



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

DANS LES
COULISSES DE

La Masse

LES MENUIRES [PAGE 2]

ÉVÉNEMENTS
STATIONS
SAUT À SKI
COURSES FIS
IMMOBILIER

PORTFOLIO
ARTHUR BERTRAND
CENTRE
SPORTIF
ABEILLES

GUIDE
GOURMAND
MUSIQUE
SALLES DE
SPORT

TYROLIENNES
BIEN-ÊTRE
SHOPPING
SÉCURITÉ
SPAS



N°429

AGENDA DU 12 AU 19 JANVIER 2024



VENTE & LOCATION

LOCATION DE SKIS
SKIS RENTAL

VENTE MATÉRIEL
ET ACCESSOIRES
EQUIPMENT & ACCESSORIES

RÉPARATION
REPAIRS

SPÉCIALISTE
BOOTFITTING

2 MAGASINS À SAINT-MARTIN DE BELLEVILLE



FRONT DE NEIGE

+33 4 79 00 68 45
intersport-smb@orange.fr

CENTRE STATION

+33 4 79 08 67 17
intersport-smb@orange.fr



Réservation en ligne

METEO

| | | |
|----------|--|----------|
| SAMEDI | | -1°/-10° |
| DIMANCHE | | -1°/-11° |
| LUNDI | | -4°/-12° |
| MARDI | | 2°/-13° |
| MERCREDI | | 2°/0° |
| JEUDI | | 2°/-1° |
| VENDREDI | | 3°/-3° |

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



OUKISON? PAUL & RENÉ

Serez-vous capables de trouver Paul & René dans notre magazine?
(hors 1^{er} de couverture et sommaire)

DANS LE N°428, PAUL SE CACHAIT
EN PAGE 21, ET RENÉ EN PAGE 40.

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

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

LES 3 VALLÉES INFOSNEWS N°429 12 JANVIER 2024

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

infosnews.fr • contact@infosnews.fr

ÉDITEUR INFOSNEWS - Siren 818 149 395.

GÉRANT : Gaëtan Blanrue

DIRECTRICE D'EXPLOITATION : Sabrina Maitre

RÉDACTRICE EN CHEF : Enimie Reumaux

RÉDACTION : Caroline Bernard / Nolwenn Delcroix / Sana Eddibi
Céline Leclair (indépendante) / Sabrina Maitre / Enimie Reumaux
Sarah Ritter / Malvina Torres

TRADUCTION : Katrien Servranckx (indépendante)

GRAPHISME : Ludovik Henze / Salomé de Bonis

PUBLICITÉ : Gaëtan Blanrue / Sabrina Maitre / Caroline Bernard
Nolwenn Delcroix / Malvina Torres

IMPRESSION : Lorraine Graphic

Publi-rédactionnel

Crédits photos : Infosnews, sauf mention contraire



SOMMAIRE

LE MUST TO DO !

2 – Plongée au cœur des remontées, aux Menuires

NOTRE BEST-OF DES 3 VALLÉES

- 4 – Le plan des pistes
- 6 – Mountain Collection : le syndic, le meilleur allié des copropriétés
- 8 – L'actu des champions
- 9 – Le saisonnier : Corentin, l'as des bassins
- 10 – Livre : « Montagne en scène, 10 ans d'aventures », de Cyril Salomon
- 11 – Shopping : Spécial security first
- 12 – Portfolio : Arthur Bertrand, capteur d'aventures

COURCHEVEL – LA TANIA

- 14 – Aquamotion, des nouveautés en cascade
- 16 – Graine de champion : Lorenzo Mugnier-Cava, en saut à ski
- 19 – Les Bouquetins, rois des patins !

BRIDES-LES-BAINS

20 – Be-Cause : Skier toujours plus vert

MÉRIBEL

- 23 – Application : que du Skiif pour Lalée
- 24 – Tout ski est nouveau cet hiver
- 25 – On y va FISsa !
- 26 – Spas, 7 bulles de bonheur

SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE

28 – Voyage au centre de la neige

LES MENUIRES

- 30 – Jérémy Bigé, en quête d'aventure
- 32 – Tempête de notes
- 35 – Maison de l'abeille, elle fait le BZZZ

VAL THORENS

- 36 – Be-Cause : Baskets aux pieds et cœur sur la main
- 38 – On a Board janvier du bon pied
- 41 – Métier : Axelle, chargée de com'
- 42 – Tyroliennes, fais comme l'oiseau...

MOÛTIERS ET ALENTOURS

- 44 – Aktin-Training, il va y avoir du sport !
- 46 – Notre-Dame-du-Pré, tout pour s'évader

GUIDE GOURMAND

- 47 – Notre sélection de bonnes tables
- 50 – Coup de fourchette : Madame Truffe, à Courchevel 1850
- 54 – Coup de fourchette : Marius, à Méribel
- 58 – Coup de fourchette : Là-Haut, aux Menuires
- 64 – La recette gourmande



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



PLONGÉE AU CŒUR *des remontées*

S'il n'y a rien de plus simple que de monter en télécabine, faire fonctionner de tels engins relève de la prouesse technologique, surtout en altitude ! Pour découvrir l'envers du décor, direction l'exposition pédagogique au sommet de la Pointe de la Masse.

AU PLUS PRÈS DE L'ACTION

Une fois dans la gare d'arrivée de la télécabine de la Pointe de la Masse, il suffit de grimper quelques escaliers pour arriver dans la « Salle des Machines », perchée au même niveau que le système de motorisation de l'appareil... difficile de faire plus proche du sujet ! Grâce aux explications claires et illustrées, on comprend ce qui se passe en temps réel en observant le processus d'embrayage, d'accélération... En plus de ça, des ateliers interactifs et des vrais éléments de remontées mécaniques sont à observer et toucher. Les fans de LEGO® seront conquis par la maquette de la télécabine réalisée avec pas moins de 15000 pièces. Alors, de quoi sont composés les câbles qui nous maintiennent en l'air ? Qu'est-ce qu'une épissure ? Pour le savoir, il n'y a qu'un seul endroit où aller...

DES MACHINES, MAIS AUSSI DES AVENTURES HUMAINES

Pour faire fonctionner tout ça, il y a tout un savoir-faire et une expertise, du montage à la conduite quotidienne de la remontée mécanique. Opérationnelle depuis 2021, la télécabine de la Pointe de la Masse figure parmi les plus rapides de France, et son installation à 2800m d'altitude était un vrai défi technique à relever. On peut ainsi retracer les différentes étapes de ce projet hors-normes et découvrir les métiers de ceux qui rendent la télécabine opérationnelle chaque jour. Qui sait, peut-être que la visite fera naître des vocations !



UN SPOT INCONTOURNABLE

Une fois la visite terminée, il est temps d'en prendre plein la vue depuis la terrasse panoramique située sur le toit de la gare d'arrivée. Mont-Blanc, Grandes Jorasses, Grande Casse, Aiguilles d'Arves, Meije, Barre des Écrins... De la Vanoise au Mont-Blanc, en passant par la Maurienne et les Écrins, ce sont toutes les Alpes servies sur un plateau. D'ailleurs, des petits cadres prévus à cet effet identifient les sommets les plus emblématiques à portée de vue. Et pour repartir avec un beau souvenir, le lettrage géant #lesmenuires invite à la photo devant les cimes enneigées. Sans oublier, bien sûr, le fameux bouquetin des Menuires situé à quelques pas de là. Après, c'est reparti pour 1000m de descente sur de belles pistes, les Menuires en ligne de mire. La Masse, c'est the place to be, on vous le dit ! (S.R.)

 To find out everything you need to know about how the chair lifts work, head for the machine room at the top of the cable lift Pointe de la Masse. The museum area offers an immersive insight into the world of chair lifts thanks to information panels and workshops available. LEGO fans will be delighted by the model of the cable car, made using 15 000 LEGO pieces. The machine room is accessible free of charge on presentation of a valid ski or pedestrian pass during the cable car opening hours.

LA SALLE DES MACHINES - EXPOSITION PÉDAGOGIQUE

Dans la gare d'arrivée de la télécabine Pointe de la Masse
Accès gratuit sur présentation d'un forfait ski ou piéton en cours de validité
Ouvert aux horaires de la télécabine
+33 (0)4 79 00 62 75 • skipass-lesmenuires.com





- RESTAURANTS SUR LES PISTES**
- ① Ineos Club House +33 (0)4 79 00 12 44
 - ② La Cabane des Skieurs
 - ③ Il Rifugio +33 (0)4 79 00 00 07
 - ④ Le Blanchot +33 (0)4 79 00 55 78
 - ⑤ Les Pierres Plates +33 (0)4 79 00 42 38
 - ⑥ Le Plan des Mains +33 (0)4 79 07 31 06
 - ⑦ La Buvette de Tueda

- ⑧ Le Corbeleys +33 (0)4 79 08 95 31
- ⑨ La Table des Marmottes +33 (0)4 79 00 77 01
- ⑩ Hillary +33 (0)4 79 00 60 57
- ⑪ La Ferme de Reberty +33 (0)4 79 00 77 01
- ⑫ Le Chalet du Sunny +33 (0)6 20 81 71 19
- ⑬ Les Chalets du Thorens +33 (0)4 79 00 02 80
- ⑭ Le Caribou +33(0)6 03 45 62 23

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



INFOS EN TEMPS RÉEL
REAL-TIME INFO

CHALLENGES

WEBCAM

RESTAURANTS

Google Play | App Store

| | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|
| TÉLÉSKI Cable car | TÉLÉCABINE À BOULES Chairlift with baskets | RESTAURANT D'ALTITUDE Mountain restaurant | VUE PANORAMIQUE Panoramic view |
| SENTIER PÉDESTRE Footpath | TÉLÉCABINE Chairlift | AIRE DE PARKING Parking area | PARCOURS DE SKI DE FOND Cross-country ski route |
| PISTES DE SKI Ski slope | POINT DE VUE Viewpoint | SALLE DE SKI Ski room | SOMMET DES 3 VALLÉES Summit of the 3 Valleys |
| POSTE DE GARDE Guard post | TÉLÉPHÉRIQUE Cable car | AUTOPARC Car park | STATION DE SKI Ski station |



**CET HIVER, LE PLAN
C'EST DE SUIVRE
EXPLORER.**

**THIS WINTER,
SLOPE OFF WITH EXPLORER!**



Découvrez EXPLORER,
la nouvelle expérience par Les 3 Vallées.
Discover EXPLORER,
the new experience by Les 3 vallées.

Laissez-vous guider par vos envies pour découvrir les incroyables
points d'intérêt du domaine et participer à de nombreux challenges.
Let the thrill of discovery be your guide as you explore the domain's
incredible points of interest and take part in a wide range of challenges.

explorer.les3vallees.com



LES 3 VALLÉES

MOUNTAIN
collectionMOUNTAIN
collection

Le syndic

L'ÉQUIPE DES BELLEVILLE

LE MEILLEUR ALLIÉ DES COPROPRIÉTÉS

Parmi les métiers méconnus de l'immobilier figure celui de syndic de copropriété. Et pourtant, dès qu'il y a plusieurs lots d'habitation, garages ou commerces, les copropriétaires doivent faire appel à eux ! Exemple avec le nouveau réseau d'agences immobilières, Mountain Collection, qui s'appuie sur son expertise et sa proximité pour séduire des copropriétés de station.

UN SYNDIC, POUR QUI ?

En France, toute copropriété, qu'elle soit constituée de logements, de commerces ou de garages (ou d'un mix de tout cela...), doit disposer d'un syndic pour l'administrer et gérer ses finances. Celui-ci est le représentant légal du syndicat de copropriétaires. Le mandat, renouvelable, est généralement de 1 à 3 ans. Il n'y a pas de taille minimale : les copropriétés gérées par Mountain Collection comptent de 2 à 635 lots !

DES PROFESSIONNELS MULTI-CASQUETTES

Le métier de syndic est constitué d'administratif, de juridique et de technique. « Et quand en plus on arrive à soigner la communication avec les copropriétaires, les prestataires, le conseil syndical, c'est parfait ! », témoigne Cédric Rossetto, de Mountain Collection Tignes. Au quotidien, outre la préparation des assemblées générales, qui votent projets et comptes, le syndic suit toute l'année les travaux, l'entretien de parties communes... Il donne aux copropriétaires un accès en ligne aux documents de la copropriété, et reste disponible pour eux.

UN MÉTIER EN PERPÉTUELLE ÉVOLUTION

« En plus des évolutions législatives permanentes (lois Alur, Climat & résilience...), la période Covid a généralisé la visioconférence pour les assemblées générales et la possibilité de voter par correspondance, explique Nicolas Chabrol, gestionnaire de l'agence des Belleville. C'est un métier très riche, où le syndic a la satisfaction de voir vivre et naître les projets, depuis leur genèse à la finalisation des travaux. »



© Mountain Collection



LE PÔLE DE BOURG-SAINT-MAURICE

MOUNTAIN COLLECTION L'ATOUT PROXIMITÉ...

Avec des logements presque intégralement à vocation de résidence secondaire ou d'investissement locatif, rares sont les copropriétaires à vivre sur place en station. Au mieux viennent-ils en vacances quelques semaines par an... L'implication au quotidien n'est pas toujours évidente, d'où l'intérêt de tisser des liens de confiance, et de faire un appel à un syndic sur place ou géographiquement très proche, comme Mountain Collection.

LES DÉFIS DES COPROPRIÉTÉS DE MONTAGNE

Les bâtiments sont souvent vieillissants, des années 1960-70, avec les problématiques liées (énergie, réseaux, canalisations...). Les grands enjeux de demain sont écologiques, avec la rénovation des immeubles, sur des projets souvent complexes et coûteux. D'où l'importance de pouvoir s'appuyer sur des professionnels experts de leur métier et de leur territoire, comme ceux de Mountain Collection. (E.R.)

UK In France, all condominiums, whether residential, commercial or garages, must have a syndic. The syndic is the legal representative of the syndicate of co-owners. Mountain Collection offers flexibility to owners, who can rent their property for the winter season, summer season or both, while still being able to come as often as they like. The experienced staff members offer professional advice, guaranteed payment, and supervision on property renovation.



MOUNTAIN COLLECTION IMMOBILIER

Pôle syndic dans 3 des 10 agences du réseau

- Les Arcs : +33 (0)4 79 09 41 88
- Les Menuires : +33 (0)4 79 07 44 22
- Tignes : +33 (0)4 79 04 04 06

mountaincollection.com



« UN ENJEU STRATÉGIQUE FORT »

Trois questions à Cédric Rossetto, directeur de la partie syndic de Mountain Collection.

Que représente la branche syndic de Mountain Collection ?

Sur les 10 agences du réseau,, 3 disposent d'un pôle dédié : Les Arcs, Tignes et Les Menuires, et nous avons 1 pôle comptable dédié à Bourg-Saint-Maurice. Les copropriétés représentent un enjeu stratégique fort. C'est une vraie porte d'entrée pour les autres branches, la transaction et gestion locative...

Comment la développer ?

