



AVEC L'OLYMPIE, DIRECTION LES SOMMETS ! BRIDES-LES-BAINS



ÉVÉNEMENTS
STATIONS
HISTOIRE
SKIALPIN
CONCERTS

CHAMPIONS
ARTISTES
MAQUETTES
MINIATURES
PATRIMOINE

GUIDE GOURMAND
BIATHLON
ARTISTES
JAZZ

PORTRAITS
D'ICI
FREERIDE
LUGE
TRAIN



N°476

AGENDA DU 16 AU 23 JANVIER 2026



Rêve de Blocs
SALLE D'ESCALADE

ESCALADE

LA SEULE **SALLE DE BLOCS** EN TARENTAISE

ZONE D'ACTIVITÉ
DERRIÈRE LECLERC

AIME 7J/7

REVEDEBLOCS.COM

METEO

SAMEDI		6°	-1°
DIMANCHE		6°	-1°
LUNDI		6°	-1°
MARDI		5°	-2°
MERCREDI		4°	-3°
JEUDI		4°	-5°
VENDREDI		3°	-5°

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

KEZAKO ?



Regarde bien : sauras-tu deviner ce qui se cache derrière ce zoom ? (réponse page 25)

OUKISON?

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

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

DANS LE N°475, PAUL SE CACHAIT EN PAGE 15, RENÉ EN PAGE 29 ET SUZANNE EN PAGE 3

3 VALLÉES INFOSNEWS N°476 16 JANVIER 2026

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 Blanrue **DIRECTRICE D'EXPLOITATION :** Sabrina Maitre **RÉDACTRICE EN CHEF :** Enimie Reumaux **RÉDACTION :** Caroline Bernard / Émilie Haensler Céline Leclaire (indépendante) / Fanny Nayrolles / Méline Perreau Enimie Reumaux **GRAPHISME :** Gatién Armand Colon / Sabine Cordier **PUBLICITÉ :** Gaëtan Blanrue / Sabrina Maitre / Caroline Bernard / Émilie Haensler **IMPRESSION :** Lorraine Graphic

❖ Publ-rédactionnel • Crédits photos : Infosnews, sauf mention contraire

Photos couverture : Sylvain Aymoz, Valentin Vion et Pascal Lebeau

SOMMAIRE

LE MUST TO DO !

- 2 - L'Olympe, en route vers les sommets, à Brides-les-Bains



Zoum/Sycomedia ©

NOTRE BEST-OF DES 3 VALLÉES

- 4 - Le plan des pistes
- 6 - L'actu des champions
- 7 - Le saisonnier : Ayoub Laroussi, à Méribel-Mottaret
- 9 - Livres : « L'Opéra de pics » et « Ski-alpinisme, le guide »
- 10 - Portfolio : L'œil d'Alexandra Debas

COURCHEVEL - LA TANIA

- 12 - Prends ta luge, en mode concerts...
- 13 - En raquettes, à La Tania
- 14 - Jacqueline Peyrot-Mérat, souvenirs d'une « jardinière des neiges »

BRIDES-LES-BAINS

- 16 - Bien manger sans se prendre le chou

MÉRIBEL

- 18 - Les biathlètes ont rendez-vous
- 19 - T'as la touche manouche !
- 20 - Graine de champion : Lucas Moine, en biathlon

SAINTE-MARIE-DE-BELLEVILLE

- 23 - Un concert à Harp'enter

LES MENURIES

- 24 - Thibaud Crey et ses maquettes bien remontées
- 26 - Dans la peau d'un pisteur
- 27 - Une mine d'or de sensations

VAL THORENS

- 28 - Freeride, côté face...
- 30 - Champion : César Barin, freerider
- 32 - Course à la victuaille !

MOÛTIERS ET ALENTOURS

- 33 - Des spectacles entre terre et mer à Albertville
- 34 - Une belle expo de jouets anciens, à Feissons-sur-Salins
- 36 - Les Nuits de la lecture à Moûtiers

GUIDE GOURMAND

- 37 - Notre sélection de bonnes tables
- 45 - Notre recette gourmande
- 46 - Coup de fourchette : L'Alpin Steak House, aux Menuires

TÉLÉCABINE DE BRIDES-LES-BAINS

L'OLYMPIE, EN ROUTE VERS LES SOMMETS

Héritage des Jeux olympiques de 1992, la télécabine de l'Olympe reliant Brides-les-Bains à Méribel, s'est offert un lifting de sa gare de départ pour proposer plus de confort à ses utilisateurs. Explications avec Dora Martin, responsable projets et infrastructures à Méribel Alpina.

Quelle est l'*histoire de cette télécabine de l'Olympe* ?

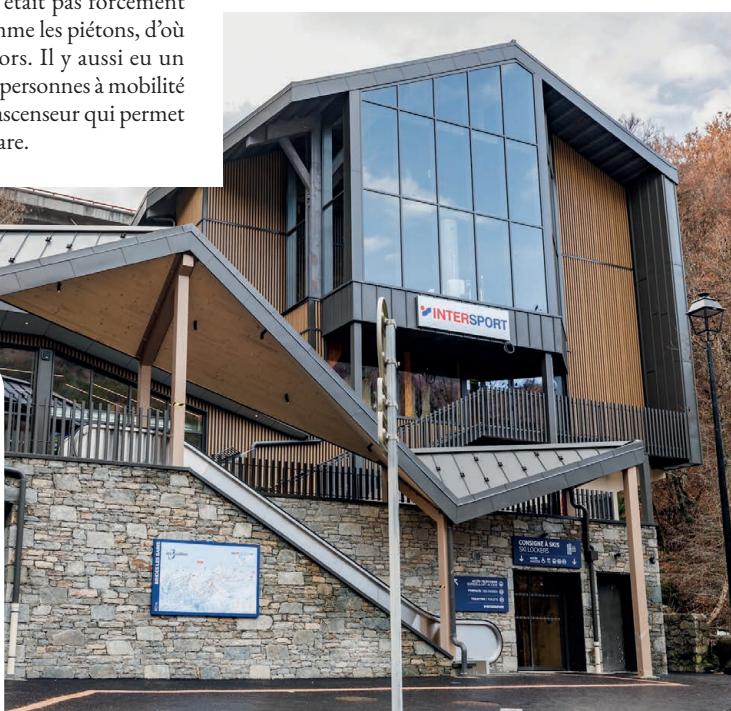
Construite à l'origine pour les Jeux olympiques d'Albertville, d'où son nom, elle a vu le jour en 1991. Elle a permis de relier Brides-les-Bains et les 3 Vallées, et de faire le lien avec les Allues, le Raffort et Méribel. Grâce à ces Jeux, la station de Brides a pu développer une double activité : thermale et ski.

Pourquoi la rénovation de la gare de départ était importante ?

L'ensemble des télécabines avait été changé en 2021 pour améliorer le confort des clients. Il restait à retravailler la gare de départ. Situé au sommet de Brides, son accès n'était pas forcément confortable pour les skieurs comme les piétons, d'où l'implantation de deux escalators. Il y aussi eu un gros travail sur l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite, avec l'installation d'un ascenseur qui permet de desservir les 4 niveaux de la gare.



DORA MARTIN



Et au niveau des services ?

On a réintégré les consignes à ski dans le bâtiment, dans des locaux chauffés. L'espace accueil a été repensé avec la billetterie, un automate et un coin détente avec café et snack pour faire une pause avant ou après la journée. Les sanitaires ont été agrandis et répondent désormais aux derniers standards et normes d'accessibilité. Toute la partie quai d'embarquement a été transformée également : accès avec des pentes plus faibles, flux dissociés en descente et montée. La gare qui était ouverte et soumise aux intempéries est désormais complètement fermée pour plus de confort pour les clients et le personnel.



Quels sont les autres projets sur cette infrastructure ?

Sur cette télécabine, on va finir la peinture de la mécanique de gare. Puis on va retravailler les autres gares intermédiaires de l'Olympe, notamment en refaisant la peinture et la signalétique. À Brides-les-Bains, un parking non loin de la gare de départ devrait compléter cet aménagement en 2027.

Les premiers retours clients ?

Nous avons eu beaucoup de remarques comme : « Ah ça y est, Brides est sur les mêmes standards que les autres stations des 3 Vallées ! » On a redonné des lettres de noblesse à cette porte d'entrée importante du domaine skiable, située à seulement 10 minutes de la gare de Moûtiers. (C.L.)



L'OLYMPÉ EN CHIFFRES

- 1991 : ouverture de la télécabine
- 20 minutes pour accéder au domaine des 3 Vallées
- 133 cabines rénovées en 2021
- 2025 : 2,9 millions d'euros d'investissement de Méribel Alpina pour la rénovation de la gare



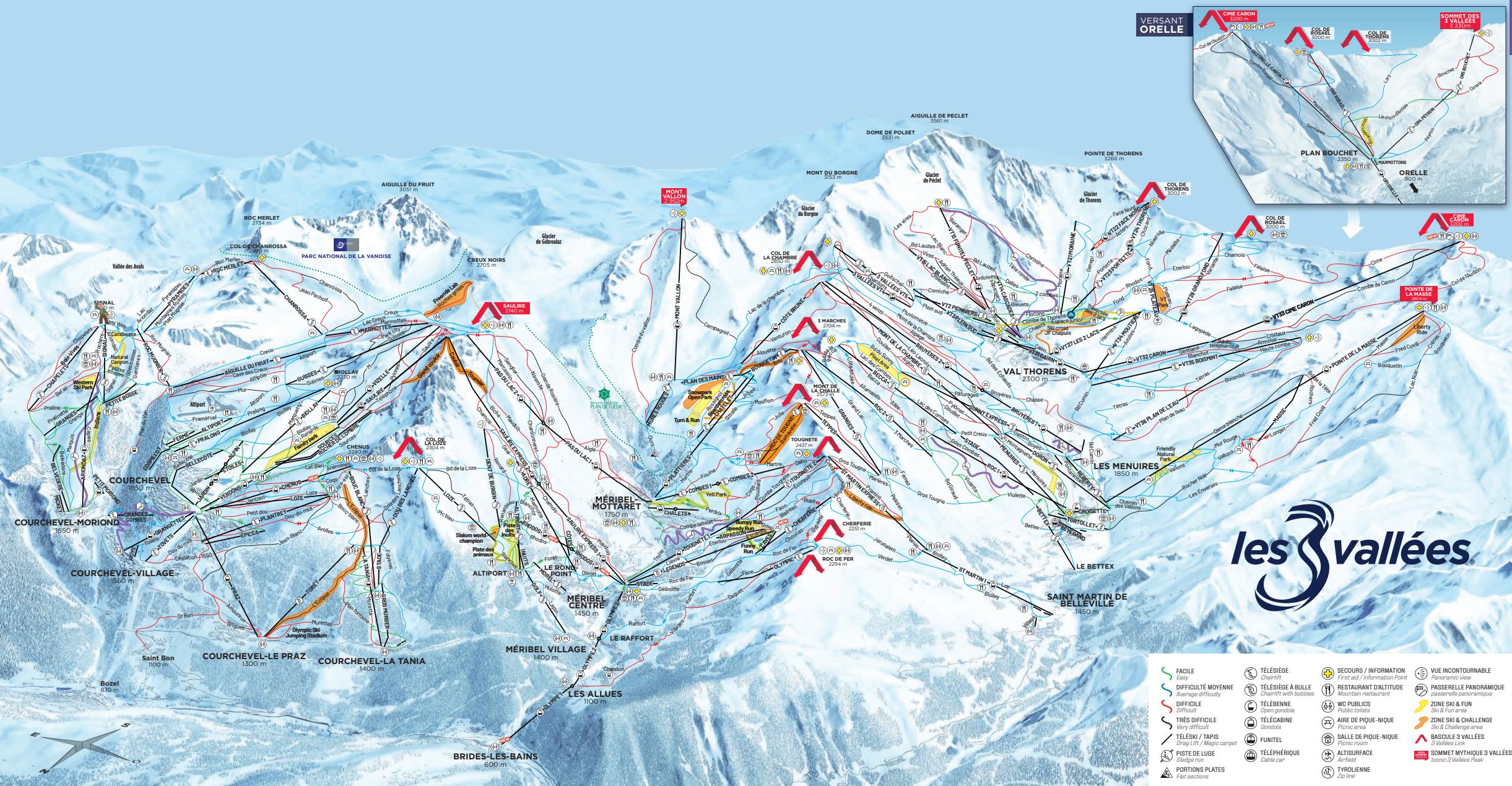
 Built for the 1992 Winter Olympics, the L'Olympe gondola has long linked Brides-les-Bains to Méribel and the heart of the 3 Vallées. Recently renovated, its departure station now offers greater comfort and accessibility, with escalators, a lift for reduced mobility, heated ski lockers and redesigned boarding areas. The fully enclosed station also features a welcoming ticketing space and relaxation area. A major upgrade that restores this key access point to the highest standards of the 3 Vallées, just minutes from Moûtiers station.

