



COURCHEVEL / BRIDES-LES-BAINS / MÉRIBEL
SAINT-MARTIN-DÉ-BELLEVILLE / LES MENIURES
VALTHORENS / MOÛTIERS & ALENTOURS



RETROUVEZ-NOUS
EN VIDÉO  



VIVEZ LA MAGIE DE NOËL!
COURCHEVEL LE PRAZ

ÉVÉNEMENTS
STATIONS
INITIATIVES
FILMS DE
MONTAGNE

TEMPS FORTS
DE L'HIVER
TÉLÉTHON
PATINAGE

GUIDE
GOURMAND
CHAMPIONS
NOUVEAUTÉS
LIVRES

SAISONNIERS
PORTRAITS
D'ICI
SKI
...



N°469 AGENDA DU 28 NOVEMBRE AU 5 DÉCEMBRE 2025 • BON DÉBUT DE SAISON !



**Sport & Wellness
Les Belleville**

Move & Relax*

📍 SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE

📍 LES MENURIES

📍 VAL THORENS



Piscine | Wellness | Musculation |
Cours collectifs fitness et aquasports
Multisport indoor | Massages & Soins | Fun Park



sportwellnesslesbelleville.com

*Droits réservés à l'éditeur - Crédit photos : MaximeGaudin / ApresNubes / Booko / OT Val Thorens

METEO

SAMEDI		2°	0°
DIMANCHE		5°	1°
LUNDI		2°	-8°
MARDI		0°	-7°
MERCREDI		1°	-6°
JEUDI		1°	-5°
VENDREDI		1°	-4°

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

SOMMAIRE

LE MUST TO DO !

2 - La magie de Noël, à Courchevel

NOTRE BEST-OF DES 3 VALLÉES

4 - Le plan des pistes

6 - Le calendrier des temps forts de l'hiver

9 - Le saisonnier: David Raulet, à Courchevel

11 - Be-Cause: Téléthon, la vallée se mobilise

12 - Montagne en Scène : 3, 2, 1... action !

15 - L'actu des champions

COURCHEVEL

14 - Champion: Emmanuel Perrin, en patinage

BRIDES-LES-BAINS

16 - Susie Morgenstern, une cure romanesque

MÉRIBEL

18 - Des nouveautés en rafale

SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE

21 - Quoi d'neuf?

LES MENURIES

22 - Retour sur... la coupe de France VTT

VAL THORENS

24 - Meilleure station du monde, 10^e titre !

MOÛTIERS ET ALENTOURS

26 - Be-Cause: La glisse pour tous avec le Caf

29 - Le show Patin'air, à Albertville

GUIDE GOURMAND

31 - Notre sélection de bonnes tables

32 - Coup de fourchette: Les 3 Vallées Café, à Moûtiers

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.

✓ ENCRAGES ÉCOLOGIQUES

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

✓ MAGAZINE RECYCLÉ

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

✓ IMPRIMÉ EN FRANCE

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

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

Bonne lecture papier à tous ;)



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

3 VALLÉES INFOSNEWS N°469 28 NOVEMBRE 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. **DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :** Gaëtan Blanru. **DIRECTRICE D'EXPLOITATION :** Sabrina Maître. **RÉDACTRICE EN CHEF :** Enimie Reumaux. **RÉDACTION :** Caroline Bernard / Émilie Haensler. **Elina Jugens (stagiaire) / Céline Leclaire (indépendante) / Fanny Nayrolles Mélina Perreau / Enimie Reumaux.** **GRAPHISME :** Gatien Armand Colon. **Sabine Cordier** **PUBLICITÉ :** Gaëtan Blanru / Sabrina Maître / Caroline Bernard. **Émilie Haensler** **IMPRESSION :** Lorraine Graphic

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



Serez-vous capables de trouver

Paul, René & Suzanne dans notre magazine ?

(hors 1^{re} de couverture & sommaire)

DANS LE N°468 (août 2025), PAUL SE CACHAIT
EN PAGE 5, RENÉ EN PAGE 13
ET SUZANNE EN PAGE 41

— LES 3 VALLÉES / LE MUST TO DO —

EN DÉCEMBRE À COURCHEVEL



Des petits chalets accueillants, des illuminations féeriques, des gourmandises savoureuses, de joyeuses animations... Les fêtes de fin d'année s'annoncent magiques à Courchevel, avec comme nouveauté, le marché de Noël, qui s'installe dès le 13 décembre au Praz. Lou Tartarin, responsable animation à l'office du tourisme, enfile son bonnet de lutin et nous fait le point sur ses réjouissances...

Grosse nouveauté cette année, un marché de Noël prend place à Courchevel Le Praz !

C'est effectivement un temps fort qui n'existe pas et qui manquait ! L'idée est d'instaurer une atmosphère joyeuse et festive, pour lancer les festivités de Noël. L'événement, organisé conjointement avec l'agence EMA Events, se tiendra au Praz et réunira une douzaine de chalets, des animations musicales...

Que vont proposer les exposants ?

Principalement des gourmandises : du vin aux épices, de la bière, de l'aligot et des diots de Savoie, des sandwichs raclette et tartiflette, des crêpes, gaufres et beignets, des spécialités siciliennes, un stand bretzel et champagne, des churros, chocolats chauds, barbes-à-papa et chouchous... Et aussi des bougies artisanales, de la vaisselle, et d'autres surprises !



LOU TARTARIN

Et niveau ambiance ?

Les ESF vont proposer des animations et des activités d'hiver, comme des ateliers fartage ou recherche en avalanche. Le Père Noël fera des apparitions avec ses lutins, et on proposera chamallows party et autres surprises sur fond de musique de Noël et d'illuminations.

Quelles sont les autres animations autour de Noël ?

Le 22 décembre, on accueille le Père Noël à Courchevel Village sur le front de neige avec boissons chaudes distribuées par l'ESF, une chamallows party et une séance photos. Le 23, cela se passera à Moriond. Le 24, il sera accueilli sur la grosse scène du front de neige de Courchevel 1850 avec la traditionnelle descente aux flambeaux. Le 25 décembre, un petit-déjeuner avec le Père Noël sera proposé, enrichi par diverses animations.

Et pour finir, un mot sur la soirée du Nouvel An...

Le 31 décembre, on commence avec le Nouvel An des enfants avec DJ, déambulations et grand goûter juste pour les plus jeunes. Puis dès 21h30, Yann Muller, le spécialiste des remixes de chansons françaises, sera aux platines. À 23h15, on pourra danser sur le live de la Folie Douce, puis à minuit, le traditionnel feu d'artifice illuminera le ciel de Courchevel et sera suivi par une session clubbing de la Folie Douce jusqu'au bout de la nuit... (C.L.)



Courchevel is set for a magical holiday season with festive lights, family-friendly entertainment, and—new this year—a Christmas market opening on December 13 in Le Praz. Around a dozen chalets will offer gourmet treats, crafts, concerts, and winter-themed activities led by the ESF. Santa will make several appearances throughout the resort, and celebrations culminate with a lively New Year's Eve program featuring DJ sets, live music, and fireworks.



LES FESTIVITÉS DE NOËL À COURCHEVEL

Marché de Noël et animations de fin d'année

Plus d'informations :

+33 (0)4 79 08 00 29 • courchevel.com

LE CALENDRIER DES FÊTES

Marché de Noël

À Courchevel Le Praz

Du 13 décembre au 2 janvier, tous les jours de 11h à 20h et les vendredis 19 et 22 décembre, de 14h à 22h (animations musicales)

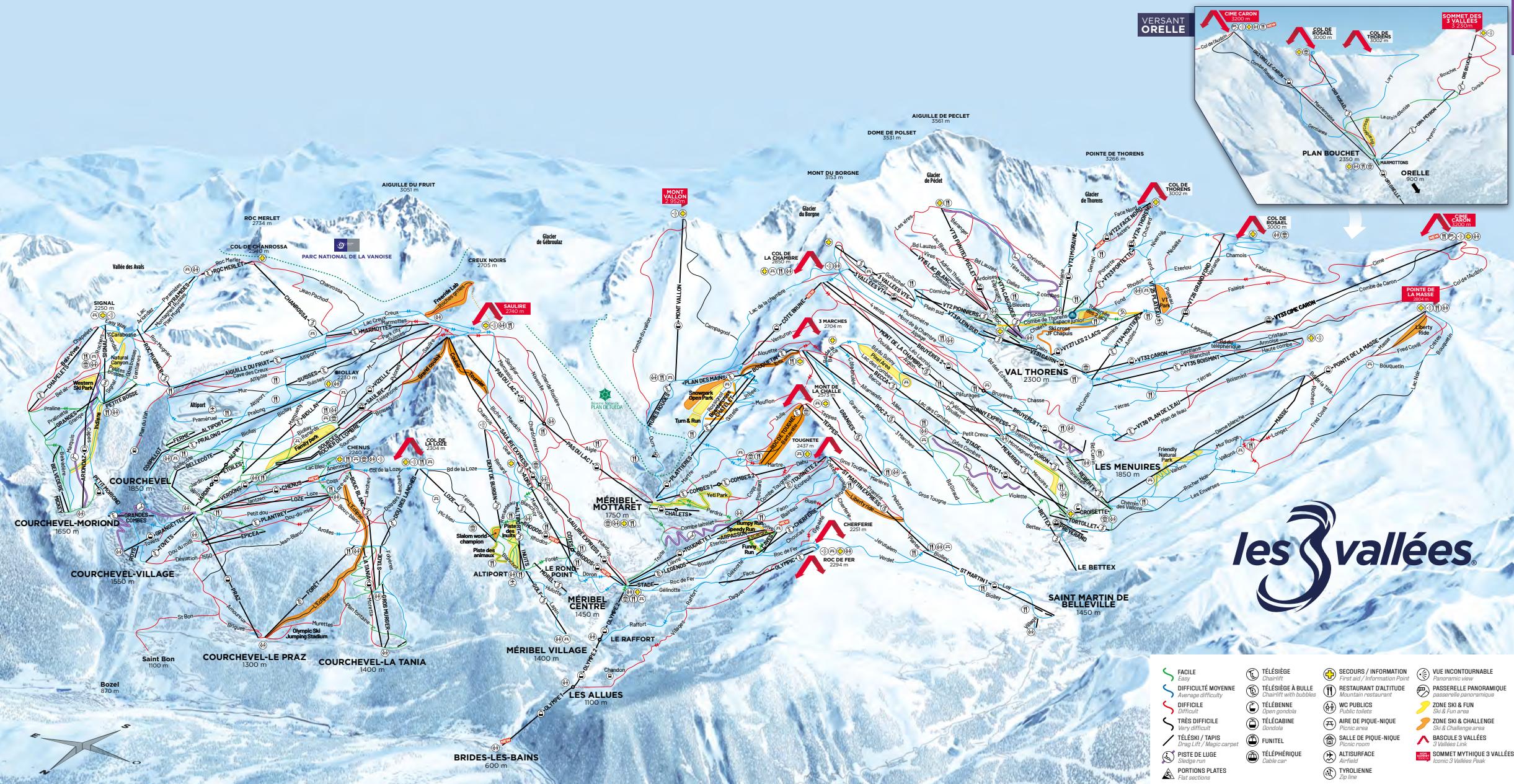
Arrivées du Père-Noël

- Lundi 22, à partir de 16h30, à Courchevel Village
- Mardi 23, à partir de 16h30, à Courchevel Moriond
- Mercredi 24, à partir de 17h, front de neige de Courchevel 1850

