INFOS NEWS MAGAZINE ÉCORESPONSABLE
PRÉSENT PARTOUT
LU PAR TOUS !

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

MILLET
SKI TOURING
UNE FINALE DELUXE

COURCHEVEL [PAGE 2]

SKI DE RANDO + CONCERT

ÉVÉNEMENTS
STATIONS
PEOPLE DJ
MOSIMANN
SAINT-PATRICK

MISTER FRANCE
RENCONTRES
SKI ALPINISME
SNOWTUBING

GUIDE GOURMAND
SHOPPING
CENTRE MÉDICAL

PORTRAITS D'ICI
FIRST TRACKS
COCKTAILS
THÉÂTRE
•••

LE JEU CULTE !
OUKISON ?
PAUL & RENÉ INFOSNEWS

© Deluxe

N°438

AGENDA DU 15 AU 22 MARS

Les 3 Coups

EDITION HIVER N°1

FESTIVAL DE THÉÂTRE

DU 22 AU 24 MARS • *FROM 22ND TO 24TH MARCH*

COURCHEVEL 1850
AUDITORIUM GILLES DE LA ROCQUE

22 MARS À 21H00
22ND MARCH AT 9.00pm
L'IMPATIENT

23 MARS À 21H00
23RD MARCH AT 9.00pm
CADAVRE EXQUIS

24 MARS À 18H00
24TH MARCH AT 6.00pm
LA VÉRITABLE HISTOIRE DE DRACULA

INSCRIPTION VIA BILLETWEB • *REGISTRATION VIA BILLETWEB*
www.billetweb.fr/pro/courchevel

RENDEZ-VOUS CET ÉTÉ POUR LE 10ÈME ANNIVERSAIRE DU FESTIVAL DES 3 COUPS DU 21 AU 26 JUILLET 2024
SEE YOU THIS SUMMER FOR THE 10TH ANNIVERSARY OF THE 3 COUPS FESTIVAL FROM 21ST TO 26TH JULY 2024.

COURCHEVEL
CAPITALE MONDIALE DU SKI

OFFERT PAR
Courchevel Tourisme
+33 (0) 479 08 00 29
www.courchevel.com

METEO

SAMEDI		8°/0°
DIMANCHE		9°/1°
LUNDI		5°/2°
MARDI		2°/-1°
MERCREDI		6°/-2°
JEUDI		7°/0°
VENDREDI		8°/0°

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

LE JEU CULTE ! OUKISON ? PAUL & RENÉ INFOSNEWS

OUKISON ?
PAUL & RENÉ

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

DANS LE N°437, PAUL SE CACHAIT
EN PAGE 42, ET RENÉ EN PAGE 17.

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°438
15 MARS 2024

245 Rue de la Combe de l'Adret - Chef-Lieu - 73350 Montagny
+33 (0)4 79 410 410
infosnews.fr • contact@infosnews.fr
ÉDITEUR INFOSNEWS - Siren 818 149 395.
GÉRANT : Gaëtan Blanrue
DIRECTRICE D'EXPLOITATION : Sabrina Maitre
RÉDACTRICE EN CHEF : Enimie Reumaux
RÉDACTION : Caroline Bernard / Nolwenn Delcroix / Sana Eddibi Émilie Haensler / Céline Leclaire (indépendante) / Sabrina Maitre Tiphanie Mauduit / Enimie Reumaux
TRADUCTION : Katrien Servranckx (indépendante)
GRAPHISME : Ludovik Hencze / Salomé de Bonis
PUBLICITÉ : Gaëtan Blanrue / Sabrina Maitre / Caroline Bernard Nolwenn Delcroix / Émilie Haensler / Tiphanie Mauduit
IMPRESSION : Lorraine Graphic
Publi-rédactionnel

Crédits photos : Infosnews, sauf mention contraire

SOMMAIRE

LE MUST TO DO !
2 – Millet Ski Touring, point final ! À Courchevel

NOTRE BEST-OF DES 3 VALLÉES
6 – L'actu des champions
7 – Le saisonnier : Ange Pelliet, à Saint-Martin-de-Belleville
8 – Eaux-Séez, osez Joséphine
10 – Best-of : 100% pistes en famille
11 – Le test matos : Casque Scott Chase 2
12 – Shopping : Du ski à l'infini
13 – Immobilier, d'i-Particulier à Ikami

COURCHEVEL – LA TANIA
15 – Les 3 coups en mode fait d'hiver
16 – Championne : Emily Harrop, en ski-alpinisme
19 – Head slalom, sur les traces d'un champion

BRIDES-LES-BAINS
20 – Olympe, on se laisse transporter
21 – On n'attend pas Patrick ?!

MÉRIBEL
23 – Dernier coup de théâtre
24 – Skiez jeunesse !
25 – Ben'j'y vais !
26 – Premiers à skier

SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE
29 – Rencontre 4 saisons : Jonathan Lyon
30 – Quand la musique est folk
31 – Happy Selfie, le cliché qui brise la glace

LES MENUIRES
33 – Une Masse de fun !
34 – Tout schuss sur le (centre) médical
36 – On a testé : La First Track de la Masse

VAL THORENS
38 – La beauté, ça va de Swann !
39 – Un concert d'hiver et varié
40 – People : Mosimann, DJ au Festival'Tho
43 – À plein tub !
44 – Retour sur… l'Alta Contest Bar

MOÛTIERS ET ALENTOURS
46 – Artiste : Muriel Gachet, peintre
48 – MH Cuisines, un vent de nouveautés
50 – Des récits pour les tout-petits

GUIDE GOURMAND
51 – Notre sélection de bonnes tables
60 – Coup de fourchette : Chalet de la Marine, à Val Thorens

IMPRIM VERT
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.
PEFC

MILLET SKI TOURING COURCHEVEL

20 MARS

Point final

Pour conclure cette belle saison des Millet Ski Touring Courchevel, place à la finale déguisée mercredi 20 mars. Un événement toujours très attendu par les pros comme pour les amateurs ! Description en quelques mots...

SPORTIF

Les Millet Ski Touring Courchevel, c'est une compétition qui revient chaque semaine depuis mi-décembre avec une grande finale le 20 mars. Les meilleurs spécialistes de Vertical Race se donnent ainsi rendez-vous à Courchevel, chaque mercredi, pour battre le record de la saison ou peaufiner son entraînement. Plus de 2000 randonneurs à ski viennent ainsi se mesurer tout au long de l'hiver. En 13 ans, avec 195 manches disputées et 21 472 départs donnés, la Millet Ski Touring Courchevel est devenue une institution dans le monde du ski alpinisme, et la référence des épreuves de Vertical Race.

RECORD À BATTRE

Les records sont pour l'instant détenus par Rémi Bonnet en 21min20s et Axelle Gachet Mollaret en 23min54s.

EN APOTHÉOSE

La compétition se clôturera en beauté mercredi 20 mars avec la traditionnelle « Grande Finale Déguisée » regroupant 800 participants au départ. Au programme, une montée à ski suivie de la remise des prix lors du concert du groupe Deluxe.

DÉGUISÉ

Bien sûr, n'oubliez pas votre déguisement pour participer à cet événement haut en couleurs ! Un jury d'experts élira le meilleur qui recevra le "trophée Deguisetoi.fr" du meilleur déguisement 2024.

SPECTACULAIRE

Cette année, c'est le groupe Deluxe qui enflammera le gymnase de l'Envolée ! La recette de leur cocktail détonnant ? Prenez 6 amis (Kilo, Kaya, Pietre, Soubri, Pépé et Liliboy), mixez-les avec des costumes délirants, colorés et ultra-brillants, ajoutez quelques moustaches et secouez bien fort sur des rythmes hip-hop, jazz, funk et électro... le cocktail est improbable et savoureux.

OPEN

Skieurs pros ou amateurs, simples spectateurs... tout le monde est bienvenu à cet événement ! (C.L.)

CÉLINE, RÉDACTRICE INFOSNEWS

Dès l'arrivée sur le parvis de l'Alpinium, on est dans l'ambiance ! Des dinosaures côtoient Batman et Superman, une armée de Schtroumpfs se fraient un chemin à la remise des dossards, cow-boys, indiens et vikings entament quelques chants pour se donner du courage... Puis tout ce joyeux monde se dirige vers la ligne de départ.
Les pros sont les premiers à s'élancer, puis toute une vague colorée et bruyante se met en route... Et peu à peu, les voix se taisent et les écarts entre les groupes s'allongent, car il faut les monter quand même, ces 500m de dénivelé ! Après 3,2km d'effort, après avoir doublé quelques marins d'eau douce et m'être fait rattrapée par une armée de Minions, l'arrivée sur le front de neige de Courchevel 1850 est la bienvenue. Juste le temps de redescendre et rendez-vous au gymnase L'Envolée pour la poursuite de la fête et le concert... Du sport, un lever de lune, quelques étoiles et beaucoup de fun... je valide !

The finals of the Millet Ski Touring is expecting 800 dressed up participants. The formula is a huge success every year. Join us on Wednesday 20 March for the most festive ski touring event of its kind, with a concert by Deluxe at 9pm, a unique blend of hip-hop, funk and electro at the gymnasium L'Envolée. But before that, we meet in Courchevel Le Praz for the start of the race at 6pm, followed by the prize-giving ceremony at 8pm.

FINALE DÉGUISÉE MILLET SKI TOURING COURCHEVEL
À Courchevel Le Praz
• 18h : départ de la course
• 20h : remise des prix
• 21h : concert de Deluxe
Infos et inscriptions en ligne : courchevelsportsoutdoor.com
+33 (0/6 88 51 09 88

3 VALLÉES ENDURO

31 MARS 2024

RESTAURANTS SUR LES PISTES

1. Ineos Club House +33 (0)4 79 00 12 44
2. La Cabane des Skieurs
3. Il Rifugio +33 (0)4 79 00 00 07
4. Le Blanchot +33 (0)4 79 00 55 78
5. Les Pierres Plates +33 (0)4 79 00 42 38
6. Le Plan des Mains +33 (0)4 79 07 31 06
7. La Buvette de Tueda
8. Le Corbeleys +33 (0)4 79 08 95 31
9. La Table des Marmottes +33 (0)4 79 00 77 01
10. Hillary +33 (0)4 79 00 60 57
11. La Ferme de Reberty +33 (0)4 79 00 77 01
12. Le Chalet du Sunny +33 (0)6 20 81 71 19
13. Les Chalets du Thorens +33 (0)4 79 00 02 80
14. Le Caribou +33(0)6 03 45 62 23

PARAPENTE

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

LES 3 VALLÉES EXPLORER

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

THIS WINTER, SLOPE OFF WITH EXPLORER!