◆ TÉLÉCABINE DE L'OLYMPÉ DE BRIDES-LES-BAINS À MÉRIBEL

- Ouverte jusqu'au 10 avril inclus
- Fonctionnement de 7h45 à 17h30 (dernière descente de Méribel).
- Point de vente des forfaits à Brides : de 8h30 à 14h en semaine, et de 8h30 à 17h les samedis et dimanches
- Infos : skipass-meribel.com



© Photos Sybel Alpina

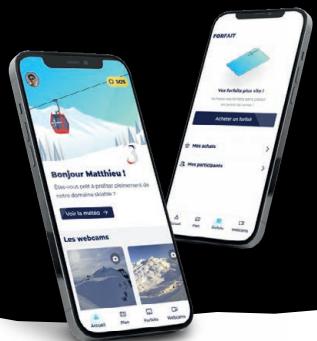


les 3 vallées

- FACILE Easy
- DIFFICULTÉ MOYENNE Average difficulty
- DIFFICILE Difficult
- TRÈS DIFFICILE Very difficult
- TÉLESKI Sledge run
- TÉLÉCABINE Drag Lift / Magic carpet
- PORTIONS PLATES Flat sections
- SECOURS / INFORMATION POINT First aid / Information Point
- VUE INCONTOURNABLE Panoramic view
- PASSERELLE PANORAMIQUE Mountain restaurant
- ZONE SKI & FUN Ski & Fun area
- ZONE SKI & CHALLENGE Ski & Challenge area
- BASCULE 3 VALLÉES 3 Vallées Link
- SOMMET MYTHIQUE 3 VALLÉES Iconic 3 Vallées Peak

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



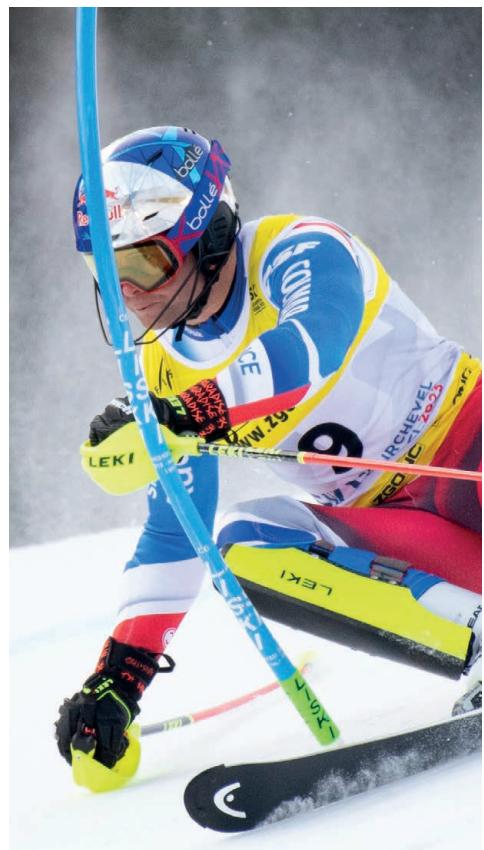
Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

— LES 3 VALLÉES —

L'ACTU DES = ① 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 !



↗ SAUT À SKI

Coupe du monde • Zakopane (Pologne)

TREMLIN 140M HOMME • 11 JANVIER

12^e VALENTIN FOUBERT Courchevel

TREMLIN 140M HOMME PAR ÉQUIPE • 10 JANVIER

10^e VALENTIN FOUBERT Courchevel

en équipe avec Jules Chervet

Coupe du monde • Bischofshofen (Autriche)

TREMLIN 142M HOMME • 6 JANVIER

21^e VALENTIN FOUBERT Courchevel

SKI ALPIN

Coupe du monde • Adelboden (Suisse)

SLALOM HOMME • 11 JANVIER

7^e STEVEN AMIEZ Courchevel

SLALOM GÉANT HOMME • 10 JANVIER

12^e ALEXIS PINTURAULT Courchevel

16^e LOEVAN PARAND Les Menuires

17^e ALBAN ELEZI CANNAFERINA Courchevel

Coupe du monde • Madonna Di Campiglio (Italie)

SLALOM HOMME • 7 JANVIER

9^e STEVEN AMIEZ Courchevel

↗ HOCKEY-SUR-GLACE

Division 1

10 JANVIER

Home
MORZINE-AVORIAZ

Guest
HCMP

VS
05

VS
02

Prochain match :
Lyon (11^e) - HCMP (16^e), le 17 janvier
à 19h30 à Lyon
Go Bouks go !

LE SAISONNIER DE LA SEMAINE

MÉRIBEL-MOTTARET

Ayoub PAR AMOUR DES GENS

Il y a comme un air d'Italie qui circule à Méribel-Mottaret. Depuis 4 ans, Ayoub Laroussi travaille au Plan des Mains, restaurant sur les pistes au pied du Mont-Vallon. Passionné par les rencontres, il nous raconte son chemin de vie...

Quel est ton parcours ?

Je suis originaire de Turin, en Italie, où j'ai été responsable d'un restaurant pendant deux ans. Ensuite, je suis arrivé en France en 2020 pour rejoindre mes parents. Je suis resté deux ans à Lyon, où j'ai appris le français tout en travaillant comme serveur dans un restaurant et en suivant une formation en management d'équipe. J'ai ensuite fait ma première saison à Méribel en 2022. L'été, je pars travailler à Montréal (Canada) dans un resto italien.

Depuis quand travailles-tu au Plan des Mains ?

C'est ma quatrième saison d'hiver. Quand je suis arrivé en 2022, le courant est bien passé avec Géraldine, la patronne. Depuis je reviens chaque année !

Le positif dans ton métier et les saisons ?

Ce qui me plaît, ce sont les rencontres, échanger avec les gens. J'ai toujours l'envie d'en connaître un peu plus, de m'ouvrir à d'autres manières de penser ou de voir le monde. C'est ça qui me passionne, être toujours dans la découverte.

Les points plus compliqués ?

La difficulté de garder des liens avec les gens que tu rencontres, car on bouge tous après la saison. Et puis avec l'âge, tu te rends compte que ce n'est pas un mode de vie hyper stable.

Que fais-tu quand tu es off ?

Je skie au maximum dans les 3 Vallées, sans m'arrêter : je veux profiter à fond de ma journée. Ou bien je vais à Aquamotion à Courchevel, pour me détendre au spa.



Profil

Prénom : Ayoub

Nom : Laroussi

Âge : 27 ans

Origine : Turin (Italie)

Job : Responsable de salle

Où : Restaurant d'altitude
le Plan des Mains

Où aimes-tu sortir ?

Aux Cerisiers à Brides-les-Bains, pour aller voir les matchs de foot avec les collègues. Je vais aussi souvent au club de foot du Praz, on organise des matchs entre saisonniers. Autrement, j'adore être chez moi : cuisiner, me préparer un bon petit plat.

Une devise dans ta vie ?

À partir du moment où tu t'engages, il faut y aller ! (M.P.)

 Originally from Turin, Ayoub Laroussi has built an international career in hospitality, working between Italy, France, and Canada. He joined Plan des Mains in Méribel-Mottaret in 2022. Passionate about human connections and cultural exchange, Ayoub thrives on seasonal work despite its instability. Outside of work, he enjoys skiing, relaxing at the spa, playing football, and cooking at home. His guiding principle: fully commit to whatever you choose to do.

CHRONIQUES

ON A LU POUR VOUS...

« L'OPÉRA DE PICS »

SAMIVEL



« L'Opéra de pics », c'est un hommage à la montagne et à ceux qui la pratiquent, sans concession, à travers une série de 50 aquarelles commentées, signées par l'illustre Samivel, et rééditée à l'automne par Glénat.

Samivel (1907-1992) manie le trait d'esprit avec brio que celui du pinceau. Difficile de penser que son recueil « L'Opéra de pics » a été publié pour la première fois en 1944, il y a plus de 80 ans, tant les scènes et commentaires résonnent de modernité dans nos montagnes de 2026. Sobriété pureté des lignes et couleurs, humour décapant, sens de la titraille. On se délecte au fil des pages et des aquarelles, du génie de Samivel, tantôt illustrateur, écrivain, alpiniste aguerri, et avant tout amoureux des montagnes et de la nature. Réinterrogeant sans cesse la place de l'homme dans son environnement. (E.R.)