Nouvel An

- Dès 17h, front de neige de Courchevel 1850
- Nouvel An des enfants puis Grande soirée du Nouvel An avec Yann Muller et la Folie Douce





les 3 vallées

LES 3 VALLÉES À
PORTÉE DE MAIN
**LAISSEZ-VOUS
GUIDER**

LES 3 VALLÉES WITHIN REACH
LET US GUIDE YOU



PLANS MAPS ✓ WEBCAMS ✓ POINTS D'INTÉRÊTS POINTS OF INTEREST

OUVERTURES LIFT STATUS ✓ FORFAITS SKI PASSES ✓ RESTAURANTS RESTAURANTS



Download on the
App Store
GET IT ON
Google Play

— LES 3 VALLÉES —

TEMPS HIVER FORTS 2025/26



LES GRANDS RENDEZ-VOUS DES 3 VALLÉES

DOMAINES SKIABLES :
OUVERTURE DES PISTES ET REMONTÉES MÉCANIQUES► VAL THORENS - ORELLE
du 22/11 au 03/05/2026► MÉRIBEL & LES MENURIES
du 06/12 au 17/04► SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE
du 13/12 au 17/04► COURCHEVEL
du 06/12 au 19/04
(12/04 pour La Tania et Moriond)► BRIDES-LES-BAINS
du 13/12 au 10/04► LIAISON 3 VALLÉES
DU 06/12 au 17/04

DÉCEMBRE

7 DÉCEMBRE
Spectacle Cabaret de Noël
Halle olympique • Albertville11 & 12 DÉCEMBRE
Coupe du monde de ski-cross
Val Thorens12 DÉCEMBRE
Moûtiers Winter Run #2
Course à pied • Moûtiers13 & 14 DÉCEMBRE
Championnats de France de ski alpinisme
Méribel13 DÉCEMBRE → 2 JANVIER
Marché de Noël
Courchevel Le Praz14 DÉCEMBRE
Saint-Martin s'illumine #2
Saint-Martin-de-Belleville16 DÉCEMBRE
Coupe du monde de ski alpin femmes
Courchevel23 DÉCEMBRE
Spectacle de patinage artistique
Méribel23 DÉCEMBRE → 17 FÉVRIER
Les bars éphémères (dégustation et animations)
23 & 30/12, 17/02 • Saint-Martin-de-Belleville

JANVIER

24 & 25 DÉCEMBRE
Festivités de Noël
Animations dans toutes les stations31 DÉCEMBRE
Réveillon du Nouvel an
Animations ou dancefloor dans toutes les stations5 → 8 JANVIER
Semaine des Vignerons
Les Menuires5 JANVIER → 30 MARS
Rendez-vous musicaux (concerts)
Les 5 & 19/01, 2 & 16/02, 2 & 30/03
Saint-Martin-de-Belleville8 → 29 JANVIER
Festival Jazz Variation
4 concerts les 8, 15, 22 et 29/01 • Méribel14 JANVIER
Val Tho Trail Snow #5
Course sur neige de nuit • Val Thorens15 & 16 JANVIER
Coupe du monde de ski alpinisme
Sprint et vertical race • Courchevel17 JANVIER
Trial Show moto#2
Halle Olympique • Albertville24 → 29 JANVIER
Étape du Freeride World Tour
Ski et snowboard • Val Thorens

FÉVRIER

26 → 30 JANVIER

Coupe du monde para ski alpin
Méribel

3 → 6 FÉVRIER

Franglish Comedy Festival #3
Festival bilingue de la comédie franco-anglaise
Méribel

NEW

8 → 12 FÉVRIER
Loko Comedy Club
Stand-up • Val Thorens

10 FÉVRIER → 3 MARS

Festival international d'art pyrotechnique
4 dates (10, 19 & 24/02 et 03/03) • Courchevel

19 FÉVRIER

Trophée de l'espoir
Les Menuires

25 FÉVRIER

Finale déguisée des Millet Ski Touring
Ski de rando & concert d'Offenbach • Courchevel

MARS

5 → 26 MARS
Festival Coup de théâtre
Pièces humoristiques • Les jeudis • Méribel

9 → 12 MARS

FriendlyMenuires Festival
Humour, théâtre & magie • Les Menuires

14 & 15 MARS

Coupe du monde de ski alpin hommes
Courchevel

17 MARS (DATE À CONFIRMER)

Fête de la Saint-Patrick
Brides-les-Bains

NEW

17 → 19 MARS
Festival'Tho #17
Musique électro • Val Thorens

20 MARS

Riders Film Festival
Films de montagne et de sport • Méribel

21 MARS

Complètement à la Masse #4
Les Menuires**Derby du Bouc Blanc**
Courchevel La Tania

MAI

21 → 28 MARS

European Gay Ski Week #3
Val Thorens

25 → 28 MARS

Coq d'Or
Ski alpin jeunes • Les Menuires

26 → 28 MARS

Festival Les 3 Coups
Théâtre • Courchevel

27 → 29 MARS

Championnats de France de ski de bosses
Méribel**Salon Maison & jardin**
Albertville

29 MARS

Derby du Roc Merlet
Courchevel

AVRIL

Soundclash
DJ set et disco party • Méribel

4 AVRIL

Live on the slopes#2
Courchevel

5 AVRIL

Winter Legacy #5 by Alexis Pinturault
Ski alpin • Courchevel**Défi de l'Olympe**
Course à pied • Brides-les-Bains / Méribel

10 → 16 AVRIL

Yogiski #10
Saint-Martin-de-Belleville & Les Menuires

12 AVRIL

Dynastar X3 #13
Vélo – course – ski de rando • Courchevel

17 → 19 AVRIL

Cosmic Mountain Festival #2
Fête, ski et musique • Val Thorens

19 AVRIL

Der'Bike
VTT • Courchevel

2 & 3 MAI

La Grande Dernière
Val Thorens

(sous réserve de modifications)



Moûtiers.
Point de confluence

MARCHÉ DE *Noël*

6 DÉCEMBRE 2025

DE 10H00 A 21H00

**Place de l'Hôtel de Ville et
salle des fêtes de Moûtiers**

60 exposants - animations - concerts

**Illuminations et
feu d'artifice
à 19h30**



LE SAISONNIER DE LA SEMAINE

COURCHEVEL

David Raulet
LE COLLECTIONNEUR

Il y a 25 ans, David Raulet est arrivé par hasard à Courchevel. Aujourd'hui, c'est un fan incontesté de la station à tel point qu'il a commencé une belle collection d'objets aux couleurs de celle-ci et de son magazine préféré... Infosnews, bien sûr !

Quelle est ton histoire avec Courchevel ?

Après avoir été serveur en région parisienne, j'ai voulu faire les saisons d'hiver. Je suis alors parti en 2001 avec 1000 francs en poche et j'ai vadrouillé à la montagne. Sur la route de Courchevel, j'ai pris quelqu'un en stop à Moûtiers. Il m'offre l'apéro à l'Oursonne Blanche, où j'ai demandé s'il cherchait quelqu'un et oui ! J'ai alors fait ma première saison, rencontré ma future femme, Valérie. Ensuite j'ai travaillé au Darbeilo, puis après un séjour en Bretagne où on a tenu un bar. Enfin, on a déménagé à Marseille pour se rapprocher de ma belle-mère, où on a créé une entreprise multiservices rénovation.

*Et depuis 3 ans, tu es de retour
avec ta femme Valérie !*

Oui, on est redevenus saisonniers ! On s'occupe d'une conciergerie de 5 appartements entre Le Praz, Courchevel 1650 et Méribel. J'adore Courchevel, l'ambiance familiale et festive. J'ai lié des amitiés très fortes ici. On se retrouve chez Yoann « O bout d'la rue » ou aux Chanterelles à La Tania. Quand j'ai le temps, l'hiver, je fais beaucoup de ski, et l'été, c'est énormément de VTT.

*Et ta collection de magazines Infosnews,
quand a-t-elle débuté ?*

J'ai commencé ma collection avec tous les magazines édités sur la station, dont Infosnews. Depuis 3 ans, je les garde tous ! C'est bien écrit, intéressant... et surtout cela permet de se tenir au courant des festivités et animations à venir. On en met à chaque fois dans nos kits d'accueil des appartements que nous gérons.



Profil

Prénom : David

Nom : Raulet

Surnom : Dav

Âge : 51 ans

Origine : Paris

Job : Responsable
de conciergerie

Station : Courchevel

Ta rubrique préférée ?

Le saisonnier de la semaine ! J'ai eu souvent la surprise de voir des amis, des saisonniers avec qui j'ai travaillé. J'aime bien tout en fait... Il y a juste la météo que je ne regarde plus, parce que ce n'est jamais juste !

Les autres pièces de ta collection ?

Je collectionne tout ce qui a un rapport avec Courchevel ! On a un rideau Alexis Pinturault, des affiches du Tour de France, des gobelets des événements, des chaussettes du bowling de Courchevel, un blouson de la discothèque Les Caves... (C.L.)

Twenty-five years after arriving in Courchevel by chance, David Raulet has become a loyal reader—and collector—of Infosnews. Each issue, he says, captures the life, energy, and spirit of the resort he loves. From festival updates to portraits of local workers, he keeps every copy, even placing them in the welcome kits of the apartments he manages.

Photos : Luna_Invight • Stéphane Kerrat • KB STUDIO • www.kbstudio.fr

**RÉSERVATION
OBLIGATOIRE**

**CANDELORO
SHOW COMPANY**
PRÉSENTE

MÉRIBEL
COEUR DES 3 VALLÉES

les vallées
INFINITE
EXPERIENCES

**HIVER
WINTER
25-26**

**La fille du
Marchand
de Sable** **SUR GLACE**

**LA NOUVELLE CRÉATION
D'OLIVIA CANDELORO**

SALOMON | WWW.MERIBEL.NET

**LE 23
DÉCEMBRE**
PATINOIRE DE MÉRIBEL



TÉLÉTHON LA VALLÉE SE MOBILISE



© AFM Téléthon

VEN	↓	5
SAM		6
DECEMBRE		

Le 5 et 6 décembre, c'est le retour du Téléthon. En Tarentaise, les locaux se mobilisent pour apporter leur pierre à l'édifice. On fait le point avec Nathalie Colin Cocchi, responsable de la Coordination 73.

Pourquoi es-tu bénévole pour l'AFM-Téléthon ?

