics like "Take Me Home, Country Roads" by John Denver and "Jolene" by Dolly Parton, offering a taste of American folk roots.


CONCERT DE COUNTRY ET BLUEGRASS
À 18h, espace Maurice-Romanet
Entrée libre

LE PLEIN *d'activités*

Vivre le domaine skiable de manière insolite, c'est ce que l'on vous propose à travers une petite sélection d'activités plus géniales et intéressantes les unes que les autres. Découverte...



© Carline Le Flem

BALADE NOCTURNE EN DAMEUSE

Les pistes parfaitement damées sont la résultante du travail nocturne des dameurs. À Saint-Martin-de-Belleville, il est proposé d'embarquer dans une dameuse pour vivre ce métier de l'intérieur. Échanges avec le chauffeur, partage d'un apéritif savoyard à la montagnette immersive du service des pistes, pour un début de soirée qui laissera des souvenirs gravés.

Départ Grand Reberty (garage des pistes)
63€ adulte / 42€ pour les 6-10 ans
+33 (0)4 79 00 64 47 • locationlesmenuires.com

MONTAGNETTE IMMERSIVE 2.0

Toujours dans un esprit de découverte des coulisses du domaine, la montagnette immersive emmène les curieux à la rencontre du métier de pisteur-secouriste. Encadré par un professionnel, on visionne une vidéo à 360°, on échange sur la prévention, la sécurité, le damage, le déclenchement d'avalanche... pour tout savoir sur les anges gardiens des montagnes.

Sur le domaine skiable, au sommet du télésiège Les Menuires, chaque semaine, se référer au programme d'animations de la station.

Gratuit, dès 14 ans

Inscription à l'office de tourisme



© Vincent Lottenberg



LUGE SUR NEIGE : ROC'N BOB

Envie d'une partie de rigolades et de glissades en famille ou entre amis ? Direction la piste de luge Roc'n Bob. On prend le départ au sommet de la télécabine Roc 1, et c'est parti pour une descente entre whoops et virages relevés, entre fous rire et sorties de piste ! Bonus : pour les enfants de 7 à 10 ans, c'est gratuit sur la luge des parents.

Du mardi au vendredi de 14h30-18h45

14€ descente • 26€ 2 descentes

Achat des tickets départ TC Roc 1

SKI PATROL EXPERIENCE, POUR LES ENFANTS

Sur un site dédié sur le front de neige de Preyerand, on découvre les différentes missions des pisteurs-secouristes. De la sécurisation du domaine à la recherche de victime en avalanche, à la simulation d'hélicoptère... on voit tous les volets de ce passionnant métier. Cerise sur le gâteau, il y a même un circuit en mini-motoneige.

Du mardi au vendredi à 13h45 et à 15h15

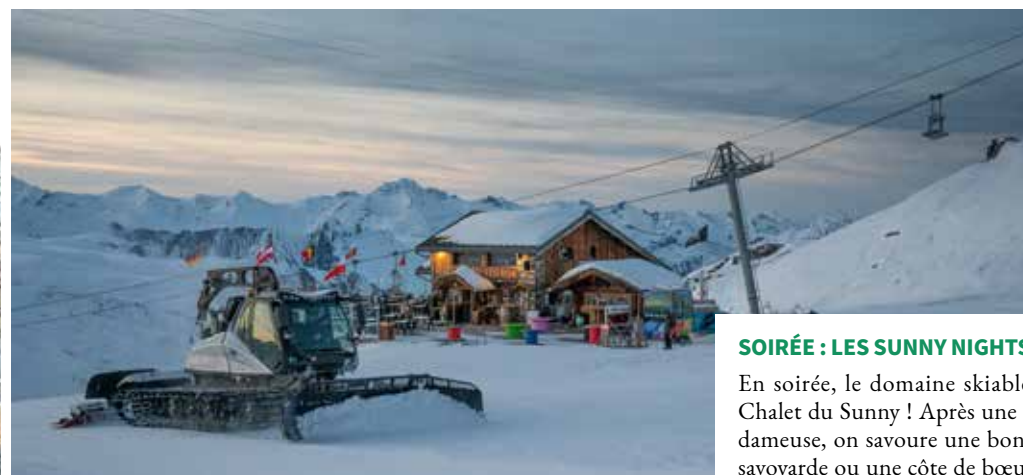
Tarif 42€ / De 7 à 14 ans

Inscription +33 (0)4 79 00 79 79

ou location.lesmenuires.com



© Vincent Lottenberg



© Cyril Gervais

SOIRÉE : LES SUNNY NIGHTS

En soirée, le domaine skiable se vit au Chalet du Sunny ! Après une montée en dameuse, on savoure une bonne fondue savoyarde ou une côte de bœuf au grill... avant de redescendre en dameuse sous les étoiles. (S.M.)

Départ : Grand Reberty

(garage des restaurateurs)

Dès 75€ par adulte (45€ dès 4 ans)

Infos +33 (0)6 20 81 71 19

Réservation : locationlesmenuires.com

 Experience the ski area in a unique way with these exciting activities : a nocturnal ride in a snow groomer with Savoyard aperitif in Saint-Martin-de-Belleville, visit the immersive mountain hut and learn more about the ski patrollers' work, Roc'n Bob sledge slope for children and their parents, Ski Patrol Experience for children to explore ski patroller missions including avalanche rescue, and the Sunny Nights with dinner at Le Chalet du Sunny with fondue or grilled rib of beef and transport in a snow groomer.



ACTIVITÉS INSOLITES EN DEHORS DU SKI

Infos détaillées auprès de l'office de tourisme

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

ESF BUSINESS

DES DÉFIS qui fédèrent

Ce jour-là, le soleil brille sur le Plan de l'Eau des Menuires pour accueillir une cinquantaine de salariés venus participer à une matinée team building organisée par l'ESF Business. Les équipes s'affrontent dans une série de challenges où le dépassement de soi et la cohésion sont au rendez-vous.

UN CADRE D'EXCEPTION POUR RÉUNIR ET MOTIVER

Dans l'écrin naturel des Bruyères, une entreprise parisienne spécialisée dans la finance s'affronte à travers une série d'activités organisées par l'ESF Business. Les moniteurs ont préparé un programme sur mesure : parcours à l'aveugle, biathlon, concours de bûcheronnage et challenge sur structure gonflable interactive. « Les épreuves sont pensées pour mélanger les équipes et créer des interactions différentes, explique Ève Malinconi, monitrice à l'ESF des Menuires et chargée de la branche ESF Business. L'objectif est de rompre avec les habitudes, de dépasser les relations hiérarchiques et de renforcer la cohésion. » Une ambition réussie : à l'heure de la remise des prix, les sourires sont unanimes.