LES 3 VALLÉES 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

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
OSLO (NORVÈGE)
TREMPLIN 134M HOMME – **9 MARS**

49e **VALENTIN FOUBERT** Courchevel

TREMPLIN 134M HOMME – **10 MARS**

49e **VALENTIN FOUBERT** Courchevel

HOCKEY-SUR-GLACE

PLAYOFFS (8ES DE FINALE) **- 2MARS**

Home	Guest
HCMP	**EVRY-VIRY**
06	**05**

Prochains matchs (1/4 de finale) contre Roanne :
Le 16 mars à 19h30 à Roanne
Les 23 et 24 mars (si besoin) à 20h30 à Méribel

SNOWBOARD CROSS

COUPE DU MONDE
CORTINA D'AMPEZZO (ITALIE)
FEMMES - **9 MARS**

8e **CHLOÉ TRESPEUCH** Val Thorens

14e **ZOÉ COLOMBIER** Méribel

HOMMES - **9 MARS**

4e **JULIEN TOMAS** Val Thorens

SKI-CROSS

CHAMPIONNATS DE FRANCE
LES SAISIES (FRANCE)
FEMMES – **5 MARS**

3e **MATHILDE BRODIER** Les Menuires

© Studio M - Mallaurie Aspord

SAISONNIER
RENCONTRE

ANGE
IL A LE DÉMON *des saisons*

À 20 ans, Ange effectue sa première saison d'hiver dans les Belleville. Et pourtant, il baigne dans ce milieu depuis tout petit ! Entre Corse, Bretagne et maintenant Savoie, le jeune homme s'épanouit... À l'entendre, sa vie est un vrai petit paradis.

Ange, comment as-tu débuté les saisons ?

Mes parents étaient saisonniers. Du coup, depuis tout petit, je vis entre la Corse (en été), et Quimper en Bretagne le reste de l'année. Et jusqu'à mes 6 ans, nous venions aussi l'hiver à Arc 2000.

Depuis quand travailles-tu ?

Depuis mes 16 ans, je fais des petits boulots tous les étés dans le camping 5 étoiles où travaillent mes parents l'été : stand barbe à papa et pop corn, toboggan de la piscine, petits déjeuners...

Comment as-tu atterri dans les Belleville ?

Il y a deux ans, en Corse, j'ai rencontré Diego, le responsable du bar au M Lodge. On a sympathisé. L'an passé, j'ai passé un diplôme d'éducateur sportif en alternance en un an, parce que c'était important pour mes parents que j'ai un diplôme. Mais je voulais goûter aux saisons d'hiver.

Et c'est encore une histoire de famille…

Je voulais travailler avec mon frère, Glenn. Quand on a su que le M Lodge cherchait 1 chef de rang et 1 commis bar, on a foncé tous les deux. En plus, on a embarqué deux copains de Bretagne...

Quel est ton job ?

Commis de bar. Il y a une grande carte, un joli bar, avec beaucoup de cocktails. C'est nouveau mais j'aime apprendre. L'été prochain, j'aurai un poste à cocktails en Corse, ça va envoyer !

Des loisirs quand tu ne travailles pas ?

Du ski... J'ai découvert cet hiver, et j'adore ça. J'ai fait mon premier hors-piste au lac du Lou, c'était génial, testé le surf. Foot, tennis, escalade... je suis un peu touche à tout. J'aime vraiment le secteur de la Pointe de la Masse, et les randonnées autour de Saint-Martin.

Profil

- **Prénom :** Ange
- **Nom :** Pelliet
- **Âge :** 20 ans
- **Origine :** Corse et Bretagne
- **Job :** Commis de bar
- **Où :** Hôtel M Lodge
- **Station :** Saint-Martin-de-Belleville

Une anecdote liée à ton travail ?

Dans mon établissement, il y a beaucoup d'étrangers, et je ne suis pas hyper fort en anglais. Avec un couple de clients néerlandais, on a fait des échanges linguistiques, eux m'apprenaient l'anglais et moi le français.

Te vois-tu continuer les saisons ?

J'adore ce rythme, voyager, bouger. Pour le moment, ça me correspond tout à fait. Un boulot qui te permet de skier avant d'aller bosser, c'est quand même le top ! (E.R.)

Ange's parents were both seasonal workers. So, ever since he was a child, Ange has lived between Corsica in the summer and Quimper in Bretagne the rest of the year. At the age of 20, Ange is enjoying his first winter season in Belleville. When he heard that the M Lodge in Saint-Martin-de-Belleville was looking for 1 head waiter and 1 bar clerk, Ange and his brother both went for it. He loves the pace, travelling and moving around. For the moment, it suits him perfectly.

LES 3 VALLÉES

Eaux-Séez, osez Joséphine…

Dans la galaxie des Eaux de Bonneval, en provenance de Séez dans notre belle vallée de Tarentaise, deux nouvelles étoiles sont venues compléter l'offre : Roche Claire (eau de source de montagne) et Joséphine (eau pétillante aromatisée), différentes et complémentaires à l'eau minérale.

En seulement 3 ans, les Eaux de Bonneval se sont taillé une belle renommée sur le marché de la Savoie et au-delà, grâce à leurs deux eaux originelles : l'eau minérale et l'eau minérale pétillante de Bonneval. Effectivement, pourquoi allez acheter de l'eau pétillante au bout de l'Italie, quand on peut consommer sain et local ?

Mais parce que dans l'ADN du groupe, on retrouve la créativité et la recherche en maîtres-mots ; et ils ne se sont pas arrêtés là. Déjà en créant « Merci Walter ! » un format d'eau en poche cartonnée de 5 litres, idéal pour minimiser l'empreinte plastique dans notre quotidien. Puis, depuis le 15 février dernier, en lançant Joséphine et Roche Claire.

ROCHE CLAIRE,

RARE ET PRÉCIEUSE

Classifiée « eau de source de montagne, bonne pour les nourrissons », cette nouvelle venue s'adresse principalement aux grandes surfaces et à la vente à emporter. Ce n'est pas une eau classée minérale, mais elle est rare et précieuse car stable dans sa faible minéralité. Elle est issue d'une source d'émergence naturelle sans forage, à 1950m d'altitude, ce qui fait d'elle la plus haute source d'Europe !
Comme elle est très peu minéralisée et extrêmement pure, son goût est neutre, contrairement au caractère savoyard affirmé de sa grande sœur Bonneval, riche en calcium, magnésium et bicarbonate. Roche Claire est, par exemple, idéale pour les nourrissons au quotidien.
L'objectif de cette nouvelle étoile est d'apporter une solution plus universelle en goût, accessible à tous, sur une base de coûts réduits. Garder les valeurs écocitoyennes du groupe avec, entre autres, un emballage en pack plastique recyclé et recyclable.

PÉTILLANTE JOSÉPHINE

Attardons-nous sur cette petite pépite subtile… Extrêmement élégante, Joséphine est une eau pétillante aromatisée aux extraits botaniques. Dans un écrin de verre de 33cl, elle bénéficie d'un packaging original et séduisant. Comme Roche Claire, elle est peu minéralisée afin d'avoir le moins d'interaction possible avec les arômes retenus, pour conserver leur intégralité. Joséphine est 100% sans sucre et sans calorie, affichant clairement son ambition d'eau aromatisée pure et saine.

Une méthode a été retenue : un mariage de fruit et de base herbale, comme le faisait nos aînés autrefois. La base herbale est issue d'un hydrolat distillé à l'eau pour garantir un goût préservé. Trois duos de saveurs ressortent, parmi des dizaines de combinaisons testées :

Myrtille-tilleul,
la plus surprenante et montagnarde

Citron-rose,
la valeur sûre rafraichissante

Mirabelle-cannelle,
la plus originale et addictive

Pour **David Merle**, CEO du groupe : « Nous recherchions une eau aromatisée distinctive, pure et très qualitative. Le plus difficile a été de conjuguer la réussite de goûts originaux en n'apportant aucun sucre et aucune calorie, ce qui limitait considérablement le choix des arômes. Nous voulions une boisson unique et noble, restituant le bénéfice des plantes connues de nos grand-mères… D'où le nom Joséphine, à la fois élégant et venu d'un autre temps, le temps des secrets transmis… »

ALORS…

Osez, Osez Joséphine,
Plus rien ne s'oppose à l'envie,
Rien ne le justifie. (G.B.)

EAUX DE BONNEVAL
bonnevalwaters.com

In just 3 years, Eaux de Bonneval has built up a strong reputation in the Savoie market and beyond, thanks to its two original waters : Bonneval mineral water and Bonneval sparkling mineral water. On 15 February, Eaux de Bonneval launched Joséphine and Roche Claire. Joséphine is an extremely elegant sparkling water flavoured with botanical extracts. Like Roche Claire, Joséphine has a low mineral content, so that it interacts as little as possible with the selected aromas, to preserve their integrity.

Best-of 100% PISTES EN FAMILLE

Et si les pistes de ski étaient l'endroit parfait pour des retrouvailles en famille ? Les stations des 3 Vallées sont pensées pour les familles avec 50% des pistes classées vertes et bleues, pour que le ski soit accessible à tous ! Alors n'attendez pas pour dévaler la pente ensemble.

LA PISTE DE L'ESPACE VT FUNRIDE
VAL THORENS

Valthy, la mascotte de la station emmène petits et grands conquérir l'espace dans une descente parsemée de défis : slalom entre les météorites, tunnels, musique, champ de bosses… pas de panique, l'atterrissage sera assuré par Foxy.

Accès TS Moûtiere ou TS 2 Lacs
+33 (0)4 79 00 08 08

AU PAYS DES BOUQUETINS
LES MENUIRES

Cette piste bleue au départ du sommet de la Masse promet plaisir à petits et grands avec une pointe de challenge. Rejoignez ensuite le Friendly Natural Park pour en apprendre plus sur la faune de Parc de la Vanoise… à ski !

Accès TC Pointe de la Masse
+33 (0)4 79 00 73 00

LA PISTE DES INDIENS
COURCHEVEL

Aux allures de Grand Canyon, la piste bleue des Indiens accessible par la télécabine de l'Ariondaz suit les traces d'une jeune indienne voulant sauver sa tribu. Une évasion ludique qui se finit dans le tipi de Perle de Lune au sommet du Western Skipark. Prenez ensuite de la vitesse en rejoignant la piste verte des Petites Bosses !