Je suis engagée au côté de ma sœur depuis de nombreuses années. Nous faisons partie des familles touchées par la myopathie. Aujourd'hui, je coordonne l'action en Savoie depuis Chambéry.

Quelle est sa mission ?

La myopathie est une maladie neuromusculaire. C'est pour soutenir la recherche et aider les familles que l'association a été créée. Aujourd'hui, elle s'est élargie à d'autres maladies. Le Téléthon a ainsi permis de traiter certains cancers et l'élaboration du vaccin contre la Covid.

Comment expliquer le succès du Téléthon ?

Il réside dans la mobilisation des territoires. Tout le monde peut participer, même en vendant des crêpes devant chez soi. La Savoie est une région particulièrement généreuse : 250 000€ de dons collectés sur le terrain, et 700 000€ via nos plateformes, à la suite des 30h de mobilisation. Comme le dit le chercheur Serge Braun : « On peut changer le monde avec des crêpes et des ballons ! »

NATHALIE COLIN COCCHI

Quels seront les temps forts cette année ?

Côté Bourg-Saint-Maurice, il y a une grande mobilisation le samedi 6 décembre : la Première montée des Arcs (ascension en ski de rando depuis le Pré-Saint-Esprit), une matinée ateliers VTT (place de la mairie), suivie d'un soirée cabaret au Chorus.

Côté Albertville ?

Le Téléthon Grignon-Monthion-Esserts-Blay rassemble beaucoup de monde chaque année : 24h de vélo au Magic Fitness, concerts de rock, marche, course et descente aux flambeaux rythmeront le week-end. Sans oublier le tournoi d'échecs et le concours de pétanque.

Un dernier mot ?

À noter également, dimanche 30 novembre, une journée de solidarité, couronnée par une pièce de théâtre, organisée par l'association Loisirs et culture, dans la salle polyvalente de Saint-Jean-de-Belleville (dès 15h). (F.N.)

On December 5–6, the Téléthon returns in Tarentaise, with locals uniting for research and families affected by myopathy. Nathalie Colin Cocchi coordinates Savoie's events, including ski mountaineering, VTT workshops, cabaret in Bourg-Saint-Maurice, and 24-hour cycling, concerts, and torchlight descents in Albertville. The weekend celebrates generosity and community spirit, proving that even small actions make a big difference.

RENDEZ-VOUS DU TÉLÉTHON • TARENTAISE
+33 (0)4 79 71 68 32 • agir.telethon.fr

TARENTAISE



LES 3 VALLÉES

COURCHEVEL

BRIDES-LES-BAINS MÉRIBEL

CHAMBERY Métropole

BELLEVILLE - MENURIES/ST MARTIN BELLEVILLE - VAL THORENS

MOÛTIERS / BOZEL ...

GUIDE GOURMAND

— ALBERTVILLE —

MONTAGNE EN SCÈNE :

3, 2, 1... action !

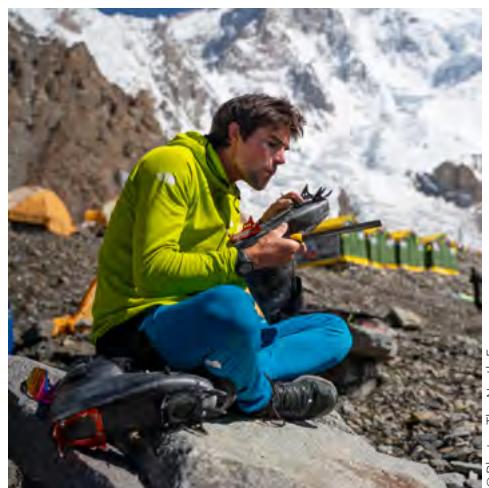


Préparez-vous à en prendre plein la vue ! Le festival de films Montagne en scène revient le 2 décembre à Albertville, le temps d'une soirée dans le cadre de sa Winter Edition. Au programme : 4 films de montagne, mêlant aventures humaines et défis sportifs.

Dépuis 2013, le festival Montagne en scène propose une sélection des meilleurs films de montagne au monde, avec une tournée de projections dans 23 pays dont la France. Chaque année, les spectateurs sont transportés dans l'univers palpitant d'athlètes et d'aventuriers dépassant leurs limites. Vous allez découvrir leurs expériences hors du commun à travers 4 films touchants, engagés et inspirants.

4 FILMS CET HIVER

• « **K2 chasing shadows** ». L'alpiniste Benjamin Védrines raconte son incroyable défi : faire l'ascension, à la journée et sans oxygène, du deuxième plus haut sommet du monde, avant une descente en parapente. Cette fabuleuse expérience cache aussi une quête plus intime...



© Photos TheNorthFace

- « **Cap ou pas cap** ». La quadruple championne du monde de para escalade Solenne Piret ouvre la voie et se lance dans l'ascension du Grand Capucin, cette aiguille située dans le massif du Mont-Blanc. Va-t-elle arriver au bout de son exploit ?



- « **Better up there** ». L'alpiniste et réalisateur Mathis Dumas dresse le portrait du skieur freeride Léo Slemett. Pour Léo, la montagne a apporté le meilleur, comme les podiums du Freeride World Tour. Mais aussi le pire avec la disparition de plusieurs de ses proches. L'émotion sera au rendez-vous.



- « **Zahir** ». Le duo de choc Katherine Choong et Éline le Menestrel, deux grimpeuses de haut niveau, a pour objectif de tenter la grande voie la plus difficile des Alpes suisses. Le tout, en se déplaçant uniquement en mobilité douce. De quoi inspirer un grand nombre de personnes. (Elina, stagiaire de 3^e)



© Photos Hugo Clouzeau



© Photos Maths Dumas



© Photos DR

 On December 2nd, the Montagne en Scène Winter Edition lands in Albertville for a night of thrilling mountain adventures. Four inspiring films take audiences from Benjamin Védrines' record-breaking K2 ascent to Solenne Piret's para-climb of the Grand Capucin, through the emotional journey of freerider Léo Slemett and the eco-conscious challenge of climbers Katherine Choong and Éline Le Menestrel. A breathtaking celebration of courage, resilience, and love for the mountains.


FESTIVAL MONTAGNE EN SCÈNE • ALBERTVILLE
 Cinéma Gambetta • 19h30
 Tarif : 17,50€ / personne
 Infos et réservations : montagne-en-scene.com

Emmanuel Perrin TOUCHÉ PAR LA GLACE

Pour Emmanuel, 57 ans, il n'y a pas d'âge pour commencer ou poursuivre une activité sportive... Et il a bien l'intention de le montrer sur la glace ! Rencontre juste après un entraînement à la patinoire de Courchevel.

Le patinage adulte, c'est quoi ?

En ISU (Union Internationale de Patinage), il y a des catégories d'âge, de 28 ans à au-delà de 78 ans. Soit on commence le patinage en tant qu'adulte, soit en étant un jeune qui n'a jamais voulu arrêter. On peut avoir du très haut niveau, des anciens champions olympiques... Il y a une tendance de fond énorme sur le développement du sport adulte, et la France n'a pas suivi cette dynamique... Alors que plus on fait de sport, mieux c'est pour bien vieillir !



Profil

Prénom : Emmanuel

Nom : Perrin

Âge : 57 ans

Club : Courchevel Patinage Sport de Glace 73

Palmarès :

- 2^e du classement des licenciés de la FFSG (2024/2025)
- 2^e World Winter Masters Games, Lombardia (ITA) : 2024
- 11 podiums internationaux (ISU) dont 7 victoires depuis 3 ans

Quel est ton parcours dans le patinage ?

J'ai fait de la compétition toute ma vie mais en natation, ski acrobatique, combiné ski alpin... En parallèle du ski, j'ai commencé à faire du patinage, car mon fils en faisait et que je trouvais ça trop cool de faire des choses ensemble. Et puis j'ai vraiment progressé. À un moment, il fallait faire un choix : le ski ou le patinage. Alors j'ai choisi le patin. Au départ, j'étais au Club des sports de Megève et tous les étés, aux stages d'entraînement d'Annick Dumont à Courchevel. Puis je suis rentré au club de Courchevel.

Quel a été le déclencheur pour te lancer dans la compétition ?

Au début, l'idée est de voir jusqu'où un adulte (qui part de zéro dans un sport) peut aller en s'entraînant 10 à 15h par semaine, suivi par un physio et un préparateur physique. Adrien Tesson m'a monté le premier programme et j'ai essayé. J'y allais un peu en touristes au départ ! Dans un stage, j'ai rencontré une Japonaise qui m'a informé d'une compétition à Ottawa... J'y ai rencontré une communauté incroyable d'adultes passionnés. Je me suis dit : revois tes objectifs !

Quels sont tes objectifs ?

Les Master Games qui ont lieu tous les 4 ans : les prochains sont en 2028. C'est le cadeau de ma vie que je me suis offert. J'ai demandé à mon employeur de passer à mi-temps pour pouvoir m'entraîner pendant 6 ans. Ce que je fais, c'est assez unique. Normalement un adulte va avoir son niveau de départ, progresser, et avoir un plateau. Dans mon cas, j'ai passé les niveaux bronze, silver et gold. On m'a dit qu'on n'avait jamais vu quelqu'un partir de zéro et progresser autant dans un délai aussi court. Mais je suis sportif, je me suis entouré pour la construction de mes programmes (celui de Jack Skellington, et d'Arsène Lupin par exemple). Et surtout, j'ai rencontré des coachs incroyables, des grands noms du patinage comme Isabelle Delobel. J'ai eu la chance de ne pas être méprisé, mais aidé en tant qu'adulte qui fait du patinage. (C.L.)

J'AI FAIT DE LA COMPÉTITION
TOUTE MA VIE,
MAIS EN PATINAGE
JE PARTAIS DE ZÉRO



© Photos Lureta Lougheed

Emmanuel, 57, proves there's no age limit for sport, excelling in adult figure skating. With 11 international ISU podiums, including seven wins, he trains 10–15 hours weekly, guided by top coaches. Starting from scratch, he advanced rapidly through bronze, silver, and gold levels, inspired by competitions like the World Winter Masters Games. Passionate and determined, Emmanuel shows that dedication, expert guidance, and perseverance can make adult athletic dreams a reality.



Pour le suivre
@ emmanuel.swissfs

— LES 3 VALLÉES —

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 • Gurgl (Autriche)

SLALOM FEMME – 23 NOVEMBRE

23^e **MARIE LAMURE** Courchevel

SLALOM HOMME – 22 NOVEMBRE

15^e **STEVEN AMIEZ** Courchevel

Coupe du monde • Levi (Finlande)

SLALOM HOMME – 16 NOVEMBRE

8^e **STEVEN AMIEZ** Courchevel

Bon rétablissement à Clarisse Brèche

SAUT A SKI

Coupe du monde • Lillehammer (Norvège)

HOMME 140 MÈTRES – 23 NOVEMBRE

16^e **VALENTIN FOUBERT** Courchevel

HOMME 140 MÈTRES – 22 NOVEMBRE

25^e **VALENTIN FOUBERT** Courchevel

HOCKEY-SUR-GLACE

Division 1 • 22 MARS

VILLARD-DE-LANS (HOME) 3 – 2 HCMP (GUEST)

Prochain match :

HCMP – MEUDON LE 29/3 À 20H30 À MÉRIBEL

Go Bouks go !