DES ACTIVITÉS VARIÉES ET LUDIQUES

Parmi les moments forts de cette matinée, le parcours de biathlon suscite un enthousiasme particulier. « Je n'avais jamais essayé le tir à la carabine. Se concentrer après l'effort, c'était un vrai défi ! » raconte un participant. Les épreuves de bûcheronnage, plus physiques, mettent l'accent sur la stratégie d'équipe. « On a dû apprendre à coordonner nos forces. Le travail d'équipe, c'est la clef ! », ajoute une salariée, encore ravie de sa performance. Des activités innovantes, comme les structures gonflables interactives, mêlent agilité, précision et esprit de compétition dans une ambiance légère et conviviale.

UNE OFFRE MODULABLE ET SUR MESURE

L'ESF Business ne se limite pas aux activités hivernales classiques. Ses prestations s'adaptent aux envies et objectifs des entreprises, comme le souligne Ève : « Nous travaillons main dans la main avec les hôtels et acteurs locaux pour offrir une expérience clé en main. Certaines agences événementielles font appel à nous pour notre expertise de terrain. » De l'organisation d'un simple challenge à une immersion complète incluant restauration, hébergement et logistique, chaque détail est pris en charge pour garantir une expérience mémorable. (F.N.)



TÉMOIGNAGE

« Nous qui ne sommes pas spécialisés dans les activités de montagne, nous avons fait appel à l'ESF Les Menuires pour leur expérience de terrain. Les moniteurs proposent un large programme d'animations et un accompagnement sur mesure et de qualité. »

Laurent Tordjmann, de l'agence de communication Brand+Think



LE TOP DES ACTIVITÉS PROPOSÉES

- Cours de ski ou de snowboard
- Randonnée en raquettes
- Slalom géant ou parallèle sur piste privatisée
- Session hors-piste
- Soirée en dameuse avec dîner en altitude
- Curling humain
- Tir à la corde
- Dégustation de produits locaux

On a sunny day at the Plan de l'Eau in Les Menuires, around 50 employees joined a team-building event run by ESF Business. A finance company from Paris participated in fun activities like blindfolded courses, biathlon, woodcutting contests, and interactive inflatables. Designed to mix teams and strengthen team spirit, the event delighted the participants and boosted teamwork. ESF Business offers custom-made, flexible programmes, working with local partners, ensuring an unforgettable experience.

ESF BUSINESS • SÉMINAIRES À LA MONTAGNE

Séminaires, congrès, incentives, animation, événementiel à destination des groupes, comités d'entreprises, associations...

Infos et devis sur demande
+33 (0)4 79 00 61 43 • esf-lesmenuires.fr



DU 26/01
AU 01/02

LES MEILLEURS FREERIDERS

ont rendez-vous à Caron

C'est avec un mélange de fierté et d'excitation que la station de Val Thorens s'apprête à accueillir pour la première fois les meilleurs freeriders du monde. Rendez-vous entre le 26 janvier et le 1^{er} février, sur les pentes de la cime Caron, pour la deuxième étape du Freeride World Tour 2025.

Cela faisait huit ans que le Freeride World Tour n'avait pas fait étape en France. Et, pour son grand retour, c'est la station de Val Thorens qui a été choisie... « Depuis Tignes et Chamonix, nous n'étions pas revenus en France, et ça nous manquait dans le circuit, témoigne Nicolas Hale-Woods, le créateur suisse et directeur du Freeride Word Tour. Val Thorens, c'est une première qui s'annonce fantastique... »

UN SOMPTUEUX TERRAIN DE JEU

Un enthousiasme partagé par Vincent Lalanne, directeur de l'office de tourisme : « Nous sommes très fier de les accueillir ! Le Freeride World Tour, ça fait rêver tous les amateurs de ski. C'est un projet commun à toute la station, qui a été porté par l'ensemble des acteurs... Cette édition-là, avec une compétition au départ de la cime Caron, sur un très beau terrain de jeu freeride, s'annonce exceptionnelle. On attend d'ailleurs beaucoup de public... »

Les riders seront bien sûr au rendez-vous, venus du monde entier. Avec des pointures du milieu, comme Justine Dufour-Lapointe ou Ross Tester en ski, vainqueurs de la première étape qui s'est déroulée le 17 janvier, en Espagne, à Baqueira, sur le secteur de la Bamba. On suivra particulièrement les Français, notamment Victor de la Rue, qui a remporté la première étape en snowboard.

TOUS DERRIÈRE NOÉMIE...

Et surtout, Noémie Equey, la snowboardeuse de Val Thorens de 24 ans, qui effectue sa première saison sur le Freeride World Tour, après avoir remporté l'an dernier le Qualifier et le Challenger. Elle a d'ailleurs magnifiquement fêté son statut de « rookie » en montant également sur la première marche du podium à Baqueira. Toute la station croise les doigts pour qu'elle réitère cet exploit cette semaine, dans sa maison de la cime Caron. Verdict après un nouveau run d'anthologie, sur une pente moyenne de 32 degrés, entre 3100 et 2600m d'altitude... (E.R.)



TÉMOIGNAGE

« Je suis tellement excitée : gagner ma première compétition du Freeride World Tour est incroyable ! J'attends avec impatience la suite... Mon plus grand rêve serait de gagner le FWT. J'aimerais surtout gagner l'étape de Val Thorens, car c'est ma station, ce serait un moment vraiment spécial pour moi... »
Noémie Equey



© L. Brochot - OT Val Thorens

LE PROGRAMME

- **La cérémonie d'ouverture** : Dimanche 26 janvier, dès 17h30 (gratuit), place Caron. Présentation des athlètes, dédicaces, feu d'artifice, DJ set...
- **La course** : La compétition se déroulera sur une journée, entre le lundi 27 janvier et le samedi 1^{er} février. La date sera définie selon les conditions météorologiques quelques jours avant l'épreuve.
- **Le village officiel** : Stands des partenaires, tests de skis, boutique officielle du Freeride World Tour, animations ; sorties ski sécurité avec l'ESF et le service des pistes... Rendez-vous au Board, de 10h à 18h, du 27 au 29 janvier. Gratuit.
- **Une soirée ciné** : Avec les plus beaux films des riders du Freeride World Tour. Le lundi 27/01 (déplacé au mardi en cas de compétition le lundi), à 18h30, dans l'amphithéâtre du Board. Places limitées.
- **Une soirée officielle** : Le soir de la compétition, soirée en présence des athlètes et du staff du FWT, au Malaysia. Dès 23h, entrée 10€. Places limitées