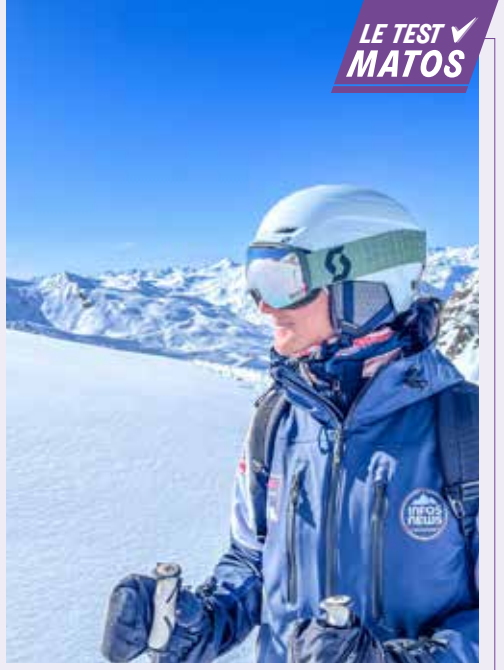
Accès TC Ariondaz
+33 (0)4 79 08 00 29

LA PISTE ET LE VILLAGE DES INUITS
MÉRIBEL

Vous préférez les esquimaux ? Alors direction Méribel Altiport et le Grand Nord pour slalomer entre les igloos, les pingouins, les ours et les phoques sur la piste des Inuits ! Même les adultes risquent de se prendre au jeu… Bonus, un village complet en bord de piste permet de s'immerger dans l'univers des Inuits. (S.E.)

Accès via TC Rhodos et TS Altiport
+33 (0)4 79 08 60 01

Les 3 Vallées is an amazing playground for young and old, for beginners and experienced skiers, all disciplines combined. 50% of the ski area is classified as green and blue, which makes skiing accessible to all ! Children and their parents particularly enjoy the VT Funride slope in Val Thorens, the blue slope Les Bouquetins in Les Menuires, the blue slope Indiens in Courchevel, and the Inuits slope in Méribel.



SABRINA, 39 ANS, *DIRECTRICE*

CASQUE SCOTT CHASE 2 PLUS
LÉGÈRETÉ, CONFORT, SÉCURITÉ

C'est parti pour une nouvelle journée de ski avec mon nouveau casque Scott Chase 2 Plus ! Léger, parfaitement adapté à la morphologie de mon crâne, il offre un confort incroyable. Après une longue journée passée à rider, je suis satisfaite du produit : je ne le sens quasiment pas et avec son protège-oreilles 360° Pure Sound, on a une audition parfaite. Avec son système de ventilation active, il garantit fraîcheur durant les journées ensoleillées, et chaleur durant les journées plus froides. Cerise sur le gâteau, la version Plus est équipée de la technologie MIPS® (Multi directionnel Impact Protection System), qui signifie Système de Protection contre les Chocs Multidirectionnels. En d'autres termes, c'est un système de protection du cerveau. Légèreté, confort et sécurité : test approuvé !

Casque Scott Chase 2 Plus
Système d'aération actif
Système de protection du cerveau MIPS®
Technologie 360° Pure Sound
Model : 271753 • 159,90€

SPÉCIAL SHOPPING DU SKI À L'INFINI

Même si le printemps pointe le bout de son nez, le ski, c'est pas fini ! On a encore plein d'idées à shopper pour rider stylé et prolonger l'hiver à l'infini...

MODE COMPÉTITION

Stylé avec sa coupe loose et confortable, il existe en plein de coloris différents pour l'assortir à sa tenue et garder la tête au chaud en toutes circonstances.

PANTALON DE SKI HOMME HERO ROSSIGNOL
3 COLORIS • DU XS AU 3XL • 390€

SAC GONFLÉ

Une sortie ski de randonnée se profile ? Ok, mais pas sans un sac à dos intégrant un airbag. L'Alproof Tour associe le confort du portage et les matériaux de haute qualité. Léger et technique, c'est un incontournable !

SAC A DOS ALPROOF TOUR • DEUTER
36 OU 38 L • 1350€

BLACKCOMB(O) GAGNANT

Le summum des sous-vêtements techniques sans couture ! Intégrant 74 % de fibres de polyester recyclées, ce collant a été conçu en collaboration avec Protect Our Winters (POW), une organisation qui éveille les consciences à propos de la crise du climat.

COLLANT TECHNIQUE FEMME POW
BLACKCOMB ODLO • DU XS AU XL • 94,95€

BON DOS

Léger, doté de la plaque dorsale AirFlex flexible et ventilée, ce gilet confortable protège des impacts. Zip avant intégral, tissu extensible, ceinture détachable...

GILET DE PROTECTION HOMME AIRFLEX LIGHT
SCOTT • DU S AU XL • 5 COLORIS • 179,90€

STYLÉ TENDANCE

Cette veste technique et confortable est conçue avec un tissu en polyester recyclé et une membrane imperméable et respirante Defender, pour une protection optimale contre les intempéries.

VESTE LOZE AQUA GREEN EIDER
DU XS AU L • 249,90€

DÉESSE DU SKI

Avec son patin de 96 mm, passer des pistes aux terrains engagés de freeride se fait sans se poser de questions. Testé et développé par des femmes pour des femmes ! (C.L.)

SKI FEMME SHEEVA 9 • BLIZZARD
5 TAILLES • DE 150 A 174 CM • 600 €

intersport.fr

IMMOBILIER

SYLVAIN MOURAUX

CÉLINE BOUZON

© Photos : i-Particuliers

D'I-PARTICULIER À IKAMI

IL N'Y A QU'UN PAS...DE GÉANT

Bien plus qu'un réseau immobilier international, i-Particuliers, c'est l'aventure humaine avec un grand A depuis 13 ans. Épousant les valeurs morales du judo, le réseau a su conquérir la France, la Suisse et l'Espagne. Un nouveau chapitre s'ouvre pour le réseau qui devient Ikami. Les piliers Sylvain Mouraux et Céline Bouzon nous en font le récit. Il était une fois l'avenir...

Racontez-nous cette aventure...

L'histoire commence en 2011 dans un local modeste à Fontaine (Isère). Elian Mimouni et Stéphane Trionfini sont les créateurs de cette recette du succès. Forts de leur expérience dans le domaine immobilier, ils décident de transmettre l'envie, la détermination et la générosité aux futurs conseillers qu'ils formeront. Stéphane a longtemps pratiqué le judo avec moi (s'inspirant ainsi des valeurs fortes de ce sport). Depuis le réseau s'est étendu à la dimension nationale et internationale.

Concrètement, quelles sont les actions menées par le réseau ?

Nous accompagnons les personnes souhaitant investir dans un projet immobilier. Pour nous, l'écoute et le conseil sont essentiels. De même manière, nous souhaitons être les précurseurs de l'accomplissement des conseillers qui nous rejoignent, qu'ils aient les outils et les compétences possibles et réaliser leurs rêves. On souhaite que le métier soit accessible à tous, que ce soit en carrière principale ou en complément d'activité. On organise souvent des conventions, car du partage naît l'avancement.

Pourquoi Ikami ?

Nos valeurs propres au judo restent les mêmes, à savoir le courage, la sincérité et le partage. On souhaitait que l'identité soit encore plus visible et symbolique. Le i (i de l'immobilier) symbolisé par une fleur de lotus, référence au japon, représente la pureté, la renaissance et l'accomplissement personnel. Le k représente la victoire sportive. « Ikami » est synonyme de famille et de communauté.

Comment rejoindre le réseau ?

Il suffit de nous contacter par téléphone ou via le lien de présentation (https://meet.goto.com/461694301) tous les mardis à 18 heures. (C.B.)

Much more than an international real estate network, i-Particulier has been a human adventure for 13 years. The network has conquered France, Switzerland and Spain. A new chapter is opening up for the network, which is becoming Ikami. The "i" (i for "immobilier") symbolised by a lotus flower, a reference to Japan, represents purity, rebirth and personal fulfilment. The "k" represents sporting victory. "Ikami" is synonymous with family and community.

IKAMI • IMMOBILIER
Céline Bouzon
+33 (0)6 02 23 05 56 • ikami.fr

LES 3 COUPS *en mode fait d'hiver*

22 ▸ 24 MARS

© Rotem Jackman

© DR

La culture est scène et sauve du côté de Courchevel ! Bonne nouvelle, le festival estival de théâtre Les 3 Coups débarque pour la première fois l'hiver à Courchevel du 22 au 24 mars, à l'auditorium Gilles de la Rocque.

UNE PREMIÈRE EN HIVER

Voilà 10 étés que le festival gravit nos montagnes pour venir booster nos émotions. C'est donc une première cet hiver. Younes El Kellhaf, le responsable d'animation de Courchevel Tourisme, témoigne : « De plus en plus de stations donnent de l'importance au volet culturel l'hiver. On souhaitait également proposer une offre complète autour du sport, du bien-être et de la culture. » Au programme, 3 soirées placées sous le signe de l'humour.

3 COUPS POUR 3 SOIRÉES

Rendez-vous le vendredi 22 mars à 21h pour découvrir le talent de l'acteur et auteur Marc Tourneboeuf (Cyrano du meilleur auteur 2022), qui joue l'acharnement d'un acteur allant de casting en casting pour trouver le succès. Seul problème, il est impatient ! Le lendemain, le 23 mars, on rempile pour la pièce « Cadavre exquis », qui semble nous dire que l'union fait la force. Élu meilleur spectacle tout public aux Cyranos 2022, la pièce écrite à 6 mains s'apprête à titiller nos zygomatiques. Son titre s'inspire d'un jeu littéraire qui consiste à composer un texte à plusieurs mains. La pièce déjantée repose donc sur la confiance et l'improvisation.

Enfin, terminons en beauté le dimanche 24 mars à 18h, avec une comédie absurde et originale qui va nous mettre « sang dessus dessous ». La véritable histoire de Dracula de Nicolas Desnoues et Jean-Marc Magnoni fait lumière sur le plus célèbre des vampires et nous emmène à travers l'Europe, l'Angleterre et les montagnes de Transylvanie. Après 3 ans de succès au Festival d'Avignon et une tournée dans toute la France elle débarque à Courchevel. Entre ski et théâtre, on reste sur une histoire de planches... (C.B.)