« L'Opéra de pics », Samivel
Glénat • Beaux livres montagne
112 pages • 30€ • Novembre 2025
(nouvelle édition)



« SKI ALPINISME, LE GUIDE »

P. DESCAMPS, O. MORET ET G. BLANC



« Ski alpinisme, le guide »
Des premiers raids aux grandes courses
Philippe Descamps, Olivier Moret
et Guillaume Blanc
Guérin • Collection Guides
272 pages • 29€ • Novembre 2025



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
 - 3 • Sur Ajouter à l'écran d'accueil
- Étre averti des nouvelles vidéos :
- Pour les 3 Vallées
 - Pour Paradiski
- infosnews.tv



Alexandra Debas,

DONNER ENVIE D'AGIR

Originaire de Chambéry, Alexandra Debas photographie sans relâche les paysages alpins, puisant en Tarentaise une grande partie de ses racines. Elle célèbre la beauté de nos montagnes, considérant l'image comme un moyen de prendre conscience de l'environnement qui nous entoure. Tout en refusant toute moralisation, elle espère susciter l'envie d'agir en faveur de sa préservation. C'est pourquoi elle se spécialise, en tant que photographe et créatrice de contenus, dans la valorisation du tourisme durable. « Je photographie surtout les montagnes de notre région, précise-t-elle. Depuis le Covid, je vois encore plus la richesse de ce qu'on a sous les yeux : on peut tout faire ici, sans partir loin. Je veux faire voyager à travers l'image, leur faire réaliser qu'ils sont entourés de merveilles. »

 From Chambéry, photographer Alexandra Debas captures the alpine beauty of her roots. Through her lens, she invites us to marvel at the Tarentaise landscapes and realize we don't need to travel far to find wonder — while inspiring a mindful, sustainable way to explore nature.



@ french_girl_around_the_world
alexandra-debas.com





BALIK (DANAKIL)

Le concept store et bar Prends ta luge et tire-toi continue de nous servir des pépites musicales sur un plateau. Rendez-vous le mercredi 21 janvier pour un concert de Balik (Danakil) et Brahim. Chloé, la responsable, nous livre quelques secrets d'un programme toujours réussi.

Devenu l'un des spots incontournables de Courchevel en termes de programmation musicale, le concept store Prends ta luge et tire-toi ne désemplit pas de la saison. On retrouve le mercredi 21 janvier à 22h le mythique Balik du groupe Danakil, qui débarque cette fois-ci accompagné de Brahim dont l'album « Dans quel monde vit-on » avait connu un grand succès dans les années 2000. Souvenez-vous, Danakil, l'un des groupes de reggae français les plus marquants des années 2000 nous avait fait danser sur notamment le célèbre titre « Marley ». Balik, qui revient régulièrement dans les 3 Vallées, se considère d'ailleurs comme « un montagnard d'adoption ».

Chloé, un petit mot sur le succès des programmations musicales...

Voilà 9 ans que j'ai lancé le projet musical du bar. Avec Steeve, on avait décidé de lancer une soirée sponsorisée Jumpsuit avec Biga Ranx, Atili, Big Red... Ce fut un succès énorme. J'y ai rencontré au passage Vincent, de JamSound, qui lui organisait des soirées artistes. Depuis nous collaborons pour proposer de belles programmations chaque hiver.

Quel message voulais-tu véhiculer ?

L'idée, c'était de proposer des artistes têtes d'affiches dans des petits bars à la montagne. Même en étant dans une station luxueuse, on n'oublie pas les saisonniers avec des concerts gratuits et de qualité. Ça correspond à notre image du concept store un peu unique à Courchevel.



Quelles sont les autres temps forts de la saison ?

Après le passage de Gringe (Les Casseurs flotteurs), on attend Alpha Steppa le 28 janvier, Little Lion le 4 février, Atili le 4 mars, Davodka le 18 mars, et Skarra Mucci fin mars. Mais vous pouvez retrouver toute la programmation sur notre Instagram ! (C.B.)

UK In Courchevel, concept store and bar Prends ta luge et tire-toi has become a must for live music lovers. On Wednesday January 21, it hosts a special concert with Balik (from Danakil) and Brahim. Known for bold, high-quality and free shows, the venue mixes big-name artists with an intimate mountain atmosphere, staying true to its inclusive and offbeat spirit all winter long.

MUSIQUE LIVE • PRENDS TA LUGE ET TIRE-TOI

Le Forum • Courchevel 1850

Live tous les mercredis dès 22h • @ prends_ta_luge



MERCREDI 21.01

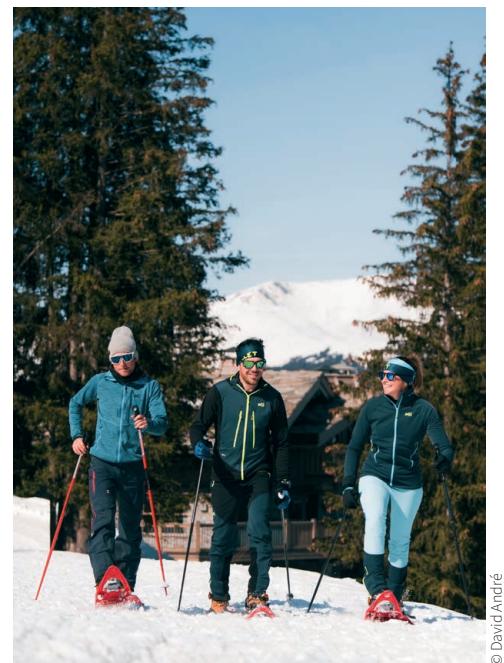
Musée numérique « Le blanc dans l'art »
Digital museum « White in art »
À 17h30 • Gratuit (sur inscription)
Médiathèque • Le Praz

DU 20.01 AU 22.01

Viva Brasil !
À 15h30 • Accès libre
Front de neige • Courchevel 1850

Office de tourisme • Courchevel

+33 (0)4 79 08 00 29
courchevel.com



J'PEUX PAS, J'AI RAQUETTES

Avec le retour de ce beau manteau neigeux, on a envie d'explorer les environs. Direction La Tania et ses forêts enchantées pour faire le plein d'évasion en raquettes, à vos marques, prêt, feu, marchez.

Quel bonheur de partir en mode explorateur au milieu des forêts enneigées avec pour seul bruit celui de la neige sous nos raquettes et celui de nos rires insouciants. On vous donne quelques bons plans autour de La Tania, parce que la féerie y a élu domicile. Pour bien se mettre en jambes, empruntons le chemin des chevreuils allant jusqu'à Courchevel le Praz (A/R, 4,5km, 190m D+). Ce chemin en balcon offre une jolie vue sur la vallée et les hameaux environnants. Pour profiter de cette ambiance féérique, optez pour le circuit des Teppes au départ du chemin de la grande Teppe à destination de la clairière des Teppes (A/R 3km, 130m D+) et prenez votre pique-nique pour profiter d'une magnifique vue sur le Grand Bec. Enfin, pour les plus courageux, empruntez le circuit des Teppes et poussez jusqu'au Bouc Blanc (A/R 9km, 300m D+) ou encore jusqu'à l'Altiport de Méribel (A/R 15km, 400m D+). Pensez à bien consulter les bulletins météo. Voilà comment faire du sport tout en profitant des paysages somptueux de la station ! (C.B.)

Fresh snowfall calls for adventure. Around La Tania, snowshoeing through enchanted forests offers pure escape: quiet trails, scenic viewpoints and picnic spots facing the Grand Bec. From gentle walks to longer routes, it's the perfect way to combine sport and winter magic.



BALADES À LA TANIA

Infos et plans piétons et raquettes à l'office de tourisme

RMP
immobilier

A VENDRE



Proche du domaine skiable des 3 Vallées et Bozel.
Grand appartement de 97 m²,
situé au dernier étage avec une vue imprenable.
Bonus : combles de 37 m²
à aménager et parking.
REF 1249 - 380 000 € FAI



AGENCE IMMOBILIÈRE • BOZEL

Ouvert du lundi au samedi : 9h-12h/14h-19h • 5 rue Emile Machet,
73350 Bozel • +33 (0)4 79 22 10 50 • rmpimmobilier.com

KORALP®
SPACE
FITTERSSOLUTIONS 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.koralp.comProduits français
Production 100%
régionale

— COURCHEVEL —

Jacqueline Peyrot-Mérat

SOUVENIRS D'UNE « JARDINIÈRE DES NEIGES »

TÉMOIN DU PASSÉ



Il y a 4 ans, à l'âge de 90 ans, Jacqueline continuait à descendre les pistes de Courchevel. Aujourd'hui, même si elle a mis fin à sa pratique du ski, elle reste animée par le plaisir de partager ses souvenirs des débuts de la station...

Quand a commencé votre histoire avec Courchevel ?

Je suis née à Paris. Quand j'ai terminé mes études à l'école hôtelière, j'ai eu envie de voir ailleurs. Alors j'ai pris contact avec des gens d'ici qui cherchaient, pour l'hôtel des Tovets à Courchevel 1850, quelqu'un pour accueillir les clients, servir à boire au bar... J'ai débarqué à Courchevel pour l'hiver 1952-53, dans ce petit hôtel familial d'une dizaine de chambres.

Quelles ont été vos premières impressions en arrivant ici ?

C'était le bonheur parfait pour moi... bien que les conditions de vie étaient difficiles. À Paris, on partait avec les copains à Fontainebleau, mais ça ne me suffisait pas ! En tant que citadine, ça a été une bénédiction d'avoir cette opportunité de venir ici, de pouvoir respirer et se sentir en osmose avec la nature... Tout le monde m'apprenait à skier, les gens des remontées, les pisteurs... c'est divin cette sensation de glisse. Les premiers skis, c'était en bois, il fallait vraiment y mettre du sien pour tourner !

Et puis vous êtes revenue...

La solution pour être ici, c'était de faire les saisons. Je suis donc revenue l'hiver d'après, à l'hôtel de la Loze, où j'ai tenu la petite confiserie. Un jour, ma patronne m'a vu traverser la rue pour aller faire du ski, et elle m'a dit « je ne vous paye pas pour faire du ski, rentrez chez vous ! ». Les moniteurs venaient me voir, ils se servaient dans les chocolats... Je n'étais pas très sérieuse !



JACQUELINE

Le ski, c'est ce qui vous animait. Et vous en avez fait votre métier !

L'année d'après, je suis allée faire un stage à Chamonix pour être « jardinière des neiges ». J'ai passé 3 ans à l'école de ski à l'époque de Zava et Pierre Perret, les directeurs. Je me suis régalee avec les petits, on s'entendait bien avec les monitrices. Le soir, je vendais des tickets à l'école de ski pour les cours particuliers. J'ai acheté ensuite un chalet Les Rossignols, où j'ai gardé les enfants hiver et été pendant 5 ans.

JE SUIS TRANSFORMÉE
QUAND JE SUIS ICI,
EN MONTAGNE**Quels sont vos plus beaux souvenirs en montagne ?**

À la fin de l'hiver, on n'était pas fatigués ! On repartait avec les copains, Michel Rochedy, André Simon, Daniel Stolzenberg... On prenait la dernière benne à Val d'Isère, on montait en peaux de phoque... On a aussi fait Chamonix-Zermatt aussi quand j'avais 20 ans. On partait 8 ou 10 jours, et on dormait en refuge. On était vraiment dans la montagne, mes plus beaux souvenirs...

