



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



LES MENUIRES

[PAGE 2]



**ÉVÉNEMENTS
STATIONS
PISTES
LUDIQUES
BIEN-ÊTRE**

**ARTISTES
FREERIDE
DAMEUSE
IMMOBILIER**

**GUIDE
GOURMAND
SHOPPING
SALLE DES
MACHINES**

PORTRAITS D'ICI
SPECTACLES
**SPÉCIAL
FONDUE
YOGA**
...



N°441

AGENDA DU 5 AU 12 AVRIL 2024





**GSI BY FONCIA
FOURNISSEUR OFFICIEL
DE VACANCES À LA MONTAGNE**

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

GSI.IMMO

GSI
by FONCIA

SOMMAIRE

LE MUST TO DO !

2 – La Mine, l'attraction qui détonne, aux Menuires

NOTRE BEST-OF DES 3 VALLÉES

- 6 – Livres :** « Jardins » (Alpe n°104) et « Les miracles de la neige »
- 7 – Métier :** Quentin Reinhart, responsable presse et com'
- 8 – Mountain Collection,** au top sur la fin de saison
- 11 – Shopping :** Les indispensables du pique-nique
- 12 – L'actu des champions**
- 13 – La saisonnière :** Tiphaine Snarey, à Brides-les-Bains
- 14 – Tricolor,** des vêtements éco-engagés, certifiés et au juste prix

COURCHEVEL – LA TANIA

- 16 – Winter Legacy,** un défi à bout de course
- 17 – Folie Douce Festival,** save the date
- 20 – Parapente :** une expérience de haut vol
- 22 – People :** Rencontre avec Liliboy, chanteuse de Deluxe

BRIDES-LES-BAINS

- 24 – Molière,** version impro et rap
- 25 – Gourmands,** à vos cabas

MÉRIBEL

- 27 – Hockey,** les Bouks emballent la fin de saison
- 28 – Zen Altitude,** c'est bon pour le mental
- 30 – On a testé :** Les pistes ludiques à Mottaret

SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE

- 32 – Des soirées qui laissent sans voix**
- 33 – Yogiski,** adoptez la bonne posture

LES MENUIRES

- 35 – Ça va swinger !**
- 36 – On a testé :** En mode (salle des) machines
- 38 – Métier :** Prof de yoga, avec Axelle Dos Santos
- 39 – On ouvre ses chakras**

VAL THORENS

- 40 – Un petit (FW)Tour à Val Tho ?**
- 41 – L'Odyski de l'espace**
- 42 – Artiste :** Mr Lemdi, peintre
- 44 – Expo et Mélo',** le mix parfait
- 45 – Person of interest :** Franck Feyeux

MOÛTIERS ET ALENTOURS

- 46 – Be-Cause :** Le matos, ça se re-ski-cle
- 47 – Tomber dans le pinceau,** à Moûtiers

GUIDE GOURMAND

- 49 – Notre sélection de bonnes tables**
- 50 – Le 11 avril,** on en fait tout un fromage !
- 56 – Coup de fourchette :** La Buvette de Tueda, à Méribel-Mottaret

METEO

SAMEDI		15°/-1°
DIMANCHE		17°/6°
LUNDI		17°/6°
MARDI		9°/3°
MERCREDI		10°/1°
JEUDI		8°/2°
 VENDREDI		9°/2°

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°440, PAUL SE CACHAIT
EN PAGE 31, ET RENÉ EN PAGE 32.

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°441 5 AVRIL 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 / Sana Eddibi / Émilie Haensler
Céline Leclair (indépendante) / Sabrina Maitre
Tiphaine Mauduit / Enimie Reumaux

TRADUCTION : Katrien Servranckx (indépendante)

GRAPHISME : Ludovik Hencze / Salomé de Bonis

PUBLICITÉ : Gaëtan Blanrue / Sabrina Maitre / Caroline Bernard
Émilie Haensler / Tiphaine Mauduit

IMPRESSION : Lorraine Graphic

Publi-rédactionnel

Crédits photos : Infosnews, sauf mention contraire



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.



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

LES 3 VALLÉES

LE MUST TO DO



LA MINE

l'attraction qui détonne

Allez, aujourd'hui, on va faire comme les mineurs d'antan de la vallée des Belleville : on va au charbon ! Pour remplir notre wagonnet de fou-rires et d'émotions, direction la luge sur rails aux Menuires, pour une sortie famille forte en sensations.

La Mine, c'est le nouveau nom de la luge sur rails située dans le quartier des Bruyères, aux Menuires. Cet hiver, la scénographie a fait peau neuve, s'inspirant du riche passé de la vallée des Belleville. Ici, jadis, les villageois exploitaient des mines de charbon : ces mineries, ou m'nuires en patois, qui ont donné à la station son nom actuel... Lampes, wagonnets, outils de l'époque, habillage en bois, portiques... De la gare de départ à celle d'arrivée, en passant par la déco le long du parcours, toute la scénographie renvoie à l'univers de la mine.

À BORD DE NOTRE WAGONNET-LUGE...

Ce dimanche, on est venus en famille. Les enfants, encore un peu petits pour piloter tout seuls, s'installent avec les adultes sur la luge. C'est l'occasion de partager étroitement avec eux cette expérience insolite. Nous écoutons les conseils de pilotage de Cédric et William, agents présents au départ. Pas de risque de sortie de piste, puisque la luge évolue sur rails sécurisés ! On peut donc enfoncer les manettes à notre guise, selon notre envie de recherches de sensations...

C'est parti pour la montée vertigineuse, qui permet de découvrir le circuit rythmé et virevoltant qui nous attend à la descente. Ça donne envie ! Les garçons trépigent... Les messages sonores le long des rails nous titillent : « Alors, tête de pioche, es-tu prêt à réveiller l'âme de mineur en toi ?! »



1000M DE DESCENTE INFERNALE

Bien sûr que oui... La descente débute, et notre wagonnet-luge prend de l'élan, enchaînant avec fluidité les cassures de pente, les twists et les virages relevés. Les sensations sont grisantes, à peine le temps de profiter de la vue sur le versant de la Masse. Les 1000m de descente sont avalés à toute allure. Surtout à la deuxième descente, lorsqu'on a pris un peu confiance...

À l'arrivée, il est l'heure de débrief en famille. Après un petit arrêt devant la galerie rigolote de portraits dessinés en hommage aux mineurs d'antan de la vallée, la borne photo nous interpelle. Pas de surprise, c'est grand sourire sur tous les clichés ! Et pour 3 euros, on repart avec un souvenir supplémentaire imprimé sur papier glacé. En famille ou entre amis, la Mine s'adresse aux plus jeunes, mais aussi à tous les grands qui ont gardé leur âme d'enfant.

Test réalisé par Enimie Reumaux



« C'était super quand on allait à fond !
Elio, 6 ans

« La descente dure super longtemps. Des fois j'avais l'impression de décoller. J'ai rigolé quand maman a crié.
Axel, 9 ans

« Quand on garde les manettes en bas pour accélérer, c'est le mieux.
Loïc, 9 ans

La Mine is the new name of the toboggan run in the Bruyères district of Les Menuires. This winter, the scenography has been given a facelift, inspired by the rich past of the Belleville valley, when the villagers worked the coal mines. Accessible to all, 5 years and older or 1,10 metres minimum, with your parents on a sledge or alone starting from 1,40 metres, the toboggan run La Mine guarantees laughter and strong sensations !

◆ LUGE SUR RAILS • LA MINE

Aux Bruyères

Ouvert tous les jours de 15h à 19h
Dès 5 ans (1,10m) sur la luge d'un adulte
Dès 10 ans (1,40m) sur une luge en solo
1 tour 9€ • 5 tours 39€ • 10 tours 69€ • 20 tours 119€
Accès depuis la Croisette : moins de 20mn à pied ou via navette B depuis la gare routière (gratuite, départ toutes les 20mn)
+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 08 16 74
- 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

LIGNE	CABLE	SÉJOURS / INTÉRIEUR	VUE INCONTOURNABLE
DÉPARTS MOYENS	TÉLÉCABE & BOULE	RESTAURANT D'ÉTIVAGE	PAYSAGES MAGNIQUES
DÉPARTS	ESCALIER	DE PISTES	ZONE SKI & FUN
DÉPARTS	TÉLÉCABINE	AGE DE PISTES-NOUVEAU	ZONE SKI & CHALLENGE
DÉPARTS / TAPIS	PISTES	SALLE DE PISTES-NOUVEAU	BARRIÈRES 3 VALLÉES
PISTES DE LOUPE	TÉLÉPHÉRIQUE	AUTOGRAFES	SOMMET MÉTROUS & VALLÉES
PISTES DE LOUPE	PISTES	STATIONNEMENT	SKI SYSTEME



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

« JARDINS » • L'ALPE N°104



Lorsqu'on évoque les Alpes, on pense neige et sommets. Mais saviez-vous que la région regorge de jardins ? Le dernier numéro de la revue L'Alpe est l'occasion de souligner notre lien à la terre nourricière, à travers un voyage à la découverte des différents types de jardins faisant l'hymne de nos montagnes...

Jardins alpins, jardins botaniques, jardin médicinal ou d'agrément, jardins nourriciers comme les vergers et potages... Faisons le tour du propriétaire avec les différentes thématiques abordées par ce dernier numéro de la revue scientifique L'Alpe, entièrement consacré aux jardins et à leurs évolutions. Entre la représentation de la symbolique des jardins, la façon de cultiver son jardin, les vertus des fruits de notre terre, les différents types de jardins dans les Alpes, on cultive sa curiosité. La question du changement climatique sera également traitée via la rencontre avec Jean-Gabriel Valay, directeur du jardin du Lautaret. L'art sème aussi sa graine dans les jardins paradis et va à la rencontre de figures comme Giacometti, Flandrin ou Bonnard. Encore un numéro bien de saison à ne pas manquer. (C.B.)



« Jardins » • L'Alpe N°104
Revue trimestrielle
Glénat • Musée Dauphinois
92 pages • 18€ • Mars 2024

LES MIRACLES DE LA NEIGE

DENIS PIVOT



La vie sédentaire qu'on lui avait promise, Denis Pivot n'en voulait guère. Dès son plus jeune âge et avec une détermination sans faille, il a su vivre la vie dont il rêvait. À travers ce récit autobiographique, il nous raconte, avec sa curiosité et son envie, son histoire personnelle de la montagne.

Denis Pivot est guide de haute montagne, pionnier de la Pierra Menta, ancien entraîneur de l'équipe de France de ski alpinisme et auteur. Son dernier livre nous plonge dans l'univers envoûtant de la montagne. À travers des récits captivants, l'auteur nous transporte dans un monde où la nature règne en maître, et où chaque flocon de neige cache un mystère. Avec une plume poétique, Pivot explore les paysages majestueux des sommets enneigés et les défis que cela représente pour ceux qui osent s'y aventurer. Chaque page nous transporte dans son univers, tantôt dans ses souvenirs, tantôt dans l'histoire du ski, de la randonnée et de l'alpinisme. Ce livre rappelle au fil des pages la beauté sauvage de la montagne et l'importance de la respecter. Une lecture inspirante pour tous les amoureux de la nature et les passionnés d'altitude. (T.M.)



Les miracles de la neige
Denis Pivot
Géruin, éditions Paulsen
16€ • 160 pages • Février 2024

MÉTIER
RENCONTRE

Responsable presse & com' QUENTIN REINHART au cœur des 3 Vallées

Quentin est responsable presse et communications de l'Association Les 3 Vallées (A3V). Un défi qu'il relève depuis quelques mois, tout en s'adonnant à sa passion pour la montagne.

Quentin, quel est ton parcours ?

Alsacien d'origine et Canadien d'adoption, j'ai toujours aimé « jouer » dehors, partir à l'aventure, sortir des sentiers battus et me balader en forêt ou à la montagne. Après le lycée, j'ai réalisé un premier rêve, je suis parti vivre au Canada pour faire mes études en communication et en journalisme à l'Université d'Ottawa. Puis la pandémie est arrivée, retour en France forcé. J'ai ensuite été embauché dans un grand groupe pharmaceutique à Bâle en Suisse, mais l'industrie ne me convenait pas.

Et tu as atterri dans le monde du ski...

Oui, en tant que chargé de communication pour le Freeride World Tour. Après une saison très intense mais enrichissante, je suis retourné au Canada pour 2 ans. J'ai occupé le poste de responsable presse pour Atout France, l'agence du développement touristique de la France. Mon bureau était au 29^e étage d'une immense tour vitrée au centre-ville de Montréal : la vue était belle mais j'avais besoin de retourner au grand air...

Quelle a été ta motivation pour ce poste à l'A3V ?

Cela représentait une réelle opportunité et un vrai défi à relever. J'avais envie de trouver un réel équilibre entre ma passion pour la montagne, tout en étant impliqué stratégiquement dans le développement touristique d'une destination de renommée mondiale.

Quelles sont tes missions et quel est ton rôle ?

J'occupe le poste de responsable presse & communications. C'est un poste qui n'existait pas auparavant. Il a été créé dans le but de répondre à la nouvelle vision de l'A3V. Ce nouveau rôle englobe plusieurs missions clés, notamment celle de représenter les 3 Vallées auprès du paysage médiatique international, créer des stratégies avec des axes communicationnels spécifiques, répondre aux demandes d'interview, de tournage et organiser l'accueil de journalistes et de créateurs de contenu sur notre territoire. Je travaille de concert et de manière complémentaire avec mes homologues en stations qui effectuent un travail remarquable. Je suis également parfois missionné sur des salons à l'étranger pour représenter la marque 3 Vallées. (C.L.)



Profil

- Prénom : Quentin
- Nom : Reinhart
- Âge : 26 ans
- Origine : Alsace et Canada
- Job : Responsable Presse et Communications
- Où : Association Les 3 Vallées
- Camp de base : Moûtiers

After secondary school, Quentin realised his dream by moving to Canada to study communications and journalism at the University of Ottawa. At the age of 26, as head of press and communications for the Association Les 3 Vallées (A3V), Quentin has found a real balance between his passion for the mountains, while being strategically involved in the tourism development of a world-renowned destination.