After 10 successful summer editions, the theatre festival Les 3 Coups is coming to Courchevel for the first time in winter, from Friday 22 to Sunday 24 March at the Auditorium Gilles de la Rocque. On the programme : a play by actor Marc Tourneboeuf going from one casting to the next on Friday, the play Cadavre written by 6 hands on Saturday, and the absurd comedy called Dracula by Nicolas Desnoues and Jean-Marc Magnoni on Sunday.

FESTIVAL LES 3 COUPS • ÉDITION HIVER
Du vendredi 22 au dimanche 24 mars
• Le 22/03 à 21h : « L'Impatient »
• Le 23/03 à 21h : « Cadavre exquis »
• Le 24/03 à 18h : « La véritable histoire de Dracula »
À l'auditorium Gilles de la Rocque • Gratuit
+33 (0)4 79 08 00 29 • courchevel.com

KORALP | SPACE FITTERS

SOLUTIONS DE STOCKAGE
SÉCHAGE SUR-MESURE

K-STOKDRY-A -
SÈCHE-CHAUSSURES MURAL

ESPACE OPTIMISÉ MULTISPORTS

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

FACILE À UTILISER ET À ENTRETENIR

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

Vente en ligne :
www.koralp.com

Produits français
Production 100% régionale

EMILY HARROP
l'ascension fulgurante

Profil

- **Prénom :** Emily
- **Nom :** Harrop
- **Âge :** 26 ans
- **Discipline :** Ski-alpinisme
- **Club :** Courchevel

Palmarès

- Championne du monde en 2023
- Double vainqueur du globe de cristal 2022 et 2023
- 17 victoires en coupe du monde
- Victoire sur la Pierra Menta 2023
- 6 titres de championne de France

Avec son sourire angélique et sa détermination, Emily Harrop conquiert les podiums et les titres depuis 4 ans. Avec humilité, la skieuse française licenciée à Courchevel fait du plaisir son fer de lance pour avancer. Prochain challenge, la 38e édition de la Pierra Menta, course emblématique du ski-alpinisme du 13 au 16 mars. Good Luck Emily !

Un petit mot sur ton parcours…

J'ai grandi à Bourg-Saint-Maurice, à 15 ans, j'ai été admise en FIS pendant 4 ans au Club alpin de Tignes. À mes 19 ans, suite à des blessures moralement difficiles, j'ai décidé d'arrêter et de me lancer dans le ski-alpinisme.

En 5 ans, l'ascension a été exemplaire…

À la base, je le pratiquais en amateur de manière autonome en lisant les bouquins du Vieux Campeur. On partait souvent avec des collègues faire des ascensions après les cours de ski. À la suite d'une blessure en trail, j'ai décidé de solliciter un coach, Lucas Mary. Grâce à lui, j'ai vite intégré l'équipe de France en 2019/20 et tout s'est enchaîné (2 globes de cristal en 2022 et 2023, championne du monde 2023, championne de la Pierra Menta 2023). À l'époque, je n'imaginais pas en arriver là !

Pourquoi avoir choisi ce sport ?

Mes parents m'ont donné le goût de cette discipline qui mêle dépassement de soi, liberté de mouvement en plein air et technicité de la montée et de la descente. J'ai des grands souvenirs avec eux sur Combe Bénite.

Quels sont tes spots d'entraînement favoris ?

Je suis actuellement licenciée au club de Courchevel, alors j'aime bien aller du côté de la Brèche de la Portetta, au Mont-Jovet, et faire le parcours de la Plum (entre Courchevel le Praz et 1850).

Quels sportifs t'inspirent ?

Il y a Laetitia Roux et mon binôme Axelle Gachet-Mollaret. Après chaque grossesse, elle revient super en forme, elle force le respect.

Quelles sont tes forces et tes faiblesses ?

J'ai des gènes de sportive grâce à mes parents qui sont endurants. Et mentalement, j'aime me dépasser. En revanche, je peux parfois manquer de rigueur.

Y a-t-il un moment marquant dans ta carrière ?

La saison 2021/22 qui fut une accumulation de premières fois et de réussites.

Un conseil à donner pour suivre ton exemple ?

Il faut que ça reste un jeu, le plaisir doit rester au centre de tout.

Quels est ton prochain objectif ?

La course de la Pierra Menta, course d'endurance (4 jours sur des longueurs de 3h-4h par jour). (C.B.)

© Arthur Bertrand

© Arthur Bertrand

> MENTALEMENT, **J'AIME ME DÉPASSER**

L'interview décalée

SI TU ÉTAIS UNE MONTAGNE
Combe Bénite, c'est là que j'ai commencé à pratiquer le ski de randonnée avec mes parents.

UNE SAISON
Le printemps, symbole de renouveau.

UN ANIMAL
Une loutre, ça me fait rire !

UN SUPER-HÉROS
Catwoman.

UNE CHANSON
Starman de David Bowie.

UN PLAT
Des spaghettis à la napolitaine.

UNE DEVISE
Ce qui ne tue pas, rend plus fort.

At the age of 26, Emily Harrop has been winning podiums and titles for the last 4 years. Originally from Bourg-Saint-Maurice, the French skier, who has a licence with Courchevel, gave up alpine skiing at the age of 19, following a series of injuries, and threw herself into ski-mountaineering. Her next challenge is the 38th edition of the emblematic ski-mountaineering race Pierra Menta from 13 to 16 March. Good Luck Emily!

esf
VAL THORENS

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

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

TRICOLOR
FRANCE

SUR LES TRACES *d'un champion*

Difficile d'avoir un plus gros niveau qu'Alexis Pinturault… mais pourquoi ne pas essayer ? Cette saison Courchevel a inauguré un nouveau slalom : le Head Slalom, accessible à tous et ouvert tout l'hiver. Alors, prêt(e) à laisser sa trace ?

Double champion du monde de combiné alpin et troisième athlète français à remporter le classement général de Coupe du monde, Alexis Pinturault est un enfant de la station. Polyvalent, il est le seul skieur français à avoir gagné dans 6 disciplines : Géant, Slalom, Super-G, Combiné, City Event et Parallèle GS. Aujourd'hui, il fait toujours la fierté de Courchevel.

Fruit d'un partenariat avec la célèbre marque de ski Head avec qui court le champion et sa station d'origine, le Head Slalom se veut de permettre à chaque skieur de s'essayer au grand ski comme le champion local. Le parcours qui se trouve en bas de la piste du Dou du Midi est accessible aux skieurs novices comme aux experts du carving en quête de sensations. Disposant d'une quinzaine de portes de géant et s'étalant sur 300 mètres, le couloir nécessite cependant un niveau équivalent à la troisième étoile et à la classe 2. Alors, prêts à skier comme un champion ? (S.E.)

© Courchevel Tourisme

© Patrick Pachod

This winter season, Courchevel inaugurated a new slalom at the foot of Dou du Midi next to the chairlift Epicéa : the Head Slalom, open to all and open all winter long, following a partnership with the famous ski brand Head, sponsor of local champion Alexis Pinturault.

HEAD SLALOM
Accès : En bas du Dou du Midi, à côté du TS Epicea

EN +

DU 18 AU 21.03
Championnats de France
ski alpin -18 ans
Ski championships
Géant, Super G, slalom
Stade Émile-Allais • Courchevel 1850
sportcourchevel.com

JEUDI 21.03
Exposition L'Art au sommet
visite guidée
Artistic guided tour
À 10h • dès 7 ans • Gratuit
Œuvres de Jiménez Deredia
Avec la Fondation Facim
Inscription à l'OT

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

©O.T Brides-les-Bains

ON SE LAISSE *transporter*

Depuis Brides-les-Bains, la télécabine de l'Olympe nous emmène jusqu'à la station de Méribel, cœur du plus grand domaine skiable du monde, pour faire le plein d'activités les pieds dans la neige. Si avec ça, on n'est pas béni des dieux.

Changer de décor en seulement 22 minutes, c'est le cadeau du ciel que la station thermale nous offre. On aime parler de cet ascenseur valléen si cher à Brides-les-Bains, et élément symbolique et historique de la station. Construit en 1992, à l'occasion des Jeux olympiques d'Albertville, il est en quelque sorte la mascotte de ce camp de base des 3 Vallées. Entièrement rénovée en 2021, la télécabine offre un confort et une vue sans pareil sur les sommets qui s'élèvent au fur et à mesure de l'ascension. Et l'histoire nous est contée durant toute la montée grâce aux QR codes présents dans les 133 cabines de 6 places, l'occasion d'en apprendre plus sur les environs.

Une fois arrivés à Méribel, les idées d'activités sont nombreuses. Que l'on parte explorer Méribel ou les 3 Vallées en ski, découvrir des pépites comme la Réserve naturelle de Tueda à pied, en ski de fond ou en raquettes ou qu'on aille se balade du côté de la forêt de Méribel Altiport, tout est prétexte à profiter. Les skieurs débutants pourront profiter du forfait mini-pass à 35,50€ valable sur le domaine de Méribel, au départ de Brides-les-Bains. Voilà une nouvelle qui nous plonge dans l'œuf...orie. (C.B.)

From Brides-les-Bains, the cable car L'Olympe takes you to Méribel, the heart of the world's largest ski area, in just 22 minutes. Completely renovated in 2021, the cable car L'Olympe offers comfort, QR codes to learn more about the ski resort, and an amazing view on the surrounding mountaintops.

TÉLÉCABINE DE L'OLYMPE
Ouverte tous les jours de 7h30 à 17h30
Tarif 12€
Infos remontées mécaniques :
+33 (0)4 79 08 88 58 • skipass-meribel.com

EN +

DIMANCHE 17.03
Pot d'accueil
Welcome drink
De 17h à 19h • Gratuit
Place du Centenaire

TOUT L'HIVER
Balades en raquettes
Snowshoe walks
À Méribel au départ de Brides
Avec Raquett'Evasion
Plusieurs sorties par semaine
Infos et inscriptions à l'OT

Office de tourisme Brides-les-Bains
+33 (04) 79 55 20 64
brides-les-bains.com

ON N'ATTEND PAS *Patrick ?!*

Depuis de nombreuses années, Brides-les-Bains fête la Saint-Patrick comme il se doit. Samedi 16 mars, à partir de 18h, venez assister au concert du groupe Triskeelt au parc thermal, pour une soirée musicale devenue maintenant incontournable dans le cœur des Bridois.

LES ORIGINES DE LA SAINT PATRICK

Saint Patrick, évangélisateur de l'Irlande, aurait expliqué le concept de la Sainte Trinité aux Irlandais lors d'un sermon grâce à un trèfle, en faisant ainsi le symbole de l'Irlande. La Saint-Patrick, qui a lieu chaque année le 17 mars, est donc à l'origine une fête religieuse devenue fête nationale en Irlande. Elle est aujourd'hui célébrée dans le monde entier.