En 2023, nous avons œuvré à la consolidation de notre parc. Cette année, nous repartons dans une dynamique de croissance, avec la captation de nouvelles copropriétés. Deux viennent d'ailleurs d'arriver aux Menuires. Pour cela, nous avons renforcé notre recrutement et développé notre équipe.

Quelles sont les forces du réseau ?

L'implication, la motivation et la cohésion des équipes, et la proximité physique de nos agences avec les copropriétés en station. Et le positionnement des agences de Mountain Collection sous une seule et même entité donne encore plus de poids au réseau...

L'ACTU DES CHAMPIONS

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



SKI ALPIN

COUPE DU MONDE
ADELBODEN (SUISSE)
DESCENTE HOMME - 7 JANVIER

11^e **STEVEN AMIEZ**
Courchevel

KRANJSKA GORA (SLOVENIE)
SLALOM FEMME - 7 JANVIER

15^e **MARIE LAMURE**
Courchevel

25^e **CLARISSE BRÛCHE**
Courchevel

ALPINE SKIING FIS
(OBDACH - AUT)
SLALOM FEMME - 7 JANVIER

6^e **LÉONIE CARROZ**
Méribel



SAUT À SKI

COUPE DU MONDE
(INNSBRUCK - AUTRICHE)
3 JANVIER

HS128 HOMME

43^e **VALENTIN FOUBERT**
Courchevel

CONTINENTAL CUP
GARMISCH-PARTENKIRCHEN
(ALLEMAGNE) 6 JANVIER

HS142 HOMME

7^e & 12^e **VALENTIN FOUBERT**
Courchevel

48^e & 48^e **ALESSANDRO BATBY**
Courchevel



SKI DE FOND

ALPEN CUP
OBERWIESENTHAL (ALLEMAGNE)
SPRINT FINAL FREE 1,3KM - 5 JANVIER

14^e **MILHAN LAISSUS**
Les Menuires

19^e **HUGOT SERROT**
Bozel

25^e **VICTOR CULLET**
Les Menuires

MASS START FREE 20KM - 6 JANVIER

34^e **MILHAN LAISSUS**
Les Menuires

38^e **VICTOR CULLET**
Les Menuires

46^e **HUGOT SERROT**
Bozel

INTERVAL START CLASSIC 10KM - 7 JANVIER

15^e **HUGOT SERROT**
Bozel

22^e **MILHAN LAISSUS**
Les Menuires

26^e **VICTOR CULLET**
Les Menuires



HOCKEY-SUR-GLACE

6 JANVIER

Home
ROANNE

05

Guest
HCMP

03

Prochain match :
HCMP - Villard-de-Lans
Le 13 janvier à 20h30 à Courchevel

GO BOUKS GO !

SAISONNIER
RENCONTRE



© Photos Corentin Viannenc



Profil

- **Prénom :** Corentin
- **Nom :** Viannenc
- **Âge :** 24 ans
- **Origine :** Auvergne
- **Job :** Maître-nageur sauveur (chef des bassins)
- **Où :** Le Board
- **Station :** Val Thorens

CORENTIN L'AS DES BASSINS

Loi de la plage de Malibu, c'est à Val Thorens que Corentin veille à la sécurité de tous ceux qui profitent des bassins du Board. Et le moins qu'on puisse dire, c'est que pour lui cela coule de source !

C'est ta première saison ?

Oui à Val Thorens, mais c'est ma 8^e saison en tout. J'ai travaillé à Courchevel et à Tignes avant, sinon je faisais déjà des saisons d'été.

Pourquoi Val Thorens ?

J'adore les 3 Vallées, car le domaine skiable est juste dingue. Puis j'ai eu une bonne opportunité professionnelle cette année en devenant responsable, donc j'allie le ski et le travail. Et je dois dire qu'ici, l'ambiance est vraiment géniale.

Parle-nous de ton travail...

J'aime l'idée de secours à la personne et d'entraide, et de transmettre un savoir en apprenant aux enfants à nager. Puis cette année, avec le rôle de responsable, j'aime manager et faire en sorte que tout le monde se sente bien et soit content de venir au travail.

Les avantages de la vie saisonnière ?

Le relationnel avec les clients et les collègues, puis découvrir plein de nouvelles personnes et endroits. De plus, on travaille pendant 6 mois dans des endroits où les gens sont en vacances et rêvent d'aller... Nous ne sommes pas à plaindre.

Des inconvénients ?

Je dirais que l'éloignement avec la famille peut être un peu difficile des fois. On passe les fêtes loin d'eux... mais on le sait en s'engageant.

Ski ou snowboard ?

Snowboard avec les potes ! Depuis tout petit.

Des spots à conseiller ?

Le Mont Vallon quand il y a de la poudreuse, et Orelle pour skier le matin au soleil.

Des après-skis que tu aimes ?

Oui beaucoup ! Mais pour la faire classique : le 360 et la Folie Douce.

As-tu des anecdotes ?

L'année dernière, quand je travaillais à Courchevel, j'ai appris à nager au fils du footballeur Matuidi.

As-tu d'autres passions ?

Je suis un peu touche-à-tout. J'aime tous les sports nature, la rando, l'escalade...

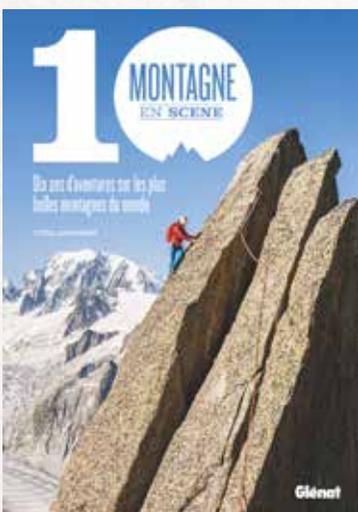
Une phrase préférée ?

J'peux pas, j'ai piscine ! (S.E.)

🇬🇧 Corentin, 24 years old, from Auvergne, is a lifeguard in Val Thorens. This is his 8th season, he worked in Courchevel and Tignes, both winter and summer seasons. Corentin loves helping people, and passing on his knowledge by teaching children to swim. He likes to manage a team and make sure that everyone feels good and is happy to come to work. He likes getting to know lots of new people and places.

MONTAGNE EN SCÈNE, 10 ANS D'AVENTURES SUR LES PLUS BELLES MONTAGNES DU MONDE

CYRIL SALOMON



Si on connaît Montagne en Scène pour ses projections de films de montagne incroyables sur grand écran, il est désormais possible de se replonger dans les aventures les plus marquantes des précédentes éditions grâce à ce livre publié à l'occasion des 10 ans du festival.

LES PLUS BEAUX MOMENTS DU FESTIVAL

Avec près de cent films diffusés en 10 ans, le choix a forcément été cornélien. Comme ils sélectionnent la programmation de chaque édition, Cyril Salomon et Manon Grimwood, créateurs du festival, se sont penchés sur le sommaire. « Il y a beaucoup d'histoires que l'on aurait voulu voir dans le livre », explique Cyril. Ce sont au final une trentaine d'histoires qui ont été retenues, réparties en cinq thématiques : le ski de pente raide, l'alpinisme, l'escalade, « dans les airs » et « voyage au long cours ».

Plus que de simples comptes-rendus, la parole est donnée aux protagonistes... mais pas que. Dès les pages de garde, ce sont les spectateurs qui livrent leurs souvenirs sur le festival, et on peut retrouver des interviews ou témoignages des athlètes tout au long des pages. « C'était important pour nous que tous ceux

qui contribuent au succès du festival s'expriment dans le livre », conclut Cyril. On retrouve ainsi des grands noms comme Kilian Jornet, Charles Dubouloz, Liv Sansoz...

UN GRIMOIRE AUX TRÉSORS

En feuilletant les pages, on ne peut pas s'empêcher de remarquer le graphisme coloré et coloré du livre, sans parler des images incroyables tirées des films. « On a voulu faire quelque chose de ludique, de vivant », nous dit Cyril, et on ne peut pas le contredire. À l'image de la mise en page, il y a beaucoup de variété dans les formats et le rythme change constamment. Que l'on n'ait jamais vu les films ou au contraire jamais raté une édition, tout le monde y trouve son compte : le livre regorge d'anecdotes, conseils et contenus inédits qui viennent compléter l'image par les mots. (S.R.)



Montagne en Scène, 10 ans d'aventures sur les plus belles montagnes du monde • Cyril Salomon
Glénat • Collection Beaux livres Montagne
192 pages • 25,95€ • octobre 2023

SPÉCIAL SHOPPING SECURITY FIRST

Sortir des sentiers battus, ok. Mais toujours bien équipé ! En freeride ou ski de randonnée, on s'habille en mode confort et on n'oublie pas ses équipements de sécurité, utiles en toutes circonstances. Check-list, ok ?

DÉTECTEUR DE VICTIMES D'AVALANCHES

Utilisation simple, grande portée de réception, largeur de bande de recherche efficace à 70m, le DVA Barryvox, l'un des plus fiables du marché, allie rapidité et précision de détection.

DVA BARRYVOX MAMMUT • 340€



OUTIL MULTIFONCTIONS

12 outils en un ! Couteau en acier inoxydable, ciseaux à ressorts, lime à bois/métal, tournevis... Tout y est pour se dépanner facilement lors d'une descente à ski, d'une rando ou d'un pique-nique sur les pistes.

OUTILS MULTIFONCTIONS FREE T4 LEATHERMAN 5 COLORIS • 89,95€



SAC AIRBAG

Pour toutes les sorties ski de rando, il existe un un sac de la gamme Avabag Litric Tour adapté : séance entraînement, traversée de plusieurs jours, rando à ski d'altitude... Le système Airbag est électronique et se charge en 25 minutes (port USB).

SAC AIRBAG AVABAG LITRIC TOUR ORTOVOX EN 30L ET 40L (28L ET 36L TAILLES S) • DÈS 1150€



PROTÈGE-TIBIA

Enfin une chaussette pour solutionner les douleurs au tibia dans les chaussures de ski ! Avec sa protection tibiale intégrée en mousse basse densité pour amortir les chocs et sa découpe anatomique, le confort est ultime.

CHAUSSETTE SKI PROTECT V2 SIDAS 39,95€



CASQUE

Avec sa visière-masque et son écran magnétique adaptant sa teinte aux conditions, voici le casque de demain. Les technologies MIPS, SMART SAFETY 360° et EPS 4D offrent la meilleure protection possible contre les impacts.

CASQUE DRIVER PRIME SIGMA PHOTO MIPS SALOMON • 3 TAILLES • 5 COLORIS • 380€



Prix publics conseillés par les fabricants

GUIDE PRATIQUE

Ce guide pratique des gestes qui préviennent, soulagent et sauvent peut être bien utile pour gérer les situations traumatiques rencontrées durant la pratique d'une activité physique ou sportive (chute, convulsion, entorse...). À consulter sans modération ! (C.L.)

GUIDE MINIDUCA • 9,90€





ARTHUR BERTRAND CAPTEUR D'AVENTURES

Quand Arthur a arrêté la compétition en ski, il s'est mis à la photo. Sans abandonner sa passion pour la glisse, il arpente les sommets à la recherche du cliché parfait. Tout a commencé avec la websérie de référence dans le milieu du ski, "Bon Appétit", puis il a enchaîné les shootings avec des athlètes et des marques (Zara, Salomon, Rossignol, Scott, Helly Hansen, Millet, Les 3 Vallées...). Également moniteur à Courchevel, Arthur est aussi à l'aise sur les spatules qu'avec son objectif ! Pour lui, la base d'une bonne photo, c'est de ressortir l'émotion qu'on a eu en la faisant. Et forcément, quand on shoote la nature, le sport et l'action, la beauté des paysages des 3 Vallées, des histoires pleines d'émotions, il y en a à raconter ! Quand l'outdoor se conte en poésie sportive... (C.L.)

 As an instructor on the slopes of Courchevel, Arthur Bertrand's career began with Bon Appétit, the leading web series in the world of skiing, followed by a series of photoshoots with athletes and brands (Zara, Salomon, Rossignol, Scott, Helly Hansen, Millet, Les 3 Vallées...).

arthur-bertrand.photo
 arthurbertrand_photographe

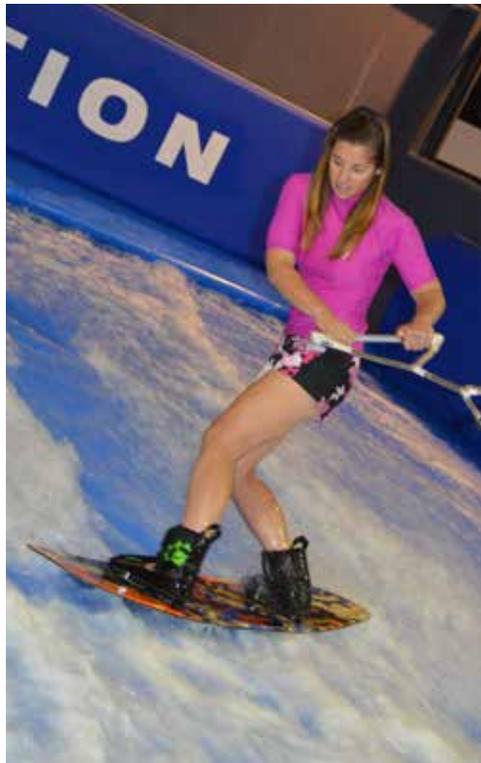




AQUAMOTION

DES NOUVEAUTÉS *en cascade*

Aquamotion fait eaux neuves avec ses nouvelles activités aquatiques. Petit tour d'horizon des plans à ne pas manquer cet hiver.



Pour ceux qui ne sont pas encore « eau » courant, Aquamotion, c'est le temple aqualudique et aquawellness du plaisir à Courchevel Village. Cette semaine, on a quelques scoops, on vous parle des nouveautés.

Avant de pénétrer au cœur du haut lieu de détente, faites un tour du côté de la boutique pour découvrir la nouvelle gamme de prêt-à-porter Arena.

Dans la famille bien-être, on a nommé le Yoga Paddle. Venez vous initier à la relaxation aquatique et nager dans le bonheur.
16€/séance

Pour se tonifier sans souffrir le martyr, venez tester l'aquapaddle, un renforcement musculaire doux et progressif.
16€/séance

Il est temps de visiter le spa qui s'est fait un relooking pour l'hiver. Entre deux soins, on découvre la nouvelle carte des produits codage. Une gamme constituée de 90% de produits naturels.

Le restaurant met lui aussi les petits plats dans les grands. Les Grandes Combes propose une carte pour tous les goûts. Une cuisine pour les plus sportifs (bar à pâtes, poke-bowls, fruits frais), une gourmande pour les plus audacieux (cheeseburgers, croque-monsieur, hot-dogs) et une carte bien-être pour tout le monde. Entre deux glissades dans les toboggans, la pause est de mise : crêpes, gaufres, cake, bonbons, glace, latte, chocolat chaud, la gourmandise n'est plus un péché avec tant de tentations ! Promenons-nous aussi côté bar, où ils proposent des jus detox pressés minute.