Quels étaient vos endroits préférés pour skier à Courchevel ?

La Saulire, la Loze... On allait voir Jean Bouvet, une merveille, dans son restaurant La Soucoupe. On faisait des nocturnes, on redescendait avec des torches. Un jour, j'ai été placé à côté du roi des Belges, j'étais très intimidée !

Qu'est-ce qui vous a fait rentrer à Paris ?

J'ai rencontré mon mari, Claude Peyrot, cuisinier, et on a ouvert notre restaurant à Paris, Le Vivarois, en 1966. On revenait ici pour les vacances quand on pouvait. On a eu 3 étoiles pendant 9 ans, puis on a vendu en 1999. Je suis revenue habiter ici, puis à Marseille. Je suis transformée quand je suis ici, en montagne. (C.L.)



At 90, Jacqueline was still skiing Courchevel's slopes — a true mountain spirit. Her adventure began in 1952, when she left Paris to work in a small alpine hotel and discovered a lifelong love of skiing. From teaching children on wooden skis to ski touring from Chamonix to Zermatt, she lived the golden age of the resort. Later, with her husband, Michelin-starred chef Claude Peyrot, she ran Le Vivarois in Paris — but her heart forever belongs to the mountains.

BIEN MANGER sans se prendre le chou

NUTRITION

Depuis plus de vingt ans, Nathalie Negro dirige le Centre nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains. Auteure du livre de recettes « La Minceur au fil des saisons », paru en septembre 2025, on décortique avec elle les idées reçues qui pèsent sur notre alimentation.

Nathalie est responsable du Centre nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains depuis 2003. Un lieu d'écoute et d'accompagnement où près de 4 000 personnes viennent chaque saison chercher des conseils pour mieux manger et retrouver un équilibre durable.

« Notre mission, explique-t-elle, est d'éduquer les personnes à mieux se nourrir, de leur donner des repères et de les rendre autonomes dans leurs choix alimentaires. » Les visiteurs bénéficient de consultations individuelles, de conférences et d'ateliers pratiques. L'approche de Nathalie repose sur la bienveillance et la pédagogie : « Se faire plaisir est essentiel. Rien n'est interdit, tout est question de mesure. »



NATHALIE NEGRO

RECETTES MADE IN BRIDES-LES-BAINS

En septembre 2025, Nathalie publie chez Glénat « La Minceur au fil des saisons ». Un beau livre qui rassemble cinquante recettes équilibrées et gourmandes, soigneusement sélectionnées parmi les centaines créées au fil des ans pour les ateliers de cuisine des Thermes. « Les curistes étaient souvent en demande d'un livre de recettes simples et accessibles. J'avais en stock des centaines de préparations conçues pour nos ateliers, j'ai eu envie de leur donner une seconde vie en les partageant avec le grand public », raconte la diététicienne.

« SE FAIRE PLAISIR EST ESSENTIEL »

Au-delà des recettes, le livre donne des repères sérieux et fiables pour bien se nourrir tout au long de l'année, en démasquant notamment les idées reçues qui pèsent sur nos comportements alimentaires. (F.N.)

Les idées reçues VRAI OU FAUX ?



1 LE GLUTEN EST MAUVAIS POUR LA SANTÉ

Faux ! Sauf en cas d'intolérance ou de maladie cœliaque. Au contraire, il fournit des nutriments essentiels comme les vitamines B, le fer et les fibres.

LE GLUTEN EST MAUVAIS POUR LA SANTÉ

Faux ! Sauf en cas d'intolérance ou de maladie cœliaque. Au contraire, il fournit des nutriments essentiels comme les vitamines B, le fer et les fibres.

2 LES FÉCULENTS FONT GROSSEUR

Faux ! À condition de surveiller les portions et les accros consommés. Ils représentent la principale source d'énergie de l'organisme.



3 MIEUX VAUT MANGER UN FRUIT QUE BOIRE SON JUS

Vrai ! Car le fruit entier contient des fibres, essentielles au transit et à la satiété, tandis que le jus concentre trop de sucre.

MIEUX VAUT MANGER UN FRUIT QUE BOIRE SON JUS

Vrai ! Car le fruit entier contient des fibres, essentielles au transit et à la satiété, tandis que le jus concentre trop de sucre.

4 LE LAIT DE VACHE EST MAUVAIS POUR LA SANTÉ

Faux ! Le lait de vache n'est pas à banir. Sauf en cas de diabète ou au lait de vache, il reste une excellente source de calcium et de protéines.

LE LAIT DE VACHE EST MAUVAIS POUR LA SANTÉ

Faux ! Le lait de vache n'est pas à banir. Sauf en cas de diabète ou au lait de vache, il reste une excellente source de calcium et de protéines.

5 LE SUCRE BLANC EST RAFFINÉ

Faux ! Issu de la betterave sucrière à chair blanche, il a simplement une couleur différente de celle du sucre de canne. Ces deux sucres ont les mêmes apports !



LIVRE « LA MINCEUR AU FIL DES SAISONS »

Nathalie Negro • Éditions Glénat
36 € • 208 pages • Septembre 2025

6 ON PEUT REMPLACER LA VIANDE PAR DES LÉGUMES SECS

Faux ! Seul le soja contient tous les acides aminés essentiels. Pour les autres protéines végétales, il faut combiner certains légumineuses, céréales, produits laitiers et fruits à coque,

TO DO LIST

DIMANCHE 18.01

Concert Pulp addiction

Pulp addiction concert

Dès 17h • Gratuit

Office de tourisme

Office de tourisme
Brides-les-Bains

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

VOTRE NOUVEAU SUPERMARCHÉ DE PROXIMITÉ

129 route du Belvédère
Rond-Point des Pistes
Méribel 1700

- livraison à domicile
- course U
- service drive

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

+33 (0)4 87 79 09 99
uexpress.meribel@systeme-u.fr



— MÉRIBEL —

Les biathlètes ont rendez-vous

SAM & 17
DIM 18
JANVIER

Les 17 et 18 janvier, Méribel vibrera au rythme du biathlon avec une étape du Samse National Tour, organisée par le Club des sports avec la FFS. Un rendez-vous sportif majeur pour les jeunes fondeurs français !

Ce week-end, Méribel accueille une étape du Samse National Tour. Circuit de référence pour l'élite nationale, cette compétition réunit les meilleurs biathlètes français, espoirs comme athlètes confirmés. Près de 170 coureurs sont d'ailleurs attendus durant les deux jours. Sur le site nordique de Méribel Altiport, le public pourra vibrer au rythme des courses, mêlant effort intense sur les skis et précision extrême sur le pas de tir dédié. Spectaculaire et accessible, le biathlon séduit par son suspense et son ambiance unique. Au programme : des entraînements le vendredi 16 toute la journée, avant le sprint le samedi et l'individuel court le dimanche. (E.R.)

On January 17–18, Méribel hosts a stage of the Samse National Tour, a key event on the French biathlon circuit. Nearly 170 athletes compete at Méribel Altiport, combining skiing intensity and shooting precision in a thrilling, spectator-friendly atmosphere.



SAMSE NATIONAL TOUR - BIATHLON

Sprint le 17/01 • Individuel court le 18/01
Sur le site de Méribel Altiport

— MÉRIBEL —

T'AS LA TOUCHE manouche

Pop, soul, électro, blues... Ce sont toutes les variations du jazz qui sont mises à l'honneur durant le festival Jazz Variations qui se poursuit jusqu'au 29 janvier. Zoom sur les deux dernières dates de cette odyssée musicale.

À près Electrophazz et Two en trio, le festival Jazz Variations se poursuit, jeudi 22 janvier, avec Les Doigts de l'Homme, un groupe français de jazz manouche qui ne se lasse pas de réinventer l'héritage de Django Reinhardt. Pour leur vingtième anniversaire, ils sortent un double album qui retrace leur évolution musicale vers un jazz acoustique et électrique teinté de modernité. Jeudi 29, le quintet Elliavir conclura le festival avec un carnet de voyage sonore aux influences orientales et nordiques. (F.N.)

Jazz Variations celebrates the living spirit of jazz until January 29. On January 22, Les Doigts de l'Homme revisit Django Reinhardt's gypsy jazz with bold modernity. On January 29, Elliavir closes the festival with a rich, cross-cultural sound journey.



FESTIVAL JAZZ VARIATIONS #5

Concerts à 21h • Entrée 12-15€/pers
Auditorium • Méribel-Centre



TO DO LIST

MARDI 20.01

Instant Beaufort
Instant Beaufort
14h-17h • Gratuit
Animations et dégustation
Plateau de la Chaudanne
Méribel Centre

MARDI 20.01

Match hockey HCMP vs Tours
HCMP vs Tours hockey match
À 19h30 • Dès 9€
Patinoire • Méribel Centre

Office de tourisme • Méribel

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

NOUVEL HÔTEL ALBERTVILLE



ET SI VOUS ÉVITIEZ LES BOUCHONS ?

Une nuit de plus... du stress en moins.

basecamp-albertville.com

Lucas, LA CARABINE FAIT le Moine !

Cible après cible, avec ambition et lucidité, Lucas Moine, 17 ans, s'installe parmi l'élite du biathlon français. Membre du groupe Ambition 2030 au Comité de ski Savoie, 3^e des championnats de France l'an passé, le licencié du club des sports de Méribel sera au départ du Samse National Tour (lire p.18) ce week-end dans sa station.

*Tu es un grand sportif depuis tout petit.
Raconte...*

J'ai toujours fait beaucoup de sport (roller, vélo, randonnée...) avec mes parents. À mes 7 ans, je suis entré au club de ski de fond de Naves. C'est un petit club, mais quand même axé sur la compétition.

Pourquoi le biathlon ?

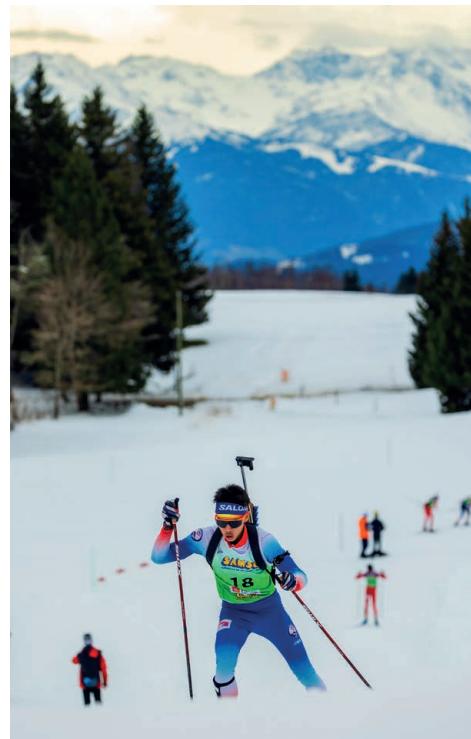
Mes coachs de l'époque, Floriane Parisse et Pascal Bœuf, m'ont fait découvrir la discipline. Au début, on tirait avec des carabines lasers. C'était marrant. J'en ai fait un projet sportif vers mes 13 ans. En première année d'U15, j'ai rejoint le club de Méribel et la section entraînée par Robin Baudin. J'y ai trouvé plus d'encadrement, de suivi, avec des entraînements plus intenses et un vrai pas de tir.