UN CONCERT « KILT...ISSIME »

Un triskel, des kilts, du celte, c'est Triskeelt ! Le groupe fera danser le public aux rythmes des jigs, des andros, des polkas, des reels et bien d'autres danses endiablées. Rendez-vous est donné au parc thermal à partir de 18h le samedi 16 mars. Une buvette et de la petite restauration sont prévues sur place. Tout est prévu pour passer une Saint-Patrick inoubliable.

QUI EST CHAUD POUR UN BARATHON ?

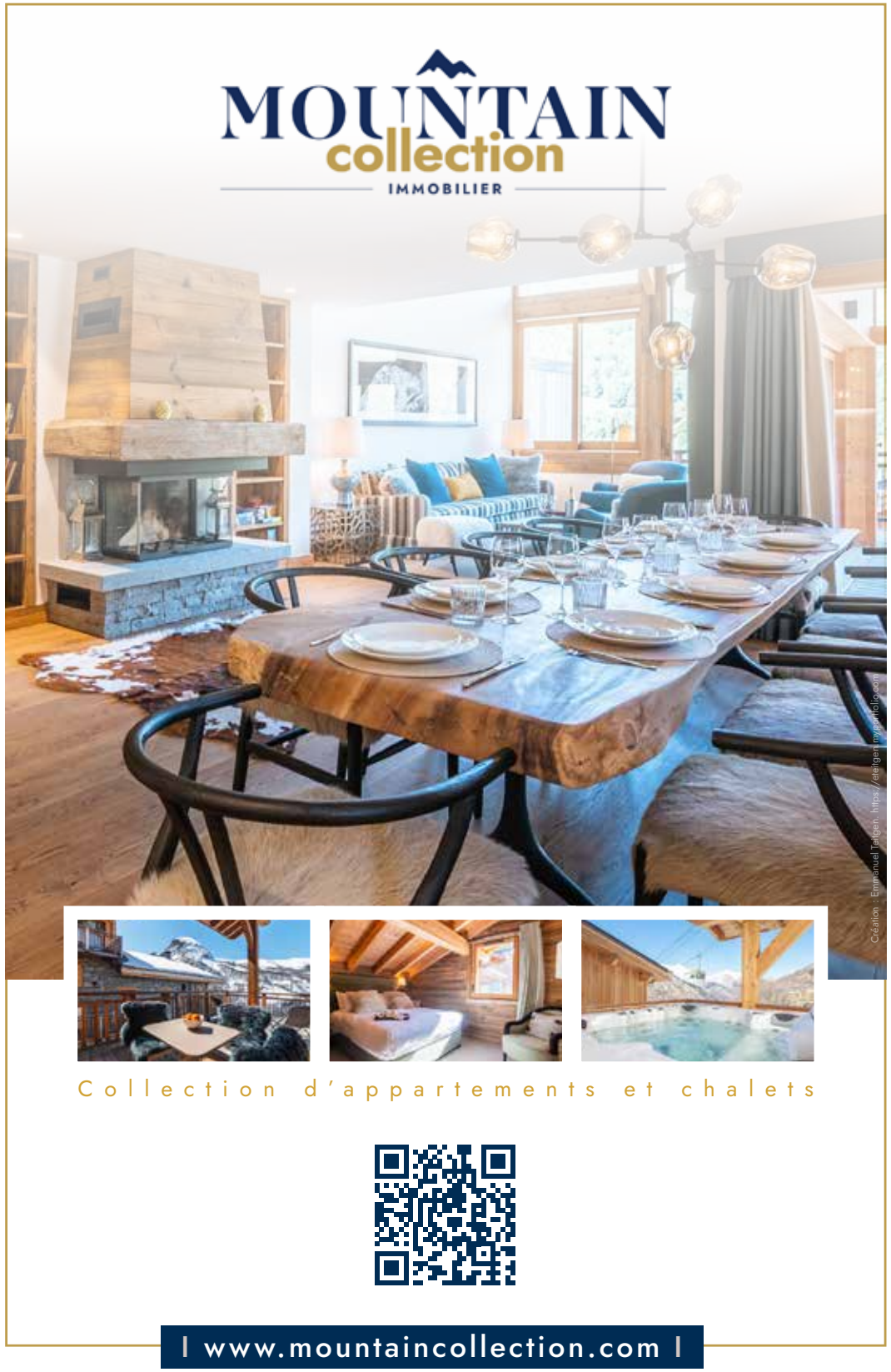
Les bars de Brides-les-Bains assureront la suite des festivités, pour une soirée réussie. Certains proposeront d'ailleurs une sélection de bières irlandaises originales. L'occasion de découvrir ou de redécouvrir les bars du village ski. À l'aube du printemps, la Saint-Patrick est une bonne façon de se mettre au... vert ! (N.D.)

St Patrick's Day, which takes place on 17 March, was originally a religious celebration that became Ireland's national day. Today, Saint Patrick's Day is celebrated all over the world. For many years now, Brides-les-Bains has been celebrating St Patrick's Day in style. Come to the thermal park on Saturday 16 March as from 6pm for a live concert by the group Triskeelt.

16 MARS

© Photos Triskeelt

FÊTE DE LA SAINT-PATRICK
Concert de Triskeelt
Dès 18h au parc thermal • Gratuit



© Nadine Court

DERNIER *coup de théâtre*

21 MARS

La saison finit en beauté avec la dernière représentation « Une semaine pas plus », par la Comédie des Alpes, ce 21 mars à l'auditorium de Méribel. Le rideau se referme sur un hiver riche en émotions, marqué par les soirées Coup de théâtre.

À l'occasion des Parenthèses culturelles, la station de Méribel nous aura offert de l'happy culture tout l'hiver. Revenons sur le volet théâtral représenté par la troupe la plus locale et talentueuse des environs : La Comédie des Alpes, basée à Chambéry. Après des succès comme « Cluster », « Crétins des Alpes » ou « Le Malade malgré lui », place à la pièce de Clément Michel : « Une semaine pas plus », mise en scène par Thomas Caruso, leader de la troupe.

Dans ce boulevard hilarant, Paul fait croire à sa compagne Sophie que son ami Martin vient de perdre sa mère et qu'il va, de ce fait, s'installer quelque temps chez eux. En réalité, il espère que cette cohabitation fera exploser leur couple... On devient accro de ces artistes à l'humour et l'énergie uniques. Bonne nouvelle, retrouvons bientôt la troupe à domicile dans leur théâtre chambérien « La Comédie des Alpes ». On a déniché la perle r...ire. (C.B.)

The season ends on a high note with the final performance of Une Semaine Pas Plus by La Comédie des Alpes on 21 March at the auditorium. After Cluster, Crétins des Alpes and Le Malade Malgré Lui, Méribel welcomes Clément Michel's play Une Semaine Pas Plus, directed by Thomas Caruso.

« UNE SEMAINE PAS PLUS » • PIÈCE DE THÉÂTRE
À l'auditorium à 20h30
12€ • Réservation conseillée

EN +

MERCREDI 20.03
Fête traditionnelle du printemps
Spring Festival
Chants traditionnels, ambiance terroir
De 18h à 21h • Gratuit
Four des Allues

JEUDI 21.03
Atelier manuel : création d'origamis
Origami workshop
De 10h à 15h • Gratuit
Maison de la Réserve de Tueda
Méribel - Mottaret

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

SKIEZ *jeunesse !*

RÉMI KERAGHEL

Du 18 au 21 mars, Méribel accueille les Championnats de France de ski alpin U14 : les BenJ. Les jeunes du club des sports de la station y seront bien sûr ! Entretien avec Rémi Keraghel, leur entraîneur.

Qui sont les jeunes qui vont participer à cette compétition ?

Il y aura 130 filles et 130 garçons de tous les clubs de France qui courent en U14 (les 13-14 ans). Du club de Méribel, sont sélectionnées Léa Lau, Luna Gharfi, Chloé Journoud et Lilou Aknin-Thibaut, et peut-être deux autres…

Que représentent les BenJ pour eux ?

Pour les U14, il s'agit d'une épreuve nationale, leurs Championnats de France. C'est le moment de savoir où ils en sont par rapport aux autres en Géant, Slalom et Super G.

Des épreuves qui se passent à Méribel, est-ce un avantage ?

C'est sûr… Il s'agit d'une piste qu'ils connaissent par cœur, ils ont fait énormément de compétions dessus et d'entraînements… C'est un gros avantage pour les épreuves de vitesse, le Super G notamment, car c'est important de connaître la piste : celle-ci est naturelle, avec beaucoup de mouvements, donc savoir comment les passer, comment aborder le grand virage de Pracoua, cela va les avantager. Et puis, le gros plus pour mon groupe, c'est que le soir, ils seront à la maison, dans leur cocon, ce qui enlève de la pression. En plus, les parents seront peut-être présents les jours de course.

© Photos DR

« COURIR À DOMICILE, **C'EST UN GROS AVANTAGE** »

Quel est le bilan des U14 jusqu'à présent ?

J'ai un groupe de 6 filles et 2 garçons, ils sont top sur la dimension collective, il y a un vrai esprit de groupe même si cela reste un sport individuel. Ils sont capables de faire des bons coups d'éclat, mais ils manquent un peu de régularité, il y a eu des hauts et des bas. Là, ça va faire presque 3 semaines de courses à Méribel avec les Courses Savoie et les BenJ. Les filles ont bien marché sur les courses Savoie : Lilou a fait 4e et 6e ; Chloé, 10 et 13 et Léa 3e de son année d'âge. Sur les Courses Tarentaise, Luna est 4e du général. Liv a eu des problèmes de genoux et Lalie attend une réponse pour sa qualification. Côté garçons, Milan est arrêté 3 semaines suite à une blessure, et Paulin va peut-être être qualifié. Mais tous auront u rôle à jouer sur les BenJ, pour aider les autres et entretenir notre esprit de groupe.

Les prochaines dates ?

Le Coq d'or à Megève fin mars et La Scara à Val d'Isère, une compétition nationale et européenne, début avril. Enfin, il y aura la finale des Courses Savoie pour terminer la saison. (C.L.)

From 18 to 21 March, Méribel will be hosting the French U14 Alpine Ski Championships : the BenJ. Not less than 130 girls and 130 boys from every ski club in France will be competing in the U14 category (13-14 year-olds). From the Sports Club of Méribel, Léa Lau, Luna Gharfi, Chloé Journoud and Lilou Aknin-Thibaut have been selected. The participants will be confronting each other on the Giant, Slalom and Super G disciplines.