— BRIDES-LES-BAINS —**KORALP****SPACE FITTERS**SOLUTIONS DE STOCKAGE
SÉCHAGE SUR-MESUREK-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.korlp.comProduits français
Production 100% régionale

© Arié Boatti

UNE CURE ROMANESQUE

Dans un premier roman pour adulte, la très prolifique auteure jeunesse Susie Morgenstern signe une fiction toute en dérision dont le cadre n'est autre que Brides-les-Bains. Elle nous révèle d'ailleurs être venue en cure thermale dans les 3 Vallées il y a près de 30 ans !

Àvec plus de 160 livres au compteur et 50 ans de carrière, la patronne de la littérature jeunesse Susie Morgenstern signe son premier roman pour adultes. L'intrigue se déroule à Brides-les-Bains et met en scène Sadie, une Américaine du New Jersey qui débarque dans la ville thermale pour faire une cure d'amaigrissement. Guidée par son imaginaire de la minceur à la française, elle va vivre bien plus d'aventures que prévu, entre eau de source, espionnage, histoires d'amour et chocs culturels...

À l'occasion de la publication de ce livre, on a échangé avec cette auteure aux grandes lunettes roses en forme de cœur. Sa jovialité et son auto-dérision sont tout aussi présents dans chacun de ses mots que son délicieux accent américain :

Tu t'identifies au personnage de Sadie ?

Totalement. Comme elle, je suis une Américaine du New Jersey. J'ai fait une cure d'amaigrissement à Brides-les-Bains il y a une trentaine d'années. C'est en retrouvant un article que j'avais écrit à ce sujet que j'ai eu l'idée faire ce livre.



© EYROLLES

Pourquoi Brides-les-Bains ?

Je trouvais ça drôle qu'un personnage vienne en France pour manger des radis et des carottes. C'était aller à contre-courant des tendances touristiques d'une certaine manière. J'ai été très marquée par mon séjour à Brides, durant lequel j'ai perdu sept kilos. J'ai appris comment bien manger sans grossir. Même si j'ai ensuite repris du poids. Maintenant j'ai 80 ans et j'espère encore mourir mince ! (rires)

JE TROUVAISSA DRÔLE QU'UN PERSONNAGE VIENNE EN FRANCE POUR MANGER DES RADIS ET DES CAROTTES

Un message à faire passer ?

Je n'écris pas pour faire passer un message. Le faut-il d'ailleurs ? Mais avant tout pour faire plaisir et donner envie de lire. En tant qu'auteure jeunesse, c'est un combat que je mène depuis longtemps auprès des enfants.

Pour qui as-tu écrit ce livre ?

Je l'ai imaginé pour un public surtout féminin. Des femmes qui ont une addiction, comme Sadie qui trouve refuge dans la bouffe et sa quête d'amour. Mais l'autre jour, lors d'un salon du livre, un homme est venu à ma rencontre et m'a confié : « Tu m'as fait bidonner » ! (rires) (F.N.)

With over 160 books to her name, beloved children's author Susie Morgenstern releases her first adult novel, a witty tale set in Brides-les-Bains. The story follows Sadie, a New Jersey woman seeking to lose weight at the famed spa resort — but she ends up finding far more: friendship, love, and herself. Drawing on her own stay in Brides, Morgenstern delivers humor, tenderness, and a touch of self-mockery in this sparkling ode to reinvention.

**ROMAN « SADIE À BRIDES-LES-BAINS »**De Susie Morgenstern, aux éditions EYROLLES
320 pages • 17,90 € • Avril 2025**ZOOM****EN ROUTE VERS L'OLYMP**

La télécabine de l'Olympe fonctionnera du 13 décembre au 10 avril 2026, de 7h45 à 17h30. D'importants travaux ont été réalisés ces derniers mois, pour réaménager les différents espaces de la gare de départ à Brides. Le point de vente des forfaits sera ouvert de 8h30 à 14h en semaine, et de 8h30 à 17h les samedis et dimanches.

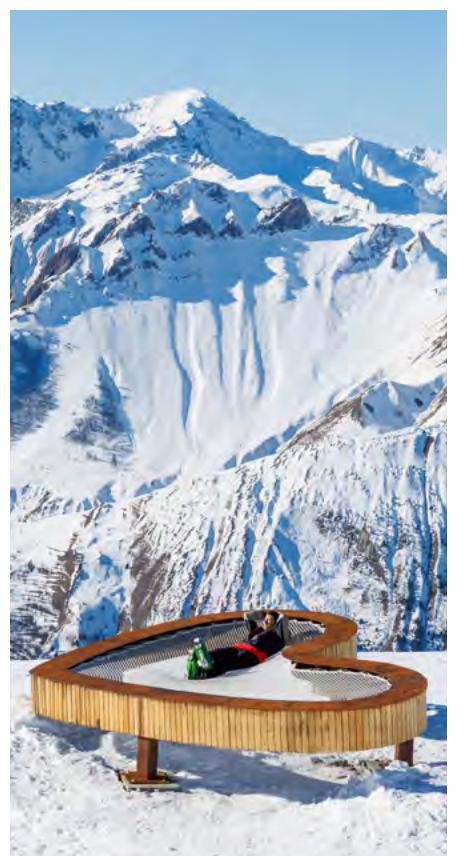
Plus d'infos ?Office de tourisme
+33 (0)4 79 55 20 64 • brides-les-bains.com

MÉRIBEL**NOUVEAUTÉS
EN RAFALE**

À Méribel, l'hiver arrive gonflé à bloc : remontées flambant neuves, premières traces à l'aube, pauses panoramiques et rendez-vous sportifs. Un cocktail givré qui promet une saison riche en découvertes. Tour d'horizon sur les nouveautés de l'hiver

NOUVEAU LOOK, NOUVELLES CABINES

La liaison vers Val Thorens troque son mythique télésiège de Côte Brune pour une télécabine dernier cri : 10 places, confort boosté, vitesse revue à la hausse et 11 pylônes en moins. Une vraie cure de jouvence ! Même énergie du côté des Rhodos, au départ de Méribel Centre, dont les nouvelles cabines 8 places offrent un voyage tout doux vers le Rond-Point et le secteur de l'Altiport.

**VOTRE NOUVEAU SUPERMARCHÉ DE PROXIMITÉ**

129 route du Belvédère
Rond-Point des Pistes
Méribel 1700

- livraison à domicile
 - service drive
 - click & collect

+33 (0)4 87 79 09 99

uexpress.meribel@systeme-u.fr

Ouvert **TOUS LES JOURS**
toute l'année de 7h30 à 20h

**LES GRANDS RENDEZ-VOUS SPORTIFS**

Sortez les agendas : Méribel enchaîne les temps forts avec trois compétitions haut niveau.

- Championnats de France de ski alpinisme, les 13 et 14 décembre
- Coupe du monde de para ski alpin, du 26 au 30 janvier
- Championnats de France de ski de bosses, du 27 au 29 mars

© Photos Sylvain Almouz

LA FIRST TRACK VERSION TOUGNÈTE

Les lève-tôt auront la banane : initialement à la Saulire, la First Track passe cette année du côté de Tougnète. On dévale en avant-première les pistes du Roc de Fer, puis on se remet de ses émotions autour d'un petit-déjeuner à la Chaudanne. Un mercredi matin qui frôle la perfection (45 €/pers).

Tous les mercredis, accès via TS Legends et Olympic

MOMENT SUSPENDU AU ROC DE FER

Perché à 2293m, l'espace scénarisé du mythique Roc de Fer est reconduit cette année, les visiteurs auront plaisir à le (re)découvrir : balançoire suspendue équipée d'un appareil photo instantané, terrasse panoramique avec système d'observation holographique, aire de repos et de pique-nique... Un incontournable de la saison !

Accès via TS Legends et Olympic

SPECTACLE GIVRÉ

À l'occasion des fêtes de fin d'année, la patinoire accueille le tout nouveau spectacle de patinage artistique d'Olivia et Philippe Candeloro : « La Fille du Marchand de Sable ». Un conte moderne qui raconte la passation entre un père et sa fille.

Surprise en clôture : l'arrivée du Père Noël. (F.N.)

Mardi 23 décembre, 18h • Parc Olympique

De 19 à 62€/pers • Tous publics

Méribel launches winter at full speed with major upgrades and fresh experiences. A brand-new gondola now links to Val Thorens, offering faster, smoother travel, while revamped Rhodos cabins provide gentle rides up the mountain. Early birds can enjoy First Track on Tougnète, carving fresh snow before a breakfast at La Chaudanne. At 2,293 meters, the Roc de Fer scenic area returns, inviting visitors to pause, swing, and take in panoramic views.

**LES NOUVEAUTÉS DE L'HIVER**

Plus d'infos auprès de l'office de tourisme
+33 (0)4 79 08 60 01 • meribel.net

TO DO LIST

SAMEDI 29.11

Match de hockey HCMP-Meudon

HCMP vs Meudon match

À 20h30 • Payant

Patinatoire • Méribel Centre

Office de tourisme • Méribel

+33 (0)4 79 08 60 01

meribel.net

REVE DE BLOCS
SALLE D'ESCALADE

ESCALADE
LA SEULE **SALLE DE BLOCS** EN TARENTAISE

AIME 7J/7

ZONE D'ACTIVITÉ
DERRIÈRE LECLERC

REVEDEBLOCS.COM

adidas

— SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE —

QUOI d'*neuf*?

Bars éphémères, déambulations, spectacles pour toute la famille... Le cœur du village de Saint-Martin-de-Belleville sera le théâtre de bien des surprises cet hiver. On fait le point avec Antonin Latour, responsable des animations.

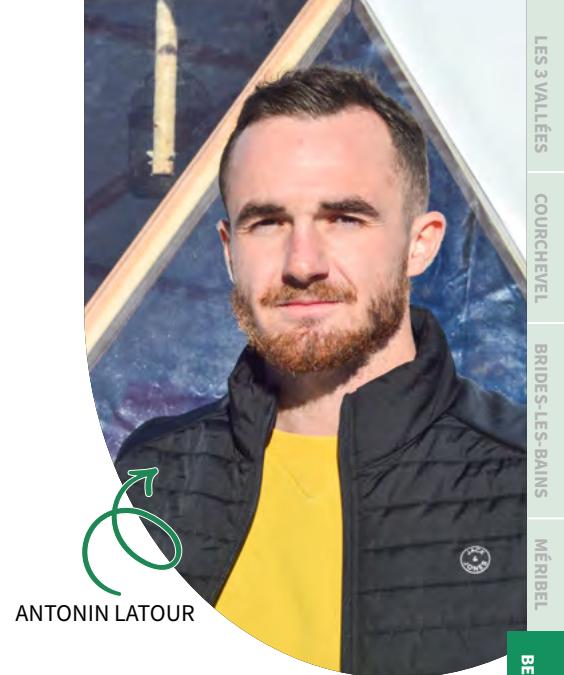
Cet hiver, pour Antonin Latour, responsable des animations à la Maison du Tourisme, la priorité est d'enrichir la vie du village : « En plus de maintenir une belle programmation, on a voulu mettre l'accent sur l'ambiance au cœur du village. » Décor repensé et nouveau dôme composent ce nouvel élan. Le nouvel aménagement paysager de l'ancien cimetière autour de l'église sera également investi.