Tes débuts en compétition ?

Entre 7 et 11 ans, j'étais Mister médailles en chocolat et abonné aux 4^e places ! Ça m'a donné envie d'aller chercher les podiums... Au collège, j'ai intégré la section ski études, couru sur le Trophée du Beaufort. J'étais trop content de vivre ces courses...

Et la perspective du haut niveau ?

En 3^e, j'ai fait ma meilleure saison, avec des victoires et podiums. J'ai compris que c'est ce que je voulais faire. J'ai pu intégrer le groupe Ambition 2030 du Comité de Ski Savoie et la structure du pôle espoir biathlon au lycée Reinach, à la Motte-Servolex. Je passe le Bac en 4 ans et suis en 3^e année.



© Alexis Rodriguez

Qu'aimes-tu dans ton sport ?

La possibilité qu'il m'offre de m'accomplir. Et les émotions et les valeurs qu'il véhicule : le fair-play, l'humilité...

Ton épreuve préférée ?

La poursuite et la mass-start, parce que j'aime bien la confrontation. Sur le sprint et l'individuel, on est très centré sur soi, sans savoir trop où on en est par rapport aux autres.

Tes forces et faiblesses ?

Mes points forts : le mental, l'envie de ne rien lâcher, le tir, et ma passion pour le biathlon ! J'ai une bonne marge de progression sur les skis... J'ai aussi connu des gros moments de doute. Chaque année, mes erreurs me poussent à devenir meilleur.

Et l'an passé, tu réalises un premier podium national...

Ma 3^e place aux Championnats de France de mass-start en U17, en mars aux Saisies, c'est ma première grosse perf' nationale. Je n'étais pas attendu, plutôt habitué aux 10^e places, ça a été de belles émotions !

Tes objectifs cette saison ?

J'intègre la catégorie U19. J'aimerais intégrer le top 10/15 du classement général, et faire un podium sur une des coupes de France...

Comment vois-tu la suite ?

Je suis dans le groupe Ambition 2030 du Comité de Ski Savoie. Avec les coachs, Emilien Personnaz et Dany Chavoutier, l'objectif sera de chercher une première sélection internationale, d'entrer en équipe de France, pour m'ouvrir les portes des coupes du monde.

J'ESPÈRE RÉUSSIR
À TRANSFORMER
MES RÊVES EN OBJECTIFS

Quels sont tes rêves ?

Les Jeux olympiques et, rêve ultime, devenir le meilleur biathlète de tous les temps ! En travaillant, j'espère réussir à transformer mes rêves en objectifs. Tout en profitant et sans trop se mettre la pression !

Une devise dans la vie ?

On a le droit de perdre, pas d'abandonner. (E.R.)

Target after target, Lucas Moine is establishing himself among France's biathlon prospects. A member of the Savoie Ski Committee's Ambition 2030 group, the Méribel skier claimed a first national podium with bronze at the U17 French mass-start championships last season. Passionate, mentally strong and ambitious, the 17-year-old is now moving up to U19, aiming for top-10 national results and, ultimately, a first international selection.



Pour le suivre
@ moine.lucas



MÉRIBEL



Lucas Moine, Clémence Lepouriel et Richard Jouvet, médaillés du CS Méribel aux derniers championnats de France



© Photos Alexis Rodriguez



Profil

Prénom : Lucas

Nom : Moine

Âge : 17 ans

Discipline : Biathlon

Club : CS Méribel (U19, Méribel Elite)

Groupe : Ambition 2030, Comité de ski 73

Palmarès

- 2026 : 7^e sprint U19 (Prémanon, 03/01)
- 2025 : 3^e du championnat de France U17 mass start
- Plusieurs tops 10 sur le circuit national
- 3^e aux championnats de Savoie U15
- Plusieurs victoires sur les Trophées du Beaufort

UNE MAQUETTE bien remontée



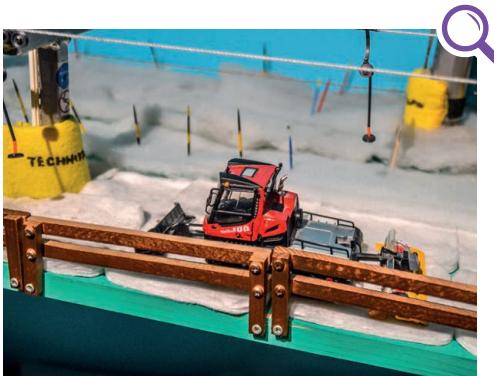
Passionné par les remontées mécaniques depuis tout petit, Thibault Crey, 20 ans, a reconstitué dans sa chambre une maquette de station de ski et prépare un autre projet dans son garage du village de Béranger...

Thibault, raconte-nous ton histoire avec les remontées mécaniques ?

J'habite à Béranger depuis toujours, je suis passionné de remontées mécaniques et j'ai commencé à créer une station de ski en miniature en 2025. Dans ma famille, j'ai mes oncles qui travaillent aux remontées. Et aujourd'hui, moi aussi j'y suis, après un CAP et un Bac pro Transport par câbles et remontées mécaniques. J'adore comprendre leur fonctionnement, leur mécanique... ça m'inspire pour faire des nouveautés pour ma maquette.

Comment a évolué ta maquette ?

Au début, j'ai commencé avec des Lego®, puis mes parents m'ont offert une maquette de remontée mécanique que j'ai modifiée pour en faire un mix télécabine-télésiège. Pour les décors, je me suis inspiré de la signalétique des 3 Vallées. J'ai ensuite ajouté un téléski, et attaqué les caisses pour acheter son forfait et le garage des dameuses.



Et cette station miniature vit comme une vraie !

Je la fais vivre avec les saisons : les skieurs en hiver sur un tapis blanc, la mise en place des enneigeurs, les vélos en été sur de la verdure, la maintenance à l'inter-saison...

JE FAIS VIVRE MA STATION MINIATURE AVEC LES SAISONS

Un mot sur le projet sur lequel tu travailles en ce moment ?

Il y a deux ans, j'ai commencé dans mon garage une maquette de piste de luge sur rail : elle sera entièrement motorisée et aux couleurs de l'ancienne piste de luge des Menuires, la Speed Mountain. Mon papa m'aide pour le côté électrique.

Où peut-on voir tes maquettes ?

J'ai créé un site internet SEDRMDT (Société d'exploitation des remontées mécaniques de Tougnête), et je poste les nouveautés et les bulletins d'ouverture sur mes réseaux. Je fais partie d'un groupe aussi sur Instagram, regroupant des passionnés qui recréent des stations en miniature. Ça change des maquettes de trains ! (C.L.)

 **T**hibault Crey, 20, has been passionate about ski lifts since childhood. He built a detailed miniature ski resort in his room, complete with gondolas, chairlifts, and seasonal activity. Inspired by the 3 Vallées, he's now creating a motorized luge track model in his garage. Sharing updates online, Thibault combines his CAP and bac pro knowledge of cable transport with creativity, bringing his miniature resorts to life year-round for fellow enthusiasts.

LA STATION MINIATURE DE THIBAULT CREY

Site web : sedrmdt.jimdosite.com



sedrmdt

@s_e_d_r_m_d_t



Jolie Môme

NOUVELLE BOUTIQUE

Prêt-à-porter femme

Déco & accessoires

Ouvert 7j/7

9h30 - 13h
15h - 19h

19h30 les jeudis et vendredis



+33 (0)6 43 87 34 53

Quartier des Bruyères,
Les Menuires

ZOOM DANS LA PEAU D'UN PISTEUR



La Montagnette Immersive 2.0 fait son grand retour ce mardi 20 janvier. Pendant deux heures, dans une ancienne montagnette d'alpage réaménagée, un pisteur-sauveteur de la station présentera son métier, parlera de damage, avalanche, prévention et sécurité, et échangera avec les plus curieux. Ce moment se déroulera dans une structure immersive, avec vidéo-projection et écran 180°. Pour prolongez l'expérience, il sera même possible de participer à la fermeture des pistes en présence des pisteurs.

Mardi 20/01 à 15h • Dès 12 ans

Sommet TS Les Menuires (départ Croisette)

Gratuit sur inscription à l'OT (forfait obligatoire)

On Jan 20, discover the life of a ski patroller during an immersive 2-hour experience with videos, safety talks and a behind-the-scenes look at slope closing.

TODO LIST

MARDI 20.01

Crazy After Ski

Crazy After Ski

17h-19h • Gratuit

Front de neige des Bruyères

JEUDI 22.01

Visite guidée : les secrets et les saveurs du miel

The secrets and flavors of honey

À 14h30 • Tarif 8€ (5€ réduit)

Inscription obligatoire

Mellifera • Plan de l'Eau

Office de tourisme • Les Menuires

+33 (0)4 79 00 73 00

lesmenuires.com

— LES MENUIRES —

UNE MINE D'OR DE SENSATIONS !



© Benoit Berger

C'est parti pour un déluge de sensations ! Direction La Mine, la luge sur rail des Menuires pour un plongeon dans l'histoire de la station...

Saviez-vous que cette attraction unique en Tarentaise est inspirée par l'histoire des anciennes mines de charbon locales ? En effet, les anciens villageois de la vallée exploitaient des mines de charbon, les minieras, ou m'nuires en patois, qui ont donné le nom de la station. C'est tout un pan de cette histoire que vous êtes invités à découvrir sur ce parcours de luge sur rails de 1000 mètres de longueur, qui promet sensations fortes et grand frisson. Accessible dès 5 ans accompagné d'un adulte, ou seul à partir de 10 ans (1,40 m), cette aventure insolite transporte les joyeux lugeurs à travers twists et virages. Chacun à son rythme, la descente se fait toute en douceur ou à fond, pour un max d'émotions ! Une expérience idéale à partager en famille. Bonus, on peut repartir avec sa photo souvenir... (C.L.)

Experience La Mine, Les Menuires' 1,000-meter rail sled, celebrating the valley's coal mining history. Twists, turns, and storytelling deliver excitement and education. Suitable for families, gentle or full-speed, kids and adults alike.