FREERIDE WORLD TOUR • VAL THORENS PRO

Infos sur valthorens.com et freerideworldtour.com



Val Thorens is very excited and proud to host the Freeride World Tour 2025. From 26 January to 1 February 2025, the second stage of the freeride event will take place on the slopes of Cime Caron. This is the first French stage in eight years, after Tignes and Chamonix. Riders from all over the world will be present, including some of the biggest names, such as Justine Dufour-Lapointe and Ross Tester, as well as France's Victor de la Rue and Noémie Equey, the 24-year-old snowboarder from Val Thorens.



AVEC ALRIC *tout est possible !*

Spécialisé dans le handiski, Pierre-Alric Rouch, alias Alric, moniteur de l'ESF Val Thorens, offre à ses élèves une chance de profiter de la montagne, quels que soient leurs handicaps. Guidé par des valeurs d'inclusion, il met tout en œuvre pour adapter son enseignement à chaque élève, qu'il accompagne avec passion et bienveillance.

Pierre-Alric, peux-tu te présenter ?

J'ai 38 ans et suis originaire des Hautes-Pyrénées. Et je suis moniteur de ski à l'ESF de Val Thorens, spécialisé dans le handiski.

Pourquoi avoir choisi le handiski ?

Quand j'étais enfant, un ami proche de ma mère est devenu paraplégique après un accident de parapente. Il s'est mis au handiski, ce qui était encore rare dans les années 1990. Le voir skier en fauteuil m'a marqué. J'ai compris très tôt qu'une personne handicapée pouvait, elle aussi, profiter des pistes.

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

Il y a d'abord un aspect déontologique : je donne du sens à mon travail en défendant l'inclusion dans le sport. Mais il y a aussi les rencontres. Ce sont des moments d'une grande intensité, souvent très émouvants.

Comment adaptes-tu le ski pour ces élèves ?

Tout dépend des besoins. Pour les personnes tétraplégiques ou avec une mobilité très réduite, on

utilise le Dualski. C'est un fauteuil avec amortisseurs, équipé d'une coque pour maintenir la tête. Je pilote le fauteuil pour leur permettre de ressentir la glisse. Pour les paraplégiques, il y a l'Uniski, une autre forme de ski assis, mais en autonomie. J'ai une élève qui descend même des pistes noires !

Et pour d'autres types de handicaps ?

Chaque situation demande une adaptation spécifique. Par exemple, Chantal, qui est hémiplégique, utilise un Tryski pour relier ses skis et éviter qu'ils se croisent. Elle porte aussi le Ski Mojo, un exosquelette qui lui donne de la stabilité.

Comment les accompagnes-tu sur le plan psychologique ?

Il faut les aider à retrouver confiance en eux. Pour ceux qui étaient bons skieurs avant, il y a souvent un travail de deuil à faire sur leur corps d'avant. Cela peut prendre du temps, mais quand ils sont prêts, les progrès sont incroyables. La plupart reviennent chaque année. Voir leur évolution au fil des saisons est très gratifiant. (F.N.)



© T. Loubère / OT Val Thorens

LE HANDISKI À VAL THORENS

Pour permettre aux personnes à mobilité réduite de profiter de la station, les accès à de nombreux hébergements, restaurants, parkings et services sont adaptés. Côté glisse, la station propose jusqu'à 50 % de réduction sur les forfaits pour les skieurs handicapés et leurs accompagnateurs. Certaines remontées mécaniques ont été aménagées par la Setam : ascenseurs, plans inclinés, accès spécifiques aux télécabines et funitels. Un plan des remontées mécaniques accessibles et un guide complet sont disponibles sur le site de Val Thorens et à l'office de tourisme.



© M. Giraud / ESF Val Thorens

TÉMOIGNAGE

Je ne pensais pas pouvoir refaire du ski debout. Alric a su adapter mes skis pour que je puisse skier en autonomie. Maintenant, je teste même le snowboard ! J'ai besoin de défis, de prouver que je peux y arriver. Avec Alric, tout est possible !

Chantal, skieuse hémiplégique

JE DONNE DU
SENS À MON
TRAVAIL EN
**DÉFENDANT
L'INCLUSION
DANS LE SPORT.**

© M. Giraud / ESF Val Thorens



Pierre-Alric Rouch, known as Alric, is a ski instructor at ESF Val Thorens specialised in adaptive skiing for people with disabilities. Inspired by a childhood experience, he's passionate about helping everyone enjoy the mountains. He adapts his teaching to individual needs, using specialised equipment like the Dualski for those with limited mobility or the Uniski for independent skiing. With a focus on inclusion and emotional support, Alric helps his students regain confidence and thrive on the slopes.



PRATIQUE DU HANDISKI

• Cours particuliers avec l'ESF Val Thorens :
+33 (0)4 79 00 02 86 • esf-valthorens.com

• Office de tourisme :
+33 (0)4 79 00 08 08 • valthorens.com



ENVIE DE T'ENVOYER

en l'air ?

27-30
JAN

Du lundi 27 au mercredi 29 janvier, la marque Dope Snow prend ses quartiers à Val Thorens, pour trois jours d'animations sur un mini snowpark, avant un petit contest ouvert à tous le jeudi 30... À découvrir sans plus tarder.

Mélange de ski et d'acrobaties, le ski freestyle séduit un nombre croissant d'adeptes qui souhaitent s'inscrire dans la lignée des champions comme Kevin Rolland, ou tout simplement découvrir de nouvelles sensations. Du lundi 27 au mercredi 29 janvier, derrière l'igloo de Thorens sur la piste Combe de Thorens, la marque Dope Snow anime un mini snowpark : l'idéal pour s'initier aux joies de cette belle discipline. Au programme pour les téméraires qui souhaitent s'essayer aux sauts et autres acrobaties, des cours dispensés gratuitement chaque jour. Pour en bénéficier, il suffit de s'inscrire !