© Alexis Brot

Mountain Collection AU TOP SUR LA FIN DE SAISON

À l'approche de Pâques, la saison bat encore son plein dans les stations des 3 Vallées. Et les agences du réseau Mountain Collection sont prêtes à accueillir les vacanciers de tous horizons... Et si vous faisiez appel à l'expertise et aux offres spéciales de ces pros de l'immo pour profiter d'un séjour 100% printemps ?

UN PARC IMMOBILIER AU SOMMET

Avec 4048 lits, les agences Mountain Collection des 3 Vallées disposent d'un parc immobilier répondant à tous les besoins et envies. Studios 2 ou 4 personnes, appartements plus spacieux au pied des pistes et une jolie offre qui s'étoffe sur les grands chalets et biens d'exception tout confort, les vacanciers en quête d'un home sweet home à la montagne trouveront forcément chaussure (de ski) à leur pied. À vos clics, le site internet permet de surfer jusqu'à sa location idéale...

UN SÉJOUR CLÉ EN MAIN

Deuxième atout d'un séjour Mountain Collection, les packages avec services clé en main. Au moment de la réservation en ligne, il est possible d'acheter simultanément vos forfaits de ski, de louer votre matériel dans l'un des magasins de sport, ou encore de réserver des cours de ski... Double avantage : une réduction de tarif, grâce aux accords conclus entre l'agence immobilière et ses partenaires ; et un gain de temps et d'énergie, puisque tout vous est donné lors de la remise des clés à votre arrivée.



© David André



UNE FIN DE SAISON ATTRACTIVE

En avril, venir en station présente plusieurs avantages. Le premier, c'est la qualité de l'enneigement sur les hauteurs, garantissant de belles conditions de ski sur les 3 Vallées. Le réseau met aussi des offres spéciales en avant, comme l'ouverture aux courts séjours (dès 3 nuits), pour les adeptes de week-ends prolongés, idéal pour un événement spécifique ou une escapade improvisée. Quant aux tarifs, ils sont vraiment dégressifs, allant jusqu'à - 50% par rapport à février. Une bonne manière de rendre attractive cette période traditionnellement creuse.

CAP SUR L'ÉTÉ

Et si la montagne vous gagne aussi en mode été, le parc de location des agences Mountain Collection est toujours aussi diversifié en juillet et en août. Ensoleillement, confort, espace, stations villages sont privilégiés... Le réseau s'adapte aux souhaits de la clientèle : courts séjours, locations à cheval sur un week-end... Les tarifs sont attractifs, et les longs séjours (à partir de 15 jours) récompensés par des remises supplémentaires.

Enfin, dernière info : Mountain Collection a déjà ouvert ses réservations pour l'été. Alors, habitants d'ici, si ça vous dit aussi... Nul besoin de partir à l'autre bout de la planète pour vivre des vacances d'exception, lorsqu'on vit dans un terrain de jeu aussi fabuleux ! (E.R.)



© Alexis Brot



With 4048 beds in Les 3 Vallées, Mountain Collection agencies have a property portfolio to suit every need and desire. Another advantage of a Mountain Collection holiday is the packages with turnkey services. When you book online, you can buy your ski passes at the same time, hire your equipment in one of the sports shops, or book ski lessons... The Mountain Collection agencies' rental stock is as varied as ever in summer : long stays, short breaks, weekend rentals...



LES STATIONS MOUNTAIN COLLECTION IMMOBILIER

Méribel, Les Menuires / Saint-Martin, Val Thorens, Bourg-Saint-Maurice, La Plagne, Les Arcs, Tignes, Val d'Isère, Le Corbier, La Rosière, Flaine (74) et Serre-Chevalier (05).

mountaincollection.com

VENTE & LOCATION MATÉRIEL DE SKI



COURCHEVEL 1650
• Immeuble les Cascades
+33 (0)4 79 08 31 85

COURCHEVEL 1850
• Le Cristal de Roche
+33 (0)4 79 08 33 45

COURCHEVEL LE PRAZ
+33 (0)4 79 08 41 24

MÉRIBEL CENTRE
• Les glaciers
+33 (0)4 79 00 37 12

MÉRIBEL MOTTARET
• Le Plein Soleil
+33 (0)4 79 24 08 56
• Le Creux de l'Ours, Le Hameau
+33 (0)4 79 00 42 82
• Le Plan du Lac, Le Châtelet
+33 (0)4 79 00 45 91

SAINT-MARTIN DE-BELLEVILLE
• Front de neige
+33 (0)4 79 00 68 45
• Centre station
+33 (0)4 79 08 67 17

LES MENUIRES
• La Croisette
+33 (0)4 79 0115 56
• Les Fontanettes
+33 (0)4 79 00 68 99

VAL THORENS
• Centre commercial Caron
+33 (0)4 79 00 06 65
• Residence le Cheval Blanc
+33 (0)479 00 07 44
• Piste Plein Sud
+33 (0)4 79 00 90 80
• Rue des Balcons
+33 (0)4 79 00 90 73
• Résidences des 3 Vallées
+33 (0)4 79 00 01 72

www.intersport-rent.fr

SPÉCIAL **SHOPPING** **LES INDISPENSABLES DU PIQUE-NIQUE**

Avec les jours qui rallongent et se réchauffent, qui n'a pas envie de manger dehors ? Une pause entre deux pistes de ski, une balade en vallée ou en forêt... à table !

ÇA VOUS LA COUPE !

Pour le pique-nique et les premières aventures outdoor ! Avec sa lame de 8cm à bout rond, ce couteau est parfaitement adapté aux plus jeunes et se range dans son étui pour toujours l'avoir avec soi.



MON PREMIER OPINEL

GLA GLA

Pour garder le jambon et les bières au frais ! Avec ses 20 litres, ce sac est bien pratique et facile à transporter pour le pique-nique du dimanche ou un bivouac improvisé.



GLACIÈRE COOLER II 20L • MC KINLEY

CHAUD OU FROID ?

Avec son design tendance, cette bouteille isotherme 100% hermétique permet de conserver les boissons au chaud (12h) et au froid (24h). Parfait pour toutes les envies !



GOURDE BOTTLE'UP LES ARTISTES PARIS
0,5 LITRE • NOMBREUX COLORIS

AVEC FILTRE

Grâce à cette gourde ultra-légère et compressible, n'importe quel point d'eau devient potable. Le microfiltre protège contre 99,999999% des bactéries et 99,999% des parasites !



GOURDE COLLAPSIBLE SQUEEZE PEAK SERIES
LIFESTRAW • 0,65 LITRE

ON REMET LE COUVERT ?

Cet assortiment de couverts ultra légers et robustes en alliage aéronautique est composé d'un couteau, d'une fourchette et d'une cuillère avec mousqueton. À recycler pour la lunch box du bureau.



SET DE 3 COUVERTS ALU ULTRA LIGHT
SEA TO SUMMIT

VIVA LA SIESTA !

Pour la petite sieste après le pique-nique, rien de tel qu'un hamac. Facile à installer et à ranger, il est à glisser dans tous les sacs... (C.L.)



HAMAC 1 PERSONNE MC KINLEY

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 !



SAUT À SKI

COUPE DU MONDE
VIESSMANN (SLOVÉNIE)
HOMMES - 22 MARS

36^e **VALENTIN FOUBERT**
Courchevel



SKI-CROSS

COUPE DU MONDE
IDRE FJÄLL (SUÈDE)
HOMMES - 23 MARS

5^e **YOURI DUPLESSIS
KERGOMARD**
Méribel

19^e **MELVIN TCHIKNAVORIAN**
Val Thorens

HOMME - 22 MARS

10^e **YOURI DUPLESSIS
KERGOMARD**
Méribel

28^e **MELVIN TCHIKNAVORIAN**
Val Thorens



SNOWBOARD CROSS

COUPE DU MONDE
MONT SAINTE-ANNE (CANADA)
FEMMES - 24 MARS

4^e **CHLOÉ TRESPEUCH**
Val Thorens

14^e **ZOÉ COLOMBIER**
Méribel

FEMMES - 23 MARS

2^e **CHLOÉ TRESPEUCH**
Val Thorens

14^e **ZOÉ COLOMBIER**
Méribel

HOMME - 24 MARS

10^e **JULIEN TOMAS**
Val Thorens

HOMME - 23 MARS

15^e **JULIEN TOMAS**
Val Thorens



HOCKEY-SUR-GLACE

DEMI-FINALES DU CHAMPIONNAT DE FRANCE DE D2
(AU MEILLEUR DES 5 MATCHS)

MATCH 1 - 30 MARS

Home
HCMP

05

Guest
VAUJANY

04

MATCH 2 - 31 MARS

Home
HCMP

07

Guest
VAUJANY

06

Prochains matchs

Match 3 et match 4 (si besoin), les 6 et 7/4 à Vaujany
Match 5 (si besoin), Méribel le 10/4

GO BOUKS GO !

LE SPARADIS DE

Tiphaine

Au spa thermal à Brides-les-Bains, nous avons rencontré Tiphaine, ses doigts de fée et sa passion pour son métier. Cette Ardéchoise devenue Savoyarde nous parle de son travail et de sa saison au sein de la station thermale.

Tiphaine, quel est ton job ?

Je suis esthéticienne au sein du spa thermal de Brides-les-Bains, et je m'occupe particulièrement des soins du visage et du corps.

Pourquoi Brides-les-Bains ?

Je travaillais aux thermes de Challes-les-Eaux juste avant, jusqu'à ce qu'ils ferment. J'aime vraiment les stations thermales, donc j'ai directement cherché du travail dans ce secteur, et cela m'a amené à Brides-les-Bains.

Quel a été ton parcours ?

J'ai toujours été passionnée par l'esthétique, mais les écoles coûtant extrêmement cher, je ne voulais pas demander ça à ma famille. Pas du tout branchée études, je voulais passer un diplôme court, alors j'ai fait un BTS tourisme, puis j'ai été manager en grande distribution, jusqu'à ce que je passe un CAP esthétique en 2018.

Qu'est-ce que tu aimes dans ton métier ?

J'aime prendre soin des autres et procurer du bien-être. D'autant plus ici à Brides-les-Bains, où nous accompagnons des personnes avec des problèmes de poids, etc.

Quels sont les avantages à être saisonnière ?

On travaille d'arrache-pied pendant notre saison, mais le reste de l'année, nous avons du temps pour nous, nos projets, notre famille, ou même le médical !

Et les inconvénients ?

Je dirais le manque de sûreté. On est pas toujours certaines d'être réembauchées d'une année à l'autre... Mais lorsqu'on fait du bon travail, je pense qu'on n'a pas trop à s'inquiéter !

As-tu des passions dans la vie ?

Mon métier ! Sinon j'adore voyager, découvrir d'autres cultures, d'autres massages à l'étranger... Et je dirais la montagne, qui est une passion commune avec mon mari.



Profil

- **Prénom :** Tiphaine
- **Nom :** Sanrey
- **Âge :** 38 ans
- **Origine :** Ardèche
- **Job :** Esthéticienne
- **Où :** Spa thermal
- **Camp de base :** Brides-les-Bains

Tu skies ?

Depuis petite en famille... J'ai donc voulu m'initier au ski de randonnée cet hiver, mais je me suis blessée en prenant un coup de carre... je n'ai pas recommencé depuis.

As-tu une anecdote à nous raconter ?

Un jour, je faisais un soin à un client qui s'est endormi sans que je m'en rende compte. Puis, lorsqu'il s'est réveillé, il a eu peur et moi aussi. Nous nous sommes retrouvés à sursauter et à crier tous les deux, ce qui s'est fini sur un fou rire. (S.E.)

Tiphaine, 38 years old, has been working as a seasonal worker since 2019. This is her second season at the thermal spa of Brides-les-Bains. She works as a beautician in the thermal spa, focusing on facial and body treatments. Tiphaine loves taking care of others and making people feel good. In between seasons, she loves to travel and discover other cultures.



DES VÊTEMENTS ÉCO-ENGAGÉS, *certifiés et au juste prix*

La nouvelle marque de vêtements s'adressant aux professionnels de la montagne s'engage à proposer des produits techniques ayant un impact limité sur l'environnement. Pour Jonas Herry et Bertrand Roy, fondateurs de la marque, confectionner des vêtements de ski haut de gamme en Europe à prix compétitifs est possible.

BILAN CARBONE ET CERTIFICATIONS ÉCO-SCORE

Le projet Tricolor a l'ambition de s'inscrire dans une trajectoire de l'industrie textile, l'une des plus polluantes, qui doit prendre un virage plus vertueux. Cette volonté a donné son nom à la première collection de la marque : Ambition. Grâce aux bonnes pratiques de la marque, une tenue Tricolor, c'est 40% d'émissions CO₂ en moins comparativement à une tenue conventionnelle fabriquée par les grandes marques de vêtements de l'industrie du ski.

Afin de pouvoir valoriser les efforts consentis par la marque et ses clients, le bilan carbone du processus global de la production d'une tenue Tricolor a été effectué de manière très poussée. Cette étude remonte jusqu'à la fabrication même du fil de nylon avec lequel est réalisé le tissu.

L'éco-score PEF (Product Environmental Footprint), méthode reconnue par l'Union européenne, permet aux utilisateurs, de manière claire

et intuitive, de prendre conscience des choix qui ont été faits par le fabricant afin de limiter l'impact du produit sur l'environnement. Et les 3 composantes d'une tenue Tricolor (veste, micro-doudoune, pantalon) présentent un éco-score A !