Enfin, tous les mardis soir, la nocturne nous attend jusqu'à 22h pour une soirée bien-être et détente et sensation du côté de la vague de surf, on va vite se mettre dans le bain... (C.B.)



UK Before entering Aquamotion, take a look at the boutique to discover the new Arena ready-to-wear range. Come and relax with Yoga Paddle or strengthen your muscles with Aqua Paddle. Try out a private session of aromatherapy in the sauna. Between treatments, discover the new Codage product menu. A range made up of 90% natural products. The restaurant Les Grandes Combes offers a menu that suits all tastes. Every Tuesday evening, Aquamotion is open until 10pm for an evening of wellness and relaxation.

AQUAMOTION • COURCHEVEL 1550

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

• Le mardi : 10h-22h

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



Profil

- **Prénom** : Lorenzo
- **Nom** : Mugnier-Cava
- **Âge** : 14 ans
- **Discipline** : Saut à ski / catégorie U15-U17
- **Club** : Courchevel • membre du comité de ski de Savoie

Palmarès

Triple champion de France (2023, 2021 et 2019)
Record personnel : 126m en entraînement sur le tremplin de Courchevel (été 2023)



LORENZO saute qui peut !

Les fées se sont penchées sur le berceau de Lorenzo Mugnier Cava à sa naissance : bouille d'ange et talent évident, il cumule les bons points. L'enfant de Courchevel, plus jeune sauteur à ski du Comité de ski de Savoie dans la catégorie U15-U17, compte bien un jour décrocher l'or olympique.

Comment as-tu découvert le saut à ski ?

J'ai commencé à skier au club des sports de Courchevel quand j'avais 5 ans. Deux ans plus tard, mon meilleur ami Johnny qui faisait du combiné (alpin + saut à ski) a souhaité arrêter le saut pour ne faire que du ski. Ça a piqué ma curiosité. J'ai tenté le saut à 7 ans et depuis je ne fais que ça.

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

J'aime sentir l'air sous mes pieds, ça me donne l'impression de voler. Ce que je préfère c'est l'envol, au moment où je m'éloigne de la pente.

Comment ne pas reculer devant le grand saut ?

L'apprentissage est progressif. Au début, on descend des pentes raides en ayant la consigne de ne pas faire de virage. On intègre ensuite à la pente un petit saut de 10m où on apprend l'atterrissage, puis 25m. À partir de 60m, on troque les skis alpins pour les skis de saut. Et enfin, on découvre le saut de 90m et de 120m.



En quoi est-ce différent du ski alpin ?

Le saut nécessite une concentration intense sur un court instant, et est plus impressionnant quand on est en haut du tremplin.

Quel est ton entraînement quotidien ?

Ça représente trois entraînements par semaine de 3h et environ, et 7 sauts par séance. Une saison de saut hiver, c'est entre 6 et 10 dates de compétition.

Quels sont tes atouts et tes points à travailler ?

Le vol... Mon coach dit que je suis un pilote, car j'arrive bien à me repositionner en vol. J'ai plus de mal à l'atterrissage, c'est la phase la plus délicate car le sol change. En été, l'herbe peut être sèche et stopper ton tracé.

Quel est ton plus grand rêve ?

J'aimerais devenir champion olympique. Je pense déjà aux Jeux olympiques de 2030 à Courchevel !

Une devise sportive à nous livrer ?

Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends. (C.B.)

“ SOIT JE GAGNE, SOIT J'APPRENDS. ”



At the age of 14, Lorenzo Mugnier Cava from Courchevel is the youngest ski jumper in the U15-U17 category of the Savoie Ski Committee. A winter season involves three 3-hour training sessions a week, with around 7 jumps per session, and between 6 and 10 competition dates. His dream is to become Olympic champion, and he is already thinking about the Olympic Games of 2030 in Courchevel. His motto is "I never lose, either I win or I learn".



LE TEAM DU COMITÉ DE SKI SAVOIE

Cinq jeunes athlètes font partie du comité de ski Savoie dans la section saut / combiné nordique. Et tous sont licenciés au club des sports de Courchevel.

- Matti Delaup
- Lorenzo Mugnier-Cava
- Anoki Pouradier
- Maxence Rivière
- Sébastien Woodbridge

comiteskisavoie.fr

COURCHEVEL EMPLOI
04 79 00 01 01
www.mairie-courchevel.com

SALON DE L'EMPLOI SAISONNIER

HÔTELLERIE RESTAURATION

40 ÉTABLISSEMENTS PRÉSENTS
CÔTE D'AZUR
CÔTE ATLANTIQUE
CORSE

MARDI
6 FÉVRIER 2024
10H-18H30

INEOS CLUB HOUSE
COURCHEVEL 1850



13
JANV.

LES BOUQUETINS

rois des patins

Pour leur premier match à domicile de l'année 2024, les hockeyeurs du HCMP prennent la direction de Courchevel. Rendez-vous ce samedi 13 janvier à 20h30, à la patinoire du Forum, pour une rencontre à enjeu contre l'équipe de Villard-de-Lans. Des Bouquetins ou des Ours, qui va l'emporter ?

LE CHAMPIONNAT

Le Hockey club de Courchevel Méribel Pralognan (HCMP) évolue en Division 2, soit le 3^e niveau du championnat de France (après la Ligue Magnus et la Division 1). La première partie de la compétition porte sur les matchs de poule, avec une phase aller et une phase retour. À l'issue des poules (dernier match le 24 février), les meilleurs seront qualifiés pour les playoffs, qui permettront, lors de tours à élimination directe, d'aller jusqu'en finale du championnat de France.

L'ADVERSAIRE DU JOUR

Deuxièmes de leur poule (24 points, 12 matchs joués), les Ours de Villard-de-Lans sont de sérieux concurrents pour le HCMP, actuels 4^e avec 22 points (mais avec un match de retard). Lors du match aller, en novembre dernier, les Bouquetins étaient allés s'imposer 5 à 3 sur la glace de Villard-de-Lans. Nul doute que les Ours vont vouloir prendre leur revanche !



UN SHOW POUR LE PUBLIC

Vous n'avez jamais assisté à un match de hockey ? Le spectacle vaut le détour... Rapidité du jeu, engagement des joueurs, animations musicales pendant les temps morts, chants et tambours, le show est autant sur la glace que dans les tribunes ! Le speaker commente succinctement les décisions de l'arbitre, ce qui permet de comprendre les arrêts de jeu, les hors-jeu, les temps de prison, etc. Avis aux supporters, des goodies, bonnets, maillots, mini-cross, palets à l'effigie du club sont en vente chaque soir de match. Sans oublier le jeu du palet, qui permet aux plus adroits de repartir avec un petit lot. (E.R.)

🇬🇧 Hockey club Courchevel Méribel Pralognan (HCMP) plays in Division 2, the 3rd level of the French league (after Ligue Magnus and Division 1). For their first home match of the year, the HCMP hockey players head for Courchevel. This Saturday 13 January at 8.30pm, at the Forum ice rink, they confront Villard-de-Lans.



HOCKEY-SUR-GLACE / DIVISION 2

Match HCMP – Villard-de-Lans
À 20h30 • Patinoire du Forum
Les Bouquetins HCMP

EN+

MERCREDI 17.01

Millet Ski Touring

Ski mountaineering competition
18h20 • Sur inscription
Alpinium • Courchevel Le Praz

JEUDI 18.01

Kart à pédales

Pedal karts
Dès 3 ans • De 16h à 18h • Gratuit
Alpinium • Courchevel Le Praz

Office de tourisme Courchevel

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



PRENDS TA LUGE ET TIRE TO!

SNACK / BAR / LIVE MUSIC / SHOP / RENTAL

(+33) 04 79 08 78 68
pt14@wanadoo.fr
@prends_ta_luge

LE FORUM * COURCHEVEL 1850



BRUNO PIDEIL (MAIRE) ET CAMILLE LAMBERT (ADN SKI)



© David André



© ADN Skis



SKIER TOUJOURS *plus vert*

Un séjour à la montagne, ça laisse une empreinte dans la tête... et sur l'environnement. À l'aube d'un dérèglement climatique de plus en plus présent, la station de Brides-les-Bains va de projets en projets pour limiter son impact sur la planète. Elle vient d'officialiser son partenariat avec la marque ADN Skis.

ADN SKIS, LES NOUVEAUX SKIS RECYCLABLES

Nouvel exemple de l'engagement de Brides-les-Bains en matière d'environnement, la station s'associe cet hiver avec ADN Skis, une nouvelle marque de skis entièrement recyclables, afin de promouvoir des sports d'hiver plus respectueux. À l'occasion de l'officialisation du partenariat, lundi 8 janvier, Camille Lambert, la fondatrice de la marque, a expliqué sa démarche, et rappelé « qu'on ne peut pas ne rien faire sous prétexte que c'est trop tard ». Loin de suivre un effet de mode, l'entrepreneuse et skieuse de 29 ans souhaite associer sa passion à ses valeurs. Après plusieurs années de recherche et développement, les skis alpins, skis all-mountain et skis de randonnée d'ADN Skis, fabriqués sur les moules de Salomon avec qui la startup travaille, sont disponibles à la vente depuis le septembre 2023.



AMÉLIORER LES MOBILITÉS

Cette rencontre a permis au maire de la commune, Bruno Pideil, de rappeler les projets en cours et à venir en matière de développement durable. La tenue des JO 2030 dans les Alpes françaises, avec une candidature limitant la construction de nouvelles infrastructures, permettra que Brides-les-Bains soit à nouveau un village d'accueil. En 1992, les JO d'Albertville permettaient à la station de devenir l'une des premières à disposer d'un ascenseur valléen, avec la télécabine de l'Olympe reliant Brides à Méribel.

Une manière de réduire le nombre de trajets en voiture, les transports étant responsables de 70% de la pollution en montagne, près de 7 millions de personnes rejoignant les 350 stations de ski françaises avec leur voiture chaque année. « D'ici 2 ans, la station construira d'ailleurs de nouveaux parkings afin d'accéder à la télécabine », indique Bruno Pideil. De quoi inciter à laisser sa voiture en bas de vallée, et contribuer à réduire l'impact carbone.

Toujours côté mobilité, et cette fois-ci côté été, Brides-les-Bains propose également des bornes à hydrogène pour les vélos, de quoi allier une nouvelle fois le tourisme, le pratique et l'écologique. (S.E.)

PARTENARIAT
BRIDES-LES-BAINS / ADN SKI
adnskis.com

Brides-les-Bains has always been committed to sustainable development. The resort, open all-year round, is moving from project to project to limit its impact on the planet. It has just formalised a partnership with ADN Ski, the brand of recycled skis launched this winter. Made from Salomon moulds - with whom the start-up works - alpine skis, all-mountain skis and touring skis are on sale since 19 September 2023.

EN+

LUNDI 15.01

Pilates

Pilates

De 14h à 14h45

Gratuit • La Dova

Départ place du Centenaire

MERCREDI 17.01

Live music

Live music

De 17h30 à 19h30 • Gratuit

Kiosque du parc thermal

Office de tourisme

Brides-les-Bains

+33 (0)4 79 55 20 64

brides-les-bains.com

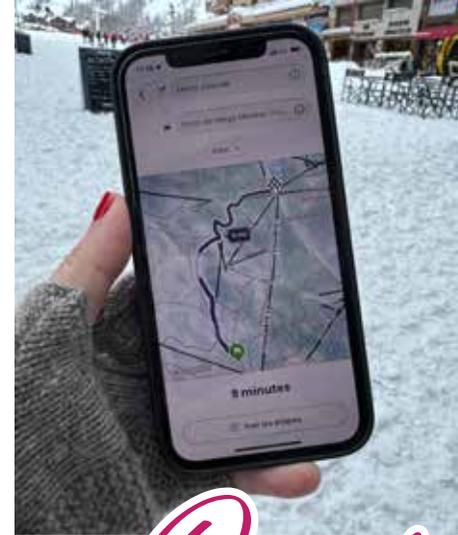
Collection
Hiver 2023-2024



**EDI
FIM**
MONTAGNE

MÉRIBEL · COURCHEVEL
LES BELLEVILLE
TIGNES · LES SAISIES
LE GRAND-BORNAND · MANIGOD
NOTRE DAME DE BELLECOMBE
VAL D'ISÈRE

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



MÉRIBEL

Que du Skiif POUR LALÉE

LALÉE PINONCÉLY

Chacun son ski, chacun son chemin... pas pour Lalée Pinoncély. À 48 ans, cette professionnelle de la transformation digitale et passionnée de ski basée à Méribel lance Skiif, la première application de géolocalisation et de navigation collaborative pour les skieurs, par les skieurs, lancée dans les 3 Vallées depuis le 1^{er} décembre.

Parle-nous de ton parcours professionnel...

Mon parcours est assez particulier, j'ai fait des études de génétique, je voulais comprendre comment fonctionnaient les choses. Bien que j'aie aimé mes études, au moment de travailler dans ce domaine, je n'étais plus emballée. Je me suis mariée jeune, j'ai eu deux enfants dont je me suis occupée à plein temps.

Tu es une pro du digital !

Vers 2010, ce fut l'avènement des réseaux sociaux. Personne ne savait ce qu'était un hashtag ! Je me suis dit qu'il y avait quelque chose à faire avec les entreprises. Je les ai donc accompagnées en freelance dans ce domaine, jusqu'à écrire mon livre "1^{er} pas vers le digital", puis créer mon entreprise Adopte le Digital.

D'où est venue l'idée de Skiif ?

De ma fille ! Il y a 2 hivers, nous étions sur le téléskiège du Plantrey à Courchevel, et je devais retrouver une amie au restaurant. Cependant, cela s'est trouvé être très laborieux pour lui expliquer... De là, ma fille m'a dit « ce serait génial d'avoir une application pour pouvoir envoyer l'itinéraire directement ». J'ai trouvé l'idée géniale. D'autant plus que cela évite le gaspillage de papier...

Quel est le but de l'appli ?

Je veux qu'en 1 clic les gens puissent rentrer chez eux, qu'ils se sentent rassurés. L'application évolue de manière collaborative, pour qu'elle corresponde aux besoins et envies de chacun. De plus, 80% des skieurs évoluent sur 20% du domaine : avec cet outil, chacun se sentira rassuré pour s'éloigner.

Ce que tu préfères dans l'appli ?

Tout ! Mais sinon je dirais la skiroom, je l'ai imaginée pour moi : je peux aller skier seule sans avoir peur. Après, l'application va évoluer constamment !

Pourquoi la lancer dans les 3 vallées ?

Depuis mes 5 ans, je skie dans les 3 Vallées et surtout dans mon domaine de cœur : Méribel, là où je vis. Et c'est surtout le plus beau domaine du monde. Après, l'application s'étendra aux autres domaines et à l'international. (S.E.)

 **L**alée Pinoncély, a digital transformation professional and skiing enthusiast based in Méribel, is launching Skiif, the first collaborative geolocation and navigation application for skiers, by skiers, launched in Les 3 vallées on 1 December. With just 1 click, skiers can return home feeling reassured. The application is evolving in a collaborative way, so that it matches everyone's needs and desires.