Afin de mettre en pratique son apprentissage de la semaine, le rendez-vous est donné jeudi 30 à 12h, pour participer à un petit contest. Prêt à relever le défi ? (S.M.)

From Monday 27 to Wednesday 29 January, Dope Snow hosts a mini snowpark in Val Thorens, behind the Thorens igloo on the Combe de Thorens slope. Free freestyle ski lessons are offered daily. Come on Thursday, 30 January, at 12pm, and join the fun contest to test your skills !



MINI SNOWPARK DOPE SNOW

Sur la piste Combe de Thorens
Infos et réservation sur place pour les cours



EN +

MARDI 28.01

Concert d'hiver de Littlewood

Winter concert Littlewood
Country et bluegrass
À 18h30 • Entrée libre
Église / salle polyculturelle

TOUS LES JOURS

Centre sportif Le Board

Le Board sports center
De 10h à 21h • Payant
Galerie Caron • Grande Rue

Office de tourisme Val Thorens

+33 (0)4 79 00 08 08
valthorens.com



19-21
AVRIL

ON MONTE *le son !*

Événement musical inédit, le Cosmic Mountain Festival pose pour la première fois ses sets à Val Thorens pour 3 jours de pure folie. Rendez-vous du 19 au 21 avril, pour vibrer dans la station la plus haute d'Europe.

Amateurs de performances électro de classe mondiale et d'ambiance alpine unique ? Vous êtes au bon endroit ! En association avec le Delta Festival, Val Thorens met la barre toujours plus haut. Au programme : 3 jours, 5 scènes, 30 artistes. De 15h à 3h du matin, la fête battra son plein dans 5 lieux emblématiques de Val Thorens, chacun ayant son univers bien particulier : le 360, l'Arena, La Folie Douce, Le Malaysia et la Place Caron.

DU BEAU MONDE POUR LA PREMIÈRE !

Pour cette première édition, la station a misé gros en programmant un line up de qualité : Agoria, Airop, Arkadyan, Doruksen, Feder, Irène Drésel, Jacidorex, Matt Sassari, Mosimann, Stan Christ, Synapson... Mais aussi Berth, Jack Ollins, Jü One, Lawik, 360 Sound System et Téo Maldonado et bien d'autres surprises... Que du beau monde, des références dans l'univers électro, et ils seront tous à Val Tho. Alors pour allier ski et ambiance survoltée, direction le Cosmic Mountain Festival. (S.M.)

The Cosmic Mountain Festival brings 3 days of music and fun to Val Thorens, Europe's highest ski resort, from 19 to 21 April. With 5 stages and 30 top electro artists at 5 iconic places in Val Thorens (Le 360, l'Arena, La Folie Douce, Le Malaysia and Place Caron), come and enjoy world-class performances in a unique setting.



COSMIC MOUNTAIN FESTIVAL

De 15h à 3h du matin
+33 (0)4 79 00 08 08 • cosmic-mountain-festival.com





QUAND LES GLACIERS inspirent

24 & 25
JAN

Dans le cadre des 9^e Nuits de la lecture sur le thème des patrimoines cette année, l'Espace Glacialis et la bibliothèque de Bozel vous invitent à deux soirées autour des glaciers. Rendez-vous les 24 et 25 janvier à Bozel pour des conférences et ateliers.

Le vendredi 24 janvier, Aurélie Buhagiar, chargée de patrimoine à l'Espace Glacialis à Champagny-le-Haut, animera une conférence intitulée « Vues sur glaciers » à 18h30, dans la salle des Tilleuls à Bozel. Une belle occasion de découvrir ou redécouvrir ces trésors du patrimoine local à travers les œuvres d'auteurs, peintres et illustrateurs.

Le lendemain, samedi 25 janvier, une lecture d'histoires autour de la glace et de la neige sera proposée à 10h15 à la bibliothèque municipale de Bozel, suivie d'un atelier créatif de kirigami (art du découpage de papier) dédié aux flocons de neige. Animations gratuites sur inscriptions auprès de la bibliothèque. (E.H.)

On Friday 24 January, Aurélie Buhagiar will talk about glaciers seen through the eyes of writers, painters and illustrators. On Saturday 25 January, stories around ice and snow will be shared, followed by a creative kirigami (paper-cutting art) workshop on snowflakes.



NUITS DE LA LECTURE : CONFÉRENCE, LECTURE ET ATELIER

Le 24/01 à 18h30, salle des Tilleuls
Le 25/01 à 10h15, bibliothèque
Gratuit • Sur inscription à la bibliothèque
+33 (0)4 79 22 67 52 • valleedebazel.com



© Nuits de la lecture

EN +

TOUS LES JOURS

Musée d'Histoire
et d'Archéologie

History and Archaeology Museum
9h-12h / 14h-18h

Entrée 2€

Place Saint-Pierre, à Moûtiers

DU LUNDI AU SAMEDI

Visite guidée de la
Coopérative laitière

Guided tour of the cooperative dairy
De 9h à 12h • Gratuit sur réservation
Avenue des JO, à Moûtiers

Cœur de Tarentaise Tourisme

+33 (0)4 79 04 29 05
coeurdetarentaise-tourisme.com

MÉTIER
RENCONTRE

PRÉPARATEUR MENTAL POUR LES SPORTIFS

ISABELLE, le mindset gagnant

Isabelle Touffait est préparateur mental. Basée à Moûtiers, elle accompagne les athlètes pour les porter vers la réussite, de la qualification locale à la coupe du monde. Saut à ski, ski alpin, biathlon, trail ou encore athlétisme, quelle que soit la discipline la règle est la même : apprendre à mieux se connaître et se faire plaisir.

Quel ton rôle ?

J'accompagne les sportifs pour optimiser leur potentiel. Je travaille à la fois avec des sportifs de haut niveau que des jeunes espoirs. Pour bien les préparer, j'utilise différentes techniques de relaxation axées sur la respiration, le relâchement musculaire et la visualisation positive. Je fais aussi du développement personnel afin de recentrer le sport sur le bien-être, le plaisir et non plus seulement sur l'objectif de performance. Tout cela concourt à faire en sorte que la personne apprenne à mieux se connaître. Ce travail se fait main dans la main avec les entraîneurs et le staff médical.

Tes plus beaux souvenirs ?