UN EFFET CASCADE VERTUEUX

Ces certifications mettent en lumière les choix et orientations de Tricolor, et qui expliquent en grande partie que le surcoût substantiel de ses produits. « Nous croyons que les bénéfices d'un tel choix pour nos clients dépassent le simple facteur prix, expliquent Bertrand Roy et Jonas Herry. À l'échelle de la production de Tricolor, les bonnes pratiques en la matière ont un impact limité. Mais lorsque l'on s'intéresse de plus près au Scope 2 ou 3 (qui catégorise les émissions à effet de serre), l'influence qu'une telle démarche peut avoir pour nos clients, leurs collaborateurs, leurs fournisseurs, voire leur clientèle, est potentiellement non négligeable. » Avec le projet Tricolor, c'est bien un véritable virage vertueux à plus grande échelle que Bertrand et Jonas et souhaitent impulser.

LES TENUES TRICOLOR SONT-ELLES VRAIMENT SI CHÈRES ?

LE TOP DU TOP POUR LES PROS

Chez Tricolor, aucun compromis n'est fait pour permettre aux professionnels de la montagne de travailler dans les conditions les plus hostiles. Les retours d'expérience démontrent que les tissus sélectionnés peuvent supporter 1400 heures d'ensoleillement. Ces textiles ne sont jamais utilisés par les marques grand public, car leurs indices de performance et leurs coûts dépassent les besoins réels des skieurs occasionnels. « Entre grand public et professionnels, l'usage du vêtement n'est pas le même. Ce sont souvent des budgets mis en moins par les marques grand public dans la conception des produits », indique Bertrand Roy.

DES TISSUS ET MATÉRIAUX HORS NORMES

La membrane sans PFC, Dermizax EV, offre une protection supérieure avec indice d'imperméabilité-respirabilité de 20000/20000 et conserve 80% de ses propriétés après 20 lavages. Ces tissus et membranes sont issus d'une énergie décarbonée. Les isolants de marque Thermore utilisés sont fabriqués à partir de plastique recyclé et produit en Italie. Ceux-ci restent encore aujourd'hui plus chers que des isolants classiques. « Les fils de nylon utilisés pour la confection sont ultra-résistants et les coutures, tout comme les fermetures éclair YKK, sont garantis sur la durée de nos contrats », précise Jonas Herry. C'est une assurance supplémentaire que Tricolor propose à ses clients.

DE PETITES SÉRIES PERSONNALISÉES

Les volumes de production ont une incidence sur les prix. « Une école de ski qui commande 400 vestes personnalisées, ça représente une commande limitée face aux 50 000 pièces par modèle d'une marque grand public. Les prix pratiqués par ces marques ne reflètent pas nécessairement les économies d'échelles qu'elles réalisent », indique Caroline Fernandez, cheffe de produit.

TRICOLOR POURSUIT SON DÉVELOPPEMENT


Après l'ESF de Val Thorens cet hiver, les ESF des Arcs, de Montchavin, de Courchevel 1650, et du Grand Massif l'hiver prochain, c'est le personnel des remontées mécaniques de La Clusaz en Haute-Savoie qui seront les premiers de la profession équipés de tenues professionnelles éco-responsables et fabriquées en Europe !

LE PRIX DES CONVICTIONS

Le lieu de fabrication a un impact majeur sur les prix. Une production au Portugal ne représente pas les mêmes coûts qu'une production en Asie ou en Tunisie, où les salaires peuvent être 3 fois moins élevés. Les vêtements Tricolor ne sont pas pour autant 3 fois plus chers. « Les tarifs pratiqués par Tricolor correspondent au juste prix d'une fabrication aux conditions sociales et environnementales du modèle sociétal dans lequel nous souhaitons vivre. Tout est relatif ! Et tout s'explique... C'est le prix de certaines convictions, insistent Bertrand et Jonas. Lorsque le prix de quelque chose est très bas, il y a toujours quelqu'un ou quelque chose qui en paie le prix... »



© Photos Tricolor

 The French brand Tricolor is specialised in clothing for mountain professionals. Bertrand Roy and Jonas Herry manage the Tricolor brand from their base camp in La Bâthie. To reduce the carbon footprint, the production is carried out in Portugal in a 4.0 factory called Petratrex. A Tricolor suit means 40% fewer CO₂ emissions than a conventional suit made by the major clothing brands in the ski industry. The prices charged by Tricolor correspond to the fair price of manufacturing eco-score A clothing.

 **TRICOLOR • ZONE ALPINE PRO**
800 Rue de l'Énergie • ZAC du Château • La Bâthie
info@tricolor.eco • tricolor.eco



Un défi À BOUT DE COURSE



© Photos Paul Brechu

Samedi 6 avril aura lieu la troisième édition du Winter Legacy, le défi alliant adrénaline, technique et folie créé par la légende locale : le skieur Alexis Pinturault. Ouvert à tous, c'est le défi idéal pour clôturer l'hiver de la plus belle des manières, tout en côtoyant des champions.

À l'image du Alexis Pinturault, enfant prodige de la station et recordman français de victoires en coupe du monde de ski alpin, l'évènement se veut polyvalent : seul ou par équipe, pro ou amateur, petit ou grand... tous les amoureux de la glisse sont attendus lors de ce défi plus que complet ! En partant du haut de la piste de l'Éclipse, il faudra enchaîner 5 épreuves sur le stade de slalom : bosses, géant, super géant, ski cross et waterslide. Une fois les cuisses chauffées et le défi relevé, un village partenaire vous attend, ainsi que plein d'activités telles qu'un tir biathlon laser, un ski-test, un big air bag, une tartiflette party, une tombola et une buvette. De 14h à 14h40, Alexis Pinturault vous donnera rendez-vous pour une séance de dédicaces, accompagné de figures telles que Tessa Worley, Tess Ledeux, Chloé Trespeuch, Antoine Dénériaz, Maxence Muzaton, Johannes Boe et bien d'autres. (S.E.)



WINTER LEGACY

Remise des dossards : 05/04 de 15h à 18h ou 06/04 de 7h à 9h30
Départs : Course junior : 9h30 • Adultes et équipes : 10h45
Remise des prix : 14h45

On 6 April, Courchevel welcomes the 3rd edition of the Winter Legacy by Alexis Pinturault, a race combining adrenalin, technique and madness in the presence of numerous local champions of which Tessa Worley, Tess Ledeux, Chloé Trespeuch, Maxence Muzaton, etc.

COURCHEVEL



DANCEFLOOR AU SOMMET

SAVE THE DATE !

Après 4 éditions hautes en musique, le front de neige de Courchevel 1850 devient une nouvelle fois la scène du Folie Douce Festival le 6 et 7 avril prochains. Désormais incontournable, cet évènement aussi fou que doux est ouvert à tous afin de fêter la fin de la saison.

L'ambiance s'annonce électrique avec une programmation made in Courchevel, faite de la french touch de Martin Solveig ou de Bon Entendeur, de la house orientée jazz de Bakermat, ou encore de la musique urbaine de Dj Cut Killer... accompagnés de beaucoup d'autres n'ayant qu'une mission : transformer les sommets en dancefloor. Ouvert à tous et gratuit, le festival invite vacanciers et locaux à vibrer aux sons des artistes français et internationaux pendant deux jours de 14h à 21h, en comptant sur l'ouverture des télécabines Praz et Grangettes de 13h à 23h30 afin de faciliter les déplacements. Plaisir et good vibes garantis ! (S.E.)

Open to all and free of charge, the Folie Douce Courchevel Festival invites holidaymakers and locals alike to enjoy live music of French and international artists over two days from 2pm to 9pm, with the Praz and Grangettes cable cars open from 1pm to 11.30pm.



© Folie Douce



FOLIE DOUCE COURCHEVEL FESTIVAL

Concerts et DJ sets
Front de neige
De 14h à 21h • Gratuit
courchevel.com
festivalfoliedouce-courchevel.com



ATELIER MMH
MENUISERIE - AGENCEMENT - CONSTRUCTION



444 route de Contregon, La Perrière
73120 Courchevel
+33 (0)4 79 22 02 77
contact@atelier-mmh.fr



www.atelier-mmh.fr

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



COURCHEVEL

C'EST MOI
qui pilote !

Qui n'a jamais rêvé de conduire une dameuse ? Ces énormes machines, à qui les pistes appartiennent à la tombée de la nuit, sont conduites par des professionnels qui vous laisseront piloter, le temps d'une soirée.

Après une journée à frôler la neige du bout des skis, c'est l'occasion rêvée de la sentir à nouveau la nuit... du bout des chenilles. Seul sur le domaine skiable, c'est un moment privilégié qui vous attend, à côtoyer les sommets pendant la nuit. Aux commandes de la machine comme un vrai dameur, vous croiserez uniquement les autres véhicules, préparant la neige et les pistes pour le lendemain. La sortie est privative, un seul adulte peut réserver la sortie. Alors, prêts pour cette aventure insolite ? (S.E.)

With Courchevel Aventure, at the controls of the machine like a real snow groomer, you will pass only other vehicles preparing the snow and slopes for the next day. The outing is private, with only one adult per outing.

MONSTER DAMEUR
Courchevel Aventure
370€ / personne

+33 (0)4 79 22 16 71 • courchevelaventure.com

EN+

MARDI 09.04
Blind test
Blind test

De 16h à 18h • Accès libre
Place du Bachal • Moriond 1650

VENDREDI 12.04
Chamallows Party
Chamallows Party
De 16h à 18h • Gratuit
Centre du village • Courchevel
La Tania

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
ptl4@wanadoo.fr
[@prends_ta_luge](https://www.instagram.com/prends_ta_luge)

LE FORUM * COURCHEVEL 1850

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



© Facebook Atelier du Vent



© Facebook Atelier du Vent

UNE EXPÉRIENCE *de haut vol*

Voler en parapente au-dessus des montagnes est déjà une expérience grisante, mais vivre l'aventure avec l'Atelier du Vent relève du rêve éveillé. Voilà 40 ans que ces hommes passionnés de montagne promènent leurs voiles colorées dans le ciel de Courchevel, nous faisant vivre des baptêmes spectacul'air.

LOZE YOURSELF

On avait eu vent qu'il s'agissait de l'école à choisir pour vivre une expérience inoubliable. Alors on a testé ce voyage au milieu des géants pointus de Tarentaise. Le rendez-vous était fixé au Col de la Loze à 2304m d'altitude et même avant de décoller en ski nous ne savions plus où donner de la tête tant la vue panoramique est unique.

Serge Heulluy, le responsable de l'école nous dit que « c'est l'une des plus belles vues de Tarentaise avec une porte ouverte sur toute la vallée. C'est l'un des seuls départs possédant des conditions d'ascendance aussi qualitatives jusqu'à 3000m avec vue sur les glaciers et le Mont-Blanc ». Et ce qui fait pencher la balance, c'est que l'école possède une expérience de plus de 40 ans de vol. Serge dit « sélectionner les pilotes pour leur expérience et pour leur amour de la montagne. La plupart maîtrisent d'ailleurs d'autres disciplines telles que le paramoteur ou le deltaplane par exemple. C'est une plus-value même dans l'échange avec les clients, on transmet notre passion de la montagne ».



C'EST INCROYABLE !

"Merci à Hervé qui a permis cette expérience, et à l'Atelier du Vent. J'ai eu l'impression d'être dans Zelda, mais c'était mieux que la réalité virtuelle. Voir mes skis flotter en l'air, c'était incroyable, ça m'a émulsifiée."

(Liliboy, chanteuse du groupe Deluxe)

3 VOLS POUR UN MOT D'ORDRE : L'ÉVASION

Que l'on soit plutôt en recherche de contemplation ou d'adrénaline, la personne encadrée pourra piloter ou vivre des figures. Le vol émotion propose un voyage de 500m de dénivelé avec une arrivée au-dessus de l'altiport de Méribel (100€). Le vol Best-seller nommé Trinity nous emmène sur 1000m de dénivelé avec une arrivée au Praz (140€). Enfin le vol Everest est un vol de plus de 30min en ascendance (200€). L'expérience est accessible à tous à partir de 4 ans, y compris pour les personnes en handiski.

Et si vous n'avez pas encore identifié les voiles colorées en question, fort à parier que vous les avez vues sur tous les événements de la station dont ils sont partenaires. Prêts à faire le grand saut ? (C.B.)

Flying a paraglider over the mountains is an unforgettable experience, but living the adventure with l'Atelier du Vent is like a daydream. For 40 years now, l'Atelier du Vent's experienced instructors have been taking their customers up into the sky above Courchevel, offering spectacular first flights. L'Atelier du Vent proposes paragliding flights departing the magnificent Col de la Loze at an altitude of 2 304m, offering one of the best views.



Tous les jours au Col de la Loze
+33(0)6 71 90 21 95
atelierduvent.com

Lors de la Finale de la Millet ski Touring, le 20 mars dernier, nous avons rencontré Liliboy, du groupe international électro-pop Deluxe, originaire d'Aix-en-Provence. La chanteuse du groupe à la moustache unique et à la bonne humeur contagieuse est une artiste qui déborde d'énergie, un vrai remède contre le blues. Interview à fond la funk !



© Michaël Thuillier

LILIBOY

CHANTEUSE DU GROUPE DELUXE
32 ANS

Quel concert à Courchevel ! Comment définissez-vous votre style ?

On est 6 à composer. On a une dominante électro-funk, mais on ne se ferme à aucun registre, essayant toujours de varier nos compositions. On mêle bien souvent à la base des influences country et pop. J'aime même dire qu'on fait du funk hardcore.

Quel est votre secret de longévité ?

On s'entretient comme un vieux groupe depuis 14 ans. On traverse les tempêtes en se donnant des doses d'amour et en se rappelant la chance qu'on a de jouer entre potes d'enfance. Mieux vaut faire de la mauvaise musique mais kiffer ensemble, que de la bonne musique sans pouvoir se voir en peinture.

Vous chantez essentiellement en anglais, pourquoi ?

Pour moi, c'était plus intuitif. Ma maman est Américaine, et ça colle plus avec le registre funk, mais on ne se prive pas d'écrire en français. On a notamment changé de registre avec le titre en français « Moustache Gracias », influencé par la Rue Kétanou et Fédé par exemple.