LUGE SUR RAIL LA MINE • LES BRUYÈRES

Ouvert 7j/7 de 15h à 19h, jusqu'au 17/04

• Dès 5 ans (1,10m) sur la luge d'un adulte

• Dès 10 ans (1,40m) en solo

• 9€ la descente / 39€ les 5 / 69€ les 10

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



CÔTÉ FACE



© FWT / J. Bernard



NICOLAS HALE-WOODS

Après une première édition réussie en janvier 2025 à Val Thorens, Nicolas Hale-Woods, fondateur et directeur du Freeride World Tour (FWT), revient sur cette étape très attendue, du 24 et 29 janvier. La seule en France du circuit freeride.

Qu'est-ce qui a motivé le choix de Val Thorens ?

Le terrain de jeu tout d'abord, avec plusieurs faces de montagne qui proposent un niveau coupe du monde. Ensuite, la volonté de la destination de se positionner dans le secteur du freeride, et d'y mettre des ressources, financières et humaines. L'office du tourisme et le club des sports de Val Thorens sont sans doute les structures les plus professionnelles que nous connaissons. Pour nous, c'est une organisation de rêve ! On est confiant sur l'inscription de l'événement dans la durée.

Revenons sur 2025...

La première édition a été excellente : bonne neige, belle montagne, même si la face retenue n'était pas notre option A. Cette étape fait partie des plus belles images du FWT 2025, cela a vraiment très bien démarré comme relation. Tout y est : le terrain de jeu, l'accueil, l'ambiance...

La face mythique de Caron devrait être le théâtre de 2026. Quels sont ses atouts ?

Elle présente de nombreuses lignes possibles, donc beaucoup de choix pour les riders avec de nombreux sauts en perspective, et un show captivant pour le public. On devrait avoir des images sublimes...

Un mot sur les riders à suivre ?

Il y aura en snowboard Victor de Le Rue, de Val Tho, le Canadien champion du monde en titre Marcus Goguen, l'Allemand Max Hitzig... Du côté des femmes, la Française Astrid Cheylos se mesurera à Justine Dufour-Lapointe, la Canadienne multiple championne du monde. Et des outsiders comme la locale Noémie Equy, et plein de petits jeunes qui arrivent des Challengers...



© © FWT / Dom Daher

VAL THO, TERRE D'EVENTS

« La volonté de tous les services de la station est d'organiser des événements internationaux spectaculaires, funs et conviviaux, pour garder un temps d'avance et notre quête d'excellence », insiste Vincent Lalanne-Clouté, directeur de l'office de tourisme. En 2026, deux belles nouveautés 2025 sont ainsi de retour. Fin janvier d'abord, avec l'étape du Freeride World Tour : « Accueillir un tel événement est une vraie reconnaissance internationale, poursuit Vincent. L'implication de tous les acteurs et notre dynamique collective ont d'ailleurs été saluées unanimement l'an passé ». Et, du 17 au 19 avril, le Cosmic Mountain Festival reviendra pour la deuxième fois, avec le plein de bonnes ondes électro.

Parmi les autres grands rendez-vous de l'hiver, il ne faudra pas manquer l'European Gay Ski Week (21-26 mars), la Dutch Week, le Grand Prix des chefs et la Live United Party en avril. Sans oublier la Grande Dernière (2 et 3 mai) pour célébrer comme il se doit la fin de saison. (E.R.)

 After a successful debut in Val Thorens, FWT founder Nicolas Hale-Woods returns for France's only Freeride World Tour stop. The iconic Caron face offers multiple lines, big jumps, and stunning visuals. Top riders include Victor de Le Rue, Marcus Goguen, Max Hitzig, Astrid Cheylos, and Justine Dufour-Lapointe. Freeride has grown from a niche sport to a global phenomenon, combining thrilling competition, breathtaking imagery, and the authentic spirit of alpine skiing.



LES GRANDS RENDEZ-VOUS DE L'HIVER

Freeride World Tour du 24 au 29 janvier
Programme complet des autres événements
à l'office de tourisme
+33 (0)4 79 00 08 08 • valthorens.com

César Barin OPEN BARRES

César enchaîne snowboard freeride l'hiver et surf l'été, avec une touche d'escalade et de vélo entre les deux... Cet hiver, il fait sa première saison sur le circuit Pro du Freeride World Tour (FWT). Fin janvier à Val Thorens, il aura à cœur de montrer ce qu'il sait faire de mieux : allier glisse, figures et style.

César, raconte-nous tes débuts en snowboard ?

J'ai commencé à Arêches-Beaufort. Puis ma soeur Lou (également qualifiée sur le FWT cette année) est partie s'entraîner à Val Thorens. J'ai alors rejoint la Snowboard Team Belleville. Il faut savoir qu'en snowboard, on ne choisit pas ses disciplines : on fait tout autant du boardercross, du freestyle ou de l'alpin. Cela permet d'avoir un bon bagage. Puis, il y a 6 ans, j'ai rejoint la Freeski des Belleville. J'y ai découvert le freeride avant de commencer rapidement les compétitions : en Junior, Qualifier... L'année dernière, j'ai fini premier du Challenger et je me suis qualifié pour le FWT Pro cette année !

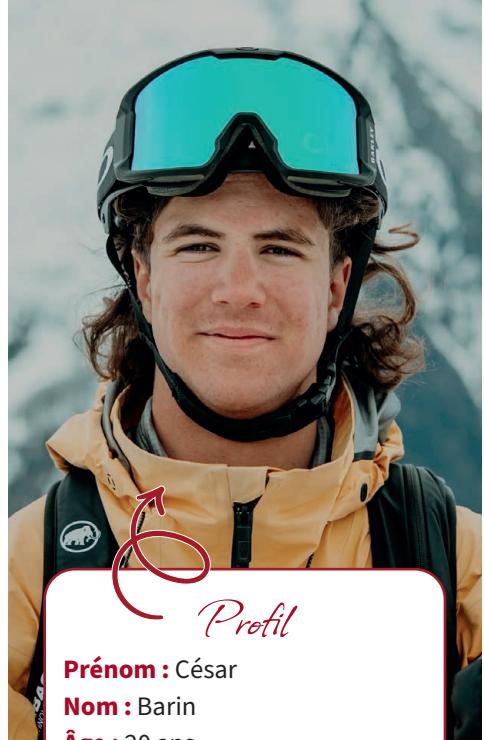
J'AI ENVIE DE KIFFER
CE MOMENT
À LA MAISON !

Qu'est ce qui te plaît en freeride ?

La liberté. Même si on nous impose la face, on peut passer là où on a envie, on est libre de créer notre propre ligne, en réalisant les sauts qu'on veut.

Un mot sur la Freeski des Belleville ?

Sans ce club, je ne serais pas ce que je suis maintenant. Nos coachs ont de l'expérience, on parle de Kévin Guri qui a gagné l'Xtrem de Verbier en 2013, de Victor Galuchot reconnu en montagne et en freeride... Il y a aussi un panel de coachs freestyle, comme Antoine Diet, qui ont un gros bagage. Beaucoup sont skieurs, ce qui nous pousse en tant que snowboardeurs à aller plus haut, sauter plus gros, pour avoir leur niveau.



© Guillaume Meikatt (elevation picture)

Profil

Prénom : César

Nom : Barin

Âge : 20 ans

Team : Freeski des Belleville

Discipline : Snowboard freeride

Palmarès

• 1^{er} du FWT Challenger 2025



Comment abordes-tu l'étape de Val Thorens fin janvier ?

Ça ne met pas plus de pression. J'ai envie de me laisser porter, de kiffer ce moment à la maison. Je pense que ça sera un très bel événement, comme l'année dernière. Ça amène beaucoup de monde, une belle émulation, et ça fait plaisir de voir les très bons rider des pentes qu'on a l'habitude de fréquenter.

Tes objectifs cette saison ?

Me faire plaisir, c'est mon premier objectif en snowboard. Et marquer les esprits : j'ai envie de faire une bonne saison, d'aller chercher des podiums, de montrer de quoi je suis capable.



Tes forces et faiblesses ?

J'ai une bonne facilité à réaliser des tricks sur des barres rocheuses. J'ai une façon de faire du snowboard rapide, avec beaucoup de mouvements, d'activités, de fluidité. Côté faiblesses, j'ai du mal dans les faces qui vont me demander de freiner rapidement, et je dois travailler ma constance.

Tes spots préférés sur les 3 Vallées ?

Sur Val Thorens, la face nord de Caron, le glacier de Péclat et des Saints-Pères. Le Lac Noir aux Menuires avec pas mal de rochers...



Des autres passions ?

Je fais beaucoup de surf l'été, depuis tout petit, une grande passion. Je ne fais jamais de snowboard l'été. Je prends le soleil, décompresse... pour rattaquer l'hiver avec cette envie de faire du snow. J'aime aussi l'escalade, le parapente, le vélo... J'ai par exemple fait un trip de traversée des Pyrénées d'est en ouest. C'est un plaisir de toucher à tout et cela permet d'avoir une bonne connaissance de son corps. (C.L.)

 César, balances snowboard freeride in winter with surfing, climbing, and cycling in summer. After progressing through boardercross, freestyle, and alpine disciplines, he joined Freeski Belleville, discovering freeride and competition. Last year, he won the Challenger and now competes on the Freeride World Tour Pro circuit. César thrives on the freedom of creating his own lines, aims to enjoy his season, reach podiums, and showcase his fluid, dynamic style on iconic 3 Vallées slopes.

— VAL THORENS —

Zenith
Ski Shop Val Thorens

BOOTFITTER DE PÈRE
EN FILS DEPUIS 1985

Spécialiste
BOOTFITTING



Spécialiste
SKI-MOJO



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

ZOOM**COURSE
À LA VICTUAILLE !**

© C. Villette / OT Val Thorens

Le mercredi 21 janvier, la section Mountain United du Club des sports de Val Thorens organise une fois de plus la célèbre Cuiss'O Resto : une course chronométrée en ski de randonnée (de 30min à 1h30). Le but est simple, récupérer sa fourchette au sommet afin de savourer un bon repas dans un des restos d'altitude de la station, cette fois-ci aux Chalets de Thorens. Il ne vous reste plus qu'à chauffer les skis, s'équiper d'une frontale et c'est parti !

Le 21/01 à 17h

*Montée + repas 50€ • Montée sèche 20€
Réservation sur le site de club des sports*

On January 21, Val Thorens' Mountain United hosts the Cuiss'O Resto: a timed ski touring race ending with a well-earned mountain meal at Les Chalets de Thorens.

LUNDI 19.01

Dans les coulisses de la radio
Behind the scenes at the radio station
De 8h30 à 10h • Gratuit
(réservé Club Val Tho)
Chalet Péclat

MARDI 20.01

Concert d'hiver:
Roomtchack
Winter concert: Roomtchack
À 18h30 • Entrée libre
Église / Salle Polyculturelle

Office de tourisme • Val Thorens

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

TO DO LIST

— ALBERTVILLE —

CULTURE**Entre terre et mer**

Le mois de janvier est chargé en spectacles au Dôme Théâtre, avec « L'Idole des houles » et « La Liesse ». Au cours de ces deux dernières semaines s'entrecroiseront théâtre, musique et danse, de quoi régaler tout le monde.