La première victoire de Joséphine Panier en coupe du monde de saut à ski a été une grande joie pour toute l'équipe. C'est un aboutissement d'énormément d'heures de travail en amont. Je retiens aussi la qualification de Diego Orecchioni en coupe du monde de ski alpin. Je l'accompagne depuis 10 ans, et le voir évoluer dans son sport est très gratifiant. Mais je vais être aussi heureuse pour un jeune qui réussit à se qualifier pour ses championnats de Savoie qu'une médaille d'or en Coupe du monde. C'est le même travail qu'il y a derrière. Ma plus belle récompense c'est de voir les athlètes épanouis dans leur saison.

C'est quoi un « mindset » gagnant ?

Ça dépend de chacun. Certains ont besoin d'être relâchés et sereins, d'autres utilisent plus le stress comme moteur. L'important est surtout de se faire plaisir et de faire ce que l'on sait faire. C'est ce qu'on appelle « libérer son ski » ou « poser le cerveau »



dans d'autres disciplines. L'athlète se concentre sur ce qu'il maîtrise et non plus sur la victoire. Mettre l'épanouissement au cœur du sport, même quand il y a des enjeux, c'est finalement une manière de porter l'athlète vers la réussite, quel que soit son niveau. (F.N.)



AVEC JOSÉPHINE PANIER

Mental coach Isabelle Touffait helps athletes unlock their potential through relaxation techniques focusing on breathing, muscle relaxation, and positive visualization. She works closely with coaches and medical staff, aiming to bring well-being and enjoyment rather than focusing on performance. For Isabelle, a winning mindset is unique to each athlete, balancing relaxation and focus on skills rather than results.



Pour la contacter
+33 (0)6 79 19 43 25 • isabelletouffait.com
@isabelle_touffait_

SPORTS

DU MMA

made in Savoie



CHARLES NAVILLOD

Le MMA (Mixes Martial Arts), discipline qui combine des techniques de divers arts martiaux et sports de combats, est en pleine croissance. Charles Navillod, ancien skieur professionnel de Tignes, a fondé en 2024, à Albertville, MMA Dual Fighting, une ligue amateur qui organise des événements toujours plus spectaculaires en Savoie. Infosnews s'est invité au dernier tournoi.

Comment as-tu découvert le MMA ?

Je ne viens pas du tout du MMA mais du milieu du ski, où j'ai été en équipe de France de ski de bosses. Je suis originaire de Tignes, une station où il y a beaucoup d'athlètes de tous sports qui viennent effectuer leur préparation physique et où j'ai pu rencontrer beaucoup de pratiquants dont Karl Amoussou, combattant de MMA, et Loïc Pora, arbitre à l'UFC (Ultimate Fighting Championship). Tous deux m'ont fait découvrir ce sport que j'ai trouvé très complet et qui m'a fasciné par sa complexité. J'ai ensuite pratiqué pendant trois ans en loisirs et, depuis, je m'y adonne occasionnellement.

Quel est l'historique de la pratique ?

Le MMA a été légalisé en France en 2020. En 2022, il y a eu une explosion de la pratique de ce sport avec plusieurs organisations d'événement partout en France. Le public français est très réceptif.

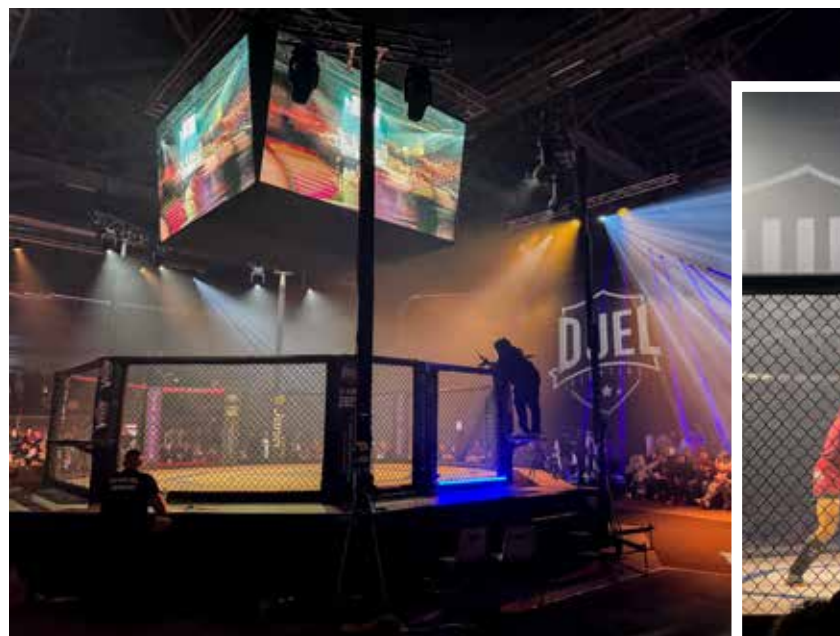


À qui s'adresse ce sport ?

C'est un sport qui défoule et permet de développer la confiance en soi, idéal pour un jeune ayant besoin de s'émanciper, de bouger et d'extérioriser par exemple. Au niveau loisirs, c'est un sport plus léger, loin de ce qui se passe dans la cage en compétition.

Pourquoi le MMA suscite-t-il un tel engouement ?

Il y a l'effet nouveauté, et pour moi, il s'agit d'un mélange gagnant entre le sport et le spectacle avec des mises en scène, musiques et lumières qui attirent autant des curieux que des connaisseurs.



D'où t'es venue l'idée d'organiser des combats ?

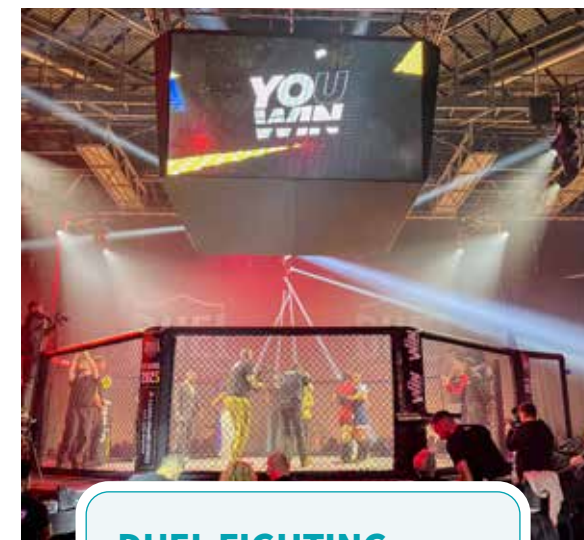
Suite à un échange avec Loïc Pora en 2022 qui est arbitre à l'UFC, ligue détenant 95% du marché mondial. Nous avons constaté qu'il y avait un vide en matière d'organisation dans la région et surtout en Savoie et Haute-Savoie. J'ai donc décidé de monter ma ligue : Duel Fighting MMA.