Pourquoi la moustache comme symbole du groupe ?

Lorsque le groupe n'était que masculin, la plupart des membres portaient la barbe, mais l'un d'entre eux possède une pilosité très faible. En signe de soutien, les autres membres ont décidé de raser les barbes et d'adopter la moustache, qu'il pouvait porter lui aussi (rires).

Être la seule femme du groupe est-ce un avantage ?

Oui, car on me bichonne beaucoup en tournée.

Avez-vous déjà joué en montagne ?

Grâce à la tournée, on peut jouer une fois par an en montagne au pied des pistes. En altitude, on a moins de souffle, c'est surtout dur pour notre saxophoniste. Et avec le froid les instruments peuvent se désaccorder en 1 minute. On en profite aussi pour découvrir le cadre. On est des filous, on demande des forfaits et on profite des domaines !

C'est la seconde fois que vous venez dans les 3 Vallées ?

L'an dernier, nous étions venus à Méribel lors des championnats du monde de ski. Pour moi qui habite Marseille, c'est un dépaysement. J'ai pris mon premier cours de ski à Courchevel et ai pu voler en parapente cette année. C'était incroyable, la vue en jette. J'ai rêvé, je n'arrive pas à redescendre de Courchevel...

Comment était le public de Méribel et Courchevel ?

Un public qui participe à un événement sportif est boosté par le sport et arrive avec des supers bonnes vibes donc l'ambiance est top. Ça a été le cas ici, on a même joué 4 nouvelles chansons en avant-première.

Quels sont vos projets ?

Après 13 ans à tourner dans des festivals français et internationaux, on va créer notre propre festival à Aix-en-Provence, les 13 et 14 septembre. Un nouveau single est prévu en janvier... (C.B.)



Deluxe

@deluxemoustache

L'interview décalée

SAVOIE, OU BIEN ?

UN ANIMAL DE MONTAGNE, TU SERAIS...

La marmotte de "Un jour sans fin".

UN PLAT ?

La croziflette, ça me manque.

GÉNÉPI OU CHOCOLAT CHAUD ?

Ah ! Génépi... Ou du génépi dans du chocolat chaud, ça doit être bon.

SKI OU SNOW ?

Plutôt snow.

SKI-FIESTA OU APRÈS-SKI HAMMAM ?

Pourquoi choisir ! Le hammam a un meilleur goût après la fête.

 We met the international electropop group Deluxe with the unique moustache at the Millet Ski Touring finals on 20 March. The Deluxe group is made up of 6 childhood friends, including Liliboy, the lead singer. Last year, they played in Méribel during the world skiing championships. After 13 years touring French and international festivals, Deluxe will be setting up its own festival in Aix-en-Provence on 13 and 14 September.



© Bertrand Lafarge



© Facebook Deluxe

IL ÉTAIT UNE FOIS DELUXE...

Voilà 14 ans que le groupe aixois écrit son histoire. Kaya (basse) et Kilo (batterie) jouent ensemble depuis l'âge de 6 ans. Au collège, ils rencontrent Pietre (guitare). Au lycée, Pépé (saxophone/piano) et Soubri (percussion/DJ) viennent compléter le projet. Le groupe se fait repérer par Chinese Man en jouant sur le cours Mirabeau. En 2010, Liliboy rejoint le groupe. Leur premier morceau Pony (2011) devient l'un de leurs plus gros tubes. En 2015, ils créent leur label et s'entourent de Matthieu Chedid ou IAM, jusqu'à devenir une pointure de la scène française et internationale.



LE CADRE LA FINALE DE LA MILLET SKI TOURING

Cette année, la finale de la Millet Ski Touring aura fait vibrer plus de 700 participants, le 20 mars dernier. Le point final de cette compétition de ski de randonnée hebdomadaire, qui a lieu de décembre à mars, est toujours un rendez-vous très attendu. Au programme : déguisements et montée en ski de rando du Praz jusqu'à Courchevel, suivie d'un concert détonnant au gymnase l'Envolée. Après Magic System ou Tryo, Deluxe a enflammé la scène à son tour mettant la barre très haut.



© Photos Cedric Vanter

Molière




VERSION IMPRO ET RAP !


C'est une relecture audacieuse de l'épopée de Dom Juan, portée par l'improvisation, le rap et la fougue de la jeunesse urbaine, qui est proposée ce jeudi 6 avril à Brides-les-Bains. Une rencontre unique entre tradition et modernité sur les planches de la salle de la Dova.

Dom Juan est un homme dont la réputation le précède, et dont la quête insatiable de passion le mène aux limites de la morale. Accusé de fuite et de trahison par la famille de sa promise, Dona Elvire, il disparaît mystérieusement. Une chasse à l'homme s'engage alors que Sganarelle, son fidèle serviteur et ami, le recherche désespérément pour le ramener à la raison et lui éviter une mort inévitable.

Dans une mise en scène résolument contemporaine de ce classique de Molière, le texte original prend vie dans un cadre scénique vibrant aux couleurs du rap et du hip-hop urbains. Immérgés dans une atmosphère où la musique et la danse reflètent une énergie vibrante, les spectateurs seront transportés dans une expérience théâtrale immersive et captivante. Ne manquez pas cette occasion unique de découvrir Dom Juan sous un nouveau jour, le temps d'une soirée organisée dans le cadre des Rendez-Vous culturels de Vanoise. (T.M.)



 A daring retelling of Molière's Dom Juan, brought to life by improvisation, rap and the energy of urban youth, is on offer this Thursday 6 April at 8pm in Brides-les-Bains. A unique encounter between tradition and modernity, at the hall La Dova (10 years and older).


THÉÂTRE • SPECTACLE "DOM JUAN"
 À 20h, salle de La Dova
 Dès 10 ans
 Tarif 7€ • Moins de 18 ans 4€
 Billetterie en ligne : weezevent.com



GOURMANDS, à vos cabas !

Le marché hebdomadaire fait son grand retour à Brides-les-Bains depuis le mercredi 27 mars. Un rendez-vous à ne pas manquer, qui se déroule tous les mercredis de 7h à 13h30 au parc thermal. L'occasion de rencontrer producteurs et produits du terroir...

Le marché revient pour le plus grand plaisir des habitants et des visiteurs. Il offre une sélection variée de produits locaux, mettant en valeur le terroir de la région. Avec une trentaine d'exposants en pleine saison, les étals regorgent de fruits et légumes de saison, de fromages savoyards renommés, de charcuteries artisanales et bien plus encore. Chaque mercredi, de 7h à 13h30, le parc thermal devient le lieu de rendez-vous incontournable pour les amateurs de produits régionaux. Que ce soit pour dénicher des produits du terroir savoyard, des fruits et légumes de saison ou encore des spécialités artisanales, le marché de Brides-les-Bains propose une escapade gourmande agrémentée de convivialité et de découverte de nouvelles saveurs. (T.M.)

 Don't miss the weekly market, every Wednesday from 7am to 1.30pm in the thermal park of Brides-les-Bains, offering a varied selection of local produce and Savoyard specialities. It's the opportunity to meet local producers and to learn more about the fruit of their hard work.


MARCHÉ DU MERCREDI
 De 7h à 13h30 • Parc thermal



EN+

SAMEDI 06.04
Sculpture sur glace
 Ice sculpture
 De 17h à 19h • Gratuit
 Parc thermal

Office de tourisme
Brides-les-Bains
 +33 (04) 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 | [f](#) [h](#) [o](#)



© Photos Studio M. - Millaire Aspor

MÉRIBEL

Les Bouquetins

ENFLAMMENT LA FIN DE SAISON

SYLVAIN CODÈRE



Les hockeyeurs du HCMP viennent de remporter contre Vaujany les deux premiers matchs des demi-finales du championnat de France de Division 2. Iront-ils en finale, synonyme de montée en D1 la saison prochaine ? Réponse ce week-end... Leur entraîneur, Sylvain Codère, revient sur cette belle saison.

Deux matchs, deux victoires... Mais ça a été dur !

On savait que ce serait très serré. Vaujany est une super équipe de jeunes joueurs. Ils sont vifs, font des relances rapides, et font payer cash toutes les erreurs. Cela faisait 3 ans qu'on ne les avait pas battus, c'est un peu notre bête noire... L'emporter deux fois de suite en prolongation, c'est un beau résultat.

Quels sont les atouts du HCMP ?

C'est une équipe soudée, un groupe de joueurs incroyables. Pendant la saison, on a souvent gagné après avoir été menés, comme le week-end dernier. Ça démontre que les joueurs croient en eux et qu'on peut le faire... Dans le style de jeu, l'équipe est très physique, un peu à la nord-américaine. On n'aime pas se faire marcher dessus !

Vous êtes arrivés en début de saison. Qu'avez-vous apporté ?

L'équipe avait déjà atteint ce stade de la compétition ces dernières années. J'ai travaillé en continuité de ce qu'avait entrepris Pierre Rossat-Mignot (l'entraîneur précédent, ndlr). J'essaie d'apporter ma touche sur le système de jeu et la façon de travailler, et mon expertise poussée de la gagne. J'étudie chaque mouvement de l'équipe adverse. Dans la nuit de samedi, j'ai revisionné deux fois le premier match, pour qu'on puisse gommer nos erreurs dès le dimanche.

Quels sont les objectifs pour la fin de saison ?

Depuis mon arrivée, j'ai dit qu'on allait gagner le championnat. Certains m'ont pris pour un hurluberlu au début, mais à force de le répéter, on veut tous y croire. L'objectif est de gagner et de monter

en Division 1, ce qui est automatiquement le cas pour les deux finalistes... Aujourd'hui, il y a beaucoup d'engouement de tout le club autour de cette perspective. Et on va travailler fort cette semaine pour aller gagner à Vaujany ce week-end.

Un petit mot sur le public de Méribel ?

Le HCMP a la plus grosse affluence de Division 2, avec 2300 spectateurs en moyenne. Le hockey, c'est un sport rapide et beau, rugueux, plein de passion, d'émotion et d'intensité. Le public, ça nous transporte. Dès qu'on récupère le palet, on sent son souffle qui pousse, c'est formidable.(E.R.)

HCMP's hockey players have just won the first two games of the semi-finals of the French Division 2 championships against Vaujany in Méribel. The aim is to win and move up to Division 1, which will be the case for the two finalists. Les Bouquetins are working hard to win on Saturday 6 April in Vaujany, and if needed on 7 April in Vaujany and on 10 April in Méribel.



HCMP - VAUJANY · DEMI-FINALE DE DIVISION 2

Matchs 3 et 4 les 6 et 7/4 à Vaujany
Match 5 (si besoin) à Méribel le 10/4

[f](#) Les Bouquetins HCMP



© Photos Sylvain Aymoz

C'EST BON

9-12
AVRIL

pour le mental !

En août dernier, au milieu des montagnes verdoyantes et sous le regard des marmottes avait lieu la Zen Altitude version été à Méribel : une semaine autour du bien-être. L'événement est de retour du 9 au 12 avril, afin de dire au revoir à la neige et d'accueillir le printemps en mode zen...

Le bien-être, c'est cet état agréable qui découle de la satisfaction des besoins du corps, le calme de l'esprit, l'absence de soucis... il n'est pas une science et ne s'achète pas. Or de nombreuses disciplines proposent d'atteindre cette sensation ou du moins de s'en approcher. Et s'il y a un lieu qui s'y prête, c'est bien la montagne !

PRENDRE DE LA HAUTEUR

Combien de fois se répète-t-on cette phrase, pour affronter les tracas du quotidien ? Il est désormais possible de lui donner du sens en expérimentant la relaxation au sommet... sous toutes ses formes. Le lac de Tueda ainsi que sa réserve naturelle seront les deux principaux lieux dédiés aux ateliers extérieurs. Vous y retrouverez Magalie et sa « bulle de bonheur » : du yoga voyageur au féminin ainsi qu'une immersion nature, Elsa avec son initiation au land art et son jardin zen sur neige, ou encore Corinne et ses exercices sur les mouvements des rythmes et des sons, ses automassages et le yoga enfants et famille. De quoi avoir l'embarras du choix et les chakras bien au vert !



SPORT, SPA, YOGA

Afin d'effectuer la position du lotus et du chien tête en bas dans les meilleures conditions possibles, la Chaudanne pense à son karma et accueille la majorité des ateliers de la semaine dans son espace zen. Vous y retrouverez des séances d'énergisation do-in (voie de l'énergie) et qi-qong (gym lente), des massages, des séances de cohérence cardiaque, du yoga sous diverses formes, de la méditation, des ateliers gestuelle et tarot, du vélo, des initiations à l'hypnose et au « mouvement intelligent »... et bien d'autres activités. Le Parc Olympique et l'auditorium accueilleront quant à eux des conférences, des projections et des expositions et même un cours de cuisine crue et végétale. Et comme nous sommes apparemment ce que nous mangeons, les restaurants La Grange, Le Monchu, et l'hôtel Alpen Ruitor proposent des menus spéciaux afin de savourer la sérénité ambiante.

UN POIL GÉNIAL...

Le chien, le chat, la vache, le cobra, le chameau, le papillon... tous sont des positions du yoga. Après tout, l'un des mantras du yoga se veut de vivre en harmonie avec la nature et ses habitants : les animaux. N'ayant pas de chameau à disposition, ce sont les chevaux et les poneys (et les autres bêtes) du Ranch Nordique qui participeront à la cálidothérapie. En effet, les animaux sont de puissants anti-stress nous permettant de libérer de l'endorphine : l'hormone du bonheur, génial non ? Et après tout, on n'avait pas vraiment envie de câliner un cobra... (S.E.)



One of the key events in Méribel, Zen Altitude is back from 9 to 12 April. About twenty activities are proposed by well-being professionals. The places to be are the lake Tueda and its nature reserve for the outdoor workshops (yoga, land art,...), La Chaudanne for the indoor workshops (massages, Qi-Gong meditation, yoga,...), the Olympic Park and the auditorium (conferences, film projections and exhibitions), and the Ranch Nordique (cuddle therapy with animals).