FESTIVITÉS DE FIN D'ANNÉE

Cœur de la saison, les fêtes de fin d'année proposeront deux soirées similaires les 24 et 31 décembre : descente aux flambeaux des moniteurs, show et feu d'artifice. Le show de Noël mêlera déambulation lumineuse et danse acrobatique sur la façade du clocher, avant l'arrivée du Père Noël. Le Nouvel an offrira une ambiance pop-rock familiale, portée par les danseuses du Cabaret Urbain et le groupe The Dobeat Show. Deux bars éphémères viendront compléter cette programmation, les 23 et 30 décembre.

FÉVRIER, FAIT CE QU'IL TE PLAÎT !

Deuxième grand temps fort, février proposera chaque mercredi une descente aux flambeaux suivie d'un show et d'un feu d'artifice. Folklore savoyard avec ATP La Savoie, spectacles de feu et animations familiales s'enchaineront. Mardi 17 février, le bar éphémère carnavalesque accueillera une déambulation rythmée et lumineuse des Moz Drums.



Y'A LE PRINTEMPS QUI CHANTE

Le printemps ouvrira les festivités de Pâques avec la traditionnelle chasse aux œufs le 6 avril. Puis la Semaine Yogiski, du 10 au 16 avril, célébrera sa 10^e édition. Yoga à 2800 mètres, ateliers de Tai Chi, d'ayurveda et de réflexologie, bains sonores et yin yoga à la bougie offriront une parenthèse bien-être en altitude. (F.N.)

This winter, Saint-Martin-de-Belleville buzzes with pop-up bars, street shows, and family events. Enjoy torchlight descents, Christmas and New Year fireworks, the February carnival, Easter egg hunts, and the 10th Yogiski week. The village center is renewed with new décor, and a lively festive vibe.



LES RENDEZ-VOUS DE L'HIVER

Plus d'infos auprès de la Maison du Tourisme



SAMEDI 05.12

Raccontines
Stories for toddlers
Histoires pour les petits
À 10h • Bibliothèque
Gratuit sur inscription

Maison du Tourisme
Saint-Martin-de-Belleville
+33 (0)4 79 00 20 00
st-martin-belleville.com

RETOUR SUR ↵



© Marine Vernaz

Le Savoyard Mylann Falquet, 19 ans, membre de la team Goodman Santacruz, enchaîne les performances pour sa première saison en Élite. Habitué aux podiums en junior, il a une nouvelle fois brillé fin août lors de la Coupe de France VTT des Menuires. Nous l'avons rencontré...

Tu es passé du BMX à la DH (descente).

Pourquoi ?

J'ai fait mes débuts en BMX race, mais je faisais déjà du VTT en loisir à côté. À un moment, il a fallu choisir pour me consacrer à fond à une discipline et progresser au haut niveau. Le VTT s'est imposé comme une évidence.

Que penses-tu de la coupe de France des Menuires ?

C'est une manche particulière, car elle permet de se qualifier pour la coupe du monde. En tant que partenaire, on y participe chaque année avec la Team Goodman Santa Cruz, partenaire de la station. Le niveau est de plus en plus performant, c'est un des circuits les plus hauts, très rapide, avec des passages techniques dans les pierres et de gros jumps.

« TOUT SE JOUE À LA SECONDE PRÈS »

Comment se déroule une préparation sur place, avant une course ?

On fait une reconnaissance du tracé à pied. Ensuite, on prépare les vélos : vérifications, tests du matériel, tout doit être parfait. Après vient la phase d'entraînement. On enchaîne les premières descentes pour trouver les bonnes trajectoires et optimiser chaque passage. En DH, chaque détail compte, et à la fin, tout se joue à la seconde près.



© Ken Derley



Quelle est ta force par rapport aux autres ?

Mon parcours en BMX m'aide beaucoup. J'ai l'habitude de rouler avec des vélos plus petits et légers. C'est une excellente école, ça m'a donné de bons réflexes et une bonne technique.

Tu as terminé premier de la coupe de France au général. Quels sont tes objectifs à long terme ?

Je n'ai que 19 ans, j'ai encore du temps. Certains pilotes performent jusqu'à 35 ans en Coupe du monde. Cette saison est ma première en élite, mais je vise le Top 10, puis le Top 5 mondial. (F.N.)

Each summer, Les Menuires hosts one of France's most thrilling mountain biking events: the Coupe de France VTT. This key race welcomes the country's best downhill and cross-country riders, with World Cup qualification at stake. During the 2025 edition, held in August at La Croisette, we met 19-year-old Savoyard rider Mylann Falquet, member of the Goodman Santa Cruz Team, who is making waves in his first elite season. Next edition: July 22–25, 2026!



MYLANN FALQUET • PALMARÈS EXPRESS

1^{er} au général de la Coupe de France

7^e à la Coupe de France des Menuires (Élite)

Top 50 Coupe du monde Élite

Champion de France junior 2022 et 2023

@ mylannfalquet



CHAQUE ÉTÉ, UN SHOT D'ADRÉNALINE !

La Coupe de France VTT 2025 des Menuires s'est tenue à La Croisette du 22 au 24 août. Chaque année, c'est l'occasion d'assister aux performances des meilleurs pilotes français de descente et cross-country. L'enjeu est d'ailleurs de taille, puisque la manche des Menuires est qualificative pour la Coupe du monde. Rendez-vous d'ailleurs du 22 au 25 juillet 2026 pour la prochaine édition ! Et pour ceux qui auraient envie de découvrir le bike-park plus tranquillement, ses 100 km de pistes DH et enduro de différents niveaux ainsi que de nombreux événements vous attendent chaque été.

ZOOM

CINÉ-RENCONTRE MONTAGNE

Le Cinéma Les Flocons des Menuires organise une soirée ciné-rencontre le samedi 6 décembre, avec deux films au programme. « K2 mon Amour », de Liv Sansoz et Zeb Roche, retrace leur ascension du K2 (8611m) sans oxygène, et leur décollage du sommet en parapente. « Paralelo » raconte l'histoire des Bellevillois Pierre Guyot et Victor Galuchot, qui tracent côte à côte depuis vingt hivers... Projections suivies d'un échange avec les invités.

Le 06/12 à 20h • Entrée 7€
Cinéma Les Flocons, La Croisette



MEILLEURE STATION DU MONDE
**REÇUE
10 sur 10 !**

© L.Brochet - OT Val Thorens

Un 10^e titre de Meilleure station du monde en 12 ans, une ouverture de rêve sous la neige le week-end dernier, des réservations au plus haut... Cet hiver s'annonce à nouveau comme celui de tous les superlatifs. Tour d'horizon avec Vincent Lalanne-Clouté, directeur de l'office de tourisme.

Ce 10^e titre de Meilleure station du monde, décerné par les World Ski Awards, toute la station en rêvait...

Très clairement, on voulait avoir ce 10^e titre ! La station a encore sacrément grandi ces dernières années. Cette distinction a d'autant plus de saveurs que dans le tiercé final, on devance Kitzbühel et Verbier, deux stations iconiques et légendaires dans l'histoire des sports d'hiver.

Qu'est-ce qui a fait la différence ?

Bien sûr que l'ADN de Val Thorens, comme station festive et sportive, compte, comme le fait d'être la plus haute station d'Europe, avec la saison la plus longue... Mais ce titre récompense deux de nos forces. L'engagement et la collaboration de tous les acteurs de la station, le Live United : notre capacité à travailler ensemble quand il le faut, même si on n'est pas toujours d'accord sur tout. Et notre capacité à interagir avec notre clientèle : le message qu'on adresse à nos clients, c'est que Val Thorens, c'est chez eux... Le Club Val Thorens compte par exemple 50 000 membres.



VINCENT LALANNE-CLOUTÉ

C'est un aboutissement ?

Avec ce 10^e titre, on peut proclamer qu'on est les meilleurs, mais surtout ne jamais le croire pour ne pas rester sur nos acquis ! Ce n'est pas un achèvement, mais ça pose un peu plus Val Thorens dans les plus grandes stations du monde. Nous devons conserver cette culture de la recherche de l'excellence, et garder un temps d'avance en termes d'événements, de services, d'envies...

**« CE TITRE RÉCOMPENSE
NOTRE CAPACITÉ À TRAVAILLER
ENSEMBLE ET À INTERAGIR AVEC
NOTRE CLIENTÈLE »**

Un exemple de cette volonté ?

L'arrivée du Freeride World Tour l'an passé. J'y travaillais depuis mon arrivée à l'office de tourisme... C'est une vraie reconnaissance internationale pour toute la station. Notre capacité d'organisation pour cette première en janvier 2025, la dynamique collective avec laquelle tout le monde avance dans le même sens autour de cet événement, ont été unanimement saluées...



Comment allez-vous célébrer ce titre ?

À notre manière durant l'hiver, sans triomphalisme ni prétention. On va déclencher des petites initiatives (logo spécial, pin's, chocolats, goodies) à destination de notre communauté. Et il y aura un moment festif en fin de saison lors de la Live United Party.

Quels sont les défis pour demain ?

On est très attachés à ne pas dénaturer le produit, à conserver notre ADN et notre indice de satisfaction clients. Ce titre est une consécration, et un sacré engagement pour l'avenir, d'autant qu'il reste des gros chantiers comme le développement du plateau du Cairn à l'entrée de la station.

Comment se présente cette saison ?

Les réservations sont au top, on est d'ailleurs déjà complets sur certaines semaines. L'hiver dernier, le taux d'occupation a dépassé les 88%. Côté nouveautés, les deux nouvelles cabines du téléphérique de Caron sont opérationnelles, ce qui permet de lancer réellement Caron 3200 et la liaison avec Orelle. Il y a également la nouvelle télécabine Face Nord, une Folie Douce entièrement refaite, et un gros programme événementiel mêlant grands rendez-vous sportifs (coupe du monde de ski-cross, Freeride World Tour) et festifs (Cosmic Mountain Festival, Grande Dernière, Grand prix des chefs...). (E.R.)

 **V**al Thorens celebrates its 10th World's Best Ski Resort title, confirming its place among the world's leading destinations. Director Vincent Lalanne-Clouté credits the resort's united spirit, strong guest connection, and constant pursuit of excellence. The Freeride World Tour's arrival marks major international recognition. This winter brings record bookings, new lifts like Caron 3200 and Face Nord, a revamped Folie Douce, and a rich lineup of sports and music events, while preserving the resort's core identity.