CHAMPIONNATS DE FRANCE DE SKI ALPIN U14
Organisés par le club des sports
Sur la piste du Roc de Fer et le stade de Corbey
club-des-sports-meribel.fr

BEN'J'Y VAIS !

© Photos Sylvain Aymoz

C'est sur la trace des athlètes ayant participé aux Championnats du monde de ski alpin Courchevel-Méribel 2023 que les jeunes s'élanceront pour les Ben'J.

La jeune génération est à l'honneur sur les pistes de Méribel avec les moins de 14 ans en ski alpin. Le club des sports organisera du 18 au 21 mars les Ben'J (prononcer Benjis), les Championnats de France de ski alpin U14 (jeunes skieurs et skieuses de 12 et 13 ans).

Pendant 4 jours, ces jeunes skieurs s'affronteront sur les différentes disciplines du ski alpin en vitesse ou en technique (slalom géant, slalom et Super G). Les meilleurs jeunes de tous les clubs français, dont Méribel, se retrouveront, près d'un an après leurs athlètes préférés, sur le stade de Corbey et la partie basse de la piste du Roc de Fer, la piste mythique des Championnats du Monde 2023. Quatre jours intenses en perspective ! (C.L.)

From 18 to 21 March, Méribel welcomes the Ben'J (pronounced Benjis), the U14 French Alpine Ski Championships for young skiers aged 12 and 13. For 4 days, these young skiers will be competing in a range of speed and technical disciplines (Giant Slalom, Slalom and Super G) on the Corbey slalom stadium and the Roc de Fer slope.

PREMIERS *à skier*

Neige fraîche, rosée du matin et lever de soleil… On ne sait pas si l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt, mais les premières traces si ! En effet, c'est le retour des First Tracks à Méribel-Mottaret. Alors à vos skis…

Pour 45€, on vous propose de transformer un rêve en réalité. Car oui, quoi de plus VIP que de boire son café en altitude au lever du soleil, après une descente sur la neige fraîchement damée, rien que pour soi, sans l'effervescence d'une journée de ski ? C'est l'activité proposée par la Société des 3 Vallées tous les mercredis de cette fin d'hiver, avec un report le vendredi en cas de mauvais temps.

PARADIS BLANC ET APAISEMENT

Le rendez-vous est donné à 8h précises devant la télécabine des Plattières, à Méribel-Mottaret, pour une montée avec les pisteurs-secouriste. Avis aux retardataires, la First Track n'attend pas ! Au bout de 10 minutes de montée, le sommet et son majestueux panorama sont à vous, sous une lumière de cinéma. Seuls sur le domaine skiable, c'est le moment pour prendre le temps d'admirer cette pause magique. Surement impatients à l'idée de sentir crisser la neige à peine damée sous vos skis, c'est le moment de vous élancer sur la piste rouge. Bien que balisée, patrouillée et sécurisée, la descente se fera sans accompagnement, il est donc de rigueur d'avoir un niveau classe 2 minimum et de contrôler sa vitesse.

PAIN GRILLÉ ET CAFÉ

Une fois en bas, c'est l'heure de la deuxième montée toujours par la télécabine des Platières, afin de skier jusqu'au restaurant de la Sitelle. Sur la terrasse au fond de carte postale, un petit déjeuner vous attend afin de clôturer cette parenthèse magique sur une note gourmande, et de débriefer tous ensemble cette expérience unique. (S.E.)

Every Wednesday at 8am (or Friday in case of bad weather conditions), the members of the ski patrol awaits you at the foot of the cable car Les Plattières for an incredible experience before the official opening of the ski resort. Enjoy the amazing panoramic view on the surrounding mountaintops before skiing down via a red slope ! A second ascent with the cable car Les Plattières will bring you to the restaurant La Sitelle for a convivial breakfast.

FIRST TRACKS DE MÉRIBEL-MOTTARET
Les mercredis jusqu'au 21 avril
Report les vendredis si mauvais temps
À 8h • Télécabine des Plattières
45€/personne • Petit-déjeuner inclus
Dès 8 ans • Niveau de ski 3e étoile ou classe 2
Réservation obligatoire aux caisses
des remontées mécaniques de Mottaret
avant le mardi 12h

© Sylvain Aymoz

© Sylvain Aymoz

INTERSPORT®
Le sport, la plus belle des rencontres

VENTE & LOCATION

LOCATION DE SKIS
SKIS RENTAL

VENTE MATÉRIEL ET ACCESSOIRES
EQUIPMENT & ACCESSORIES

RÉPARATION
REPAIRS

SPÉCIALISTE BOOTFITTING

2 MAGASINS À SAINT-MARTIN DE BELLEVILLE

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

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

Réservation en ligne

www.intersport-rent.fr

LE GRAND TOURNANT DE *Jonathan*

Jonathan, sa femme et son fils font partie de ces familles qui ont décidé de changer de vie, afin de vivre au grand air. Il y a quelques mois, ils ont fait le choix de s'installer à Saint-Martin-de-Belleville.

Profil

- **Prénom :** Jonathan
- **Nom :** Lyon
- **Age :** 28 ans
- **Origine :** Paris
- **Job :** Skiman et responsable ski-room
- **Vit à :** Saint-Martin-de Belleville

A few months ago, Jonathan and his wife, decided to settle down in Saint-Martin-de-Belleville. Jonathan and his wife, both from Paris, were looking for a different job and lifestyle, and wanted to offer their son a better environment in which to enjoy new adventures. Jonathan's wife obtained a job in the town planning department while Jonathan started a partnership with his uncle Olivier Bertrand who owns the Intersport sports shops in Saint-Martin-de-Belleville.

Raconte-nous ton parcours...

Commercial en région parisienne dans le domaine de l'hygiène et de l'habitat depuis de nombreuses années, j'ai eu envie de changer de travail et de cadre de vie. Sans même nous concerter, il en était de même pour ma femme. Nous voulions un environnement meilleur pour notre fils, et pour vivre de nouvelles aventures.

Comment le projet s'est-il concrétisé ?

Je suis le neveu d'Olivier Bertrand qui a les magasins Intersport à Saint-Martin-de-Belleville. Sa femme est la sœur de ma mère, et nous venions en vacances chaque année depuis que je suis tout petit. Cet été, avec Olivier, nous avons discuté d'une éventuelle collaboration professionnelle et l'idée nous a motivés. Dès que ma femme a décroché son poste à la direction de l'urbanisme de la mairie, nous avons pris la décision de venir nous installer dans le village.

En quoi consiste ta collaboration avec Olivier ?

J'ai fait une formation de 2 mois au CNPC afin de devenir skiman, et je l'ai rejoint le 14 décembre. Je suis polyvalent : skiman, en formation de management et responsable du ski-room à l'hôtel M Lodge. L'objectif est de développer le service de livraison de matériel de ski dans les chalets. Cela correspond à une demande de plus en plus présente à Saint-Martin-de-Belleville, nous souhaitons suivre cette belle dynamique.

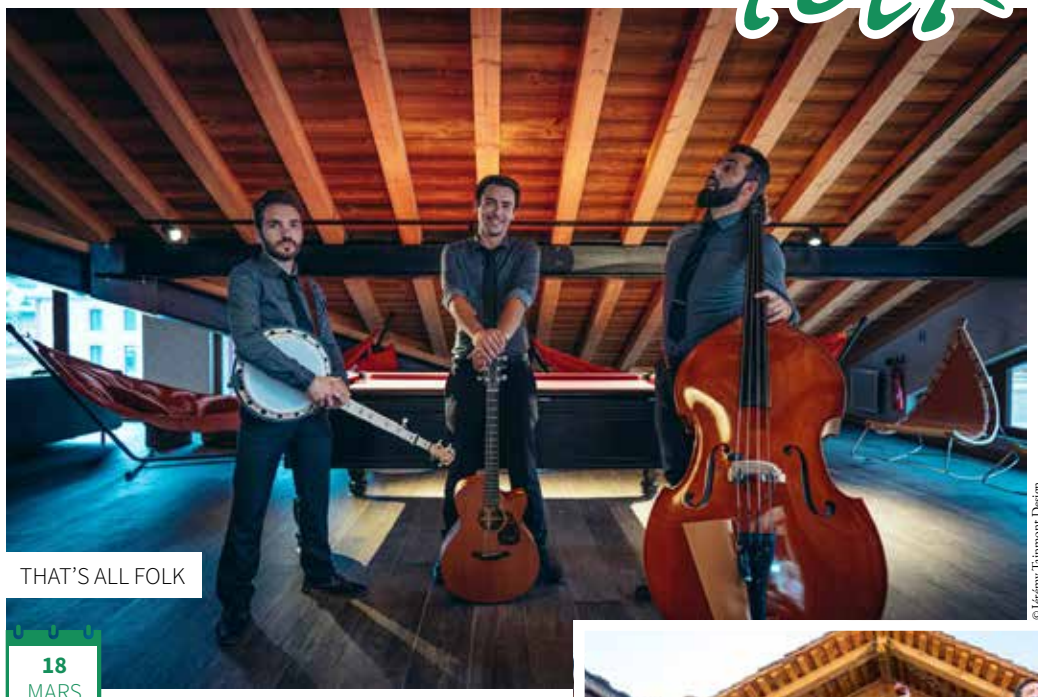
Qu'est-ce qui vous plaît ici ?

Pour les Parisiens que nous sommes, c'est un dépaysement total ! L'environnement est magique et l'ambiance village très sympathique. C'est l'endroit idéal pour voir grandir notre fils qui va avoir 3 ans. On le surveille presque du magasin puisque la crèche est juste en-dessous ! On l'a mis sur les skis et ça lui plaît...

Tu nous cites des lieux que tu aimes bien ?

Le bar de l'hôtel M Lodge est très sympa, chaleureux, moderne et on y boit de très bons cocktails. Côté restaurant, mon coup de cœur revient au Montagnard, chez Valentin. (S.M.)

QUAND LA MUSIQUE EST *folk*



© Jérémy Tainmont Design

THAT'S ALL FOLK

18 MARS

Lundi 18 mars, Saint-Martin-de-Belleville aura quelque chose en lui de Tennessee, en accueillant That's All Folk à l'église du village, un groupe alliant bluegrass et folk traditionnel sur fond de country.