Parle-nous de ta ligue ?

Avec Thomas Faure, mon associé lui-aussi de Tarentaise, nous avons voulu être novateurs en mettant les combattants amateurs au même niveau que les professionnels, en termes de structure et d'organisation. Nous voulons devenir une ligue incontournable du MMA amateur en découvrant les jeunes talents de ce sport. Notre ligue accrédité par la FMMAF (Fédération française de MMA) en tant qu'organisateur professionnel ce qui garantit le respect des normes de sécurité. Après deux événements en 2024, Duel Fighting MMA est aujourd'hui dans le top 5 des organisations françaises.

Quels sont les projets de Duel Fighting MMA ?

On veut développer le sport, le spectacle et le divertissement. En tant que Savoyard et montagnard, on veut se faire une vraie place dans le paysage. On va dynamiser le format avec un championnat et un système de points inédit, que j'explique en vidéo sur notre page instagram. Le concept est simple : chaque seconde compte. Plus le combat est rapide, plus le combattant gagne des points. À découvrir lors de notre prochain événement à Aix-les-Bains le 4 avril prochain ! (E.H.)



DUEL FIGHTING : LES PROCHAINS RENDEZ-VOUS

- Le 4 avril au Casino Le Grand Cercle à Aix-les-Bains
- Le 14 juin au Phare à Chambéry
- Le 18 octobre à la Halle Olympique d'Albertville

 Charles Navillod, a former professional skier, founded Duel Fighting MMA, an amateur MMA league. The discipline MMA (Mixed Martial Arts) combines techniques from various martial arts and combat sports. While skiing for the French national team, Charles met MMA fighters Karl Amoussou and UFC referee Loïc Pora in Tignes. Fascinated by its complexity, Charles trained for three years and launched the MMA league Ligue Duel Fighting MMA in 2022 promoting amateur fighters, at a professional level organisation.

LIGUE DUEL FIGHTING MMA

Présentation de la ligue, des événements et des combattants
duel-mma.com
 @duel_fighting



ESCALADE

LA SEULE **SALLE DE BLOCS** EN TARENTEISE

ZONE D'ACTIVITÉ
DERRIÈRE LECLERC

AIME 7J/7



REVEDEBLOCS.COM

— ALBERTVILLE —

À VOTRE VÉLO, *prêt, bricolez*

Adeptes du vélo ? Ne manquez pas les Vélobricolades ! Au sein de l'association Roue Libre à Albertville, des ateliers participatifs et solidaires autour du vélo sont organisés tous les mardis et les mercredis.

Les ateliers Vélobricolades de l'association offrent un espace convivial pour apprendre la mécanique du vélo et promouvoir la vélonomie (autonomie à vélo). Les bénévoles accompagnent les adhérents dans la réparation de leur vélo, tout en fournissant des outils, des pièces détachées recyclées à prix libre ou neuves, ainsi que des vélos à petits prix. L'objectif est de faciliter l'entretien des vélos à moindre coût et d'encourager les déplacements quotidiens à deux roues. Une occasion unique d'échanger avec des passionnés et devenir un as de la bicyclette ! (E.H.)

🇬🇧 Every Tuesday from 6.30pm to 9pm and Wednesday from 4pm to 7pm, the association Roue Libre organises workshops named Vélobricolades in Albertville. Come and repair your bike with guidance, access recycled or new parts, and even buy affordable bikes.



© Photos Pixabay



ATELIERS VÉLOBRICOLADES

Mardis de 18h30 à 21h et mercredi de 16h à 19h
21 rue des Fleurs, à Albertville
+33 (0)6 95 22 95 19 • rouelibre.net

EN +

JEUDI 30.01

Spectacle de danse
Matière(s) Première(s)

Matière(s) Première(s) Dance Show
À 20h • Payant
Le Dôme Théâtre, à Albertville

DU LUNDI AU SAMEDI

Maison des JO d'hiver
Olympic Winter Games House
9h-12h / 14h-18h
Entrée payante
Parc Olympique, à Albertville

Maison du tourisme
du pays d'Albertville
+33 (0)4 79 32 04 22
pays-albertville.com



OUKISON ?

PAUL & RENÉ

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

(hors 1^{er} de couverture et cette page)

DANS LE N°453, PAUL SE CACHAIT
EN PAGE 31, ET RENÉ EN PAGE 39.

Envoyez-nous votre réponse à jeu@infosnews.fr, (avec n° de page et descriptif de l'endroit). Si vous les avez trouvés, vous ferez partie de notre tirage au sort de fin de saison pour gagner l'un des lots mis en jeu cette année : masques de ski / lunettes solaires / bonnets / invitation restaurant... Un florilège de cadeaux sympas et pratiques en montagne !

Jeu gratuit sans obligation d'achat. Le participant doit envoyer un mail à jeu@infosnews.fr en précisant, avant le dernier jour de la période couverte par le numéro en cours (date indiquée en couverture), la position exacte (page, article, publicité...) de René et Paul dans le magazine, hors première de couverture, sommaire et pages jeu + nom / prénom / âge / adresse postale / lieu où il a trouvé le magazine infosnews / statut: saisonnier, résident à l'année, vacancier. Tirage au sort parmi les bonnes réponses en fin de saison d'hiver. **Conformément à la loi «informatique et libertés» du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous pouvez avoir accès et rectifier les informations qui vous concernent en vous adressant à contact@infosnews.fr. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant.**



ROASTBEEF FROID SAUCE MOUTARDE

INGRÉDIENTS

- ✕ 1,2kg de viande de bœuf dans la tranche
- ✕ 4 oignons nouveaux
- ✕ 4 gousses d'ail
- ✕ 6 c. à s. d'huile d'olive
- ✕ 3 jaunes d'œuf
- ✕ 3 c. à s. de moutarde forte
- ✕ 1 c. à c. de vinaigre balsamique
- ✕ 1 pincée de poivre de Cayenne



PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 250°C (th.8).
- Poivrez la viande.
- Pelez les gousses d'ail et écrasez-les. Mélangez-les à 2 cuillerées à soupe d'huile.
- Enduisez le rôti bardé de ce mélange, puis déposez-le sur la plaque du four, préalablement tapissée de papier d'aluminium.
- Faites cuire au four, à mi-hauteur, pendant 30 minutes.
- Réduisez ensuite la température du four à 200°C et prolongez la cuisson pendant 15 minutes. Enveloppez le rôti cuit dans du papier d'aluminium et laissez-le reposer dans le four éteint pendant 20 minutes.
- Battez le reste d'huile avec les jaunes d'œuf et la moutarde. Salez et poivrez. Ajoutez le vinaigre et le poivre de Cayenne.
- Pelez les oignons et émincez-les en fins anneaux. Ajoutez-les à la sauce.
- Découpez le roastbeef en fines tranches, que vous dresserez sur un plat. Servez avec la sauce présentée à part.