 **SKIIF • APPLICATION SUR LES PISTES**

Disponible gratuitement sur toutes les plateformes de téléchargement.



MÉRIBEL

TOUT **SKI** EST NOUVEAU CET HIVER

© Photos Sylvain Aimoz



C'est le retour de la saison d'hiver et de ses nouveautés qui titillent notre curiosité. À cette occasion, Méribel s'est refait une beauté... On vous donne les bons plans du domaine en avant-première, à tester sans modération.

Et que ça saute (Méribel Centre). Pour tous ceux qui ont connu le snowpark Elements Park au sommet du télésiège Legends et du téléski de l'Arpasson (départ de la Chaudanne), celui-ci change désormais d'identité prenant le nom de Bump'N'Jump. Accessible à tous, la zone ludique aux 3 runs différents donne à tester une série de whoops sur le Bumpy Run (petites bosses et vagues de neige modulées) et des modules faciles sur la piste Funny Run. Enfin pour plus d'adrénaline, direction le 3^e atelier Speedy Run, un boarder cross pour arriver le premier.

Y'a du farniente dans l'aire (Méribel Mottaret). Il faudra s'éloigner un peu de la civilisation pour aspirer à une pause contemplation qui permet de recharger les batteries. Sur le secteur sauvage Roc de Tougne et en bas de la piste rouge de Julie, la Cabane du Lac nous offre un espace pique-nique plein de charme avec son style refuge. En plus de pouvoir manger au chaud avec vue sur les sommets, il est désormais possible de chiller en extérieur sur le hamac géant. N'oublions pas de repartir...

Parce que nous le Vallon bien (Méribel Mottaret). Pour prendre la plus belle photo de vacances, vue sur le glacier de Gébroulaz, direction le toit du domaine, secteur Mont Vallon où l'arrivée vient d'être réaménagée afin de profiter de sa vue à 360°.

La télécabine des Chalets fait des heures supp (Méribel Mottaret). La télécabine intra-station qui

relie le quartier du Hameau à Méribel Mottaret étend ses horaires de 7h30 à 23h30, afin que ses usagers participent pleinement aux animations du front de neige ou profitent de belles soirées gastronomiques.

Petit rappel de charme : les Cœurs de Méribel. Partout sur le domaine, on retrouve ces cœurs en bois, symboles de la station centrale des 3 Vallées. Leur vocation ? Guider les skieurs vers les meilleurs spots photos comme celui de Roc de Fer avec sa vue unique à 360°, le sommet du mont Vallon ou encore les Crêtes de Tougnète. (C.B.)



🇬🇧 Here's a sneak preview of great things to do in the ski resort : the snowpark Bump'N'Jump accessible to all, the charming picnic area Cabane du Lac with a beautiful view, the redesigned arrival point in the Mont Vallon sector to make the most of its 360° view, the new opening hours of the cable car Les Chalets open from 7.30am to 11.30pm, and wooden hearts that guide skiers to the best photo spots.


DOMAINE SKIABLE DE MÉRIBEL
+33 (0)4 79 08 60 01 • méribel.net



MÉRIBEL

ON Y VA **FISSA!**



© Photos Sylvain Aimoz

Un an après les Championnats du monde 2023, les meilleures skieuses françaises ont rendez-vous à Méribel les 18 et 19 janvier, pour deux épreuves de géant.

Ces courses FIS seront l'occasion pour les meilleures françaises de diminuer leur nombre de points leur permettant peut-être d'évoluer et de progresser pour courir ensuite en coupe d'Europe ou coupe du monde. Au programme : du slalom géant, une discipline technique sur un parcours assez sinueux mais permettant des trajectoires plus larges que le slalom. Les skieuses s'affronteront au cours de deux manches, seuls les 30 meilleurs temps de la première manche prendront le départ de la seconde. Quelques jours après, les hommes prendront le relais les 22 et 23 janvier, pour du géant et de la vitesse. Un beau spectacle auquel participeront les athlètes de Méribel : Léonie Carroz, Bessie Skabar et Jonas Skabar ! (C.L.)

🇬🇧 One year after the World Championships in 2023, France's top female skiers will be competing in two giant slalom events on 18 and 19 January. A few days later, the men's races will take over on 22 and 23 January with a speed and giant slalom event.

SKI ALPIN • ÉPREUVES DE GÉANT

- Courses FIS Dames
Sur la piste de Roc de Fer
Les 18 et 19 janvier
- Courses FIS Hommes
Les 22 et 23 janvier
club-des-sports-meribel.fr

EN+

LUNDI 15.01 Soirée tombola

Raffle evening
De 22h à 1h • Entrée libre
Bar Le Rambler • Méribel Mottaret

MARDI 16.01 Films

« Les divinités de la montagne »
Film screening
À 10h30 et à 14h • Gratuit
Maison de la Réserve
Tueda • Méribel Mottaret

JEUDI 18.01 Nocturne Élegante : Cocktails & Musique

Elegant Night : Cocktails & Music
19h • Entrée libre
Bar Lounge Le Kaila • Méribel Centre

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



NOTRE SÉLECTION DE SPAS

7 BULLES de bonheur

Après l'effervescence des fêtes de fin d'année, plongez dans une bulle de bien-être pour vous ressourcer. À Méribel, les spas se révèlent être des cocons de détente et d'évasion. Découvrez un best-of des meilleurs spas de la station, pour des expériences sur-mesure.

POUR UNE RÉCUPÉRATION SPORTIVE RÉUSSIE

Découvrez My Spa Pure Altitude à Méribel, dans le complexe du Parc olympique. Après une journée d'activités sportives, profitez des bienfaits de la tisanderie, et relaxez-vous dans l'un des deux saunas et hammam ou dans le grand jacuzzi avec vue sur les pistes. Réservez des massages et des soins à l'accueil pour compléter l'expérience.

My Spa Pure Altitude • Méribel Centre
+33 (0)4 79 00 80 00

ÉVADEZ-VOUS DANS UN SPA INSOLITE

Au cœur de la forêt, le spa du Refuge de la Traye est un cocon de bien-être qui combine relaxation et ambiance savoyarde avec sauna, hammam, tisanderie et cabines de soins. De plus, le spa associe soins traditionnels et technologies de pointe au service du bien-être avec le lyashi Dôme, sauna japonais à infrarouges longues, ainsi que des protocoles sur mesure de la marque Biologique Recherche.

Spa du Refuge de la Traye • Les Allues
+33 (0)4 58 24 04 04



LE RITUEL SENSORIEL QUI ÉVEILLE VOS SENS

Dans la résidence premium Pierre et Vacances l'Hévana à Méribel Centre, évadez-vous dans un monde de douceur. Les soins vivifiants avec sauna et hammam, sont parfaits pour soulager les courbatures et éliminer les toxines. Laissez-vous guider par un parcours de douches sensorielles. Les soins s'adaptent à chaque besoin (soins visage, massages, soins du corps, massage femmes enceintes...).

Spa Deep Nature • Méribel Centre
+33 (0)7 88 34 30 84



© Sylvain Aymoz



© alpine residences



© Alice Fenwick

MOMENTS DE BIEN-ÊTRE SUR-MESURE

Le spa de l'Hôtel AlpenRuitor, seul spa de Méribel-Mottaret, offre une atmosphère douce et raffinée avec Sauna, hammam, douche sensorielle et jacuzzi, incontournable pour relaxer le corps et l'esprit. Les soins du visage Dermalogica assurent une expérience personnalisée de bien-être avec un diagnostic de peau complet.

Spa Alpen Ruitor • Méribel-Mottaret
+33 (0)4 79 00 48 48

RENOUEZ LE CORPS ET L'ESPRIT

Le spa Tata Harper de l'Hôtel Le Coucou sur la route du Belvédère, s'étend sur 450 m2. Piscines intérieure et extérieure chauffées, jacuzzi, espace fitness, sauna, massages sur mesure, c'est une véritable invitation à la relaxation avec vue imprenable sur la vallée enneigée.

Spa Tata Harper • Route du Belvédère
+33 (0)4 57 58 37 32

DÉCOUVREZ L'OLIGOTHÉRAPIE CUTANÉE

Le spa de la résidence Falcon, sur la route de l'Altiport à Méribel, vous fait profiter d'un ressourcement intense avec des soins et massages personnalisés. Les produits de la marque Gemology, qui travaille sur l'intégration d'oligo-éléments issus des minéraux dans ses soins et l'oligothérapie cutanée, apportent directement à la peau les ressources dont elle a besoin.

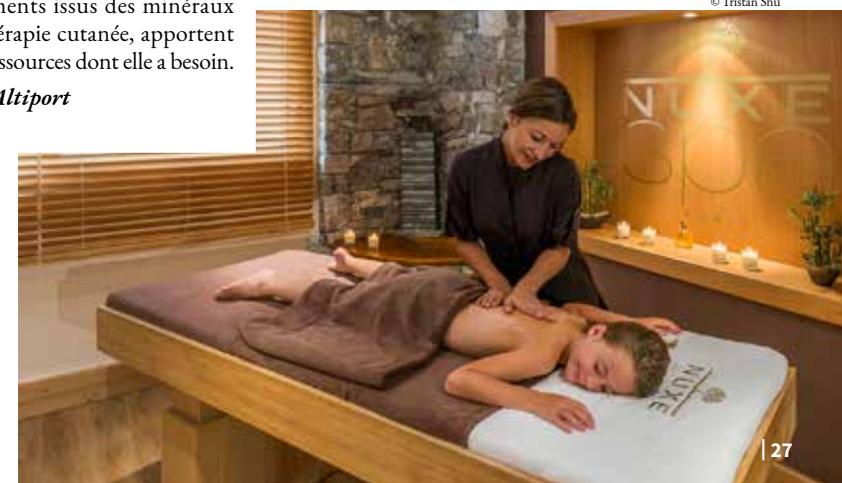
Spa Falcon • Route de l'Altiport
+33 (0)4 58 80 69 34

LIBÉREZ LA FATIGUE

Au cœur de l'hôtel Le Kaïla à Méribel Centre, le Spa Nuxe vous fait vivre un véritable voyage sensoriel grâce à ses 6 cabines de soins dont 3 doubles pour des instants voluptueux et relaxants, en amoureux, en famille ou en solo. Les effets des crèmes, huiles et massages relaxent le corps et aident à retrouver la forme. (M.T.)

Spa Nuxe • Méribel Centre
+33 (0)4 79 41 69 34

 Discover the best spas in the resort : My Spa Pure Altitude in the Parc Olympique complex of Méribel, the spa Refuge de la Traye in the heart of the forest, in the premium Pierre et Vacances l'Hévana residence at Méribel Centre, the spa at the Hôtel Alpen Ruitor in Méribel-Mottaret, the spa Tata Harper at the Hôtel Le Coucou, the spa at the Résidence Falcon in Méribel, and the Spa Nuxe in the heart of the Hôtel le Kaïla in Méribel Centre.



© Tristan Shu



VOYAGE AU CŒUR DE LA *vallée*

Si Belleville rime maintenant avec sports d'hiver, il ne faut pas oublier que cela n'a pas toujours été le cas. Terre d'alpages autrefois, la commune de Saint-Martin nous parle d'un temps que les moins de 20 ans ne risquent pas de connaître dans son musée.

Si cela fait 40 ans que la connexion avec les Menuires existe, le village lui existe depuis des siècles et des siècles. Point de départ de l'exode rurale pendant longtemps, la vallée des Belleville abrite maintenant des hauts lieux de sports d'hiver. Au cœur du grand domaine skiable des 3 vallées, les Belleville abritent une station où le caractère traditionnel est resté ancré : Saint-Martin. Entre ses ruelles étroites, ses moulins, ses bassins, ses chapelles et ses maisons faites de pierre, de bois et de lauzes, le cœur historique de la commune contraste avec le tourisme de masse qu'elle accueille.

DE LA BOVINE À L'ALPINE

Du chemin a été fait avant que le village devienne station. Jusqu'en 1965, la seule ressource se trouvait dans l'élevage. Aujourd'hui, bien que les vaches et les fourches aient été troquées contre des skis et des télésièges, la mémoire de la vallée reste. Dans un ancien corps de ferme se trouve le musée de Saint-Martin, où toute l'histoire de la vallée des Belleville est racontée. De l'âge du cuivre à aujourd'hui, en passant par l'agriculture alpine aux premières remontées mécaniques, le musée retrace l'histoire et l'évolution d'une aventure bouleversante à la fois pour la vie des habitants et pour la physionomie de la vallée.



Un voyage dans le temps qui promet d'apprendre beaucoup sur ce lieu bien-aimé, dans un cadre aussi rustique qu'authentique. « Des visites guidées sont proposées, ainsi que des animations pour adultes une fois par semaine. Des animations pour les enfants ainsi que des lectures seront proposées deux fois par semaine. Nous avons déjà commencé les lectures, les mardis à 17h », indique Mappy, de l'office de tourisme de Saint-Martin. (S.E.)

 While the connection with Les Menuires has existed for 40 years, the village itself has existed for centuries and centuries. Entering the museum in Saint-Martin-de-Belleville is like travelling through time on four floors. Like the former farmhouse in which it was built, the museum traces the rich history of a valley that has been completely transformed over the years : from agricultural life to the development of tourism, the arrival of industry, the world wars, the Olympic Games of 1992, and so much more !

MUSÉE DE SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE

54 rue du Clocher
Fermé les samedis
5€ par personne (4€ réduit)
Visites guidées dès 10h30 le mercredi
Lectures les mardis à 17h

LE SAVIEZ-VOUS ?

- La vallée des Belleville était occupée par des Ceutrons (peuplade celtique), les derniers siècles avant notre ère.
- « Belleville » apparaît pour la première fois en 1258, il provient de « bella » qui indique l'importance et de « villa » pour l'exploitation rurale.



EN+

LUNDI 15.01

Yoga

Yoga

À 18h • 15€ • Salle des fêtes
Inscriptions : +33 (0)7 78 24 59 65

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



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

JÉRÉMY BIGÉ

15 JANV.

en quête d'aventure

© Photos Jérémy Bigé



Ce n'est pas du courage mais de l'envie... Lundi 15 janvier à 20h30, le cinéma des Flocons aux Menuires projettera « Fils du Vent », un film réalisé par Jérémy Bigé, 28 ans et moniteur à l'ESF des Menuires, qui a marché pendant 3 mois sur les Monts Célestes au Kirghizistan.

Jérémy, parle-nous de ton parcours...

Il est un peu particulier ! Je suis devenu moniteur à 17 ans. Comme j'étais bon à l'école, j'ai fait une classe prépa et une école d'ingénieur à Grenoble, là d'où je viens. J'ai donc calmé le ski à ce moment-là. Puis j'ai fait une année de césure pour partir 6 mois au Népal. Là-bas, j'ai travaillé 3 mois dans une école à Katmandou, avant de traverser le pays : j'ai pris plaisir à marcher seul et à être plus en immersion. En reprenant mes cours en France, je me suis dit « Mais qu'est-ce que je fais là ? ». Je voulais donner du sens à ce que je faisais.

Comment partages-tu ton temps ?