DES PÊCHEURS CHANTEURS...

Le mercredi 21 janvier, La Toute Petite Compagnie fait escale au Dôme Théâtre d'Albertville avec son spectacle tout public (à partir de 7 ans) « L'Idole des houles ». Ce dernier met en scène quatre pêcheurs chanteurs qui content l'histoire du navigateur Éric Tabarly. Un théâtre musical se révèle alors au public expliquant les exploits de cet homme à travers les mers de notre planète, à bord de son fidèle voilier, le Pen Duick. Une version pour les plus petits (dès 3 ans) sera aussi présentée « L'Idole des petites houles » dans un cadre scolaire durant toute la semaine.

« L'Idole des houles »

Mercredi 21/01 à 20h

Dès 8 ans • Tarif 8€ à 28€



© Cie Parc

... ET DE LA DANSE LIBÉRATOIRE

Puis la semaine suivante, le jeudi 29 janvier, c'est au tour de la Compagnie Parc d'entrer en scène avec son spectacle « La Liesse ». Le chorégraphe Pierre Pontvianne emporte le public dans une danse effrénée questionnant sur la foule et les émotions qu'elle libère pour chacun d'entre nous. Dans ce spectacle de danse, les cinq interprètes retracent les sentiments, les doutes et les illusions vécues par une masse en liesse. (M.P.)

« La Liesse »

Jeudi 29/01 à 20h

Dès 13 ans • Tarif 8€ à 28€



© Nicolas Gellie

January brings a vibrant cultural program to Albertville's Dôme Théâtre, blending theatre, music and dance. On January 21, L'Idole des houles offers a musical tribute to legendary sailor Éric Tabarly, with versions for young audiences. On January 29, Compagnie PARC presents La Liesse, a dynamic contemporary dance performance by Pierre Pontvianne, exploring crowds, shared emotions and collective energy through the movement of five dancers.

**SPECTACLES DU DÔME THÉÂTRE**

Infos et billetterie :
+33 (0)4 79 10 44 80 • dometheatre.com

SAMEDI 17.01

Trial Show Moto
À 18h30 • Dès 25€
Halle Olympique • Albertville

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

TO DO LIST



Alain Bernier, Feissonais d'adoption, expose jusqu'au 28 février son incroyable collection de jouets anciens à Feissons-sur-Salins. Un voyage dans le temps à vivre en compagnie d'un collectionneur qui a su garder son âme d'enfant.

40 ANS DE PASSION

« En 1986, je suis entré dans un magasin de jouets anciens à Nice. C'était un coup de foudre. Depuis, je n'ai jamais arrêté de collectionner », confie-t-il. Ces jouets, Alain les achète dans des bourses spécialisées. Ils viennent de France, d'Angleterre ou d'Allemagne et datent de l'avant-guerre. Il les restaure, les personnalise et les met en scène dans des dioramas.

L'ÂGE D'OR DES JOUETS

C'est un voyage dans le temps et un retour à notre âme d'enfant que l'on expérimente lors de cette exposition, qu'Alain propose chaque hiver à Feissons-sur-Salins. De prestigieuses locomotives Märklin des années 1930 parcourent tout un circuit de rails. « Des jouets qu'on ne pouvait pas s'offrir quand on était gamin », ajoute Yves Jacquier, adjoint au maire du village, et fidèle ami d'Alain, à l'initiative de cette exposition.



LE MONDE EN 1/43^e

De part et d'autre du chemin de fer, des scènes prennent vie autour d'un château médiéval, ou encore d'un immense garage automobile abritant 130 voitures. Parmi ses pièces préférées, une reconstitution de la basilique Sainte-Thérèse de Lisieux à l'échelle 1/43^e, comme tout ce qui compose ce diorama. « C'est la plus belle échelle qui soit », précise Alain. Et si l'on s'approche encore un peu, on peut même apercevoir le Pape à l'entrée... (F.N.)

Alain Bernier, based in Feissons-sur-Salins, showcases his remarkable collection of antique toys. For 40 years, he has restored and personalized them, creating detailed dioramas with Märklin trains, 1/43rd scale buildings, and lively miniature scenes. Visitors experience a nostalgic journey through childhood, craftsmanship, and imagination, guided by a collector who has preserved his playful spirit.

EXPOSITION DE JOUETS ANCIENS FEISSONS-SUR-SALINS

50 rue de l'ancien Four, à Feissons-sur-Salins
Gratuit, sur demande auprès d'Alain
+33 (0)7 70 39 55 96 • valleedebozel.com

Cœur de TARENTAISE COMMUNAUTÉ

Ensemble au cœur de votre futur durable !

7 COMPÉTENCES À VOTRE SERVICE

- FAMILLE**
- ENVIRONNEMENT**
- TOURISME**
- CULTURE**
- SPORTS ET LOISIRS**
- MOBILITÉ ET TRANSPORT**
- HABITAT**

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

Oredit photo @Laurie Jacobin

— MOÛTIERS —**C'EST BEAU UN LIVRE LA NUIT**

Plusieurs rendez-vous autour sont organisés à Moûtiers cette semaine, dans le cadre les Nuits de la lecture. À vos marques, prêts, lisez...



Manifestation nationale qui célèbre le plaisir de lire, les Nuits de la lecture fêtent leur 10^e édition. Le thème de cette année ? « Villes et campagnes », des univers qui ont largement nourri la littérature depuis le XIX^e siècle. Des milliers de rendez-vous sont organisés en France entre le 21 et le 25 janvier, et le secteur de Moûtiers en fait partie, à travers les animations prévues par la médiathèque. Mardi 20 janvier à 19h, place à un salon lecture animé par la classe de théâtre de l'école des Arts et la classe de violoncelle. Vendredi 23 à 18h30, l'architecte savoyard Benjamin Psaltopoulos viendra échanger dans un format interactif. Enfin, samedi 24 à 10h (gratuit sur inscription), un escape book autour des mémoires de la forêt s'adressera aux plus jeunes dès 9 ans. (E.R.)

Moûtiers celebrates the 10th Nuits de la lecture with a theater-and-cello reading (Jan 20), an interactive talk with architect Benjamin Psaltopoulos (Jan 23), and a forest-themed kids' escape book (Jan 24).

**NUITS DE LA LECTURE**

À la médiathèque intercommunale, Moûtiers
Entrée libre • Inscription pour le 24/01
Infos : +33 (0)4 79 24 59 83



L'Alpin Steak House
Filet de truite
LES MENURIES

Guide Gourmand
LES BONNES TABLES DES 3 VALLEES

DES PRODUITS ACCRO QUI INSPIRENT LES GRANDS CHEFS



Recette développée par Thierry Marx avec l'émincé 100% végétal ACCRO



Invitez vos clients à découvrir le végétal à la française avec ACCRO, 100% fabriqué en France.

Des produits gourmands



Fabrication française



Protéines de pois et de blés françaises



pro@accro.fr



LE VÉGÉTAL QUI
ENVOIE DU GOÛT

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.



© Antoine Guillou

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

L'Étable des Lys



© Uniduo

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 fermes avoisinantes.

Le potchon (pommes de terre et fromage de chèvre)

Du mercredi au lundi de 18h30 à 21h30

22 Passage des Écoliers

+33 (0)4 79 07 97 71 • lespeupliers.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.



© Antoine Guillou

Le grand menu de partage

Ouvert 7j/7 midi et soir

Restaurant de l'Hôtel Les Peupliers

119 Rue du Lac

+33 (0)4 79 08 41 47 • lespeupliers.com

COURCHEVEL 1850

Alpage*

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

Une véritable expérience immersive



Dès 19h30, du mercredi au dimanche inclus

Hôtel Annapurna • 734 Route de l'Altiport

+33 (0)4 79 08 04 60 • annapurna-courchevel.com

La Fèrma



© Paul Breckin

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 l'Annapurna



© Paul Breckin

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 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

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.



© Melvin Delantes

♥ La vue dégagée sur la vallée

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

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**Marius**

Le midi, Marius invite à une pause snacking gourmande, entre burgers, fish and chips 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, exploitant viticole du domaine Terres Destel.

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

MÉRIBEL**La Grange**

Cette brasserie dans le centre de Méribel décline les spécialités locales en plats réconfortants et conviviaux — raclette, pierre chaude, fondue... Le tout au coin d'une cheminée. En hiver, soirée savoyarde tous les mercredis ! Et en journée, on apprécie la terrasse plein sud face au mont Vallon...

♥ Escalope milanaise & sole meunière (découpe en salle)

🇬🇧 Savor local delights—raclette, fondue, hot stone—by a crackling fireplace. Bask on the sunny terrace with Mont Vallon views, and join lively Savoyard evenings every Wednesday for an authentic alpine experience.

Ouvert 7j/7 : 12h-15h30 / 19h-22h30
Restaurant de l'hôtel L'Eterlou***
+33 (0)4 79 08 53 19 • hoteleterlou.com
@ hotel_eterlou



© La Grange

**MÉRIBEL**
Le Refuge

Au Refuge, dès 8h, on peut bruncher, luncer, goûter et dîner ! Du brunch servi à l'assiette du matin aux plats du jour du midi, en passant par le goûter d'après-ski et les plats traditionnels du soir, on se régale toute la journée avec du 100% fait maison.

♥ Le goûter, avec vin et chocolat chaud, crêpes, tarte myrtille...

✓ Les 9 fondues différentes

🇬🇧 At Le Refuge, from 8am, enjoy homemade food all day — from brunch to dinner, including lunch specials and après-ski treats.

Méribel Centre
Ouvert tous les jours, midi et soir
+33 (0)4 79 08 61 97

MÉRIBEL-MOTTARET**Tipi**

© Sylvain Arnoux

À Tipi, sur les pistes, le chef réinvente les classiques avec des produits locaux et de saison aussi bien pour les familles que pour les fins gourmets. Une adresse sur les pistes, entre chalet de montagne festif, galerie d'art et music live en terrasse.

♥ L'os à moelle

Ouvert 7j/7, de 9h30 à 17h
le jeudi, Tipi est ouvert jusqu'à 23h30
Accès via piste de l'Aigle
+33 (0)4 65 84 65 64 • tipi-meribel.com

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 !

♥ La vue à couper le souffle



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

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

SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE**Le Corbeleys**

Martine et Bruno vous accueillent dans leur ancien chalet d'alpage familial, devenu une véritable institution. Ici, les bons produits du terroir s'unissent aux recettes d'antan, dans une cuisine généreuse : ravioles au beaufort, croziflette, souris d'agneau confite...

♥ Terrasse panoramique ensoleillée



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

**LES MENURIES**
La Chouette

La carte du chef Éric Samson fait le bonheur des gourmands, avec ses plats maison, menus du jour, spécialités savoyardes ou traditionnelles, et véritables crêpes bretonnes... Les assiettes sont généreuses, l'ambiance familiale, la terrasse et la salle accueillantes.