NOUVEAU

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

8H - 20H

VENDREDI JUSQU'À 20H30

DIMANCHE 8H30-12H30

+33 (0)4 79 24 12 44

Guide Gourmand
LES BONNES TABLES DES 3 VALLÉES



Le Chalet de la Marine

Buffet de desserts

VAL THORENS

COURCHEVEL LE PRAZ

L'Épicerie du Praz

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

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



© Un duo

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

COURCHEVEL LE PRAZ

L'Étable des Lys



© Un duo

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

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

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

COURCHEVEL LE PRAZ

La Table de Mon Grand Père

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

♥ Le grand menu de partage



© Maram

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

COURCHEVEL 1850

Alpage*



© Pou d'images

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

♥ Une véritable expérience immersive

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

COURCHEVEL 1850

La Fërma

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

♥ Fondue au Grand Brut Alpin



© Un duo

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

COURCHEVEL 1850

Rendez-Vous



© Pou d'images

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

♥ Les desserts du chef pâtissier Téophane Faucher

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

COURCHEVEL LE PRAZ

La Petite Bergerie

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



♥ Croque-monsieur savoyard à la truffe

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

COURCHEVEL VILLAGE

La Chapelle 1550



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

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

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.

COURCHEVEL MORIOND

Bistrot Le C

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



© MH

♥ Les pièces de viande d'exception à la suggestion

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

COURCHEVEL MORIOND

Gaïa



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

♥ Les gyoza, bao bun ou sushi prestige !

✓ L'ambiance à la fois feutrée et intimiste

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



© Photos Philippe Gal

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

COURCHEVEL 1850

Cabane des skieurs

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

♥ Le croque montagnard

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



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

COURCHEVEL 1850

Il Rifugio

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

♥ L'ambiance Dolce Vita



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

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

COURCHEVEL 1850

Ineos Club House

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

♥ Le buffet de desserts de Guy Lamure

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



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

MÉRIBEL ALTIPOINT

Le Blanchot

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

♥ La terrasse ensoleillée

☑ Nouveau : ouverture le soir

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



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

MÉRIBEL

Marius

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



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

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

MÉRIBEL

Le Refuge



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

♥ La formule brunch à 29€

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



Méribel Centre
+33 (0)4 79 08 61 97

MÉRIBEL-MOTTARET

Le Plan des Mains

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

♥ La terrasse ensoleillée



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

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

📍 Restaurant Le Plan des Mains

MÉRIBEL-MOTTARET

La Buvette de Tueda

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

♥ Le délice savoyard à la crème de marron



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

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

SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE

Le Corbeleys



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

♥ La terrasse ensoleillée

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

LES MENUIRES

La Ferme de Reberty



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

♥ La côte de bœuf de chez Gaston

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



LES MENUIRES

Le Comptoir

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

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

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

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



LES MENUIRES

L'Alpin

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

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

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

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



LES MENUIRES

La Marmite

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

♥ Repas insolite dans une télécabine chauffée ou igloo

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

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



LES MENUIRES

Le Lou-Bar



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

♥ Les soirées mémorables avec music live

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

LES MENUIRES

Là-Haut



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

♥ La côte de bœuf dans la cheminée

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

LES MENUIRES

L'Ours Blanc



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

♥ Truite en gravlax, myrtilles et génépi

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

LES MENUIRES / VAL THORENS

Refuge du Lac du Lou

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

♥ La cuisine locale et bio



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

VAL THORENS

Il Gusto



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

♥ Les tapas à partager le soir

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

VAL THORENS

Beef & Lobster

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



♥ Carte gourmande le midi et bistrannique le soir

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

VAL THORENS

Les Chalets du Thorens

UN VILLAGE MINIATURE

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

♥ Le Festi'Val Tho (18 au 20 mars) réunissant les meilleurs DJ de la scène électro

✓ Les appartements, chambres d'hôtel et sauna pour une nuit de prestige

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



LE RESTAURANT

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

♥ Les sushis de Maître Dao

✓ La nouvelle verrière, pour manger au chaud et avec la vue



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

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

Le Chalet de la Marine

COUP DE FOURCHETTE
VAL THORENS

Maison reconnue sur les pistes de Val Thorens, le Chalet de la Marine est une pépite qui porte haut la gastronomie. Découverte des lieux, de l'équipe et de la cuisine bien-sûr.

Après une matinée de ski, nous voilà affamés, et c'est au Chalet de la Marine que nous faisons halte. Nous frôlons de nos chaussures de ski le tapis rouge qui nous mène à l'intérieur du restaurant, et le sourire d'Arnaud Gorini nous accueille. Depuis 2006, son frère Cédric et lui-même sont à la tête de l'établissement. Leur envie : faire de ce lieu de haute altitude un repaire pour les épicuriens, et le pari est réussi.

Nous nous installons en passant devant le buffet de desserts dont la réputation n'est plus à faire. Magnifique, il ordonne à nos estomacs de garder une place pour savourer la note sucrée qui viendra parfaire le repas. Nous nous installons et c'est Mathilde Mattera, la chef des cuisines du restaurant depuis 9 ans maintenant, qui vient à notre rencontre. « J'aime proposer une cuisine généreuse et gourmande mitonnée à base de produits frais. J'essaie de rester à la page en suivant les tendances culinaires, en m'inspirant des pays asiatiques... et évidemment, tout est cuisiné sur place par nos équipes ». Pas d'inquiétude, le pot-au-feu du Chalet au foie gras est toujours à la carte, gravé à jamais sur cette dernière tant il est incontournable.