Je suis moniteur de ski et travaille donc intensément l'hiver, et je suis accompagnateur en montagne en été. Le reste du temps, j'ai du temps pour moi et mes projets.

D'où est venue l'idée de partir en Asie Centrale ?

Assez fasciné par les explorateurs et leurs récits, je me suis demandé où marcher sans que trop de gens y soient allés. D'où l'Asie Centrale...

Comment as-tu préparé ton périple ?

Comme peu de gens y sont allés, peu de documents existent. Ainsi j'ai joué à l'explorateur en faisant un

gros travail de documentation. Je me suis servi de témoignages et de cartes militaires soviétiques, car la Russie était en confrontation avec les Anglais au XIX^e siècle entre la chaîne des Monts Célestes. J'ai aussi lu beaucoup d'ouvrages tels que « Des Monts Célestes aux sables rouges » d'Ella Maillart et me suis servi de Google Earth. Avec tout ça, j'ai pu établir un fil rouge, un cap.



On 15 January at 8.30pm, the cinema Les Flocons in Les Menuires will be showing "Fils du Vent", a film made by Jérémy Bigé, a 28-year-old ski instructor at the ESF ski school in Les Menuires, who spent 3 months walking on the Monts Célestes in Central Asia. The adventure, the uncertainty and the feeling of vulnerability taught him that whatever the outcome of the adventure, it will be constructive. Jérémy's advice : listen to your dreams !



PEU IMPORTE L'ISSUE DE L'AVENTURE, ELLE SERA CONSTRUCTIVE.

Où dormais-tu ?

J'ai dormi environ 50 nuits chez l'habitant, dans des yourtes où j'étais accueilli par des familles. Là-bas, leur coutume fait qu'il est normal d'accueillir quelqu'un chez eux. Leur hospitalité était telle que parfois j'étais épuisé de ces soirées : ça m'est arrivé de me cacher à la vue d'un campement afin de dormir seul en bivouac !

As-tu des anecdotes de voyage ?

Plein ! Un jour avec Aubin, un ami venu me rejoindre, nous avons croisé un ours, ce qui était impressionnant bien qu'il ait eu plus peur que nous. Une autre fois, un Tadjik a dormi entre nous deux, s'inquiétant de notre bien-être. Sinon, je n'ai jamais réussi à payer nulle part...

Pourquoi avoir réalisé "Fils du Vent", projeté ce lundi aux Menuires ?

J'avais déjà filmé avec ma gopro mes précédentes randonnées, et cela avait bien plu aux gens. Je trouvais ça chouette de restituer mon expérience. De plus c'est humain et authentique, donc les gens peuvent s'identifier.

Comment ressors-tu de ces voyages ?

L'aventure, l'incertitude, la sensation de vulnérabilité m'en ont appris sur moi-même. Peu importe l'issue de l'aventure, elle sera constructive. Maintenant, j'attache beaucoup moins d'importance à certains détails.

As-tu un message à faire passer ?

J'invite les gens à écouter leurs rêves ! (S.E.)

« FILS DU VENT » • VOYAGE AU KIRGHIZISTAN

Projection suivie d'un échange
Cinéma Les Flocons Les Menuires
À 20h30 • Entrée 5€
@jerembige



JUNE & CASH

TEMPÊTE de notes !

Un lundi tous les 15 jours, l'espace Maurice-Romanet se transforme en véritable scène musicale. À chaque concert un autre style, pour voyager au cœur des musiques du monde. Prochain rendez-vous le 15 janvier, avec la country de June & Cash.

C'est sous le signe de la country que débute l'année musicale 2024 aux Menuires. Et si la série de concerts prévue tout au long de l'hiver ne s'inscrit plus directement dans le cadre des Rendez-vous musicaux des Belleville (qui se déroulent tout l'hiver à Saint-Martin-de-Belleville), le principe reste identique. Au rythme d'un concert tous les 15 jours environ, la planète musicale s'invite les lundis, à l'espace Maurice-Romanet, pour faire swinger, groover, jazzer le public des Menuires.

Rendez-vous donc ce lundi 15 janvier, pour la venue de June&Cash, avec du son folk et country pour des chansons d'amour tantôt tendres, et tantôt épicées de notes rock'n'roll, dont les incontournables titres « Time's Wastin », « Fast boat to Sydney » ou encore « No need to worry ». June&Cash, c'est la reprise de tous les duos du couple iconique de la country music formé par June Carter et Johny Cash. Avec deux voix : l'une douce et lumineuse au charme irrésistible, et l'autre grave, à la fois virile et moelleuse. Et un duo qui fonctionne très bien sur scène avec sa batterie légère, sa guitare électrique au son clair et sa guitare acoustique. Prêts à vous laisser emporter ? (E.R.)



DEIXA GINGAR

© Deixa Gingar

LA PROGRAMMATION DE L'HIVER

LUNDI 15 JANVIER

June & Cash : Concert folk et country

LUNDI 29 JANVIER

Deixa Gingar : Concert entre musique brésilienne traditionnelle et actuelle, teinté d'une pointe de jazz et de solos endiablés. L'énergie en musique !

LUNDI 12 FÉVRIER

Gospel Chill : Concert de soul gospel

LUNDI 26 FÉVRIER

Los Piranas : Concert flamenco

LUNDI 25 MARS

Karim Dabo : Concert d'afro pop, d'un artiste franco-sénégalais ayant grandi en Haute-Savoie, citoyen du monde, aux textes engagés.

LUNDI 8 AVRIL

Swing Gamblers : Concert jazz et swing. Un trio aux sonorités tantôt douces, tantôt énergiques, combinant les envolées du chant, la chaleur de l'orgue Hammond et les rythmes fringants de la guitare manouche.



KARIM DABO



© Karim Dabo



SWING GAMBLERS

© Ghislain Suc

Every fortnight at 6.30pm, the Maurice Romanet concert hall in Les Menuires offers a different concert in a different style. Don't miss June & Cash with country music on 15 January. June & Cash is the brand new project just set up by the rockers at Talysker, with the delightful Pauline. Deixa Gingar will make you dance with their Brazilian music on Monday 29 January. For free !



CONCERT LES LUNDIS TOUS LES 15 JOURS

À 18h30, espace Maurice-Romanet
Entrée libre et gratuite
+33 (0)4 79 00 73 00 • lesmenuires.com

Carrefour
montagne



PAIN CUIT
SUR PLACE
TOUTE LA
JOURNÉE

Aux Menuires,
je vais chez
Carrefour
Montagne,
le magasin
qui facilite les
courses !

NOUVEAU
DRIVE GRATUIT
Commande en ligne
et retrait sur place



carrefourlesmenuires.fr
À BIENTÔT !



OUVERT TOUTE L'ANNÉE

Entrée des Menuires
Station Service Total • Quartier Preyerand
+33 (0)4 79 55 31 08 • drive@carrefourlesmenuires.fr

ARRÊT NAVETTE GRATUITE
DEVANT LE MAGASIN



HAPPYNESS THÉRAPIE



Val Thorens
Galerie Caron
+33 (0)4 79 00 00 76
10h - 21h



Les Menuires
964 avenue de La Croisette
+33 (0)4 79 01 08 83
9h - 21h



Les Menuires
619 rue des Bruyères
+33 (0)4 79 00 69 98
10h - 20h30

SOGEVAB
.com

LES MENUIRES



ELLE FAIT LE BZZZ

Petit coin de nature préservé, le Plan de l'eau abrite la Maison de l'abeille noire et de la nature. Découverte de ce lieu qui permet d'en apprendre plus sur notre précieuse petite bête jaune et noir.

Être vivant indispensable en raison de son importance écologique en tant que pollinisatrice, l'abeille noire fait partie du patrimoine local et régional. Aux Menuires, un espace de découverte lui est entièrement dédié. Son objectif ? Être un lieu ludique, informatif et éducatif, qui vise à préserver cette espèce adaptée au milieu alpin et à sensibiliser sur la biodiversité. À l'aide d'outils interactifs et de courts films, on découvre ainsi les origines cette abeille si particulière, et son quotidien dans son environnement naturel. Apis Mellifera Mellifera, de son vrai nom, parcourt les Alpes pour butiner, polliniser, fabriquer du miel... C'est tout ce cheminement des plus passionnants que l'on découvre, ainsi que le travail des agriculteurs. (S.M.)

Situated at the lake of Les Bruyères in Les Menuires, the house of the black bee and nature situated in a former pasture chalet proposes a fun and sensorial experience in order to better understand the history and life of this exceptional local insect.



MAISON DE L'ABEILLE NOIRE ET DE LA NATURE

Plan de l'eau des Bruyères
Ouvert les mercredis, jeudis et vendredis de 14h à 18h
+33 (0)4 79 00 73 00



EN+

MARDI 16.01

La Montagnette immersive 2.0
The immersive «montagnette»
De 15h à 16h • Sur réservation
Dès 14 ans • Gratuit
Sommet TS «Menuires»

MERCREDI 17.01

First Track
First track
8h • Sur inscription
Dès 8 ans accompagné d'un adulte
Forfait de ski obligatoire • 30€
Pointe de la Masse

JEUDI 18.01

Thursday Night Show
Thursday Night Show
À 18h15 • Accès libre
Les Bruyères

Office de tourisme

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



BASKETS AUX PIEDS *et cœur sur la main*

Les stations ne sont pas uniquement le théâtre du ski. Val Thorens sert ainsi de décor à l'association Baskets aux pieds, qui apporte évasion et rêves aux enfants hospitalisés grâce à la réalité virtuelle. Alors que le Val Tho Trail, qui se déroule ce samedi 13, reversera une partie des inscriptions à l'association, rencontre avec Antoine Bonnefille-Roualet, son président.



ANTOINE BONNEFILLE-ROUALET

Comment est née cette association ?

Tout a commencé en 2018, à l'hôpital parisien Armand Trousseau. Lorsque je suis arrivé à Paris dans le cadre de ma profession de comédien, j'ai commencé à accompagner une association de clowns qui se rendait au chevet des enfants malades. N'ayant pas l'âme d'un clown, j'ai voulu créer ma propre association qui s'inspirait de mon enfance vécue dans les Alpes. Je voulais intégrer les valeurs du sport et de la nature pour qu'elles apportent un peu d'évasion aux enfants malades. Ma compagne travaillait pour la Walt Disney Compagnie à Paris. Elle m'a soumis l'idée d'utiliser la réalité virtuelle pour qu'ils s'évadent.

Présente-nous les actions menées ?

On intervient dans 22 villes françaises auprès d'enfants hospitalisés en cancérologie et un peu en mucoviscidose (15 à 20 000 enfants). On a mis en place un système d'immersion rendu possible par un masque de réalité virtuelle. Toutes les images sont issues d'entreprises d'audiovisuel. Les films

représentent souvent la nature vue du ciel. C'est comme si les enfants étaient des oiseaux. On forme gratuitement les soignants et on équipe les hôpitaux. Le but est de détourner l'attention des enfants durant les soins invasifs et douloureux. On veut réduire l'état de peur et d'anxiété.



“ LA MONTAGNE, ON LA RAMÈNE AU CHEVET DES ENFANTS ”

ASSOCIATION BASKETS AUX PIEDS
basketsauxpieds.fr

Val Tho Trail
12€/participant • Dès 16 ans
Inscriptions en ligne ou sur place
valthorens.com

© Baskets aux pieds

© Baskets aux pieds

Quel est le lien avec la montagne et Val Thorens en particulier ?

Val Thorens nous a contactés il y a 3 ans par le biais de Julien Chorier, athlète de trail et ambassadeur de la station, et de Fabien Barrau du restaurant La Maison, car ils organisent avec le Club des Sports, tous les hivers, le Val Tho Trail. On a aussi organisé un festival de films de montagne, le So Short, l'été dernier lors des Summit Games, où nous avons pu réaliser du contenu vidéo en VTT. Cet hiver, ils nous ont donné des images de dameuses. Val Thorens s'engage beaucoup dans la production de contenu. La montagne, on la prend et on la ramène au chevet des enfants.

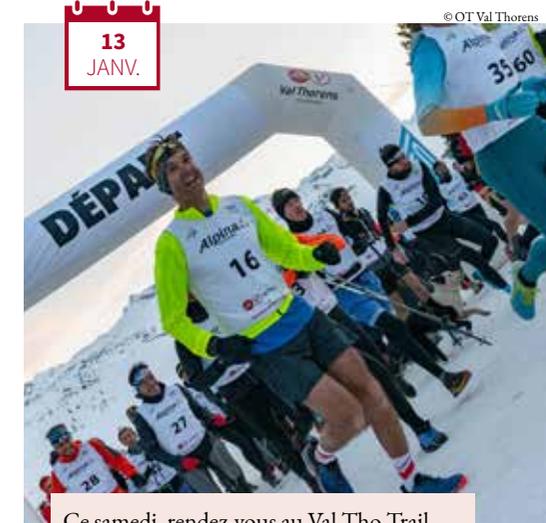
Quels effets ont ces actions sur les enfants ?

Notre association est présente du diagnostic à la rémission de l'enfant ou dans les soins palliatifs. On veut qu'ils s'évadent de leur prison mentale ou qu'ils partent sur de belles images. La première petite fille auprès de laquelle nous sommes intervenus a conditionné notre engagement. On a fait voler Emylou au-dessus des Alpes et elle a dit « J'ai l'impression d'être un aigle ». Et son papa nous

a dit : « merci, c'est l'une des plus belles choses qu'elle ait vécue dans sa fin de vie ». Quand on fait découvrir les Alpes enneigées à un gamin des Comores qui ne parle pas français, c'est magnifique. C'est aussi ouvrir le monde à tout à chacun.

Comment faire un don à l'association ?

Rendez-vous sur notre site : basketsauxpieds.fr (C.B.)



Ce samedi, rendez-vous au Val Tho Trail Le 13 janvier prochain, pour la 3^e fois, on nous fait courir... À Val Thorens, départ à 17h place Caron pour venir à bout des 10km enneigés (500 D+). 1€ sera reversé par participant à l'association Baskets aux pieds.

The organisation Baskets aux Pieds uses virtual reality to help hospitalised children escape from their everyday lives and dream of a better future. The aim is to divert the attention of hospitalised children during invasive and painful treatments. Val Thorens is very committed to content production. On 13 January, for the 3rd time, the event Val Tho Trail will be donating 1€ from each registration to the organisation Baskets aux pieds.





ON A'BOARD JANVIER DU BON PIED

Après les fêtes, notre bonne volonté est sur tous les fronts, et le sport est plus que d'actualité. À Val Thorens, il est un lieu où notre body est roi. Petite immersion dans l'espace sportif du Board et pas que pour les bonnes résolutions, car ici on s'amuse et on surfe sur la good vibe.

Il est l'heure d'entrer dans l'Arena, partie sportive de 1 385m² du haut lieu multi-activités emblématique de Val Thorens. Le but du Board, se dépenser et surtout partager ensemble d'activités ludiques et sportives. Entre basket, badminton, tennis de table, squash et volley, on peut dire que c'est trop de la balle. Les compétiteurs ne seront pas en reste avec les tournois organisés chaque semaine (voir sur site en ligne).