ZEN ALTITUDE MÉRIBEL

Programme détaillé sur le site de l'office de tourisme
Ateliers sur inscriptions
+33 (0)4 79 08 60 01 • meribel.net



EN+

LUNDI 08.04

Soirée house to techno
House to techno evening
De 22h à 1h30 • Gratuit
Galerie du Ruitor

JEUDI 11.04

Himalaya by night
Himalaya by night
De 17h45 à 19h45
8€ la descente • 15€ la soirée
Sommet Yeti Park • Selon conditions d'enneigement

VENDREDI 12.04

Poule party
Poule party
De 17h à 20h • Gratuit
Front de neige de la Chaudanne

Office de tourisme

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



Les pistes ludiques DE MOTTARET 100% FUN

Envie de sortir un peu des pistes toutes tracées ? Direction Méribel-Mottaret où, entre snowpark, boardercross, zones ludiques, il y a forcément un petit (ou grand) saut pour toutes les spatules... Infosnews a testé !

Sommet de Plattières... Après un petit arrêt devant les lettres géantes, il est temps de décider de la suite du programme de la journée. Retour vers le Mont Vallon et ses grandes descentes ? Direction Côte Brune ou Roc de Tougne pour une petite incursion vers la vallée des Belleville ? Ben non... La tribu est plutôt en mode déjanté, avec des spatules qui frétilent... À quelques mètres de là se profile le half-pipe, cet impressionnant tube aux parois relevées permettant les figures les plus audacieuses. On va pas se mentir, c'est pas vraiment pour nous a priori, mais rien que d'effectuer une descente et quelques virages relevés au milieu du tube, ça permet de prendre la mesure des exploits des freestyleurs Kevin Rolland ou Tess Ledoux.

Un peu plus bas, deux options : les lignes de modules, de bosses et de rails, nettement plus accessibles pour le commun des skieurs, avec des niveaux progressifs ; et le boardercross. Qui peut résister à l'appel d'un petit parcours composés de épingles, de virages relevés, avec une seule idée, se tirer à la bourre entre potes ?



Pas nous en tout cas ! Nous voilà parties pour un enchaînement en mode sans frein et schuss dès que possible.

À l'arrivée, pas question de s'arrêter. Direction le bas du snowpark, où débute la zone Turn & Run. Ici, le maître-mot, c'est ludique ! Des ponts, des petits tunnels, là encore des virages dans tous les sens, et aussi des petits modules pour éprouver ses premières sensations de freestyleur. La zone incontournable pour les sorties ski en mode famille...

Nous voilà au bout de l'itinéraire. Déjà ? Allez, un petit tour de télécabine Plattières, et c'est reparti !

Test réalisé par Enimie Reumaux et Sabrina Maitre

UK Just a few metres from the summit of Plattières you can see the half-pipe, an impressive tube with high walls that allows you to perform the most daring tricks. A little further down, there are two options : lines of modules, moguls and rails, or the boardercross. At the bottom of the snowpark, begins the Turn & Run zone with bridges and small tunnels, as well as shorts turns and small modules to test your first sensations as a freestyler.

SNOWPARK, OPEN PARK, BOARDERCROSS ET TURN&RUN

À Méribel-Mottaret
Accès par TC Plattières ou TS Plan des Mains
meribel.com

DES SOIRÉES QUI LAISSENT *sans voix*

La fin de saison approche, les jours se rallongent et les soirées sont douces... Alors, il est encore temps d'en profiter du côté de Saint-Martin-de-Belleville, qui propose deux soirées concert et théâtre, les 9 et 11 avril.

DES SACRÉS CHANTS !

S'il est un groupe désormais mythique dans la vallée des Belleville, c'est bel et bien la chorale Les Bellevill'voix. Forts de leurs nombreuses représentations à l'église du village, ses choristes vous donnent rendez-vous le 9 avril pour un concert... en featuring ! En effet, dès 20h, ils partageront la scène avec le groupe vocal Les Tétras-Lyres, tout aussi made in Savoie, de quoi revivre des ambiances d'antan... tous en chœur. Le 09/04, concert de chorales *À 20h, en l'église • Tarif 5€*

SAINT-MARTIN EN SCÈNE

Réalisé par la Compagnie des Quidams, ce spectacle « Mère Veilleuse » tout public, jouée le 11 avril à la salle des fêtes, invite à l'interprétation. Un jeune garçon sur les épaules d'une vieille dame ainsi qu'un « mat », cet homme qui s'affaire à ses occupations et qui accompagne le duo tout le long. Au fil du chemin, le jeune garçon va découvrir, s'émerveiller, s'interroger, s'effrayer... jusqu'à vouloir marcher lui aussi. Récit initiatique ou quête, ce périple nous interroge et met en scène l'évidence qu'est la vie. (S.E.) *Le 11/04, spectacle « Mère Veilleuse » À 18h, à la salle des fêtes • Gratuit*

9 & 11
AVRIL



🇬🇧 Saint-Martin-de-Belleville proposes two special Evenings not to be missed : the choir Les Bellevill'voix on stage with the vocal group Les Tétras-Lyres in the church on 9 April as from 8pm, and the play "Mère Veilleuse" by La Compagnie des Quidams on 11 April at 6pm in the village hall.



© Victor Gohin

EN+

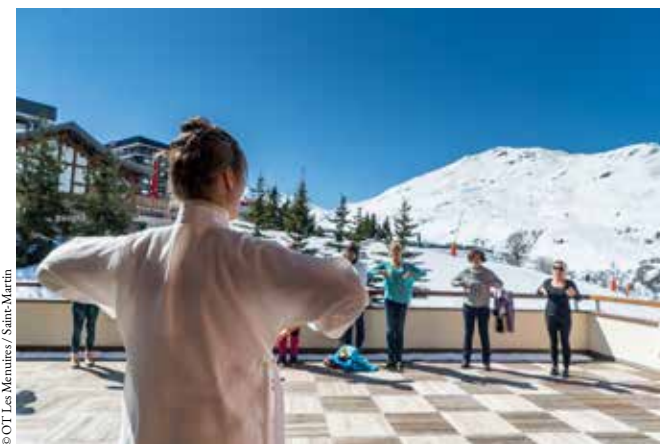
MERCREDI 10.04

Visite guidée du musée

Museum guided visit
Dès 10h30 • Accessible dès 6 ans
8€/adulte • 5€/enfant
Musée de Saint-Martin

Maison du tourisme Saint-Martin-de-Belleville

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



© OT Les Menuires / Saint-Martin



© Cyril Gervais

7 > 12
AVRIL

ADOPTER LA *bonne posture*

Après 7 éditions fortes de leur succès aux Menuires, la Yogiski revient du 7 au 12 avril en élisant domicile à nouveau aussi à Saint-Martin-de-Belleville. Riche et variée, cette semaine dédiée au yoga et au bien-être promet de beaux moments...

Évènement marquant la fin de la saison hivernale, la Yogiski propose des activités diverses et variées dans le but de vous relaxer. De sophrologie au yoga, et de la réflexologie à l'hypnose, chacun devrait y trouver un chemin vers l'ataraxie. Différents intervenants présenteront des ateliers afin de faire de la montagne un lieu on ne peut plus apaisant, propice à l'ascension et au dépassement. Après tout, elle aussi a besoin de repos après l'effervescence d'une saison.

UN ESPRIT SAINT...

Car la santé ne se résume pas au corps, il est important de prendre soin de son intérieur. C'est pourquoi des ateliers tels que la méditation et la réflexologie seront à découvrir. Dérivés, il sera possible de méditer en marchant dans la montagne, d'accomplir un voyage sonore et un bain sonore, ou encore de faire de la réflexologie plantaire tout en se massant.

...DANS UN CORPS SAIN

Bien que les premiers bourgeons apparaissent, il est encore possible de mettre ses plus beaux souliers : ses skis. Le yoga-ski proposera alors de s'en servir pour lâcher prise grâce à la respiration et à la conscience corporelle. Des séances de yoga « classiques » seront également proposées ainsi que des séances de tai-chi, une gymnastique du corps et de l'esprit qui vise le maintien d'une bonne santé aussi bien mentale que physique.

DÉCONNEXION EN IMMERSION

Si certains disent que la montagne ça vous gagne, alors peut-être a-t-elle un pouvoir enivrant capable de nous apaiser ? Fascinante, elle est le théâtre idéal pour des ateliers de déconnexion. Ainsi plusieurs ateliers se dérouleront en collaboration avec les sommets. Du côté de Saint-Martin-de-Belleville, c'est une montée en raquettes partant de Notre-Dame-de-la-Vie durant laquelle du yoga sera proposé, avant de terminer sur une note gourmande en déjeunant au restaurant La Loy. Le fameux dôme sur la place du village accueillera une série d'ateliers tels que "comment améliorer son alimentation", ou "un printemps heureux avec la naturopathie". (S.E.)

🇬🇧 The 8th edition of the event Yogiski will be in Les Menuires and Saint-Martin-de-Belleville from 7 to 12 April. Walking, relaxation, meditation and of course yoga are all on offer during this week dedicated to well-being. But also numerous workshops at the dome in the centre of the village including naturopathy, tai chi, ayurveda, foot reflexology, etc. Don't miss the snowshoe hike from Notre-Dame-de-la-Vie combined with yoga, followed by lunch at the restaurant La Loy.



YOGISKI À SAINT-MARTIN

Inscriptions et infos à l'office de tourisme
Programme détaillé : st-martin-belleville.com



DECONNEXION TOTALE...



LE **BOARD**
VAL THORENS

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

LE **BREAK**
DES MENUIRES

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

LA **BULLE**
DES BRUYÈRES

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

SOGEVAB
.com

LES MENUIRES

© DR



8
AVRIL

ÇA VA Swinger !

Pour bien commencer la semaine, laissez-vous tenter par une soirée musicale autour du jazz et du swing. Un moment à partager entre amis ou en famille, le lundi 8 avril à l'espace Maurice-Romanet.

Pour le dernier concert des rendez-vous musicaux de l'hiver, les Swing Gamblers associent le chant avec le rythme pétillant de la guitare manouche et le son inimitable de l'orgue Hammond. Avec cette formule, le trio manie à la perfection la douceur du jazz et l'énergie du swing. En vous entraînant dans leur univers, leur but est de vous faire passer un moment chaleureux et convivial. Que l'on soit adeptes de jazz ou pas, la douceur des mélodies est envoiement et ne laisse pas indifférent. (E.H.)

For the last concert of this winter season, Espace Maurice Romanet welcomes the Swing Gamblers on Monday 8 April at 6.30pm, a combination of jazz and gypsy music.

CONCERT SWING GAMBLERS

À 18h30 • Gratuit
Espace Maurice Romanet, La Croisette

EN+

MARDI 09.04

La grande battle des clubs de vacances
The great battle of the holiday clubs
De 22h à 2h • Gratuit
Bar L'Atelier

MERCREDI 10.04

Visite guidée • Les Menuires en pleine lumière
Guided tour
De 17h30 à 19h • Gratuit
La Croisette

JEUDI 11.04

Dj Set Membr
Dj set
De 14h30 à 16h45 • Gratuit
Chalet du Sunny

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

L'atelier des cimes



Nos prestations

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

MANNES RENT

Location de véhicules 6 à 8 places

Mercedes Classe V
& Vito Tourer,
VW Caddy



Un jour, une semaine, un mois...

Consultez-nous
pour les tarifs & conditions

MOÛTIERS - Z.I. DES SALINES

172 rue des Érables
73600 Moûtiers
+33 (0)4 79 55 00 82
moutiers@mannes.fr

@latelierdescimes73
latelier.des.cimes
www.latelier-des-cimes.fr

LE TEST INFOSNEWS



LES MENUIRES

EN MODE machine(s)

Se déplacer en télécabine au cœur des 3 Vallées paraît simple comme bonjour. Et pourtant, derrière ces invisibles dames de fer se cachent des mécaniques minutieuses et bien huilées. Pénétrons les coulisses de la salle des machines, au sommet de la pointe de la Masse, pour en apprendre plus sur ces rouages savamment orchestrés.

DE LA HAUTE TECHNOLOGIE EN MASSE

C'est en empruntant la télécabine de la Masse que nous nous posons la question « Comment est-ce possible ? ». En seulement 9 minutes, nous parcourons 1000m de dénivelé pour nous offrir une vue époustouflante sur les sommets de la Vanoise, de la Maurienne et sur le Mont-Blanc. Nous avons eu vent que la télécabine de la Masse, opérationnelle en 2001 figurait parmi les plus rapides de France. Et si les questions affluent, les réponses ne vont pas tarder.

À l'arrivée de la télécabine perchée à 2800m d'altitude, seulement quelques marches nous séparent de la salle des machines, qui livre aux visiteurs et skieurs curieux le secret de fonctionnement de ce transport hors du commun. Mais avant de découvrir la salle, nous ne résistons pas à faire un saut sur l'immense terrasse panoramique et sa véritable carte postale des Alpes à immortaliser.



UNE MÉCANIQUE BIEN HUILÉE

Direction la salle des machines, ouverte sur le système de motorisation et avec fenêtre sur le Mont-Blanc. Nul autre lieu pédagogique ne peut prétendre à autant de beauté ! Ambiance émission « C'est pas sorcier » grâce aux ateliers interactifs, vidéos, maquettes et devinettes. On comprend mieux les systèmes d'embrayage, de motorisation, d'accélération grâce aux véritables éléments présents.

L'art s'invite même au centre de la pièce avec l'exposition de la maquette réalisée avec 15000 pièces de LEGO, pas moins de 240 heures de travail. Au-delà de la simple explication, le lieu rend aussi hommage aux métiers et aux hommes qui œuvrent dans l'ombre pour que le fonctionnement soit opérationnel tous les jours. Ces horlogers du transport peuvent bien rouler des mécaniques...