 **GRANDS RENDEZ-VOUS ET NOUVEAUTÉS**

Infos auprès de l'office de tourisme
+33 (0)4 79 00 08 08 • valthorens.com

Ensemble au cœur
de votre futur durable !

7 COMPÉTENCES À VOTRE SERVICE



FAMILLE



ENVIRONNEMENT



TOURISME



CULTURE



SPORTS ET LOISIRS



MOBILITÉ ET TRANSPORT



HABITAT

Credit photo : Laure Jacquin

Une équipe à votre disposition du lundi au vendredi :
04.79.24.41.41 - contact@coeurdetarentaise.fr
133 quai Saint Réal - 73600 Moûtiers

LA GLISSE POUR TOUS

Depuis plus de 10 ans, l'Ecole de ski montagne (ESM) permet aux jeunes du bassin de Moûtiers de découvrir les pistes de Courchevel. Une initiative portée par le Club alpin français, avec le soutien de multiples partenaires, pour rendre le ski accessible à tous à tarif modéré.



Chaque samedi de janvier à mars, un curieux bal se tient sur le parking derrière le lycée de Moûtiers. Des dizaines d'enfants et adolescents, en chaussures et combinaisons de ski, dossards fluos et sacs à dos, s'apprêtent à monter dans les deux bus affrétés pour l'occasion. C'est l'heure de prendre la route de Courchevel Moriond, où les attendent les moniteurs de l'ESF, pour une sortie encadrée sur les pistes de la station.

POUR LES APPRENTIS SKIEURS DE 6 À 18 ANS

L'an passé, ils étaient près de 90 enfants, de 6 à 18 ans, répartis en différents groupes de niveaux, à participer à l'opération. Pour tous, le programme est identique : apprentissage et perfectionnement des techniques de base, tout en s'amusant. Avec l'ESM, même si un passage de niveau valide à la fin de chaque saison la progression de chacun (du flocon à l'étoile ou la flèche), l'idée est avant tout de prendre plaisir.



Cette initiative assez unique est possible grâce à la mobilisation de plusieurs acteurs, notamment la communauté de communes Cœur de Tarentaise, l'École du ski français de Courchevel 1650 et la S3V. Ainsi, selon le quotient familial de chaque enfant inscrit, une saison de ski avec l'ESM coûte aux parents entre 81 et 266€ (tarifs 2026), comprenant le forfait, les cours et le transport depuis Moûtiers (matériel de ski non fourni). Attention, les places sont limitées ! (E.R.)

ZOOM

LE CAF FÊTE SES 150 ANS

Le Club alpin français, section de Moûtiers Haute Tarentaise, fête ses 150 ans. A cette occasion, Jean-Paul Bergeri donnera une conférence historique autour de cette longue épopée, en amont de l'assemblée générale du CAF MHT. Rendez-vous ce vendredi 28 novembre, à 18h30, à la salle des fêtes de Moûtiers. Gratuit, ouvert à tous.

Infos : clubalpinmht.org



AVEC CARRE NEIGE

**49€00
/AN/PERSONNE**

- ➡ Aucune avance de frais pour les secours
- ➡ 1 assurance + 1 assistance = 1 seul produit
- ➡ Couvre tous les sports de neige y compris le hors-piste

Pensez à vous assurer avec l'achat de votre forfait en Savoie

WWW.CARRENEIGE.COM

TO DO LIST

SAMEDI 29.11

Marché de Noël
Christmas market
De 10h à 18h • Gratuit
Salle des fêtes • Pomblière

Cœur de Tarentaise Tourisme
+33 (0)4 79 04 29 05
coeurdetarentaise-tourisme.com

**SOUSCRIRE
SOUTENIR
les espoirs du ski**

Nouvelle Kia EV4. 100% électrique.

Jusqu'à 625 km d'autonomie.⁽³⁾



Movement that inspires⁽¹⁾

L'électrique sous son meilleur jour. Découvrez Kia EV4, la nouvelle berline familiale compacte 100% électrique qui offre jusqu'à 625 kilomètres d'autonomie.⁽²⁾ Profitez de son habitabilité exceptionnelle et de sa technologie innovante et ultra-connectée au service du plaisir de conduire. Et avec Kia Charge, accédez à plus de 145 000 points de charge en France.⁽⁵⁾

Delta Savoie

À partir de
297 € TTC
/mois⁽⁶⁾
1^{er} loyer majoré de 3 200 € TTC
LLD 49 mois et 40 000 km
Prime « Coup de Pouce Mobilité
Électrique » 4 200 € déduite⁽⁶⁾

CHAMBERY - LA RAVOIRE

22 rue Pierre et Marie Curie, 73490 La Ravoire

Tél. : 04 79 72 94 08 | www.deltasavoie.fr

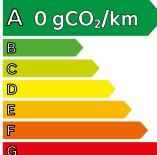
ALBERTVILLE

63 rue Aristide Berges, 73200 Albertville

Tél. : 04 79 10 03 37 | www.deltasavoie.fr

Consommations mixtes de la Nouvelle Kia EV4 : de 14,6 à 15,8 kWh/100 km.

*Garantie 7 ans ou 150 000 km (1^{er} des deux termes échu) valable pour tous les modèles Kia en France métropolitaine et Corse (hors DOM-TOM) dans tous les états membres de l'UE ainsi qu'en Norvège, Suisse, Islande, Gibraltar, Monaco et Andorre, sous réserve du respect du plan d'entretien défini par le constructeur et présenté dans manuel utilisateur. (1) Mouvement that Inspires = Du mouvement vient l'inspiration. Mentions légales KIA FINANCE (2) Exemple de Locafin Longue Durée (LLD) de 49 mois et 40 000 km pour le financement d'une nouvelle Kia EV4 Air autonomie standard (58,3 kWh WLTP) (204 km) hors options. 1^{er} loyer majoré de 3 200 € TTC, puis 48 loyers mensuels de 297 € TTC. Exemple hors assurances et prestations facultatives. Modèle présenté : Nouvelle Kia EV4 Air autonomie longue (81,4 kWh / 150 kW (204ch) GT-Line avec peinture métallisée). LLD 49 mois et 40 000 km. 1^{er} loyer majoré de 3 200 € TTC, puis 48 loyers mensuels de 427 € TTC. Exemple hors assurances et prestations facultatives. (3) Cycle mixte WLTP pour la Kia EV4 Earth avec batterie de 81,4 kWh et jantes 17". (4) Après déduction de la prime « Coup de Pouce Mobilité Électrique » de CertiEnergy SAS d'un montant maximum de 4 200 euros du prix du véhicule, auprès des Distributeurs Kia participants, réservé aux clients particuliers sous conditions de revenus fiscaux, et sous réserve d'éligibilité au dispositif à la date de facturation. (5) Voir : www.kia.com/fr/mobilité-électrique/recharge-publique/. Offres réservées aux particuliers, non cumulables, valables du 01/09/2025 au 30/09/2025 chez tous les distributeurs Kia participant. Sous réserve d'acceptation du dossier par Kia Finance. Kia Finance est une marque exploitée par Hyundai Capital France, SAS au capital de 155 104 000 euros 69 avenue de Flandre 59700 Marcq-en-Barœul SIREN 491 411 542 RCS Lille Métropole. Les marques citées appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Conditions sur kia.fr.



Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer



LE RIDEAU SE LÈVE SUR Patin'air

Entre performance sportive et mise en scène féérique, Patin'air revient à la Halle Olympique d'Albertville le samedi 29 novembre pour deux shows de patinage hautement artistique.

Cette nouvelle édition de Patin'air mêle patinage artistique, acrobaties et arts du cirque dans une création rythmée et visuelle. Sur la glace, les artistes enchaînent portés spectaculaires, figures chorégraphiées et numéros d'équilibre autour d'un fil narratif léger, entre humour et prouesse. Plus qu'un simple show de Noël, l'événement met à l'honneur le talent et la précision des patineurs dans une ambiance accessible et moderne. Une belle occasion de (re) découvrir la Halle Olympique transformée en scène glacée le temps d'une journée. (F.N.)



© Christophe Delapierre

PATIN'AIR • SPECTACLE DE NOËL SUR GLACE

Halle Olympique, à 16h30 et 19h
Adultes 26 € • Enfants et CSE 19 €
+33 (0)4 79 39 02 10 • halleolympique.com



TO DO LIST

VENDREDI 05.12

Spectacle de danse
Dance show

« Et de se tenir la main »
20h • Payant
Billetterie : dometheatre.com

JUSQU'AU 31.12

Noël en lumières :
L'Échoppe des Artisans

Christmas market
De 10h à 19h • Entrée libre
Salle du 88 Bis

Maison du Tourisme d'Albertville

+33 (0)4 79 32 04 22
pays-albertville.com



**NOUVEAU
RETROUVEZ-NOUS
DÈS MAINTENANT
EN VIDÉO
WEB APP**



COMMENT ÇA MARCHE ?

- 1 Ouvrez votre navigateur : ... www.infosnews.tv
- 2 • Sur Sur l'écran d'accueil
- 2 • Sur Ajouter à l'écran d'accueil
- 3 Cliquez sur : Être averti des nouvelles vidéos : Pour les 3 Vallées Pour Paradiski



Les 3 Vallées Café
Burger des 3 Vallées, nappage fromager
MOÛTIERS

Les 3 Vallées Café

COUP DE FOURCHETTE MOÛTIERS



Burger des 3 Vallées, nappage fromager

Idéalement placé sur le parvis de la gare, cette brasserie gourmande accueille tous les amateurs de cuisine savoureuse, de passage à Moûtiers pour une halte réconfortante au cœur de l'hiver.

On ne peut pas le manquer ! Le 3 Vallées Café déploie ses immenses baies vitrées en forme de flocons, illuminées pour la saison, juste devant la gare. On pousse la porte, et après un regard sur l'étonnante décoration intérieure, on est accueillis par Alexis et son équipe attentionnée.

En semaine, un menu du jour (entrée, plat et dessert) est proposé à 21€. Le chef, Bryan, a le don de concocter des recettes incroyables à base de produits simples, entre équilibre des saveurs, touche épicee et cuissous à la perfection. Ici, le fait-maison est roi et une belle surprise vous attend au détour de chaque plat...



21 verres de vin au choix à 6€

Pour accompagner son plat, il suffit de choisir parmi la vingtaine de vins au prix unique de 6€ le verre, de quoi faire le tour de France de petites pépites du terroir, sans se ruiner.

LES PETITS PLUS

Le restaurant accepte les Tickets Restaurant et les comptes de facturation pour les entreprises. Pour les clients voyageurs, un espace bagagerie est offert permettant de se délester le temps de se restaurer. De plus, deux terrasses, devant et derrière, proposent des espaces au calme, pour profiter des rayons du soleil. (C.L.)