PAS D'AQUA S'INQUIÉTER !

Autant vous dire qu'il y en a pour tous les goûts puisque les activités sont réparties sous trois thématiques. La partie fitness ne laissera aucun de vos muscles de côté avec des cours de pilates, circuit training, gym douce, hit, trampo, step, abdos flash et body barre. Pour les adeptes de sports aquatiques, enfants comme adultes seront aux anges. Entre les cours de natation adulte et enfants et les cours d'aqua'bike, aqua'gym, aqua'jogging et aqua'trampo il n'y a pas d'aqua s'inquiéter. Et si on vous parle de sport,

n'oublions pas les autres pôles qui nous font buller de plaisir à savoir l'espace wellness, le fun park et l'espace bien-être. Bref, tout est à tester et à retester ! (C.B)



 L'Arena is the 1 385m² sports area of Val Thorens' emblematic multi-activity centre. With basketball, badminton, table tennis, squash and volleyball, there's something for everyone ! Tournaments are organised every week (see online). The fitness section offers pilates, circuit training, gentle gym, hit, trampo, step, flash abs and body barre. And for water sports enthusiasts, children and adults alike will be in heaven.

CENTRE SPORTIF LE BOARD

L'Arena-espace sport et loisirs

Ouvert jusqu'au 5 mai

De 10h à 21h

Tarifs à la séance, 5 ou 10 entrées, ou à la saison

65 place des Arolles

+33 (0)4 79 00 00 76 • valthorens.com

Ouvrir un monde de possibilités.

Nouveau Kia EV9. 100% électrique.



Movement that inspires⁽¹⁾

Découvrez le nouveau Kia EV9, l'alliance parfaite du design et du savoir-faire technologique Kia. Profitez d'une autonomie allant jusqu'à 563 km⁽²⁾ et d'une recharge ultra-rapide de 249 km en seulement 15 min⁽³⁾. Disponible en 6 ou 7 places⁽⁴⁾.



KIA CHAMBERY LA RAVOIRE
22 Rue Pierre et Marie Curie,
73490 La Ravoire
Tél. : 04 79 72 94 08 | www.deltasavoie.fr/kia

KIA ALBERTVILLE
63 rue Aristide Berges,
73200 Albertville
Tél. : 04 79 10 03 37 | www.deltasavoie.fr/kia

Consommation mixte du Nouveau Kia EV9 100% électrique: de 20,2 à 22,8 kWh/100 km.

*Garantie 7 ans ou 150 000 km (1^{er} des deux termes échu) valable pour tous les modèles Kia en France métropolitaine et Corse (hors DOM-TOM) et dans tous les états membres de l'UE ainsi qu'en Norvège, Suisse, Islande, Gibraltar, Monaco et Andorre, sous réserve du respect du plan d'entretien défini par le constructeur et présenté dans le manuel utilisateur. (1) Mouvement that inspires = Du mouvement vient l'inspiration. (2) Autonomie maximale sur la version Earth en cycle mixte WLTP. (3) Sur borne de recharge ultra-rapide. (4) 6 sièges indépendants en option sur la finition GT-Line. **Modèles présentés:** Kia EV9 GT-Line avec option peinture mate, rétroviseurs extérieurs digitaux. Système de pilotage automatique sur autoroute (HDP) non disponible en France. Kia EV9 Earth avec option peinture métallisée. Conditions sur Kia.fr.



Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer

MÉTIER
RENCONTRE



Profil

- **Prénom :** Axelle
- **Nom :** Gautier
- **Âge :** 23 ans
- **Origine :** Chambéry
- **Job :** Assistante communication au Club des Sports
- **Où :** Val Thorens

Gaëlle, 23 years old, is in her 3rd year of a Bachelor's degree in communication in Grenoble. As a keen sports fan, she was looking for a work-linked job in the ski resorts. And here she is, working as a communications assistant at the Val Thorens Sports Club. Gaëlle manages internal communications (conferences, social networks, bringing together the different sections within the club) and some external events.

UNE *Axelle (ente)* RECRUE

Pour tous les jeunes passionnés de sport et en pleine construction de leur avenir, les stations sont des terrains de jeu magiques. Axelle l'a bien compris et a su provoquer sa chance en obtenant un poste en alternance d'assistante communication au Club des sports de Val Thorens.

Comment as-tu décroché une alternance au Club des sports ?

Je suis en 3^e année Bachelor à Sup de communication Grenoble. Je suis passionnée de sport, alors j'ai cherché un poste en alternance dans les stations. J'ai vu une annonce d'un poste d'assistante communication événementielle au club et j'ai tenté ma chance. On m'a dit que le poste allait être pris, ils attendaient une réponse mais la personne n'a jamais rappelé. Quand j'ai passé l'entretien et que j'ai dit que j'aimais la country, ils ont ri, alors me voilà ici.

Quelles sont tes missions ?

Je gère la communication en interne (conférences, réseaux sociaux, fédérer et rassembler les différentes sections au sein du club) et une partie de l'événementiel externe (création signalétique lors des coupes du monde de ski d'alpinisme et ski-cross par exemple).

Que t'apporte cette expérience professionnelle ?

De l'autonomie, de la liberté et de la créativité. Le fait de rencontrer des personnes d'un autre milieu fait grandir. J'adore être habillée en tenue de sport tout le temps et être sur le terrain. L'alternance est de plus en plus en vogue.

Qu'est-ce qui te plaît à Val Thorens ?

J'aime que ça soit une station à taille humaine au sein du plus grand domaine d'Europe. Le cadre de travail change de la ville de Chambéry et l'ambiance d'entraide en interne est très agréable.

Est-ce un avantage d'être une fille du pays pour être embauchée ?

Oui, car je savais déjà skier et connaître la montagne est toujours un plus.

Tu es passionnée de sport, lesquels te font vibrer ?

Le cheerleading à Chambéry, le football américain, le ski alpin et le hockey sur glace que je ne pratique pas, car je tiens à mes dents.

Où aimerais-tu travailler plus tard ?

J'aimerais travailler au service communication d'un club de hockey sur glace. (C.B.)



VAL THORENS

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



© OT Val Thorens



© L.Brochot - OT Val Thorens



© L.Brochot - OT Val Thorens

FAIS COMME *l'oiseau...*

Envie de vous envoyer en l'air ? Direction Val Thorens qui ne compte pas une, mais deux tyroliennes. Alors, cap ou pas cap ?

Avant tout, plantons le décor. Val Thorens, station de ski la plus haute d'Europe, un cirque majestueux entouré de massifs qui le sont tout autant. Au cœur de ce paysage grandiose, deux tyroliennes offrent l'occasion de vivre des instants uniques.

LA TYROLIENNE DU BOUCHET

Depuis le point culminant des 3 Vallées à 3230m d'altitude jusqu'à la crête de Val Thorens à 3000m, c'est un vol de 1 300m de long pour 1 minute 45 de pur plaisir qui attend les mordus de grand frisson. Autrement dit, on part du sommet du télésiège du Bouchet sur le domaine d'Orelle, et on atterrit au sommet du Funitel de Thorens. Suspendu à un filin d'acier, bien installé dans un cocon dans lequel on franchit la barre des 100 km/h, l'émotion est énorme, on se sent comme un oiseau planant au-dessus des espaces infinis. On sent qu'on s'éloigne du sol, on flotte dans les airs, le silence est quasiment absolu, on entend seulement le bruit sifflant du frottement du câble, on est au cœur d'un des plus beaux cirque glaciaire... Entre étonnement, frison, contemplation, on réalise le rêve de l'homme : voler !

Longueur : 1300m
 Altitude départ : 3230m
 Altitude d'arrivée : 3000m
 Survol maxi : 250m
 Vitesse : de 65 à 105 km/h
 Âge : de 8 à 88 ans
 Poids mini / maxi du passager : 40kg / 120 kg
 Billetterie sur place



© C.Cattin - OT Val Thorens



© C.Cattin - OT Val Thorens

LA BEE, DOUBLE TYROLIENNE

S'envoyer en l'air, c'est mieux à deux ! Ça tombe bien car La Bee, c'est une double tyrolienne. Alors, prêt à suivre la voie des airs ? Du sommet du télésiège de la Mouillère jusqu'au centre de la station, ce ne sont pas moins de 1800m de descente qui attendent les courageux, avec une hauteur de survol allant jusqu'à 65 mètres. Au programme, 3 tronçons, du plaisir et des petits frissons. Accessible aux skieurs comme aux piétons, elle permet à tous de découvrir l'activité. On s'élanç ensemble pour le premier tronçon... sourires scotchés sur les visages, on se laisse porter tout en découvrant Val Thorens du dessus. Deuxième tronçon, on écarte les mains et on profite pleinement. Troisième et dernier tronçon, on sourit pour la photo souvenir, afin de garder une trace indélébile de cet instant hors du temps.

Longueur : 1800m
 Survol maxi : 65m
 Âge : dès 14 ans et +1,40m (accompagné d'un adulte)
 Poids mini / maxi du passager : 50kg / 120kg
 Billetterie sur les bornes automatiques au départ de La Bee et aux caisses des remontées mécaniques

La tyrolienne, c'est une expérience unique, magique, incroyable... qui donne des ailes et procure une sensation de liberté inégalée. On a testé et approuvé. (S.M.)

Always wanted to fly like a bird above the mythical resort of Val Thorens ? Then come and discover the BEE's double zipline : a descent of 1 800m, with a height of 65 metres and a speed up to 80km/h. Alone or with a friend, the double zipline offers a breathtaking view on the slopes and the resort. Don't forget your souvenir photo at the arrival ! The zipline is accessible via the chair lift La Moutière and is open every day (14 years and older).

EN+

MARDI 16.01
 Concert d'hiver « Soutess »

Winter concert
 À 18h30 • Entrée libre
 Eglise / Salle polyculturelle

MERCREDI 17.01
 Atelier enfants

Manual activity for children
 À 16h • Maison de Val Thorens
 7 à 10 ans • Inscription gratuite

Office de tourisme
 Val Thorens

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

© Photos Cléa Naudin sauf mention contraire



“ IL MANQUAIT UNE TELLE STRUCTURE À L'ANNÉE À BOZEL ”

IL VA Y AVOIR DU sport !

Depuis cet automne, une nouvelle salle de sport, Aktin-Training, a ouvert ses portes à Bozel. Lucas Durczak, kinésithérapeute du sport, coach sportif et préparateur physique, a mis à profit ses compétences pour créer un concept différent.

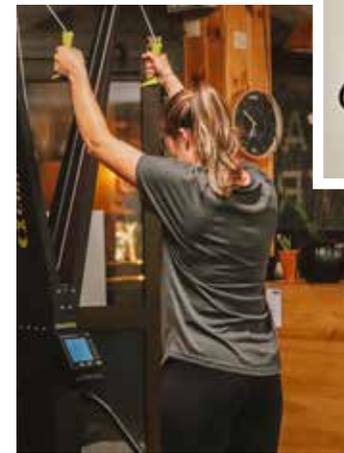
Si vous avez l'image de la salle de sport avec des gros costauds tatoués soulevant de la fonte, vous risquez d'être surpris. L'ADN de cette salle est tout autre. Les cours sont proposés en petit groupe et leurs contenus sont adaptés aux débutants comme aux initiés. Lucas veille à l'accompagnement, au suivi et à la progression de ses adhérents pour un projet commun : « Mon objectif principal est de promouvoir la santé par l'activité physique ».

DES COURS À LA CARTE

- Le cross training. Il permet un entraînement varié avec des adaptations pour les débutants et les confirmés : gymnastique, cardio, renforcement musculaire...
- Mobilité. Un programme complet pour travailler le renforcement musculaire et la souplesse ! Ouvert à tous, il permet de limiter les risques de blessure et d'être plus fort dans toute son amplitude en adoptant les bonnes postures.



© Infosnews



Lucas Durczak, coach sportif et préparateur physique

La pratique d'un sport à l'année est assez rare ici. Il y avait de la demande et c'était la seule infrastructure manquante... Je suis kiné du sport, j'accompagne mes patients le temps des soins. Mais après ? Il me paraissait pertinent de les guider dans la pratique d'une activité sportive régulière en tenant compte de leur pathologie, et de proposer plus largement un accompagnement aux sportifs. Bozel, c'est très vivant et beaucoup de personnes s'y retrouvent pour passer un moment entre amis. C'est désormais possible également dans une salle de sport, convivialité assurée chez Aktin !

🇬🇧 A whole new gym called Aktin-Training opened its doors in Bozel. Lucas Durczak, a sports physiotherapist and trainer, used his skills to create a different concept. Different courses are proposed in small groups, beginners and experts alike. The courses are custom-made taking into account the needs and pathology of each member. Lucas takes great care to support, monitor and encourage the progress of his members. Monthly, seasonal and annual subscriptions are possible.

• Préparation physique. La Tarentaise est connue pour ses sportifs de haut niveau. Lucas, les accompagne pendant plusieurs semaines afin d'augmenter leur force, leur vitesse ou encore leur puissance afin que cela se reporte sur leur discipline.

• Personal training. Il répond à des demandes précises et comprend un bilan personnalisé. À cela s'ajoute un accompagnement d'une ou plusieurs heures par semaine, la mise en place d'un programme d'entraînement et la possibilité d'être suivi à distance.

Vous l'aurez compris, la volonté d'Aktin-Training est de vous accompagner dans la durée, avec tous les outils nécessaires pour être au top de votre forme et préserver votre santé. (N.D.)



15 Rue Jean-Jaurès, à Bozel
Du lundi au vendredi de 8h à 20h
Abonnements au mois, à la saison et à l'année
+33 (0)6 16 45 10 14 • aktin-training.com





TOUT POUR *s'évader !*

L'oscar du site le plus typique est attribué à Notre-Dame-du-Pré. Village préservé avec une vue imprenable sur la Lauzière et le Beaufortain, il est aussi le théâtre d'activités outdoor à pratiquer en famille ou entre amis à 1300m d'altitude. L'essayer, c'est l'adopter !

Si vous souhaitez du dépaysement ou de l'authenticité, Notre-Dame-du-Pré est the place to be. À 20 mn en voiture de Moûtiers, elle possède aussi 6 pistes de tous niveaux (bleues, vertes et rouges) et 3 téléskis, de quoi skier au milieu d'une nature préservée (vente des tickets à la mairie entre 8h45 et 10h et de 12h45 à 15h/ 16€ la journée). Et le must de l'évasion, c'est la pratique de la randonnée raquettes en direction du Mont Jovet ou sur le secteur des Couais et de Pravin, sites à la faune et à la flore exceptionnelle (sorties accompagnées avec la Maison de la randonnée en Vanoise). Tous les mardis, rdv à 18h devant le Sport 2000 de Montalbert pour une randonnée raquettes nocturne guidée suivie d'une fondue savoyarde au restaurant/auberge du village, La Fruitière (sur réservation/ 48€ avec location et repas compris). Il est temps d'aller flirter avec la beauté. (C.B.)