Test réalisé par Caroline Bernard et Ludovik Hencze



🇬🇧 Thanks to the cable car La Masse, we climb 1000m with a breathtaking view on the Mont Blanc mountain range, in just 9 minutes. At the arrival of the cable car, perched at an altitude of 2800m, the engine room is worth a visit. Every day, from 9am to 5pm, the engine room reveals the functioning of this extraordinary form of transport. The huge panoramic terrace offers you an amazing view on the surrounding mountaintops.



LA SALLE DES MACHINES • VISITE INSOLITE

Gare d'arrivée de la télécabine Pointe de la Masse
Accès gratuit sur présentation d'un forfait piéton ou de ski valide
Ouvert tous les jours de 9h à 17h
Visites guidées le mardi de 10h à 11h
+33 (0)4 79 00 62 75 • skipass-lesmenuires.com



PROF DE YOGA

LA BULLE SPIRITUELLE d'Axelle

- Profil*
- **Prénom :** Axelle
 - **Nom :** Dos Santos
 - **Origine :** Hautes-Pyrénées
 - **Job :** Prof de Yoga
 - **Où :** Praranger et Val Thorens

Comment es-tu arrivée ici ?

Originaire des Hautes-Pyrénées, je suis venue ici pour faire une saison d'hiver dans les bureaux de l'ESF, puis j'ai rencontré mon conjoint qui était originaire d'ici... Donc je me suis installée !

Comment as-tu découvert le yoga ?

En tant que saisonnière, je voyageais beaucoup, et c'est lors d'un voyage en Nouvelle-Zélande en 2014 que j'ai découvert le yoga. En rentrant, j'ai continué à pratiquer devant des vidéos seule, en m'informant et me formant à des fins personnelles au départ.

Comment es-tu devenu prof ?

À Annecy, j'ai pris un cours avec une prof qui m'a montré l'importance de l'aspect groupe et du lien social pendant une séance... ce qui m'a donné envie de partager ma passion. J'ai alors étudié la discipline jusqu'à ce que je me lance. Cependant je reste toujours une élève, c'est ce qui fait la prof que je suis. Je donne aujourd'hui des cours à Praranger, Val Thorens, et en été au refuge Le Trait d'Union à Saint-Martin.

Il y a quelques années, Axelle s'est installée au cœur des montagnes bellevilloises. Cette jeune maman propose des cours de yoga dans la vallée toute l'année, pour tous les niveaux. Sa passion ? Partager sa philosophie avec ses élèves et les accompagner.

“ EN MONTAGNE, L'ÉNERGIE EST DIFFÉRENTE ”



© Aline Hudry

Quels sont les bienfaits du yoga ?

Ils sont beaucoup ! Cela aide à calmer le mental et à relâcher les tensions en créant de l'espace dans le corps et entre les pensées, à écouter son corps, à remettre de l'énergie en mouvement... en travaillant par le souffle et la méditation.

Cela change-t-il quelque chose de donner des cours ici, à la montagne ?

L'énergie est différente ici, dès qu'on peut être à l'extérieur, nous sommes accompagnés par le bruit de l'eau, la nature, les insectes... ce qui est ressourçant. Même en intérieur, une fois sortis de la salle, l'atmosphère reste paisible, ce qui change de la ville. Puis, il faut aussi s'adapter à la dimension touristique, en s'orientant vers des cours « après-ski » l'hiver, ou après la marche et le vélo l'été...

Qu'est-ce que tu aimes le plus dans ton métier ?


Le partage avec mes élèves, l'échange qu'on crée. Depuis que je suis maman, mon corps a changé et il y a des choses que je ne peux plus faire, pourtant cela me procure toujours autant de plaisir d'accompagner mes élèves vers leurs objectifs et de les voir avancer.

Y a-t-il des difficultés dans ton métier ?

En tant qu'auto-entrepreneuse, je dirais juste l'aspect administratif, comptabilité et communication... mais c'est un choix. Je travaille aussi à mi-temps à l'office de tourisme l'hiver, cela me permet de garder des collègues et de voir un peu de monde !

Quelles sont les qualités requises selon toi pour être une bonne prof ?

Il faut faire preuve de bienveillance et de douceur : chacun est différent et les personnes sont vulnérables pendant un cours. L'important, c'est d'accueillir tout le monde sans jugement, pour que chacun se fasse du bien. (S.E)

 Originally from Les Hautes-Pyrénées, Axelle settled down in the Belleville Valley a few years ago. She proposes yoga classes all year round and for all levels. In winter, she gives lessons in Praranger and Val Thorens, and in summer at the mountain refuge Le Trait d'Union in Saint-Martin. What she loves is sharing her passion with her students, and the exchange that takes place. Axelle also works part-time at the tourist office in winter.


yoga-axelle.com
 yoga.avec.axelle
 Yoga avec Axelle

ON OUVRE ses chakras


Quoi de mieux que partager... sa bonne humeur ? C'est le thème abordé lors de la semaine Yogiski du 7 au 12 avril, aux Menuires et à Saint-Martin, de retour pour une huitième édition. Au programme : célébrer la « slow attitude », en altitude !

M arche, détente, méditation et bien sûr yoga sont à découvrir pendant cette semaine placée sous le signe du bien-être. Avec également un tas d'autres ateliers tels que la naturopathie, le tai-chi, l'ayurveda, le yin à la bougie, la réflexologie plantaire... tous aussi loufoques qu'efficaces ! Pour aller plus loin, des expériences plus immersives seront proposées, lors de soirées ou de journées. À noter la soirée au Lac du Lou : randonnée au coucher du soleil, yoga pendant l'ascension et dîner au refuge, et la journée sur l'ascension et le dépassement de Notre-Dame-de-la-Vie, se finissant sur un déjeuner en pleine nature. En plein renouveau du printemps, on peut dire que ça tombe à pic ! (S.E.)

7 > 12
AVRIL



© OT Les Menuires / Saint-Martin

 Yogiski is back from 7 to 12 April in Les Menuires and Saint-Martin. Walking, relaxation, meditation and of course yoga are all on offer during this week dedicated to well-being. But also numerous workshops including naturopathy, tai chi, ayurveda, foot reflexology, etc.


YOGISKI #8

Programme détaillé dans les offices de tourisme des Menuires et Saint-Martin
+33 (0)4 79 00 73 00 • lesmenuires.com

UN PETIT (FW)TOUR à Val Tho ?

Une étape du Freeride World Tour à Val Thorens ? C'est peut-être ce qu'il va se passer pour l'édition 2025 de cet événement majeur du monde freeride. Il faut dire que la station ne manque pas d'atouts...

C'est la Cime Caron qui devrait être le théâtre de cette étape en passe d'être confirmée pour l'hiver prochain. Sommet emblématique de la station et point culminant des 3 Vallées, offrant un terrain de jeu exceptionnel pour les compétiteurs, le site allie défis techniques et panoramas à couper le souffle. De plus, sa dernière phase d'aménagement prévoit de créer un bâtiment permettant d'offrir une nouvelle infrastructure d'accueil, un excellent futur camp de base à l'événement !

Une belle opportunité de développer cette discipline chère à Victor de Le Rue, membre éminent du Team Val Tho, en tête du classement général du Freeride World Tour en snowboard suite à 3 victoires consécutives et ayant également remporté le titre de champion du monde dans sa catégorie en 2019 et 2021.



Et c'est l'association Freeski des Belleville qui devrait se réjouir de cette annonce. Menés par Kevin Guri, vainqueur de l'Xtreme de Verbier en 2013, des jeunes comme Kelly Berthon, Lou Barin, César Barin ou encore Gabin Bouzanne, sont tous en route pour le Freeride World Tour Challenger (l'étape pour se qualifier pour le FWT).

Avec l'inclusion du freeride sous l'égide de la FIS et sa potentielle intégration comme discipline de démonstration aux JO 2030 dans les Alpes françaises, la vallée des Belleville se positionne désormais comme hôte de choix pour cet événement. À suivre... (C.L.)

Un leg of the 2025 Freeride World Tour in Val Thorens ? Cime Caron, the resort's iconic peak and the highest mountaintop in Les 3 Vallées, offers an exceptional playground for competitors. The site combines technical challenges with breathtaking panoramas. What's more, a new building will provide an excellent future base camp for the event. A great opportunity to develop this discipline in the ski resort !



ZONES LUDIQUES

L'ODYSKI DE *l'espace*



Réaménagés l'hiver dernier, les espaces ludiques du domaine skiable se découvrent au gré d'un virage et réjouissent les skieurs en herbe qui partent complètement en orbite...

Pour progresser en s'amusant, pourquoi ne pas viser la lune ? Eh oui, carrément ! Valthy la marmotte et ses amis, Abby l'abeille noire, Chamy le chamois et Foxy le Renard embarquent les mini-riders à la découverte de l'espace, du cosmos et de la lune. Objectif la Piste de l'Espace : la mission est simple, slalomer sous les arches et entre les mascottes, passer sous un tunnel enneigé, créer la musique de l'espace, se challenger sur un champ de bosses...

On reste dans l'ambiance, et on passe à l'Expérience Spatiale : une zone pleine de modules, de whoops, de box... de quoi slalomer entre les météorites, décoller dans les airs et toucher les étoiles. Prêt à relever ces défis lunaires ? Alors enfile ta combinaison spatiale... (C.L.)

Un Valthy the mascot and his friends take you on a journey to discover space, the cosmos and the moon. The mission is simple, slalom under the arches and between the mascots, pass under a snow-covered tunnel, create space music, challenge yourself on a mogul field,... discover an area full of modules, whoops, boxes... fun guaranteed !

JUSQU'AU
5/05

MR LEMDI

l'expo de l'ours



Artiste savoyard à l'univers coloré, Mr Lemdi décline son ours en peluche sur ses toiles, tout en transmettant un message de paix et d'amour fraternel. Nous avons rencontré ce passionné de street art inspiré par l'univers Disney, à l'occasion du vernissage de son exposition temporaire, qui se tient à l'hôtel Pashmina jusqu'au 5 mai.

Comment as-tu débuté dans l'art ?

Je dessine depuis que j'ai tenu un crayon et je fais des graffitis depuis que j'ai croisé une bombe de peinture dans le garage. Quand j'ai débuté, l'univers Disney était très médiatisé et il m'a tout de suite attiré, notamment par ses couleurs et ses personnages.

C'est de cette façon que Mr Lemdi a pris vie ?

Mon objectif ultime était de créer un personnage. Il est né en 2020, quand j'ai pris la décision de changer d'orientation professionnelle, pour me lancer dans l'art moderne et la création d'œuvres d'art sur toiles. De Montpellier, je suis revenu vivre en Savoie pour créer au cœur des montagnes et installer mon atelier à Chambéry. C'est la grotte du Lemdi !

Qui est Mr Lemdi ?

Il est le croisement de mon ADN. Il a un côté martial et guerrier, car je pratique le judo ; il est généreux, possède de nombreux symboles de fraternité ; il est natif de Savoie ; il a une dimension internationale car j'ai eu la chance de voyager en Floride. Quand on dessine Disney et que l'on est attiré par la culture hip hop et les graffitis, là-bas, tu as tous les marqueurs au vert pour rêver... Mr Lemdi, c'est un mélange de tout ça.



ON PEUT AVOIR DES CICATRICES ET SOURIRE



Tu as parlé de symboles. Quel message souhaites-tu passer à travers ce personnage ?

Son visage rond représente le globe terrestre, sa cicatrice avec 5 points de suture les 5 continents et la paix, parce qu'on peut avoir des cicatrices et sourire. Il a une auréole au-dessus de la tête car chez les Amérindiens, cela symbolise un côté protecteur. Il a des cœurs à la place des coussinets au bout des bras : c'est une philosophie japonaise, affiliée au judo, qui signifie entraide et prospérité mutuelle. Il a le chakra du cœur ouvert, il est tourné vers les autres. Malgré sa générosité, il a un tracé qui comporte des éclaboussures qui lui confèrent un côté guerrier. Il te donne la main mais défend sa planète, ses montagnes, l'idée d'une planète pour tous. Sa posture s'apparente au sumotori qui entre dans son combat, paradoxalement, un combat pour la paix. Cette idée, je l'ai illustrée notamment en représentant un Mr Lemdi sur tous les drapeaux du monde.

Parle-nous de ta technique...

Je fais des graffitis depuis 1998 de manière autodidacte. Ma technicité a trouvé sa source en voyageant dans les terrains vagues et en nouant de belles amitiés. Pour réaliser un Mr Lemdi, j'ai un gros travail de colorimétrie à réaliser sur le fond, qui demande un long travail de sèche. Ce qui fait que je crée plusieurs tableaux en même temps. Je suis rapide sur le tracé de ma peluche. Je n'ai aucun pochoir, aucune aide, c'est un tracé direct. À force d'heures de travail, j'ai acquis une technicité qui me permet de le reproduire encore et encore.

Comment en est tu venu à exposer à Val Thorens, au Pashmina ?

J'ai rencontré Vincent Lalanne lors d'un événement Mini, et tout s'est fait naturellement, jusqu'à ma rencontre avec la famille Gorini. J'ai un vrai coup de cœur pour Val Thorens : elle a cette grandeur car les gens qui la font vivre ont l'esprit ouvert. Val Thorens représente l'excellence, Mr Lemdi est le garant d'une performance. (S.M.)

UK Infosnews caught up with artist Valentin Cavalli, aka Mr Lemdi, a street art enthusiast inspired by the world of Disney, at the opening of his temporary exhibition which takes place at the 5-star Hotel Pashmina until 5 May. Valentin is a passionate graffiti artist since 1998. Mr Lemdi was born in 2020, when Valentin made the decision to change careers, to take up modern art and create works of art on canvas.

VALENTIN CAVALLI, ALLIAS MR LEMDI

Exposition à l'hôtel Pashmina***** jusqu'au 5 mai
Rencontre avec l'artiste sur RDV à Val Thorens et dans la vallée
+33 (0)6 77 31 36 36 • mrlemudi@gmail.com

© mrlemudi

EXPO & MÉLO', le mix parfait

Le lundi 8 avril dès 18h, rendez-vous pour une soirée d'exception. Une expo mêlant de la photo, du dessin ou encore du street-art sur un fond de musique live et dans un endroit iconique de Val Thorens. Ce n'est pas un rêve, c'est LA soirée des artistes 2024 !