Ouf parfait façon meurette en brioche

À TABLE...

Nous commençons la dégustation par les Empanadas au chèvre frais, ricotta fumée et tomate confite, servis avec avocat grillé, granola noisette et piment d'Espelette, puis un œuf parfait façon meurette en brioche. Entre innovation et tradition, l'équilibre est parfait et les saveurs sont au rendez-vous. Mathilde tient à nous faire découvrir ses nouveautés : les Ris de veau panés, gnocchis de châtaigne, poêlée de champignons, espuma de châtaignes et sabayon café. Exquis, fondants et tellement riches en goût qu'on n'en a pas laissé une miette. Puis le carré d'agneau nous fait fondre de plaisir, tant la chair est fine et la cuisson parfaite. Servi en croûte d'herbes et pistaches, c'est un coup de cœur pour les amateurs.

Le Chalet de la Marine, c'est une valeur sûre, une cuisine délicieuse, une équipe aux p'tits soins, des sourires et de la joie de vivre. (S.M.)

 Le Chalet de la Marine, a renowned spot on the slopes of Val Thorens, offers exceptional dishes and delicious desserts. Run by brothers Arnaud and Cédric Gorini since 2006, this altitude restaurant is a haven for food lovers. Chef Mathilde Mattera, leading the kitchen for nine years, creates fresh, generous dishes blending tradition and innovation, like the foie gras pot-au-feu or veal with herb and pistachio crust. With its warm atmosphere, Le Chalet de la Marine guarantees a delightful culinary experience.


◇ Accès par TS Cascade, piste des Dalles
Ouvert 7j/7
+33 (0)4 79 00 11 90
chaletmarine.com



Carré d'agneau en croûte d'herbes et pistaches



Ris de veau panés



Empanadas au chèvre frais, ricotta fumée et tomate confite



Buffet de desserts



VAL THORENS

Le Caribou

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

♥ Coin snack pour les plus pressés

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



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

VAL THORENS

Le Chamois d'Or

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

♥ L'omelette aux cèpes



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

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

VAL THORENS

Yourte du Chalet de la Marine



Après un voyage en chenillette, on déguste des plats gourmands, mêlant spécialités savoyardes et produits nobles, dans une véritable yourte mongole perchée sur les montagnes. Une soirée atypique avec des produits d'exception.

♥ La fondue asiatique sur le poêle à bois

📍 Piste des Dalles

Sur réservation • jusqu'à 18 personnes
+33 (0)4 79 00 11 90 • chaletmarine.com

VAL THORENS

Le Base Camp



© L. Brochet

Le midi

Plus besoin de choisir entre tout ce qui vous fait envie ! Le midi, les plats du Base Camp se déclinent en buffet. On savoure ici une cuisine alpine créative et généreuse. L'occasion idéale de se régaler et de se ressourcer avant de repartir sur les pistes.

♥ Live Music dès 19h



© Le Base Camp



Le soir

On s'installe au chaud autour de plats généreux, servis dans une ambiance conviviale animée par de la musique live. Soupe, cocottes fumantes et desserts gourmands composent un repas réconfortant. Un moment gourmand parfait après une journée au grand air.

♥ Le nouveau chef

Ouvert 7j/7 • Service du midi : 12h - 14h30
Service du soir : 19h - 21h30
Restaurant de l'hôtel Pashmina
+33 (0)4 79 00 09 99 • hotelpashmina.com

VAL THORENS

La Maison

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

♥ Les viandes de race Aubrac

✓ Terrasse ensoleillée avec vue sur les sommets

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

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



© Photos Alpeart Médias

VAL THORENS

Club 72 Steakhouse

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

♥ Noix d'entrecôte Angus

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

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



© Photos Alpeart Médias

VAL THORENS

La Cabane

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

♥ La boîte chaude truffée

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

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



VAL THORENS

Le Diamant Noir



Le chef Éric Samson propose une cuisine engagée, fusionnant ses racines bretonnes, la Savoie alpine et le Périgord, où il cultive ses truffières. Trois terroirs complémentaires, qui dialoguent et s'enrichissent dans ses créations comme l'omble chevalier au caviar de concombre.



♥ Des créations surprenantes

🇬🇧 Chef Eric Samson invites you on a journey between the sea in Bretagne and the mountains in Savoie, without forgetting Périgord, where the chef grows his own truffles. Three complementary natural territories, an incredible source of inspiration for his culinary creations.

Koh-I Nor*****

Ouvert du lundi au vendredi soir
+33 (0)4 65 84 78 44
hotel-kohinor.com

VAL THORENS

Le M, hôtel Marielle



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

♥ Accessible skis aux pieds

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

BOZEL

Achillée

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

♥ Les spaetzles gratinés au beaufort



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

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

BOZEL

Au Caprice



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

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

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

GRAND-AIGUEBLANCHE

Le Manoir de Bellecombe



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

♥ La côte de bœuf de 1kg pour 2 personnes

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



mon super marché
sherpa

14 magasins au cœur des 3 Vallées

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

COURCHEVEL 1850

04 79 08 40 39

LA TANIA

04 79 08 80 69

VAL THORENS BALCONS

04 79 00 91 90

VAL THORENS PÉCLET

04 79 00 01 67

MÉRIBEL 1600

04 79 06 68 40

MÉRIBEL LES ALLUES

04 79 08 62 81

MÉRIBEL PLATEAU

04 79 08 51 20

MÉRIBEL MOTTARET

04 79 00 40 91

MENUIRES BRELINS

04 79 08 38 23

MENUIRES BRUYÈRES

04 79 00 69 59

MENUIRES CROISSETTE

09 67 49 64 75

MENUIRES PREYERAND

04 79 00 73 37

MENUIRES REBERTY 1850

04 79 00 05 62

MENUIRES REBERTY 2000

04 79 01 05 65



www.sherpa.net



sherpa.supermarche



sherpa_supermarche

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

HOME

OF

FREERIDE



by PeakPerformance

PRESENTS

 **VAL THORENS** **PRO**

SEASON
2025

F I S

27TH JAN-1ST FEB 2025
IN VAL THORENS, FRANCE (FRA)

PeakPerformance



 **La Région**
Auvergne-Rhône-Alpes



Alpina 
WATCHES

GoPro

 **MAMMUT**

 **SCOTT**



YETI



 **DYNASTAR**

LANGE

 **THERMIC**

RECCO



INFOSNEWS.FR