 If you're looking for a change of scenery or authenticity, Notre-Dame-du-Pré is the place to be. Just 20 minutes from Moûtiers, it has 6 slopes (blue, green and red) and 3 ski lifts (tickets on sale at the town hall, 16€ a day). Several snowshoe itineraries are possible towards Mont Jovet or in the Couais and Pravin areas.



NOTRE-DAME-DU-PRÉ

Balades raquettes et ski alpin

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

EN+

LUNDI 15.01

Cinébus

Cinema session

À 17h30 et 20h30 • Salle polyvalente
Adulte 5 € (enfant 3 €)
Saint-Jean-de-Belleville

MERCREDI 17.01

Atelier créatif parents-enfants

Parent-child creative workshop

De 14h30 à 16h30 • Gratuit
Inscription +33 (0)7 50 23 05 95
Ludothèque AACM • Moûtiers

Cœur de Tarentaise Tourisme

+33 (0)4 79 04 29 05

coeurdetarentaise-tourisme.com

Guide Gourmand
LES BONNES TABLES DES 3 VALLÉES



Madame Truffe

Burger de Madame

COURCHEVEL 1850

ACCRO

LE VÉGÉTAL QUI ENVOIE DU GOÛT

ENVIE DE CHANGER LES CHOSES ?

HACHÉ 100% VÉGÉTAL



NUGGETS 100% VÉGÉTAUX



FABRIQUÉ ICI



BOULETTES 100% VÉGÉTALES

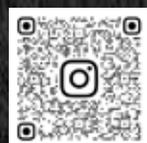


SAUCISSES / MERGUEZ 100% VÉGÉTALES

À BASE DE PROTÉINES DE POIS ET DE BLÉ FRANÇAIS

UNE ENTREPRISE CERTIFIÉE B CORP

ACCRO.FR
PRO@ACCRO.FR



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

MOÛTIERS Les 3 Vallées Café



Formule du jour en semaine pleine d'originalité ou carte de spécialités type brasserie pleine de générosité ? Les pépites gastronomiques s'y dégustent sous un arbre, ou baigné par les rayons du soleil auprès de la baie vitrée : entrecôte XXL Black Angus, burger des 3 Vallées, salade César des Belleville, crème brûlée aux myrtilles...

♥ L'espace take away et ses sandwichs faits maison

Place de la Gare • Ouvert 7j/7 • +33 (0)9 75 66 95 03
les3valleescafe @ les_3_vallees_cafe

COURCHEVEL 1850 Madame Truffe



Plongez dans l'univers chic du snack Madame Truffe dans le quartier du Jardin Alpin. Sur sa terrasse avec vue sur le lac du Biolley, les créations maison à la truffe raviront petits et grands. Alison, la talentueuse cheffe originaire de Courchevel, réinvente la truffe en street food. Le soir, découvrez une ambiance plus intimiste et captivante sous la yourte.

♥ Le Burger de Madame

🇬🇧 Immerse yourself in the chic world of the snack bar Madame Truffe. On its terrace overlooking Lac du Biolley, its homemade truffle creations will delight young and old alike. In the evening, discover a more intimate and captivating atmosphere in the yurt.



Au Lake Hôtel • Jardin Alpin
7j/7 de 12h à 15h30 et 19h à 22h
(sauf le dimanche soir)
Accès skieur TC Jardin alpin ou TK Étoile
Accès voiture et piéton
contact@madametruffe.com
madame.truffe

COURCHEVEL 1850 Cabane des skieurs

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

♥ La salle hors-sac attenante entièrement refaite à neuf

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



Snack « La Cabane des Skieurs »
cabanedesskieurs@3ValleesRestauration.com

COURCHEVEL 1850 Il Rifugio

Une nouvelle adresse italienne à découvrir juste à côté de la Cabane des Skieurs. Fort d'expériences dans des maisons étoilées, le chef nous fait voyager de l'autre côté des Alpes avec des antipasti, plats de pâtes et pizzas faits maison. Une cuisine simple mais généreuse avec de bons produits régionaux.

♥ Un parfum d'Italie à Courchevel



🇬🇧 The whole new Italian restaurant Il Rifugio opened its doors next to La Cabane des Skieurs proposing Italian specialities such as antipasti, pasta and homemade pizzas.

Au sommet de la TC des Verdons
au pied de la TC Vizelle
+33 (0)4 79 08 98 98
ilrifugio@3valleesrestauration.com

Madame Truffe

COUP DE FOURCHETTE
COURCHEVEL 1850

À Courchevel 1850, le très chic snack Madame Truffe est niché au cœur du Jardin Alpin. Ce petit chalet offre bien plus qu'une expérience gastronomique traditionnelle. Ici, chaque plat se distingue par l'utilisation généreuse de la truffe, symbole des produits d'exception.

C'est un lieu qui fusionne brillamment le style fast food et l'essence de la montagne, offrant ainsi une expérience culinaire audacieuse et raffinée, dans une ambiance chic et décontractée. La terrasse offre une vue imprenable sur les pistes, les sommets enneigés et le lac du Biolley. Le panorama à couper le souffle, associé aux sapins enneigés, crée un environnement pur et élégant.

ON S'EN TRUFFE LES BABINES

Madame Truffe sublime les classiques des fast food en de véritables mets gastronomiques, grâce à l'utilisation généreuse de la truffe. Parmi les délices incontournables, le Burger de Madame et ses frites maison se démarque par son fromage truffé, et sa pipette de sauce, elle aussi à la truffe. Madame la Parisienne et son jambon à la truffe rend le sandwich revisité gourmand et élégant. Pourtant familier, le kebab façon Madame s'offre une nouvelle dimension, grâce à l'ajout de sa sauce au yaourt grec et à la... truffe. En soirée, la yourte offre une ambiance intimiste où la cuisine raffinée des lieux brille avec des plats comme les pâtes et la pizza (à la truffe) ou encore le velouté de butternut.



Madame la Parisienne

EAT TRUFFE NOW OR CRY LATER !

Vous l'aurez compris, ce qui caractérise l'établissement, c'est son audacieuse volonté de démocratiser la truffe, de la rendre accessible à tous les palais et budgets. « Tous les plats, préparés rigoureusement sur place avec des ingrédients locaux, sont à base de ce produit d'exception, la noire melanosporum », explique Alison Chapuis. Cette jeune entrepreneuse de Courchevel transforme ainsi un symbole de la gastronomie française en un incontournable de la street food.

Passionnée de pâtisserie, Madame Truffe propose également des cookies et autres délices. Tout au long de l'année, son foodtruck vintage sillonne les routes pour embellir vos mariages et événements, et participer à des salons locaux. (M.T.)

In Courchevel 1850, the chic Madame Truffe snack bar is nestled in the heart of the Jardin Alpin. This little chalet offers much more than a traditional gastronomic experience. Here, each dish is distinguished by the generous use of truffles, the symbol of exceptional products. On its terrace overlooking Lac du Biolley, its homemade truffle creations will delight young and old alike. In the evening, discover a more intimate and captivating atmosphere.

◆ Au Lake Hôtel • Jardin Alpin
7j/7 de 12h à 15h30 et 19h à 22h
(sauf le dimanche soir)

Accès skieur TC Jardin alpin ou TK Étoile
Accès voiture et piéton
contact@madametruffe.com

📍 madame.truffe



Burger de Madame



Kebab façon Madame



Cookie



COURCHEVEL 1850 Ineos Club House

Situé au cœur de Courchevel, accessible à pied, mais également sur les pistes, au pied du stade Emile Allais, le restaurant Ineos Club House offre une expérience gastronomique inédite. Son architecture moderne se fond dans le panorama créant un cadre idéal pour des événements sportifs, professionnels ou privés. De 12h à 15h30, plongez dans un univers de saveurs avec le service brasserie-pizzeria. La talentueuse cheffe sarde invite à déguster des délices italiens, rehaussés par une sélection de plats brasserie exquis. La grande nouveauté ? Dès la tombée de la nuit, le restaurant se métamorphose en un restaurant montagnard d'exception. Les créations gastronomiques, orchestrées par Bernard Mure-Ravaud, champion du monde des fromagers & Meilleur ouvrier de France, promettent une expérience sensorielle unique, autour du fromage. L'occasion de passer un moment chaleureux en dégustant des produits de qualité.

♥ Vue sur le stade de slalom

🇬🇧 Located in the heart of Courchevel, within walking distance of the Emile Allais stadium and right on the slopes, the Ineos Club House restaurant offers a unique gastronomic experience, open for lunch and dinner.



Stade de slalom Emile Allais
83 rue Park City • Accès piéton / accès ski
+33 (0)4 79 00 12 44
ineosclubhouse.com

COURCHEVEL MORIOND Bistrot Manali



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

♥ Lobster Roll, Homard & Crevette, guacamole d'avocat, mayonnaise citron, sucrose, frites

Accès ski aux pieds et piétons !

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

COURCHEVEL MORIOND Gaïa



Découvrez Gaïa, un lieu unique à Courchevel pour des soirées succulentes mariant saveurs asiatiques et haute montagne. Le dîner vous transporte dans un univers où élégance et gastronomie fusionnent harmonieusement. Au menu, régaliez-vous avec les sushis faits maison, le délicieux tataki de thon ou encore les bao bun. Sur place ou à emporter, Gaïa est le repaire incontournable pour vos soirées.

♥ Les gyozas, bao bun ou sushi prestige

🇬🇧 In a cosy and intimate atmosphere, savour the home-made sushi, delicious tuna tataki and bao bun. On the spot or to take away, Gaïa is the place to be for your evenings out



234 rue de la Rosière • Front de neige
Dîner uniquement
+33 (0)4 79 23 19 41 • bistrot-manali.com

COURCHEVEL LE PRAZ La Petite Bergerie



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

♥ Croque-monsieur savoyard à la truffe

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

COURCHEVEL VILLAGE La Chapelle 1550



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

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

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



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

MÉRIBEL ALTIPOINT Le Blanchot

Au cœur des sapins enneigés, le Blanchot offre une vue magique sur les sommets environnants. En cuisine, tout est fait maison, à base de produits frais et locaux. La carte simple et efficace répond à toutes les attentes : belle sélection de viandes, spécialités savoyardes, plats veggie et desserts (sur place ou à emporter). Sans oublier la carte des vins élaborée avec soin. Le restaurant dispose aussi d'un espace lounge avec chaises longues. Et ce n'est pas tout, La P'tite Boutique du Blanchot, qui regorge d'objets déco et accessoires de créateurs français, se décline cette année sur 2 étages... À (re)découvrir !

♥ La P'tite Boutique

🇬🇧 Le Blanchot is situated in an exceptional setting with a magical view on the surrounding mountains. In the kitchen, all dishes are homemade, prepared with local and fresh products : meats, local specialities, vegetarian dishes, and delicious desserts. Don't miss the souvenir shop and the lounge area at the foot of the restaurant.



Nouveau cet hiver : ouvert midi et soir, tous les jours
3921 Route de l'Altiport - Méribel
Réservation en ligne uniquement
leblanchotmeribel.com



Marius

COUP DE FOURCHETTE
MÉRIBEL

À Méribel, le Restaurant Marius séduit par son énergie débordante et son chef passionné, Antonio. Des tapas méditerranéens aux classiques savoyards, la carte offre un mélange de saveurs sublimes par des cocktails créatifs, dans un cadre moderne et coloré.

Au cœur de Méribel, dans l'hôtel Le Tremplin, le Restaurant Marius rayonne grâce à l'énergie débordante et l'accueil amical du chef Antonio, originaire de Hellín en Espagne. Juste à côté du front de neige et des commerces animés, la terrasse offre une vue imprenable sur l'effervescence de Méribel. À l'intérieur, le restaurant vous entraîne dans un univers moderne, imprégné de touches orangées éclatantes.

UN TOURBILLON DE GOÛTS ET DE BONNE HUMEUR

Au Marius, pas question de faire dans la demi-mesure ! En plus des spécialités savoyardes et des burgers qui font honneur à la tradition montagnarde, la carte dévoile une variété de tapas maison qui vous emportent immédiatement au sud de l'Espagne. Place à des saveurs authentiques et fraîches : les tapas se démarquent et enflamment les assiettes. Parmi les incontournables, on vous conseille les Croquetas de jambon ibérique, avec un jambon coupé sur place, et la Tortilla qui révèle les racines espagnoles du chef. Les saveurs méditerranéennes feront vibrer vos papilles avec la brochette de poulpe et crevettes et sa sauce en persillade. Les amateurs de grillades seront comblés par le magret de canard et sa sauce myrtille aux saveurs sucrées salées.



Tortilla et croquetas de jambon

TOUCHE MARINE ET AMBIANCE CAVE

La passion du chef se mêle à une approche culinaire innovante et unique à Méribel, intégrant à ses cuissons des sels minéraux qui, dilués dans de l'eau potable, offrent une authenticité marine aux plats. L'eau de mer pur réhausse les saveurs tout en préservant les propriétés nutritionnelles naturelles de l'eau de mer.

Le soir, l'atmosphère s'intensifie avec une palette de cocktails préparés et pensés pour ajouter une dimension festive à vos soirées. Le maître des lieux, amoureux de la vigne, vous invite à découvrir une sélection de vins aux arômes enivrants. Provenant de son domaine situé à Saint-Raphaël, sur la Côte d'Azur, les bouteilles, fières de la cave, sont exposées avec élégance dans le restaurant. Elles complètent de la plus belle des manières cette jolie expérience culinaire. (M.T.)



Brioche perdue au caramel beurre salé



Burgers



Brochette de poulpe et crevettes sauce en persillade



Magret de canard et sa sauce aux myrtilles

 In the heart of La Chaudanne, at the foot of the hotel Le Tremplin, the restaurant Le Marius welcomes you for an exceptional moment, outside on the sunny terrace with a magnificent view or inside in the intimate and cosy dining room. The chef cook proposes bistronomy-type dishes prepared with quality products, accompanied by a nice bottle of wine chosen with care. As well as Savoyard specialities and burgers, the menu features a variety of homemade tapas and grilled meat.

◆ En face du Parc Olympique
Dans l'hôtel Le Tremplin
Ouvert midi et soir
+33 (0)4 79 400 616
restaurant-marius.com

  restaurant marius méribel

MÉRIBEL
Marius



Le midi, Marius Snacking propose burgers, tapas, salades, pâtes en terrasse ensoleillée. Le soir, chez Marius Méribel, ambiance cosy, viandes grillées, spécialités savoyardes, vins variés. Découvrez le chef Antonio Ochoa, pour une cuisine aux accents ibériques !

♥ La cave à vins avec notamment les vins du propriétaire, exploitant viticole du domaine Terres Destel

En face du Parc Olympique
+33 (0)4 79 400 616

MÉRIBEL
Les Pierres Plates



La culture du fait maison s'invite dans les 2 univers de restauration des Pierres Plates: un espace restauration rapide avec bar et sandwicherie pour les plus pressés; les plus épicuriens se délecteront quant à eux d'une pause bistronomique grâce aux saveurs proposées au restaurant.