Une soirée mémorable se prépare au Wild and Savage. Cette année, Franck l'organisateur et Lauren la coordinatrice de l'exposition, ont décidé de raviver un événement artistique d'exception. Après plus de quatre années sans manifestation, ils ont décidé de relancer le concept d'allier une expo et de la musique pour la soirée des saisonniers. Grâce au soutien de l'office de tourisme de Val Thorens et à l'Espace saisonniers, leurs souhaits a été exaucés. « L'objectif est de mettre en lumière les talents artistiques des saisonniers et des habitants de Val Thorens à travers diverses formes d'expression : dessin, photographie, mode et musique, explique Franck Monnier. On veut encourager les saisonniers, mais aussi les locaux à exposer leurs talents au grand jour. » Rien de tel qu'une exposition pour donner envie de se projeter et de faire connaître son talent au plus grand nombre.

STREET ART, DESSIN, PHOTO ET SON

Au programme, une combinaison parfaite de son, d'art et de mode. Mister J, un artiste de renom de la vallée, réalisera une performance de street art en direct pendant le concert. Pauline, une photographe de Val Tho, présentera ses clichés en noir et blanc capturant la beauté des montagnes à sa façon. Manue et Chachou, deux dessinatrices talentueuses, exposeront leur vision artistique unique et enfin Jacko, spécialiste des chapeaux customisés, ajoutera une touche de créativité à l'événement.

Côté musique, attendez-vous à une ambiance folle... Clarisse assurera la première partie avec son groupe Cosmic Blue Wings, pour une performance de blues envoûtante. Elle sera suivie par le groupe Good Vibes qui proposera un mélange explosif de pop rock et électro. Et enfin, DJ Azraf, un talent émergent de Val Tho, prendra les commandes pour vous faire danser jusqu'au bout de la nuit. (T.M.)

On Monday 8 April from 6pm, Wild and Savage is the place to be for the event La Soirée des Artistes, an exhibition combining photography, drawing and street art with live music. The aim is to highlight the artistic talents of seasonal workers and local residents from Val Thorens through various forms of expression.



LA SOIRÉE DES ARTISTES • EXPOSITION ET CONCERTS

Au Wild and Savage
Exposition dès 18h
Live concert dès 20h30
Entrée libre



EN+

MARDI 09.04

Concert d'hiver
« London Vibes »

Winter concert
Dès 18h30 • Entrée libre
Église / Salle Polyculturelle

JEUDI 11.04

Découverte
de la draisienne ski

Discovering the ski balance bike
De 3 à 5 ans • 5€
De 17h30 à 18h30
Place Caron

Office de tourisme
Val Thorens

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

PERSON OF INTEREST RENCONTRE

Franck, DES ANNÉES DE BONNE CONDUITE !

Son nom ne vous dit peut-être, rien pourtant il occupe un poste au sommet. Depuis 2010, Franck conduit l'emblématique Funitel de Pécelet à Val Thorens, où il croise entre 11 000 et 12 000 personnes par jour. À quelques jours de prendre sa retraite, après une belle carrière à la Setam, il revient sur son parcours de haute altitude !

Comment es-tu arrivé à Val Thorens ?

Originaire de Mâcon, je trouvais ça sympa de venir travailler en montagne. Je connaissais quelques personnes qui m'ont orienté directement vers la Setam. J'ai commencé les saisons d'hiver en 1986...

Pourquoi être resté ?

Parce que cet endroit est magique. Après 2 saisons d'hiver, j'ai commencé à travailler l'été en maintenance, et j'ai rencontré ma femme qui est originaire d'ici en 1991. En 1995, j'ai signé un CDI et je ne suis plus parti. J'ai d'abord été perchiste pour les téléskis, puis cabinier de la Cime Caron et Cairn, jusqu'au Funitel de Pécelet.

Quels sont les avantages à vivre ici ?

Avoir un emploi stable, vivre dans ce bel endroit, et le ski ! J'habite à Saint-Martin-de-Belleville.

Les inconvénients ?

Avant, j'aurais parlé des énormes tempêtes et des chutes de neige qui étaient conséquentes. Aujourd'hui, c'est moins fréquent.

Tu as vu la station évoluer...

Oui... Le plus marquant, c'est le nombre de vacanciers qui grandit d'hiver en hiver. Il y a une clientèle étrangère qui ne cesse de se développer. Maintenant l'anglais est nécessaire pour travailler, ce qui n'était pas le cas avant.

À ton arrivée, tout devait être différent ?

Avant on skiait l'été, sur Pécelet ou Chavière, ce qui est impensable maintenant ! Puis en termes d'infrastructures, il n'y avait pas qu'un seul téléski comme aujourd'hui, les télésièges étaient à pinces fixes tandis qu'aujourd'hui, la plupart sont débrayables. Le travail était bien plus physique que maintenant.



Profil

- **Prénom :** Franck
- **Nom :** Feyeux
- **Âge :** 58 ans
- **Job :** Conducteur du Funitel de Pécelet
- **Où :** Setam

Des passions qui t'ancrent ?

J'aime beaucoup marcher que ce soit ici ou ailleurs. Nous avons par exemple fait les chemins de Compostelle pendant 6 ans, et nous partons faire le tour du Mont-Blanc en septembre.

Que préfères-tu ici ?

En hiver ? Le ski, et le ski de rando pour éviter le monde des pistes. L'été ? Les balades à pied dans la vallée des Belleville et les autres vallées. Et pendant les intersaisons, la tranquillité.

Ton plus beau souvenir ici ?

D'être venu ici un jour... Ma rencontre avec les Savoyards... Et toutes ces années à travailler au sein de la Setam ! (S.E.)

Since 2010, Franck has been driving the iconic Funitel from Pécelet to Val Thorens, where he meets between 11 000 and 12 000 people a day. Franck has been working for La Setam since 1986. The most striking thing is the number of holidaymakers, which increases every winter season. According to Franck, the number of foreign customers is growing all the time. In his free time, Franck goes skiing or ski touring in winter, and hiking in summer.



JUSQU'AU 24/05

Le matos, ÇA SE RE-SKI-CLE

En tant que professionnel de la montagne et voyant la fin de saison approcher, le moment est venu de trier vos articles de sports usagés. Jusqu'au 24 mai, vous aurez la possibilité de recycler gratuitement ce matériel.

En cette fin de saison, c'est une opération de collecte en masse qui est organisée par la communauté de communes Val Vanoise, en partenariat avec l'éco-organisme Ecologic, à destination des socioprofessionnels des stations. Au sein des 4 déchetteries du territoire, Courchevel (au Carrey et au Plan du Vah), Les Allues et Pralognan-la-Vanoise, des bennes spécifiques seront installées dans lesquelles vous pourrez déposer gratuitement skis, chaussures de ski, bâtons, casques, masques etc, sauf le textile, semelles et chaussons de ski. Tous ces articles seront ensuite recyclés, valorisés énergiquement ou réparés si possible.

À noter que toute l'année, les particuliers peuvent déjà rapporter gratuitement leurs équipements. Mais jusqu'au 24 mai, c'est aussi le cas pour l'ensemble des socioprofessionnels, à travers cette opération spéciale. (E.H.)

From May 2 to 24, you can recycle your used sports equipment free of charge. Special collection points will be set up at the 4 waste collection centres in the area - Courchevel (at Le Carrey and Le Plan du Vah), Les Allues and Pralognan-la-Vanoise - where you can drop off your skis, ski boots, poles, helmets, goggles,.. free of charge, with the exception of textiles, ski soles and ski boots.



COLLECTE DES DÉCHETS DE SPORTS USAGÉS

Déchetterie du Carrey (Courchevel)
Déchetterie du Plan du Vah (Courchevel)
Déchetterie du Plan Chardon (Les Allues)
Déchetterie de Pralognan-la-Vanoise
valvanoise.fr

MOÛTIERS & ALENTOURS

TOMBER dans le pinceau

JUSQU'AU 30/04

Après une série d'expositions finement choisies et variées, c'est un nouvel artiste qui pose ses valises, ou du moins ses esquisses, au Centre culturel Moûtiers. Tout le mois d'avril, plongez dans l'univers de Paul Durand et de ses pinceaux.

Retraité depuis une vingtaine d'années, Paul s'est mis à la peinture dans le simple but de s'amuser et de s'occuper. Ce qu'il aime, c'est peindre de l'art abstrait avec beaucoup de géométrie. « Je trouve que la géométrie embellit, je peux faire ce que je veux avec des formes », nous explique-t-il. Ce style débute avec les Grecs anciens qui utilisaient les triangles pour représenter les corps, et les lignes pour les membres. Aujourd'hui, celui-ci apporte de la modernité aux espaces, crée de la répétition et de l'illusion et reste un mouvement en vogue. Usant de l'acrylique et de ses couleurs vives, le peintre n'a jamais exposé auparavant, alors on fonce voir cette première !

Artist Paul Durand took up painting simply to amuse himself and to keep busy. Paul loves painting abstract art with a lot of geometry, using acrylic paint and bright colours. For his very first time, the painter will be sharing his work, from 1 to 30 April at the CCMH in Moûtiers.



En mai, ce sera au tour de Lilou Gaté-Duplat d'exposer ses travaux au Centre culturel Marius-Hudry. Puis Kristian Padovani remplira la salle de ses œuvres tout le mois de juin. (S.E.)

EXPOSITION DE PAUL DURAND • CENTRE CULTUREL MARIUS-HUDRY

Accès libre pendant les horaires d'ouverture
+33 (0)4 79 24 04 23 • ccmh-moutiers.com

EN+

SAMEDI 06.04

Auto Moto Retro

Cars exhibition

Concessionnaires, voitures anciennes, tuning
Places des Victoires et Saint-Pierre
Moûtiers

LUNDI 08.04

Cinébus

Cinebus

À 17h30 : « Le Royaume de Eisuke »
À 20h30 : « Tombés du camion »
5€ la séance (3€ enfants)
Salle polyvalente
Saint-Jean-de-Belleville

SAMEDI 13.04

Concert de l'harmonie

Concert

À 20h • Entrée libre
Salle Maurice Calloc'h • Moûtiers

Cœur de Tarentaise Tourisme

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

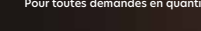
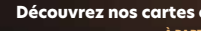
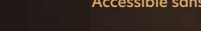
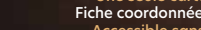
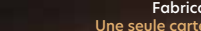
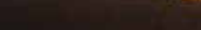
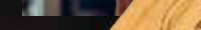
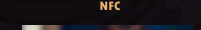
WOODLIKE

CARTE DE VISITE

EN BOIS

SANS CONTACT

NFC



Fabrication Savoie

Une seule carte, pas de gaspillage
Fiche coordonnées modifiable à volonté
Accessible sans contact et QR code

Découvrez nos cartes en ligne sur woodlike.store

À PARTIR DE 69€ HT

Pour toutes demandes en quantité, contactez-nous sav@woodlike.store

LA RECETTE
QUI VOUS REND

ACCRO

100% VÉGÉTAL



BURGER VÉGÉTARIEN DU SOLEIL

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 2 hachés spécial burger 100% végétal
- 2 pains buns
- 1 petite courgette
- 1 oignon
- 1 poivron
- 2 c. à s. de mayonnaise
- 2 c. à c. de moutarde
- 2 tranches de cheddar
- 1 petite courgette
- roquette

TEMPS DE PRÉPARATION

10 minutes

TEMPS DE CUISSON

22 minutes

1. Taillez le poivron en quatre, la courgette en tranches et l'oignon en rondelles. Disposez les légumes sur une plaque de cuisson, arrosez d'huile d'olive, salez et faites cuire au four à 220°C pendant 20 min.
2. Dans un bol, mélangez la mayonnaise et la moutarde, poivrez.
3. Toastez les buns. Dans une poêle bien chaude, légèrement huilée, faites saisir les hachés à feu vif 45 secondes sur chaque face. Disposez les tranches de cheddar sur chaque haché et poursuivez la cuisson pendant 1 min. à feu moyen.
4. Tartinez la sauce sur les buns puis ajoutez les hachés végétaux avec le cheddar, les légumes grillés, la roquette et terminez avec le pain.
5. Servez sans attendre et régaliez-vous !

L'astuce du chef : Privilégiez les légumes de saison pour cette recette. En hiver, à tester avec de fines tranches de potimarron et de patates douces rôties !

Guide Gourmand
LES BONNES TABLES DES 3 VALLÉES



Journée nationale du fromage fondu
Jeudi 11 avril 2024



ACCRO.FR
PRO@ACCRO.FR

RETROUVEZ
TOUS NOS PRODUITS
ET NOS ACTUS



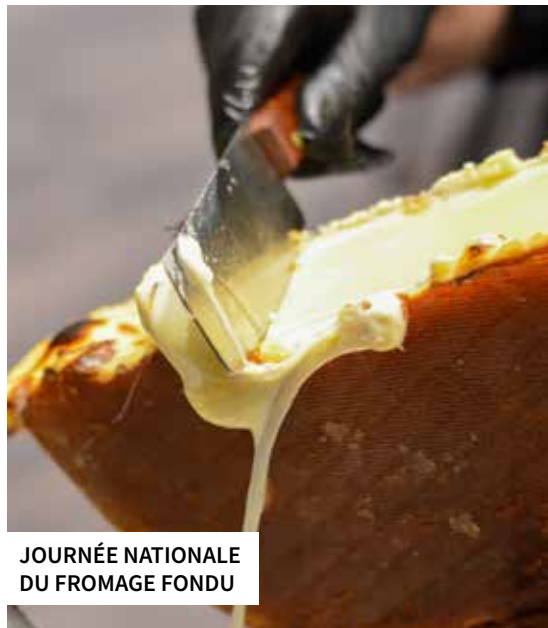


Vostra cuisine sur mesure !