Croziflette de Moûtiers, aux cèpes



LE SPOT : ESPACE TAKE AWAY

Le train arrive ? Vous venez de faire un long voyage ? Rendez-vous au Spot, l'annexe du 3 Vallées Café, situé directement à l'intérieur de la gare. Une belle offre à emporter de sandwichs, paninis, desserts, boissons et cafés vous attend.



Maxi Crispy de poulet, cœur savoyard

Perfectly located on the station forecourt, 3 Vallées Café welcomes travelers seeking comforting, homemade cuisine in Moûtiers. With its striking snowflake-shaped windows, the brasserie serves a creative menu of refined, generous dishes—from croziflette with porcini to a 450g rib-eye and indulgent chicken crispy. A curated selection of wines by the glass completes the experience. Practical perks include luggage storage, sunny terraces, and the Spot inside the station for quality grab-and-go options.

Parvis de la gare à Moûtiers
Ouvert 7j/7 de décembre à avril
Ouverture en soirée du vendredi au lundi
+33 (0)4 79 00 49 20 • les3vallees-cafe.com

« LA CUISINE DE MONTAGNE »

ALEXIS-OLIVIER SBRIGLIO



La cuisine de montagne ne se limite pas au trio « raclette, fondue, tartiflette ». Ce livre en apporte la preuve en réunissant 39 jeunes chefs de Savoie et d'ailleurs, invités par Alexis-Olivier Sbriglio à revisiter 39 recettes traditionnelles.

Conçu comme un menu, des entrées aux desserts, l'ouvrage dévoile pour chaque plat une interprétation personnelle, expliquée étape par étape par de jeunes chefs qui font toute l'excellence culinaire de notre région. Antonin Buron réinvente la soupe grasse, Julie Ferreira modernise les fides savoyards, Oscar Meilleur réinterprète le bœuf à la ficelle. On croise aussi Danny Khezzar, finaliste de Top Chef 2023, aujourd'hui chef du Bayview by Michel Roth (Megève), et bien d'autres talents du coin : Christophe Lancelot (La Folie douce, Les Arcs), Camille Vallet (Les Explorateurs, Val Thorens), Téophane Faucher (Restaurant Alpage, Courchevel)... Une célébration vivante et transgénérationnelle d'une cuisine qui a su gagner ses étoiles, et qu'il ne vous reste plus qu'à faire vôtre. (F.N.)



« La cuisine de montagne »
Alexis-Olivier Sbriglio
Éditions Glénat

288 pages • 40€ • Octobre 2025



COURCHEVEL LE PRAZ

La Petite Bergerie

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



♥ Croque-monsieur savoyard à la truffe

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

COURCHEVEL VILLAGE

La Chapelle 1550



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

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

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

COURCHEVEL MORIOND

La Cheminée

Cette table bistro-nomique propose une carte généreuse, renouvelée toute la saison. Tous les jeudis et vendredis soir, des lives de musique complètent l'ambiance lounge et feutrée — l'adresse parfaite pour prolonger la journée ski en douceur à Moriond.



♥ La vue dégagée
sur la vallée

Ouvert 7j/7 de 19h à 21h30
Hôtel° Fahrenheit Seven Courchevel
+33 (0)4 86 15 44 44 • fahrenheitseven.com

COURCHEVEL LE PRAZ

L'Épicerie du Praz

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



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

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

COURCHEVEL 1850

Alpage*

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

♥ Une véritable expérience immersive



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

La Fèrma

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



♥ Fondue au Grand Brut Alpin

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

La Table de Mon Grand Père

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



♥ Le grand menu de partage

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

La Table de l'Annapurna

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 MORIOND**Bistrot Manali**

© Philippe Gal

Sur le front de neige, skieurs et piétons sont conviés à déjeuner sur la grande terrasse ensoleillée au panorama exceptionnel. Au dîner profitez d'un repas gourmand et généreux dans un cadre chaleureux et décontracté.

♥ Musique live les samedis des vacances scolaires

Manali Lodge • 234 rue de la Rosière
Front de neige, accès ski aux pieds
+33 (0)4 79 23 19 41 • bistrot-manali.com

COURCHEVEL MORIOND**Carné**

© Mathieu Cellard

Ce nouveau restaurant steakhouse Carné, situé dans le resort Le C, met à l'honneur la gastronomie française, tel un véritable festin du champ à l'assiette. Le menu propose une sélection fine et soignée de viandes de race et de haute qualité : entrecôte, filet de bœuf, faux-filet, côte de bœuf, bavette, rumsteak...

♥ Les pièces d'exception de la cave à viandes

UK Carné, the new steakhouse at Le C, honors French gastronomy with a refined farm-to-table feast. Enjoy a curated selection of premium cuts—rib-eye, fillet, sirloin, prime rib and more—crafted for true meat lovers.

122 rue Notre-Dame-des-Neiges
7j/7 de 18h30 à 23h
(fermé le lundi hors vacances)
carne-courchevel.com

COURCHEVEL MORIOND**La Bokka**

© La Bokka

L'Italie s'invite à Courchevel dans un restaurant chaleureux où baroque authentique et style montagnard se rencontrent. Installez-vous confortablement pour savourer une cuisine italienne généreuse, parfumée et conviviale, servie dans une ambiance festive aux teintes chaudes. Un lieu gourmand où l'on partage, on savoure et on profite pleinement. Buon appetito !

♥ DJ set les jeudis et samedis soir

UK Italy comes to Courchevel in a warm restaurant blending authentic baroque style with mountain charm. Settle in and enjoy generous, aromatic Italian cuisine served in a festive, welcoming atmosphere with rich, glowing tones. A gourmet place to share and savor. Buon appetito!

378 rue Sainte-Blandine
7j/7 de 19h à 2h (fermé mardi hors vacances)
labokka-restaurant.com

COURCHEVEL MORIOND**Gaïa**

© Philippe Gal

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

♥ Le menu Omakase avec sa sélection de mets de la carte

Manali Lodge • 234 Rue de la Rosière
7j/7 de 18h30 à 2h (mercredi hors vacances)
+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, burgers, salades, soupes et desserts satisferont tous les appétits, des recettes les plus simples aux plus élaborées.

♥ Le croque montagnard

UK 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 Verdons • +33 (0)4 79 08 98 87

Facebook 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



UK 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 Verdons

au pied de la TC Vizelle
+33 (0)4 79 08 98 98

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



UK 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

Facebook 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 !

♥ La vue à couper le souffle



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

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



**8h
20h**

**VENDREDI
JUSQU'À 20H30**
—
**DIMANCHE
8H30 - 12H30**



NOUVEAU

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



BESOIN D'INSPIRATION ?
TOUTES NOS RECETTES
VOUS ATTENDENT SUR NOTRE SITE



LA RECETTE CARREFOUR

BUTTERNUT FARCI AU BLANC DE POULET, FÉTA ET LÉGUMES

INGRÉDIENTS

- ✗ 1 butternut
- ✗ 150g jambon de dinde
- ✗ 60g riz complet
- ✗ 50g de féta
- ✗ 20g graines de courge
- ✗ 10 tomates cerise
- ✗ 1 oignon rouge
- ✗ 1 cs Quatre épices
- ✗ 5 cl huile d'olive



PRÉPARATION

- Coupez la courge en deux dans le sens de la longueur. Retirez les graines.
- Entaillez légèrement sa chair puis déposez les deux moitiés de courge dans un plat à gratin. Saupoudrez-les avec le mélange d'épices. Couvrez avec du papier aluminium. Enfournez 40 mn à 210°C.
- Dans une poêle huilée, faites revenir un oignon émincé et les tomates cerise. Cuire 10 mn.
- Dans une casserole d'eau salée, faites cuire le riz.
- Après les 40 mn, sortez les courges du four. Répartissez dans le creux de chaque demi-courge le riz, la poêlée oignon/tomates cerise, les tranches de blanc de poulet, des dés de féta, les graines de courge, puis un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Enfournez le tout 10 mn à 200°C. Servez chaud, accompagné d'une salade.



LES MENURIES**Le Comptoir**

Le Comptoir, cantine montagnarde pour le déjeuner et table raffinée le soir, célèbre une cuisine généreuse et créative aux saveurs du terroir. Produits frais, recettes soignées et bar extérieur, l'idéal pour une pause gourmande sucrée ou salée dans une ambiance élégante et décontractée, sans chichi.

♥ Bar à pâtes fraîches au homard, à la truffe, etc.

🇬🇧 Le Comptoir offers mountain-style lunches and refined dinners, celebrating generous, creative cuisine inspired by local terroir. Fresh produce, carefully crafted dishes, and an outdoor bar create a relaxed yet elegant spot for gourmet indulgence.

Bâtiment L'Oisans, La Croisette
+33 (0)9 53 76 85 86 • lecomptoirmenuires.com
@lecomptoir73440
Le Comptoir

**LES MENURIES****La Marmite**

La Marmite, labellisée Maître Restaurateur, propose une vraie cuisine de montagne à base de produits frais et locaux. Spécialités savoyardes et plats généreux se savourent dans une ambiance chaleureuse et authentique. Côté flacons : une belle sélection de vins qui sillonnent les terroirs de France.

♥ Nouveau : Soirées Live music & pop avec une chanteuse, les lundi et mercredi

🇬🇧 At La Marmite, Maître Restaurateur, indulge in authentic mountain flavors crafted from fresh, local produce. Savoyard classics meet a warm, rustic charm. Fine wines celebrate French terroirs. After-ski pleasure with live music & pop nights every Monday and Wednesday.

Quartier des Bruyères • +33 (0)4 79 00 74 75
lamarmite-lesmenuires.fr
@lamarmite73440 La Marmite

**LES MENURIES****L'Alpin**

À L'Alpin, la viande est à l'honneur : pièces maturées, steak juteux et rotissoire flambant neuve pour des cuissages au cordeau. Cuisine maison, produits locaux, et esprit savoyard se retrouvent dans chaque assiette, pour satisfaire les amoureux de la bonne viande comme les fins gourmets en quête de réconfort.

♥ Les soirées alpines ultracooling igloo (6 à 10 pers.) et télécabines / 25°

🇬🇧 At L'Alpin, meat reigns supreme: aged cuts, tender steaks, and a gleaming rotisserie ensure perfect flavors. Beyond the grill, homemade dishes from local produce, infused with Savoyard spirit.

Quartier des Bruyères • +33 (0)4 79 00 61 01
@alpin_steak_house L'Alpin

LES MENURIES**La Timbale**

La Timbale, labellisée Maître Restaurateur, propose une vraie cuisine de montagne à base de produits frais et locaux. Spécialités savoyardes et plats généreux se savourent dans une ambiance chaleureuse et authentique. Côté flacons : une belle sélection de vins qui sillonnent les terroirs de France.