♥ Le soir, menu bistro nomique

Front de neige des Bruyères
+33 (0)4 79 00 21 26
restaurantlachouette.fr • f

**LES MENURIES**
Le Lou-Bar

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

♥ Petits souvenirs du Lou Bar à s'offrir ou à offrir
Galerie la Croisette • 16h-02h
+33 (0)6 09 07 40 71 • loubar_pub



**8h
20h**

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



NOUVEAU

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



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



LA RECETTE CARREFOUR

CROZIFLETTE GOURMANDE

INGRÉDIENTS

- ✗ 500g reblochon
- ✗ 200 g crozets
- ✗ 150 g lardons
- ✗ 1 oignon
- ✗ 20 cl crème liquide
- ✗ 1 Kubor



PRÉPARATION

- Faites cuire les crozets dans l'eau bouillante salée pendant 20 mn.
- Épluchez et hachez l'oignon et faites-le revenir avec les lardons dans une poêle.
- Égouttez les crozets.
- Mélangez la crème, le cube de bouillon émietté, les crozets, le mélange oignon-lardons.
- Préchauffez votre four à 200°C.
- Versez dans un plat à gratin. Ajoutez les lamelles de reblochon sur le dessus et faites cuire 20 mn.



L'Alpin Steak House

COUP DE FOURCHETTE LES MENURIES



L'Alpin Steak House accumule les atouts : une situation idéale sur le front de neige des Bruyères, une vraie maîtrise de l'art de la viande et une cheffe pâtissière talentueuse. Mais ce n'est pas tout ! On vous en dit plus...

Y'A DU SOLEIL ET DES TRANSATS

Accès à pied ou à ski, L'Alpin est posé là où on aime s'arrêter. Sa grande terrasse panoramique, la plus ensoleillée du quartier, offre une vue splendide sur la Cime Caron. Selon l'humeur, on s'installe à table, sur un transat, dans une bulle chauffée au feu de bois ou même une télécabine revisitée façon cocon.

UN STEAK HOUSE DE HAUTE ALTITUDE

Même si de belles options végétariennes figurent à la carte, la viande reste la signature de la maison. Le chef de cuisine sélectionne des pièces de caractère : magret rôti, piccata de wagyu, T-bone de veau, entrecôte ou côte de boeuf simmental... Petit détail qui fait la différence : la viande arrive sur un réchaud à la bougie, histoire de garder l'assiette bien chaude jusqu'à la dernière bouchée. L'Alpin joue aussi la carte de la rôtisserie de montagne. À la broche, des viandes bien choisies, à la peau croustillante et à la chair juteuse : poulet fermier Label Rouge, petit jambonneau, cochon de lait... sans oublier les pommes grenailles (sur place ou à emporter, dès 12h).



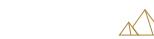
LE REPÈRE DES SKIEURS

La formule Express & Gliss est pensée pour les skieurs qui veulent manger rapidement, à n'importe quelle heure de l'après-midi, sans sacrifier pour autant la qualité des produits. Plat du jour, hot diot, pizzas, parmentier de bœuf confit... De quoi reprendre des forces avant de retourner sur les pistes (service continu, commande via un QR code, sur une partie de la terrasse, pour encore plus de rapidité, dès 12h).

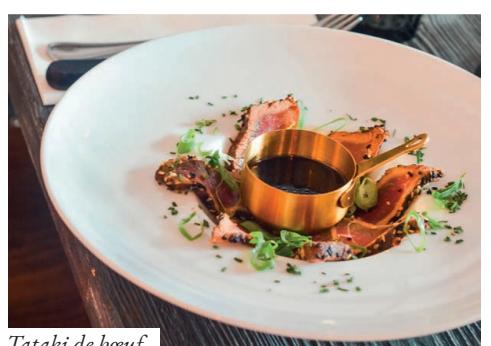
LA TOUCHE SUCRÉE D'ALAÏS

Les desserts sont faits maison par Alaïs, cheffe pâtissière. Et ça se sent. Cheesecake, crème brûlée, tiramisu à la crème de marron, crumble pomme-noix, crémeux miel et agrumes... Et ils nous sont présentés sur un plateau, ce qui rend le choix délicieusement compliqué. (F.N.)

On the sunny Bruyères snowfront, L'Alpin Steak House has made meat its signature and its art. After a few ski runs, guests settle on the panoramic terrace, in deckchairs or cosy heated bubbles, while the kitchen celebrates exceptional cuts and mountain rotisserie classics. From generous steaks served sizzling to perfectly roasted poultry with crisp skin and juicy flesh, every dish is designed for sharing and indulgence. Homemade desserts bring a sweet finish to this warm, lifestyle address.



Quartier des Bruyères
Ouvert tous les jours
Service continu l'après-midi
+33 (0)4 79 00 61 01 • lalpin-lesmenuires.fr



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
Facebook 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 Facebook La Marmite

**LES MENURIES****L'Alpin Steak House**

À L'Alpin, la viande est à l'honneur : pièces maturées, steak juteux et rotissoire flambant neuve pour des cuissons 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 ultracooning 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 Facebook L'Alpin

LES MENURIES**La Ferme de Reberty**

Entre terroir et créativité, La Ferme sert une cuisine de montagne raffinée aux saveurs d'ici et d'ailleurs. Déjeunez en terrasse au soleil, vivez l'après-ski entre cocktails et musique, puis dînez au coin du feu autour d'un bon verre.

♥ Belle cave à vin & viandes d'exception



Reberty 2000

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

LES MENURIES**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 MENURIES**L'Ours Blanc**

Savourez une cuisine de saison aux saveurs locales sur la terrasse panoramique et ensoleillée, face aux montagnes. À l'intérieur, l'orangerie et le bar lounge au coin du feu offrent une parenthèse gourmande et chaleureuse, entre authenticité, plaisir et voyage gustatif.



♥ Les Papardelles forestières, chanterelles, truffe & copeaux de parmesan

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

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



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

LES MENURIES**Les Roches Blanches**

Créé en 1968 par Jeanine et Loulou Jay, le restaurant d'altitude est rouvert cet hiver par leur fille, Corinne, et leur petit-fils, Rémi. Ensemble, ils continuent l'aventure dans ce lieu entièrement rénové, proposant une cuisine traditionnelle française et savoyarde généreuse.

♥ La souris d'agneau

✓ Grande terrasse ensoleillée



🇬🇧 Reopened this winter by Corinne and Rémi Jay, Les Roches Blanches continues its alpine legacy with fully renovated spaces, serving generous traditional French and Savoyard cuisine, including the signature lamb shank.

Secteur de la Masse
Accès ski piste bleue Bouquetin
+33 (0)6 26 53 20 77
Facebook Les Roches Blanches Menuires

VAL THORENS**Les Saints-Pères**

Savourez une cuisine gourmande mêlant brasserie et spécialités savoyardes. Produits frais, plats, pizzas et desserts faits maison, ardoise du chef et vins choisis, sont à déguster en intérieur ou sur la belle terrasse colorée.

♥ La vue sur les Aiguilles de Péclat



Ouvert 7j/7 dès 8h30

Galerie Péclat • +33 (0)4 79 00 02 92
lessaintspères-valthorens.fr

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.



© DR

♥ 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.



© OT Val Thorens

♥ 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**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



© Stéphane Candé

VAL THORENS**Le M, hôtel Marielle**

Le midi, le M vous invite à une pause bistronomique 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

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) 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 sourcé avec soin, chaque cuison 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.

Restaurant de l'hôtel Pashmina****

Du lundi au samedi, de 19h30-20h45

+33 (0)4 79 00 09 99 • hotelpashmina.com

VAL THORENS**Chalet de la Marine**

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



© DIG

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 Studio

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
restaurantlechamois dor.com • [f](#)

VAL THORENS**Chalet des 2 Lacs**

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 • [hotel3vallees.com](#)



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**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 Appearances

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.



© Photos Appearances

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

🇬🇧 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 !



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

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 specialities and traditional recipes, it's a feast of flavours, enhanced by top-quality products, including superb sushi from Maitre Dao.

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)9 87 70 34 78 • lebranzin.com

LA PERRIERE**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.

♥ Le 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 Contregon (RD915)
+33 (0)6 36 20 27 18 • lesmoussesdudahu.com
 lesmoussesdudahu

AMERICAN PALE ALE**BLANCHE****BIÈRE D'HIVER****BLACK IPA****TRIPLE****PILSNER****BLONDE****SOUR FRAMBOISE****SESSION IPA****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



© Valentin Vion

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

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

MOÛTIERS

Les 3 Vallées Café



Idéalement placée sur le parvis de la gare, cette brasserie gourmande et créative accueille les amateurs de cuisine savoureuse de passage à Moûtiers. Entre le menu du jour en semaine (entrée, plat et dessert) à 21€ et une dizaine de plats à découvrir à la carte, tous les gourmets sont comblés. Ici, la côte de bœuf individuelle de 450g côtoie le maxi-crispy de poulet cœur coulant de reblochon, le burger se nappe d'une fabuleuse sauce fromagère. Le fait maison est roi, et de belles surprises vous attendent au détour des plats. Bagagerie offerte aux clients, wifi gratuit, Tickets Restau acceptés...

♥ La croziflette aux morceaux de cèpes

✓ Plus de 20 verres de vin au choix à 6€ !



🇬🇧 Located right outside Moûtiers train station, Les 3 Vallées Café is a creative brasserie offering generous homemade cuisine. From the daily set menu to hearty à la carte dishes like beef rib, reblochon-filled chicken or croziflette, it's a favourite with travellers.

Sur le parvis de la gare SNCF
Service 7j/7 dès 8h30 (6h30 le samedi)
Fermeture à 17h du mardi au jeudi

Ouverture en soirée du vendredi au lundi inclus
+33 (0)4 79 00 49 20 • les3vallées-cafe.com



MOÛTIERS

Le Spot



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.

♥ Du 100% maison pour les p'tites faims

Du vendredi au lundi jusqu'en avril

À l'intérieur de la gare

+33 (0)4 79 00 49 20 • les3vallées-cafe.com



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.

✓ ENCRÈS 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



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

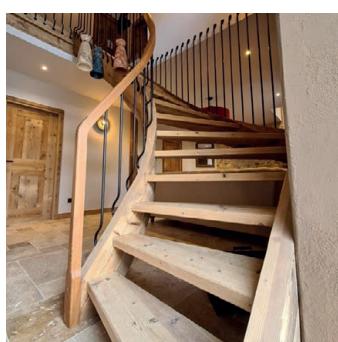
ATELIER MMH

MENUISERIE | AGENCEMENT | CONSTRUCTION

— COURCHEVEL —



NOTRE ÉQUIPE
POUR VOS RÊVES



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

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