Ils ne viennent pas tout droit de Nashville, mais bien de Tarentaise. Par le chant, la guitare, le banjo et la contrebasse, le trio passionné met à l'honneur la musique nord-américaine. Polyvalents, ils sauront vous faire voyager par leurs arrangements originaux entre les grands hymnes country et les derniers tubes radios façon bluegrass. Alors qu'on soit fan de Footloose, de santiags ou qu'on ait juste envie de passer un bon moment, c'est à Saint-Martin que ça se passe ! (S.E.)

On Monday 18 March at 6pm, the church of Saint-Martin welcomes That's All Folk, a group combining bluegrass and traditional folk with a country background. With vocals, guitar, banjo and double bass, this passionate trio celebrates North American music.

© That's All Folk

THAT'S ALL FOLK • CONCERT
À 18h • Église de Saint-Martin
Participation libre

EN +

DU DIMANCHE AU VENDREDI
Musée de Saint-Martin
Museum of Saint-Martin
Histoire et patrimoine
54 rue du Clocher
Entrée 5€ (4€ réduit et gratuit -16ans)

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

Happy Selfie, LE CLICHÉ QUI BRISE LA GLACE

© OT Les Menuires / Saint-Martin

© Sevabel

Envie d'immortaliser de manière insolite votre journée de ski entre copains ou en famille ? Direction le télésiège Saint-Martin Express, et laissez-vous guider par la mascotte Happy Selfie...

Les montagnes sont belles, la neige immaculée, les pistes de ski préparées au top... Confortablement installés sur le télésiège, c'est l'occasion de débriefer ses exploits du jour avec ses amis ou sa famille, et d'immortaliser ces moments magiques pour revenir chez soi avec l'image d'une belle brochette de sourires. Mais qui n'a pas eu peur, au moment de prendre une photo sur un télésiège, de faire tomber son précieux téléphone et de le perdre à jamais ?!

Heureusement, sur le domaine de Saint-Martin-de-Belleville, il y a Happy Selfie. Cette grosse mascotte vous attend au départ de la remontée mécanique, avec un panneau de rappel à l'embarquement... Durant la montée, il suffit de suivre ses conseils pour se faire tirer le portrait au sommet. Sur la fin, un décompte visualisé par trois banderoles sur trois pylônes informe que la photo va être prise. Ce qui laisse le temps de soigner sa mise en scène : serez-vous plutôt team bras levés et langues tirées, ou team bras dessus/bras dessous et jolis sourires ?

À l'arrivée, à 2400m d'altitude, sur la droite après le quai de débarquement, direction la borne spéciale. Vous pourrez voir votre cliché et le recevoir gratuitement sur l'email de votre choix. Alors don't worry, be Happy... Selfie ! Et en plus, vous avez le droit de recommencer à chaque passage... (E.R.)

Looking for an unusual way to immortalise a day on the slopes with friends or family ? Take the chairlift Saint-Martin Express and let the Happy Selfie mascot guide you. On the right at the arrival, you'll be able to see your photo and have it sent free of charge to an email address of your choice.

© Sevabel

HAPPY SELFIE
SUR LE DOMAINE SKIABLE
Télésiège Saint Martin Express
+33 (0)4 79 00 62 75
skipass-lesmenuires.com

Résidence Naos | Les Belleville
Promotion Immobilière

Collection
Hiver 2023-2024

EDIFIM MONTAGNE

MÉRIBEL · COURCHEVEL
LES BELLEVILLE
VAL D'ISÈRE · TIGNES
LE GRAND-BORNAND · MANIGOD

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

MERCI creative - Crédit photo : Valentin Studio - Illustrations à caractère d'ambiance. RCS Chambéry n° 852 934 546.

UNE MASSE de fun

23 MARS

Avis aux amateurs de défis, de sensations et de paysages époustouflants : Complètement à la Masse, l'évènement aussi sportif que festif, revient pour une deuxième édition, toujours plus fun ! Rendez-vous le 23 mars du côté de la Pointe de la Masse.

Après une première édition très réussie, le sommet incontournable de 2800 mètres devient une nouvelle fois le théâtre de nombreuses animations sportives : slalom géant, champ de piquets, snake run, boardercross, stand de tir biathlon, water slide, course de luge... le tout sur une descente de plus de 4km. En solo, en relais ou les deux, venez défier La Masse comme cela vous plaît. En prime, une surprise attend toutes les personnes déguisées ! Et pour les supporters ou les curieux : buvette, village partenaires, ski test, water slide, tombola, concert et autres animations sauront contenter chacun... (S.E.)

© Photos Marine Vernaz

COMPLÈTEMENT À LA MASSE • DÉFI SPORTIF ET LUDIQUE
Pointe de la Masse • Stade de slalom
Départ course en relais à 9h30 / en solo à 11h
14h : course de luge • 16h : remise des prix • 17h : concert
Tarif : 35€ sans forfait (52€ avec forfait)
completementalamasse.com

Don't miss the 2nd edition of the event Complètement à la Masse on 23 March. Departing the top of Pointe de la Masse, the participants confront one another on a giant slalom, snake run, boardercross, biathlon shooting range, water slide, sledge race...

FORFAIT JOURNÉE SAMEDI*
Les Menuires Saint-Martin
EXCLU WEB
37€
skipass-lesmenuires.com
*voir conditions en ligne

EN +

TOUS LES JOURS
Luge sur rails La Mine
Toboggan on rails La Mine
De 15h à 19h • 9€ /descente
Dès 5 ans et 1,10m sur la luge des parents
Les Bruyères

DU MARDI AU VENDREDI
Ski patrol experience
Ski patrol experience
À 13h45 et 15h15
Pour les 7 à 14 ans • 42€
À Preyerand

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

INÈS HENRY, LOUISE DEVILLE, ÉLODIE BORNAND, LÉA MAHÉ, AMELIA SILVESTRE

LES MENUIRES

TOUT SCHUSS *sur le médical*

ÉLODIE BORNAND

Environ 150 visites par jour (l'équivalent des urgences d'Albertville), 7 médecins et 6 spécialités, mais surtout une équipe de choc constituent le centre médical du Pelvoux aux Menuires. Rencontre avec Élodie Bornand, directrice et couteau-suisse de la structure.

Peux-tu nous présenter le centre médical ?

Il y a 10 ans, Benjamin Blanc (directeur général du service des pistes de la vallée, ndlr) faisait la sortie des facs de médecine suite aux difficultés pour trouver des médecins à l'année. Ainsi, il a établi une liste de ce que voulaient les jeunes médecins : cadre de vie, travail de groupe, super médecine sans administratif… Nous avons aussi hérité d'un véritable sens de l'urgence grâce à Odile Lemaire, l'ancienne directrice du centre, qui a fait en sorte d'y accorder une place majeure. Nos médecins interviennent fréquemment sur les pistes.

Élodie, parle-nous de ton parcours ?

Originaire d'ici, j'ai travaillé 3 ans en chirurgie à Moûtiers, puis 10 ans en libérale à Aigueblanche. J'ai aussi été infirmière coordinatrice au CIAS de Moûtiers, jusqu'à la création du poste que j'occupe actuellement en 2022.

En quoi consiste ton travail ?

En tant que directrice du centre médical, je suis en charge de la gestion de l'organisation, du lien avec les partenaires, et de faire en sorte d'assurer la saison pour les saisonniers et les touristes, tout en maintenant une activité à l'année pour les locaux.

Présente-nous l'équipe…

Nous sommes repartis en pôles, il y a les 4 secrétaires Agnès, Patricia, Marilyn et Jacqueline. Ensuite il y a les médecins : Lucille, Louise, Olivier, Valérie, Quentin, et Nicolas et Irène, les deux permanents. Il y a 4 infirmières : Amelia, Fanny et Diane et Isaura qui forment toutes les deux l'Igloo, un service de nuit sur Val Thorens. Il y a ensuite Léa, la manip radio, et Basile et Philomène, respectivement interne et externe.

Quels sont les services proposés ?

En plus de la médecine générale, nous disposons de 6 spécialités : traumatologie, médecine du sport, suivi gynécologique, IVG médicamenteuse, biopsie et infiltration. Il a la particularité de fonctionner sous forme d'association avec du personnel salarié, médecins compris, permanent ou saisonnier.

En quoi le centre médical des Menuires est-il un modèle exemplaire ?

Il est déjà parfaitement situé. Depuis 2 ans, nous disposons de la Filière Montagne (avec le CHAM d'Albertville), en plus du protocole Penthrox et d'un écran dans le service annonçant en temps réel le flux de blessés et le type de blessure. De quoi optimiser le temps drastiquement.

Qu'est-ce que la Filière Montagne et le protocole Penthrox ?

Via une ligne téléphonique dédiée, le médecin des Menuires peut solliciter l'avis d'un chirurgien. Ainsi, à la réception des radios, ce dernier donne ses préconisations. Grâce à cela, le patient qui est trasnféré est connu et attendu, et un lit lui est réservé. Le protocole Penthrox permet lui aux pisteurs de soulager un blessé directement sur la piste, si cela est nécessaire et que le médecin le permet. .

Avec quels autres services êtes-vous en lien ?

Nous sommes en lien avec les pompiers, le service des pistes, la mairie, l'espace saisonnier, le Pélican, l'hôpital d'Albertville, les libéraux tels que la pharmacie, les kinés… Tout ce maillage interservices fonctionne très bien et est propre aux Belleville.

Quelles sont vos projets ?

J'aimerais vraiment développer l'aspect santé publique : faire des actions, de la prévention… Puis je souhaiterais disposer d'un service de psychologie et d'orthophonie.

LE CENTRE MÉDICAL EN QUELQUES CHIFFRES

- 150 passages/jour en moyenne en saison (jusqu'à 200)
- 60% de consultation en médecine générale, 40% en traumatologie
- jusqu'à 90 radios/jour
- 2,3 blessés pour 1000 journées skieur en moyenne
- 7 médecins, 4 secrétaires, 2 infirmières, 1 manipulatrice radio et 1 directrice

The medical centre Le Pelvoux in Les Menuires counts around 150 visits a day, for 7 doctors and 6 specialities : general medicine, traumatology, sports medicine, gynaecology, medicated abortion and infiltration, and is in contact with the fire brigade, the ski slopes service, the town hall, the hospital in Albertville,… to make sure that seasonal workers and tourists enjoy the season, while maintaining a year-round business for local people.