♥ Nouveau : Soirées Live music & pop avec une chanteuse, les lundi et mercredi

🇬🇧 At La Timbale, Maître Restaurateur, indulge in authentic mountain flavors crafted from fresh, local produce. Savoyard classics meet a warm, rustic charm. Fine wines celebrate French terroirs. After-ski pleasure with live music & pop nights every Monday and Wednesday.

Quartier des Bruyères • +33 (0)4 79 00 74 75
latimbalevaltho.com
@latimbalevaltho La Timbale Valthorens

**LES MENURIES / VAL THORENS****Refuge du Lac du Lou**

C'est dans un cadre naturel magique, à 2035m, que 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/ou bio

Marie, Jonathan et leur équipe
Ouvert le Midi/Soir (sur réservation) • fermé tous les lundi
Accès Ski hors piste, ski de randonnée, raquettes ou piéton
+33 (0)7 70 22 86 79 • refugedulacduLou.com

**VAL THORENS****The Crêperie & Breakfast**

Dans cette belle adresse gourmande, on déguste de délicieux petits déjeuners, pour être au top sur les pistes. Galettes, crêpes sucrées & salées, fondues et burgers, planches à partager régaleront les affamés de toutes heures.



♥ Les planches à partager

Ouvert 7j/7 dès 8h30
Galerie Péclat • +33 (0)4 79 00 28 40
thecreperie.breakfast@gmail.com •

VAL THORENS**La Timbale**

C'est le nouveau repaire de la station ! À La Timbale, bar à l'ambiance vintage porté par Bastien et Téo, deux enfants de Val Tho, terroir rime avec convivialité. Au menu : des tapas et plats à la française, et une belle cave à vins, bières et spiritueux.



♥ Les soirées festives et concerts

Ouvert 7j/7, de 16h30 à 2h
Sommet de la Galerie Péclat • +33 (0)6 25 33 00 70
@latimbalevaltho La Timbale Valthorens

**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.



♥ Salon cosy avec cheminée et tapas

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

VAL THORENS**La Table**

Au pied des pistes, La Table offre une terrasse ensoleillée avec vue imprenable sur les sommets. Cuisine généreuse, ambiance conviviale, esprit brasserie raffinée le soir : une bonne table où l'on se retrouve, au cœur des 3 Vallées.

✓ Déjeuner (12h-14h), dîner (19h-21h30) ou snacking (15h-18h)

Hameau du Kashmir (entrée station, piste du Cairn)
+33 (0)4 79 09 50 21 • le-hameau-du-kashmir.com

**VAL THORENS****Le M, hôtel Marielle**

Le midi, le M vous invite à une pause bistro-nomique 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 • hotelmarieelle.com



VAL THORENS**Enjoy It**

Brasserie chaleureuse au cœur de Val Thorens, Enjoy It revisite l'esprit montagnard avec une cuisine généreuse : spécialités savoyardes, pizzas au feu de bois, plats gourmands et ambiance conviviale. Grande terrasse ensoleillée, accès skis aux pieds, service continu.

♥ La raclette au lait cru et sa charcuterie artisanale

🇬🇧 A warm and lively brasserie in the heart of Val Thorens. Enjoy It offers generous mountain cuisine: Savoy specialties, wood-fired pizzas and hearty dishes in a cozy atmosphere. Sunny terrace, ski-in access and all-day service.



© Digital Art Stasia

Service continu 7j/7 • Rue du Soleil
De 7h30 à 1h
+33 (0)4 79 00 08 79 • +33 (0)7 61 95 71 00
restaurantlechamoisdor.com •

VAL THORENS**Le Caribou**

Toute l'équipe vous accueille 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

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



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

VAL THORENS**Chalet de la Marine**

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



© DR

♥ La youverte mongole pour des soirées d'exception

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

VAL THORENS**Chalet des 2 Lacs**

© Digital Art Stasia

Sur les pistes, ce chalet plein de charme accueille les skieurs dans une ambiance montagnarde. En salle ou sur la terrasse ensoleillée, le chef revisite les recettes traditionnelles avec une touche gastronomique, comme les Linguine et leur demi-homard.

♥ L'incontournable Black Burger

⛷ Accès télécabine des 2 Lacs
Ouvert 7j/7 • 9h-17h
+33 (0)4 79 00 28 54 • chalet2lacs.com

VAL THORENS**Le Confidentiel**

Dans un décor chaleureux aux touches montagnardes, le chef sublime avec passion la cuisine française, maison et de marché, les produits de saison et les desserts créatifs. Une adresse moderne, intime et gourmande.

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

Ouvert 6j/7 (fermé le mercredi) • 19h-21h
Restaurant de l'hôtel des 3 Vallées
+33 (0)4 79 00 01 86 • hotel3vallées.com

VAL THORENS**Base Camp**

Le midi, plus besoin de choisir entre tout ce qui vous fait envie ! Les plats du Base Camp se déclinent en buffet, chaud, froid et pâtisserie. Savourez une cuisine alpine créative et généreuse. L'occasion de se régaler et de se ressourcer avant de repartir sur les pistes.

Le soir, installez-vous 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, dans l'esprit de la cuisine typique des refuges. L'idéal pour vivre un moment parfait après une journée au grand air.

♥ La formule brunch et spa

☑ La terrasse ensoleillée



© L. Brochot



Photos Hôtel Pashmina

🇬🇧 At Val Thorens' Base Camp, savor refined alpine cuisine — from gourmet buffet delights enjoyed on the sunny terrace at lunchtime to comforting soups and sizzling cocottes by night. In a warm, lively chalet atmosphere, each dish blends mountain spirit and elegant gastronomy, perfect for sharing memorable moments.

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

VAL THORENS**Les Explorateurs***

Embarquez pour un voyage culinaire unique dans le restaurant étoilé de l'Hôtel Pashmina, préparé par la cordée de chefs Camille Vallet (chef des cuisines), Romuald Fassenet (Meilleur ouvrier de France et chef consultant) et Sébastien Deléglise (chef pâtissier de renom). Dans un véritable cocon montagnard, les assiettes célèbrent la haute cuisine alpine, créative et épataante. Chaque produit est source avec soin, chaque cuisson pensée avec précision pour révéler contrastes, textures et arômes, et raconter dans chaque plat une histoire. Les desserts d'inspiration montagnarde ne laisseront pas indifférents les gourmands et gourmets !

♥ Fera du Léman, beurre blanc Chignin yuzu fera fumé

☑ Les accords mets vins d'exception



Photos Hôtel Pashmina

🇬🇧 Embark on a unique culinary journey at Pashmina's Michelin-starred restaurant, guided by chefs Camille Vallet, Romuald Fassenet and pastry maestro Sébastien Deléglise. In this mountain cocoon, refined Alpine cuisine reveals precise techniques, expressive textures and evocative aromas. Desserts echo the peaks with irresistible finesse.

Ouverture le 10 décembre
Restaurant de l'hôtel Pashmina ****
Du lundi au samedi, de 19h30-20h45
+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



© Photo Adèle Millein

**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****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 sushi, 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.

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

♥ Le Festi'Val Tho (17 au 19 mars)
réunissant les meilleurs DJ de la scène électro

 Located 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 boeuf Simenthal, 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 verrière, pour manger au chaud 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 Simmental beef, to Savoyard specialties and traditional recipes, it's a feast of flavours, enhanced by top-quality products, including superb sushi from Maitre Dao.

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

BOZEL

Le Branzin

Clément Bailly nous ouvre les portes de ce lieu de partage et d'ambiance et nous invite à déguster les tapas maison garnis de produits locaux (agneau confit, poulet mariné...). Sans oublier la sélection de vins passionnément choisis, à emporter également.



Le Hot Diot

Ouvert du lundi au samedi
De 16h à 1h • Privatisation possible
+33 (0) 987 70 34 78 • lebranzin.com

BOZEL

Au Caprice



La boulangerie/pâtisserie Au Caprice, c'est the place to eat. Depuis plus de 10 ans, Mickaël et son équipe nous servent plus de 20 sandwiches gourmands : magret de canard et figues, beaufort, kebab... Et des desserts à tomber comme le Biscuit de Bozel, spécialité de la maison.

Le framboisier

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

LA PERRIÈRE

Les Mousses du Dahu

La brasserie locale et bio vit une nouvelle aventure avec un grand A. Nouvellement installée à La Perrière, elle s'agrandit et propose un bar de dégustation ouvert tous les jours. Pour ceux qui n'ont pas encore testé ses produits, laissez-vous tenter par ses 9 bières au goût unique.

La Sutter'Mill (American Pale Ale à 5,5°)

Les Mousses du Dahu opens a vibrant new chapter in La Perrière, unveiling its expanded organic brewery and a tasting bar open daily. Discover the house's craft through eight uniquely flavoured beers, perfect for curious palates and seasoned beer lovers.

Lundi et mardi : 14h-17h
Du mercredi au vendredi : 14h-19h
342 route de Contrecon (RD915)
+33 (0) 6 36 20 27 18 • lesmoussesdudahu.com
 @ lesmoussesdudahu

BRIDES-LES-BAINS

Relief

Pablo nous accueille dans le seul bar craft de Tarentaise, dans son ambiance musicale et branchée. Découvrons les vins traditionnels et naturels ainsi que 10 bières tournantes locales à la pression. Pour les gourmands, laissez-vous tenter par les tapas originaux !



Le choix de bières pression

Service 6j/7, fermé le mardi
Ouvert de 17h à 01h • 37 rue Aristide Briand
+33 (0) 6 21 69 38 66 • reliefandfriends

GRAND AIGUEBLANCHE

Le Manoir de Bellecombe



© Le Manoir de Bellecombe

Dans un authentique château du XVIII^e siècle, on déguste une cuisine traditionnelle française généreuse, faite de produits frais et locaux. Entrées gourmandes, viandes fondantes et desserts savoureux vous séduiront à coup sûr !

La souris d'agneau confite sept heures

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

LA PERRIÈRE

Les Mousses du Dahu



mon super marché sherpa

À 2 pas de chez vous,
14 magasins au cœur des 3 Vallées

Chez nous, le choix et l'authenticité font la différence !

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

04 79 04 19 34

MENUIRES PREYERAND

04 79 00 73 37

MENUIRES REBERTY 1850

04 79 00 05 62

MENUIRES REBERTY 2000

04 79 01 05 65

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

www.sherpa.net

sherpa.supermarche

sherpa_supermarche

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



LES MENUIRES

c'éveillent

LE 6 DÉCEMBRE 2025

DÈS 16H30

CONCERTS

DESCENTE
AUX FLAMBEAUX

POUR TOUS

**39€ FORFAIT
DU SAMEDI***

LES MENUIRES / SAINT-MARTIN

*Achat en ligne jusqu'au vendredi minuit
sur skipass-lesmenuires.com

Voir conditions générales de vente

35 MIN
DEPUIS
MOÛTIERS

PARKINGS
GRATUITS

© David André

lesmenuires.com



friendlyMenuires
LES 3 VALLÉES

INFOSENWS, QUAND Y'EN A PLUS... Y'EN A ENCORE