AMÉNAGEMENTS
ADAPTÉS
À TOUS LES BESOINS
& TOUS LES BUDGETS

59 square de la Liberté,
73 600 Moûtiers
+33 (0)4 79 09 16 07
www.mh-cuisines.fr

MOÛTIERS & ALENTOURS



JOURNÉE NATIONALE
DU FROMAGE FONDU

ON EN FAIT *tout un fromage !*

Le 11 avril est la journée la plus importante de l'année pour tout Savoyard qui se respecte ! Pour célébrer la journée nationale du fromage fondu, Infosnews affine le sujet et rendre hommage à l'un des princes de notre gastronomie. On ne va quand même pas se cailler le lait !

TOUT UNE HISTOIRE...

Le fromage est à la France ce que la reine est à l'Angleterre. Aujourd'hui, 95% des Français en consomment au moins 1 fois par semaine. Et cette romance a commencé il y a 10 000 ans lorsque nos ancêtres ont découvert comment coaguler le lait. Transporté dans des vessies faites de panses de ruminants, un nomade constata que le lait se solidifiait au contact de la présure contenue dans l'estomac des carcasses animales.

UN PRODUIT QUI A TROUVÉ SAVOIE

Tout comme le Mont-Saint-Michel appartient aux Normands et non pas aux Bretons, notre très chère fondue est suisse avant d'être savoyarde. Les origines du plat remonteraient même du temps d'Homère qui en parlait dans l'Illiade. La recette se serait largement répandue de la Suisse jusqu'en Savoie après la Seconde Guerre mondiale, du fait alors de son faible coût, permettant ainsi aux paysans de manger pain et fromage à profusion. (C.B.)



ET DANS LES 3 VALLÉES

Pour rendre hommage au fromage fondu, quelques bons plans sont à retenir dans les 3 Vallées.

- Le temple du beaufort nous attend à Moûtiers ! À la Coopérative laitière, beaufort, raclette au lait cru et autres reblochons sont servis sur un plateau.

À Moûtiers et plusieurs magasins en stations des 3 Vallées

- Du côté de Méribel, le restaurant La Fromagerie raconte son histoire familiale depuis 1984. Né de la crèmerie du clan Barthe, le restaurant nous sert le soir un menu fromager unique.

*De 19h30 à 21h30
+33 (0)4 79 08 55 48*

- À Courchevel 1850, le restaurant Ineos Club House sert le soir les spécialités sélectionnées par le champion du monde des fromagers en 2007, Bernard Mure-Ravaud.

*Service 7j/7 de 19h à 22h30
+33 (0)4 79 00 12 44*

- Entre Val Thorens et les Menuires, dégustez les spécialités fromagères du restaurant Chez Pépé Nicolas et découvrez l'alpage de Valentin, le temps d'une visite guidée.

Les mardis de 18h à 19h15 (18€) chezpepenicolas.com

UN QUIZZ POUR LES FONDUS

Quels fromages sont nécessaires pour préparer une bonne fondue savoyarde ?

Il y en a 2, 3, voire même 4 ! Les recettes varient, et chaque cuisinier a sa petite touche secrète... En voici une classique, avec le trio emmental, comté et beaufort. Ajoutez-y une gousse d'ail, 30cl de vin blanc et même une goutte de génépi et le tour est joué.

Comment appelle-t-on nos vaches ambassadrices et productrices de beaufort ?

La tarine et l'abondance, les deux seules races autorisées par l'AOP Beaufort.


Dans les Bronzés font du ski, qui met du fil dentaire dans la fondue ?

Marius, le nouvel amoureux de Christiane, l'esthéticienne.

Quel chanteur chante la chanson Raclette party ?

DJ Matafan, le plus fou des chanteurs savoyards....

De nombreuses autres surprises fromagères à tomber sont à découvrir chez nos partenaires restaurateurs 3 Vallées, consultez sans attendre notre Guide Gourmand (pages 49 à 64).

 To savour our delicious local cheese, on the spot or take away, these places are worth a visit in Les 3 Vallées : the milk cooperative in Moûtiers, the restaurant La Fromagerie in Méribel, the restaurant Ineos Club House in Courchevel 1850 and the restaurant Chez Pépé Nicolas located between Val Thorens and Les Menuires.



SOUFFLÉ AUX FRAMBOISES

POUR 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

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

8H - 20H

**VENDREDI
JUSQU'À 20H30**

**DIMANCHE
8H30 - 12H30**

+33 (0)4 79 24 12 44



PRÉPARATION

- Dans une casserole, portez le lait à ébullition avec le sucre vanillé.
- Séparez les jaunes des blancs d'œuf.
- Avec les jaunes, mélangez le sucre et le sucre vanillé.
- Ensuite, mélangez la farine, la maïzena et le jus de citron puis ajoutez progressivement le lait sans cesser de mélanger.
- Versez le tout dans une casserole et faites chauffer à feu doux puis ajoutez le beurre.
- Mélangez bien et retirez du feu.
- Reprenez vos blancs d'œuf et montez-les en neige en ajoutant une pincée de sel.
- Incorporez-les délicatement dans le mélange.
- Ajoutez les framboises.
- Versez le tout dans des petits ramequins préalablement beurrés et mettez au four th6/7 pendant 15 minutes.
- Ensuite laissez un peu refroidir et dégustez !



DEPUIS 1963
**LE PLUS GRAND
CHOIX DE
PRODUITS LOCAUX**

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 intime 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

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 14h30, plongez dans un univers de saveurs avec le service brasserie-pizzeria. La carte met en avant 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.



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

COURCHEVEL MORIOND Bistrot Manali

Le restaurant brasserie de l'hôtel Manali Lodge reçoit skieurs et piétons en quête d'une pause épicurienne sur le front de neige de Courchevel Moriond. Offrez-vous un repas avec vue ! Avec sa grande terrasse ensoleillée, le Bistrot Manali offre un panorama majestueux sur la Saulire et Courchevel 1850, créant ainsi une atmosphère relaxante pour vos déjeuners. Pour le dîner, installez-vous confortablement dans la superbe salle à manger et profitez d'une ambiance intimiste et chaleureuse grâce au doux crépitements des flammes et au ballet des dameuses sur les pistes extérieures. Dans les assiettes, gourmandes et généreuses, on retrouve des recettes traditionnelles sublimement revues et modernisées par le talentueux chef Antony Trezy, pour le grand plaisir de nos papilles.

♥ Lobster roll, homard & crevette, guacamole d'avocat, mayonnaise citron, sucrose, frites

🇬🇧 The brasserie restaurant of the hotel Manali Lodge welcomes skiers and pedestrians looking for a culinary break on the snowy slopes of Courchevel Moriond. With its large sunny terrace, Bistrot Manali offers a breathtaking view. For dinner, make yourself comfortable in the superb dining room and enjoy the warm, intimate atmosphere near the fireplace.



Accès ski aux pieds et piétons !
234 rue de la Rosière • Front de neige
+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

La Buvette de Tueda

COUP DE FOURCHETTE
MÉRIBEL-MOTTARET

Quel bonheur de revenir ici ! Ici, c'est la buvette de Tueda, située au bout du lac de la réserve naturelle de Tueda. Nous avons fait une petite halte gourmande et chaleureuse, accueillis par le sourire de Julia et de son équipe.

C'est un coin de nature où le temps semble être suspendu, un espace hors du temps qui promet l'évasion et le lâcher-prise. Ce petit coin de paradis, on y accède en se garant sur le parking au bout de Méribel-Mottaret. On chausse de bonnes chaussures, et c'est parti pour une petite balade aux portes du Parc national de la Vanoise, au cœur d'une nature préservée magnifique. Le lac enneigé se dessine et nous gagnons la Buvette.

Paloma, Swan, la cheffe Lizbeth et Julia, la responsable, nous accueillent comme à la maison. Ça sent tellement bon ! Les effluves de fromage nous chatouillent les narines et les ventre gargouillent. Ici, la carte est petite et privilégie le circuit court, des boissons aux desserts. C'est une charte, signée avec la mairie, qui le veut. Il en ressort une cuisine maison délicieuse et généreuse. Mention spéciale pour la tarte au beaufort et poireaux, qui ravira les palais des amateurs de fromage local. « La cheffe met de vrais morceaux de beaufort, ça coule, c'est très gourmand », nous explique Julia. « Quant au croque-monsieur savoyard, on prend du pain tranché à la boulangerie Au Pain d'Antan, on le garnit de jambon fumé, sauce relevée à l'estragon et tartiflette fondue sur le dessus, c'est un vrai régal. » On trouve également à la carte des pormoniers et diots, une soupe à l'oignon, une tartiflette, un burger, une salade de chèvre et noix, et des planches charcuterie et fromage : le meilleur de la Savoie est là. Côté desserts, on peut se laisser tenter par une crêpe, une faisselle ou encore une tarte à la myrtille...

Après un bon repas, un petit tour à la Maison de la Réserve s'impose pour tout savoir sur la faune et la flore du Parc. Nous avons adoré l'instant vécu ici. Il est temps de repartir pour de nouvelles aventures...(S.M.)



Croque-monsieur



Diot et pormonier, pommes grenaille



Tarte beaufort et poireaux



Paloma, Julia et Lizbeth

La Buvette de Tueda is ideally situated at the end of the lake in the Tueda nature reserve, a haven of peace within easy walking distance from the car park of Méribel-Mottaret. Paloma, Swan, the chef Lizbeth and Julia, the manager, welcome you as if you were at home and propose you a selection of tasty dishes, from drinks to desserts. After a good meal, a visit to La Maison de la Réserve is a must if you want to find out all about the Park's flora and fauna.

◆ LA BUVETTE DE TUEDA
Chemin de Tueda, accès à pied
ou en raquettes
+33 (0)4 79 00 45 08



© Sylvain Aymoz

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 Le Refuge



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

♥ La boule raclette, le pot-au-feu, pâté croûte maison au foie gras



Méribel Centre
+33 (0)4 79 08 61 97

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 Iulia.

♥ 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
+33 (0)4 79 00 45 08

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 bistro-bonomiques, 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

LES MENUIRES Le Comptoir

Sabrina et Béatrice vous accueillent dans ce lieu de convivialité gourmand et chaleureux. Pour le déjeuner, restauration en libre-service aux teintes de cantine gourmande et montagnarde, généreuse et 100% maison. 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
📍 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
📍 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
📍 lamarmitelesmenuires



© Photos Summit Digital Studio

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

TS Sunny - piste David Douillet • +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 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 bistro 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 Pécelet 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.

♥ Lunch&Spa : accès à l'espace détente, massage et déjeuner dès 99€

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, 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

VAL THORENS Le Diamant Noir



Le chef Eric Samson invite à un voyage engagé tout en harmonie entre ses origines Bretonnes (la mer iodée et saline, l'ormeau, les oursins...) et la Savoie alpine de haute altitude. Sans oublier le Périgord, où le chef cultive ses propres truffières. Trois territoires naturels prénants et complémentaires, qui dialoguent et se confrontent au fil de ses créations. Parmi les nouveaux plats, l'omble chevalier se marie au pourpier acidulé et au caviar iodé. On découvre aussi la finesse de l'ormeau des côtes Bretonnes mûré ou encore l'œuf bio en hommage aux truffes du Périgord. Sans oublier les merveilleux desserts, légers et intenses, et la carte des vins, en cohérence avec le propos culinaire.

♥ Menu entre Monts et Marée dès 115€
Menu Balade végétale dès 79€

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



Hôtel Koh-I Nor*****
Sommet station, 550 Rue de Gebroulaz
+33 (0)4 65 84 78 44 • hotel-kohinor.com

MOÛTIERS Les 3 Vallées Café

Aux portes de la gare de Moûtiers, on y déguste des plats généreux et faits maison, sous un arbre ou baigné par les rayons du soleil auprès de la baie vitrée. L'entrecôte XXL Black Angus fondante, le burger des 3 Vallées et son steak haché boucher, la salade César des Belleville pleine de fraîcheur, la crème brûlée aux myrtilles... Tout est soigné et servi rapidement. Une pause très savoureuse à s'offrir entre deux réunions en semaine en dégustant le menu du jour plein d'originalité ou pour prolonger l'esprit vacances avant de prendre son train.

♥ Le maxi crispy de poulet cœur savoyard, fondant à souhait !

🇬🇧 Situated in front of the train station of Moûtiers, the restaurant Le 3 Vallées Café offers a tasty break for holidaymakers and regular visitors alike. Generous and homemade, the dishes are carefully prepared and served quickly. During the week, you can also choose the menu of the day. Two takeaway areas are available for holidaymakers in a hurry.



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

Kia Sportage 30 Years.

Hybride et hybride rechargeable, en édition limitée.



KIA
Movement that inspires⁽¹⁾

30 YEARS

Kia célèbre 30 ans d'inspiration avec Kia Sportage 30 Years. Découvrez tout un savoir-faire en matière de SUV dans une édition limitée. Profitez de ses finitions noir brillant pour un style encore plus affirmé, de sa sellerie exclusive vert pin, et de ses technologies de pointe. Disponible en version hybride et hybride rechargeable.

Delta Savoie

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

A 25 gCO₂/km



Consommations mixtes du Kia Sportage (Hybride) : de 5,5 à 6,6 L/100 km ; du Kia Sportage (Hybride Rechargeable) : 1,1 L/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 (Norvège, Islande, Gibraltar, Monaco, Andorre et Suisse inclus) sous réserve du respect du plan d'entretien défini par le constructeur et présenté dans le manuel utilisateur. (1) Movement that inspires = Du mouvement vient l'inspiration. Modèle présenté : Kia Sportage 30 Years Hybride Rechargeable 1.6 T-GDI 265ch BVA6 4x4. Conditions sur kia.fr



Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer

MOUNTAIN collection

IMMOBILIER



Collection d'appartements et chalets



| www.mountaincollection.com |