♥ Le cromesquis de fondue, le farçon de Lucette

☎ Saulire Express et Pas du Lac
contact@pierres-plates.com
+33 (0)4 79 00 42 38

MÉRIBEL
Le CroMagnon



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

♥ Le filet de bœuf

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

MÉRIBEL-MOTTARET
Le Plan des Mains

Le restaurant

Pour sa deuxième saison, le chef David Decombe reprend les bases d'une cuisine de brasserie soignée avec des produits frais et locaux pour beaucoup... avec sa touche de créativité en plus ! Une carte de plats traditionnels ou plus originaux à déguster sur la terrasse cosy au pied du Mont-Vallon : le bonheur.

La sandwicherie

Pour une pause rapide mais gourmande, direction le coin sandwicherie. Des encas aussi variés que délicieux, salés et sucrés, attendent ceux qui veulent se faire plaisir mais retourner sur les pistes le plus vite possible.

♥ Le buffet de desserts

🇬🇧 For his second season, chef David Decombe proposes refined bistro-style dishes prepared with fresh and local products, a delicious dessert buffet and homemade bread, to savour on the cosy terrace at the foot of Mont Vallon, a pure moment of happiness ! The sandwich bar proposes delicious snacks for a quick bite.



Accès ski et piéton : au pied du TC Mont Vallon
+33 (0)4 79 07 31 06
plandesmains@3valleesrestauration.com
📍 Restaurant Le Plan des Mains

MÉRIBEL-MOTTARET
La Buvette de Tueda



Cet hiver, la Buvette de Tueda reprend du service dans le cadre idyllique de la réserve naturelle. Au bord du lac, on peut y déguster 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 !

♥ Les crêpes et gaufres à déguster pour le goûter

🇬🇧 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
Accès à pied ou en raquettes

SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE
Le Corbeleys



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

♥ La tarte de Geffriand

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

SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE
La Table du M Lodge



Orchestrée par le chef Clément Héricotte, la Table du M compte dans sa gastronomie des plats traditionnels français revisités, des viandes d'exception signées Metzger ou encore gravlax de poisson et pêche d'un jour. Le bar & lounge vous invite à déguster tapas et plats bistronomiques, accompagnés d'un cocktail signature, d'un vieux rhum ou encore d'un whisky de sélection.

♥ Semainier de plats de la gastronomie française

555 rue Georges Cumin • +33 (0)6 29 67 07 32
mlodge.fr

LES MENUIRES
La Table des Marmottes



C'est Claire et Matt qui vous accueillent dans ce charmant restaurant. Les gourmands dégustent une cuisine fraîche et savoureuse, de 9h à 22h ! Le midi : salades, pizzas, burgers, suggestions du jour... Le soir : poissons frais, viandes et spécialités savoyardes. Happy hour : 16h-18h.

♥ La côte de veau aux giroles

Quartier Preyerand
Accès voiture, piéton, piste du Bettex, arrêt navette
+33 (0)4 79 08 16 74



Foie gras maison

Là-Haut

COUP DE FOURCHETTE
LES MENUIRES

Petit cocon au cœur du quartier de Preyerand, le restaurant Là-Haut est une invitation à la détente et à la gourmandise. Poussons les portes, et découvrons...



Côte de veau sauce au bleu de Bonneval

Que ce soit entre deux pistes le midi pour déjeuner ou le soir pour déguster un excellent dîner, Là-Haut, c'est le restaurant où il fait bon s'arrêter. Le couple, formé par Maria et Georges, nous accueille avec sourire et attention : Maria en salle, Georges en cuisine.

La salle, c'est un havre de douceur. On commence et termine son repas en passant par le coin salon, où sont disposés de douillet canapés devant l'imposante cheminée. Pierre et bois, fourrures, coussins douillets... On prend le temps de partager l'apéritif, on papote au cœur de cette ambiance cocooning... quand vient l'heure de passer à table.

Là, c'est Georges et son équipe qui entrent en scène. Sa devise, travailler des produits bruts et mitonner des petits plats faits maison. Au menu, une petite carte dont les maîtres-mots sont la générosité et le travail



Planche desserts à partager

des saveurs à partir de bons produits frais. Son pot de foie gras est juste excellent, tout comme les différentes viandes proposées : la côte de bœuf saignante à souhait, la souris d'agneau confite 4h au four, l'énorme côte de veau, le tout, accompagné de purées ou de petits légumes... On se régale. Les plus gourmands apprécieront également les spécialités locales, avec la raclette de Savoie, la tartiflette au reblochon, la fondue savoyarde ou encore la pierrade royale.

Et si nous prenions le dessert au salon ? Les canapés nous font de l'œil, nous nous installons confortablement et prenons la carte des desserts qui met, elle aussi, l'eau à la bouche. Nous optons pour la planche gourmande, accompagné d'un rhum arrangé, lui aussi fait maison. Une très belle parenthèse dans ce charmant restaurant, qui ravira tous les gourmands. (S.M.)

For lunch or for dinner, the restaurant Là-Haut in Les Menuires is the place to be for a culinary break. Maria and Georges give you a warm welcome : Maria in the dining room, Georges in the kitchen. The keywords here are generosity and the use of fresh produce. The menu proposes French dishes and tasty meat accompanied by mashed potatoes or vegetables, as well as local specialities including raclette, tartiflette with Reblochon cheese, Savoyard fondue,...



Souris d'agneau confite



Côte de bœuf et ses légumes



◆ Le Villaret • Quartier Preyerand
+33 (0)4 79 01 04 76
la-haut.info

LES MENUIRES Le Comptoir

Sabrina et Béatrice vous accueillent dans ce lieu de convivialité gourmande et chaleureux. Pour le déjeuner, restauration en libre-service aux teintes de cantine gourmande et montagnarde, généreuse et 100% maison. Le soir, en plus de la restauration à table, notre bar à vins et cocktails maison sont à découvrir jusqu'à minuit. La nouveauté cet hiver : bar à huîtres et bar à pâtes tous les midis.

♥ Un dîner insolite en amoureux, en famille ou entre amis dans les télécabines cocooning

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

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



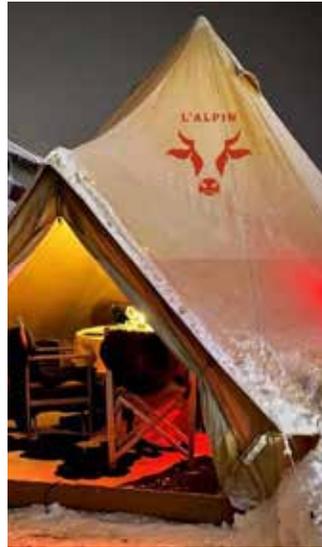
LES MENUIRES L'Alpin

Concept unique aux Menuires, steak house avec des viandes d'exceptions au grill ou à la rôtissoire géante (pièces de deux à 12 pers. épaule d'agneau, cochon de lait, etc.). Pour vivre une expérience inouïe, l'Alpin propose les tentes alpines pour passer une soirée autour du poêle à bois, au chaud, façon trappeurs... Souvenirs garantis! (sur réservation)

♥ Tentes alpines ultra cocooning, poêle à bois et 25°C

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

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



LES MENUIRES La Marmite

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

♥ La côte de bœuf façon Rossini et râpé de truffe

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

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



LES MENUIRES Hillary



La terrasse exposée plein Sud domine la station et offre un joli face à face avec la montagne, que l'on savoure un verre en journée ou un déjeuner. Plat du jour, grandes salades, spécialités savoyardes, pâtes, recettes bistrotières... La cuisine traditionnelle met en avant les produits de qualité et de saison. À l'intérieur, la salle lumineuse et le bar lounge accueillent les gourmands.

♥ La grande terrasse panoramique

Quartier Reberty 2000 • 1671 rue des Cimes
+33 (0)4 79 00 60 57 • hillary-hotel.com

LES MENUIRES Le Chalet du Sunny



Sur la terrasse plein sud, cuisine traditionnelle et savoyarde sont à l'honneur dans des assiettes aussi copieuses que savoureuses. Si on préfère un déjeuner sur le pouce, direction l'espace snacking. Dès 14h, l'ambiance clubbing avec DJ, saxo, groupe... nous entraîne dans une après-midi festive.

♥ La grande terrasse panoramique

RDV à Reberty 2000 • +33 (0)6 20 81 71 19
r.chaletdusunny@gmail.com
www.chalet-du-sunny.com

LES MENUIRES La Ferme de Reberty



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

♥ La côte de bœuf de chez Gaston

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

LES MENUIRES 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 • Le Villaret Preyerand
+33 (0)4 79 01 04 76
Ouvert tous les jours

LES MENUIRES l'Ours Blanc



Sur les hauteurs des Menuires, le restaurant propose une cuisine gourmande au déjeuner. Accessible skis aux pieds, la terrasse, c'est l'assurance de déguster des plats savoureux faits de produits locaux et de saison en profitant d'un ensoleillement optimal et d'une vue panoramique, le tout dans une ambiance chaleureuse.

♥ La vue époustouflante depuis la terrasse

Rue des Iris • Quartier Reberty 2000
hotel-ours-blanc.com

VAL THORENS Le M hôtel Marielle



Pour vos pauses déjeuner au pied des pistes, pensez à l'Hôtel Marielle, face à l'ESF. Sur sa terrasse, le M propose une cuisine bistronomique avec des produits locaux et de saison et aussi des viandes cuites à la flamme de brasero. Pour les plus pressés, le Gourmet Snack, propose burgers, panini, frites et douceurs à grignoter sur sa terrasse

♥ Autour du braséro: coquelet, gigot entier...

327 rue du Soleil
hotelmarielle.com

VAL THORENS
 Le Chamois d'Or



Plats variés et gustatifs, décor rustique et chaleureux. Grande surface d'accueil pour les groupes et belle terrasse ensoleillée. Restaurant également accessible par les pistes. Réservation conseillée le soir. Formule demi-pension 7 jours et formule 7 dîners.

♥ Livraison de burgers & pizzas à domicile

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

VAL THORENS
 La Cabane



Dans un décor entièrement en bois, l'atmosphère tamisée nous transporte dans une cabane en pleine montagne qui renferme bien des délices. Délicieuses spécialités savoyardes, plats raffinés mettant le terroir à l'honneur, chaleur humaine et convivialité : on se sent comme chez soi.

♥ La boîte chaude truffée

🇬🇧 Decorated with wood and subdued lighting, come and discover a large choice in delicious Savoyard specialities and refined dishes prepared with local products, served in a warm and convivial atmosphere : you'll feel right at home !



Rue des Balcons
 +33 (0)4 79 00 83 84

VAL THORENS
 Club 72 Steakhouse



Le Club 72 se démarque avec son steakhouse inspiré des meilleures maisons londoniennes. Le secret ? Une ambiance conviviale et feutrée, des cocktails classiques et signatures à déguster et surtout la viande d'exception majoritairement sourcée en Aubrac et travaillée pièce par pièce.

♥ Cuisine ouverte de 15h30 à minuit

Rue de Gébroulaz
 +33 (0)4 79 01 31 19

VAL THORENS
 La Maison



Faire simple et se concentrer sur la saveur de très beaux produits, travailler en circuit court, telle est la volonté de l'établissement, dont la cuisine pleine de saveurs est imaginée par le chef doublement étoilé Cyril Attrazic. Un voyage gustatif unique entre Savoie et Aveyron.

♥ Les viandes de race Aubrac

🇬🇧 Keeping it simple, focusing on the flavour of very fine products, and working in a short circuit, such is the will of the establishment La Maison, led by chef Cyril Attrazic.



Place Caron
 +33 (0)4 79 00 00 48

VAL THORENS
 Beef & Lobster



C'est le restaurant de viandes d'exception et de homards des 3 Vallées. Cadre unique : terrasse ensoleillée, vue sur Péclet et la Cime Caron, accès direct en ski par la piste du Cairn et ambiance cosy. Au menu : viandes d'exception, homards, petits plats à partager... L'atmosphère conviviale est parfaite pour se détendre et partager un repas entre amis ou en famille.

♥ Les viandes grillées au four à charbon

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

VAL THORENS
 Le Caribou



Depuis cet hiver, Joël et son équipe ont repris les rênes, proposant de bons petits plats à déguster à l'intérieur, en terrasse ou encore dans les petits chalets privatisables. Le plus, des soirées tous les mardis et les jeudis dès 18h avec montée en chenillette et dîner musical.

♥ Le coin snack pour les plus pressés

À l'intersection pistes Génépi et Asters
 Accessible depuis l'arrivée Moraine
 et Funitel de Thorens • +33(0)6 03 45 62 23

VAL THORENS
 Il Gusto



Dans un décor feutré ou sur la magnifique terrasse panoramique plein sud, on déguste ici une cuisine aux accents asiatiques proposée par le chef japonais. Sans oublier la cuisine sincère et généreuse de la Savoie, tout comme les pizzas, pour partager un excellent moment de convivialité.

♥ Les tapas à partager le soir

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

VAL THORENS
 Les Chalets du Thorens

Bar lounge avec scène DJ, self, gaufres belges, pizzas, wok, snack, sushis, crêperie, glacier et restaurant d'exception : tout est réuni pour étancher chaque envie ! Aux commandes du restaurant, le chef Valentino propose un voyage en Italie des plus exquis. Un igloo hors du commun est à découvrir pour vivre des instants inoubliables en journée comme en soirée.

♥ Véritable village aux mille plaisirs

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



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



FOIE GRAS EN COCOTTE

POUR 4 PERSONNES
INGRÉDIENTS

- × 1 foie gras de canard entier cru
- × 2 bottes d'oignons
- × 10cl de vin blanc sec
- × 1 bouquet garni

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min



PRÉPARATION

- Dénervez le foie gras de canard entier cru.
- Dans une poêle, faites dorer le foie avec du beurre.
- Coupez les petits oignons en deux et faites-les revenir avec 50g de beurre dans la cocotte.
- Ajoutez le vin blanc sec puis le foie.
- Laissez cuire 15 minutes environ à feu doux.
- Servez avec des tranches de pain de campagne légèrement grillées et accompagnez de galettes de pommes de terre.

8H - 20H

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

+33 (0)4 79 24 12 44



DEPUIS 1963
LE PLUS GRAND CHOIX DE PRODUITS LOCAUX

NOUVEAU À AIMER

OUVERTURE

LA SEULE SALLE DE BLOCS EN TARENTEAISE

ESCALADE



OUVERTURE

14H-22H
LUNDI, MARDI,
JEUDI, VENDREDI

10H-22H
MERCREDI
16H-20H
SAMEDI

10H-18H
DIMANCHE

NOUVEAU

LE **PADDLE**

BAR +
PETITE RESTAURATION

PLANCHES, TAPAS, PIZZAS,
PANINIS, HOT-DOGS...



esf

VAL THORENS

**À l'ESF de Val Thorens,
nous avons choisi
des tenues éco-responsables.**



**Fabriquées au Portugal,
issues du recyclage et
bio sourcées, sans PFC
et plus durables.**

TRICOLOR
FRANCE

www.tricolor.eco
info@tricolor.eco

Zone Alpine Pro 800 Rue de l'Énergie, ZAC du Château, F-73540 La Bathie