CENTRE MÉDICAL LE PELVOUX
169 Rue des Flocons • La Croisette
+33 (0)4 79 00 00 35

« J'AIMERAIS VRAIMENT DÉVELOPPER **L'ASPECT SANTÉ PUBLIQUE** »

FIRST TRACK

LA PREMIÈRE *c'est toujours la bonne*

Les premières fois laissent toujours une trace indélébile dans nos esprits. Celle que nous avons vécue du côté des Menuires ne faisait pas exception, bien au contraire. Vivre une First Track en haut de la Pointe de la Masse, à 2800m d'altitude, c'est tutoyer le rêve du bout des skis...

THE PLACE TO SKI

Les expériences dans les 3 Vallées, l'équipe Infosnews a l'habitude d'en tester. Nous avions eu vent que parmi les First Track organisées, celles des Menuires étaient remarquables. Nous avons décidé d'écouter les rumeurs et comme le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt, pas besoin de plus d'arguments.

Rendez-vous à 7h45 en bas de la Télécabine de la Pointe de la Masse. Impossible de se sentir perdu avec l'accueil chaleureux offert par les équipes de l'ESF, de la Sevabel ainsi que les pisteurs-secouristes présents. Nous embarquons à bord de la télécabine, et à peine 9 minutes après, nous foulons une neige aussi fraîche qu'une crème fouettée à 2800m d'altitude. Les équipes nous invitent à contempler cette vue époustouflante à 360° donnant sur les géants pointus de la Vanoise, de la Maurienne et sur l'indétrônable Mont-Blanc, depuis la terrasse panoramique d'arrivée. On immortalise le moment avec une photo de groupe, et la descente commence près du bouquetin symbolique des Menuires.

UNE MASSE DE DÉNIVELÉ

Si les participants doivent avoir le niveau 3e étoile, le choix est double puisque dès les premiers virages dans cette neige toujours fraiche, nous pouvons emprunter soit la piste bleue Bouquetin soit la piste rouge Fred Covili. Il y a de la place pour tout le monde sur ces boulevards qui nous laissent admirer les massifs de la Vanoise durant les 1000m de dénivelé de descente. Et de haut en bas, la neige reste toujours aussi légère et voluptueuse. Pour les amoureux de la faune locale, empruntez la zone Friendly Natural Park (piste bleue) peuplée de modules ludiques et de panneaux explicatifs sur nos lagopèdes, tétras-lyres et autres animaux de nos montagnes. Une fois n'est pas coutume, nous remontons en haut pour déguster un petit-déjeuner réconfortant du côté du restaurant le 280, véritable moment de partage avec les professionnels de la montagne. Avant d'entamer une seconde descente, nous faisons un petit tour à la salle des machines au même niveau que la gare d'arrivée, l'occasion d'en apprendre plus sur cette mécanique bien huilée (visites guidées le mardi de 10h à 11h). L'expérience restera longtemps gravée dans nos mémoires, de beaux souvenirs qui s'accumuleront en Masse.

Test réalisé par Caroline Bernard & Ludovik Hencze

Be the first to leave your tracks on the slopes of Les Menuires, every Wednesday at 7.45am. At the top of Pointe de la Masse, at an altitude of 2800m, the freshly groomed slopes await you for a descent on the blue slope Bouquetin or the red slope Fred Covili, followed by a nice breakfast at the altitude restaurant Le 280 to recharge your batteries, before a second descent and a visit to the engine room. An amazing experience !

FIRST TRACK DES MENUIRES
Tous les mercredis
RDV au télécabine Pointe de la Masse à 7h45
30€ (petit-déjeuner compris/ 2 descentes)
Niveau 3e étoile
Réservation obligatoire
+33 (0)4 79 00 62 75 • lesmenuires.com

LA BEAUTÉ, *ça va de Swann !*

C'est au plus haut point des 3 Vallées, que nous avons déniché cette pépite qui fait de la beauté un fil rouge quotidien. Que ce soit dans ses créations en tant que chef-pâtissier à l'hôtel*** Koh-I Nor ou dans le concours Mister France auquel il participe le 16 mars, Swann Lavigne adopte la bonne démarche.**

Profil

- **Prénom :** Swann
- **Nom :** Lavigne
- **Âge :** 23 ans
- **Origine :** Ardèche
- **Job :** Chef pâtissier
- **Où :** Hôtel le Koh-I Nor*****

Un petit mot sur ton parcours…
De 15 à 18 ans, j'ai suivi le cursus du lycée hôtelier de Tain-l'Hermitage et j'ai directement commencé les saisons en tant que cuisinier (3 hivers et un été à la Clusaz, 3 saisons d'été à Lacanau au Café Maritime). Après la période Covid, j'ai eu envie d'intégrer un établissement de luxe et j'ai postulé au Koh-I Nor, à Val Thorens. Le chef m'a embauché car j'avais le même prénom que son fils ! En une saison, je suis passé du statut de chef de partie à chef pâtissier.

Que représente la pâtisserie pour toi ?
J'ai longtemps hésité entre le sport et la pâtisserie et j'ai tranché. J'aime la précision, la délicatesse et l'esthétisme de ce métier.

Qu'est-ce qui te plaît à Val Thorens ?
L'hôtel dans lequel je travaille… Avec ses 4 restaurants, l'expérience est très complète. C'est comme dans le sport, on touche à tout en pâtisserie.

Un conseil de pro ?
Il faut bien suivre les recettes et les grammages indiqués.

Et cette délicatesse et cette beauté se retrouvent dans ton aventure de modèle ?
Ces dernières années, je me suis lancé dans des castings et je fais quelques photos pour des professionnels. L'année dernière, j'ai été démarché par le comité de Mister National. Je me suis pris au jeu et ai passé le concours de Mister Rhône-Alpes, que j'ai remporté en septembre dernier à Roanne. Le prochain challenge, c'est le concours de Mister National à Barbière (Drôme), le 16 mars.

Avec cette aventure, quelle image souhaites-tu véhiculer ?
On peut avoir des passions différentes, il ne faut pas se limiter à un seul objectif.

© Photos Swann Lavigne

« ON PEUT AVOIR DES **PASSIONS DIFFÉRENTES** »

Que t'apporte cette expérience ?
C'est un défi pour m'exprimer de manière plus aisée à l'oral. C'est pour ça que je me suis épanoui dans le travail manuel du côté de la pâtisserie, et dans le travail du corps avec les concours.

Y a-t-il des critères spécifiques pour intégrer ce type de concours ?
Le Comité de Mister National a ôté beaucoup de contraintes. On a désormais le droit d'être tatoué, marié… Ça devient de plus en plus accessible à tout le monde.

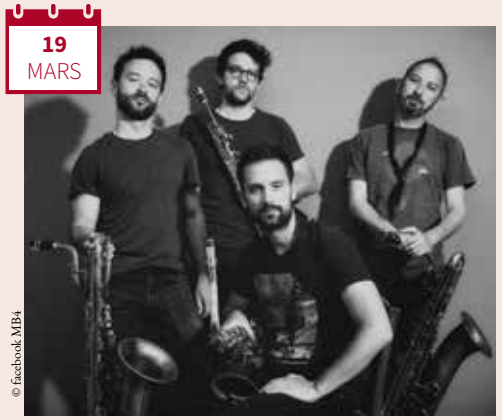
Un conseil de modèle ?
Il faut rester soi-même, ne pas se donner une image. (C.B.)

Whether it's his creations as head pastry chef at the 5-star Koh-I Nor hotel, or the recently won Mister Rhône-Alpes competition, Swann thrives on several passions. Between the ages of 15 and 18, he studied at the hotel school in Tain-l'Hermitage. He worked several summer and winter seasons as a cook. Then he wanted to join a luxury establishment and applied for a job at Koh-I Nor. In just one season he went from chef de partie to pastry chef.

swann_lvgn

UN CONCERT *d'hiver et varié*

19 MARS



© facebook MB4

La musique envahit Val Thorens cette semaine. Sur fond de musique électro à l'occasion du Festival'Tho, d'autres surprises musicales sont à découvrir. Le mardi 19 mars, rendez-vous à la salle polyculturelle pour le concert d'MB Quatre, un voyage à la croisée du jazz et des balkans.

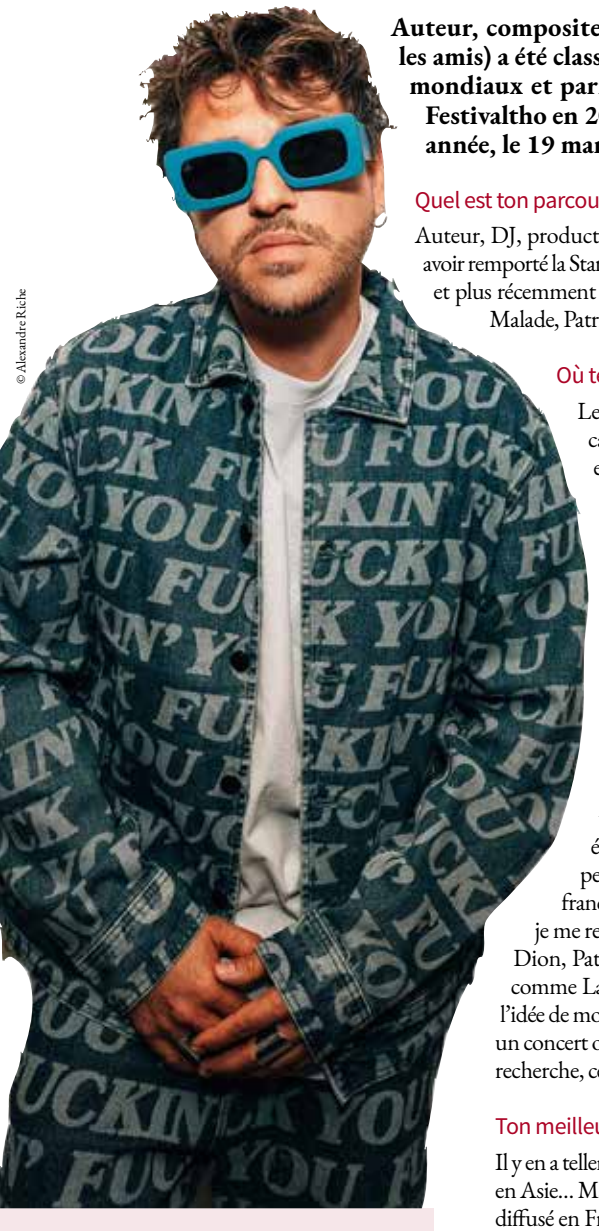
Envie de vivre un après-ski vibrant ? Découvrons sans plus attendre ce quartet mené par le saxophoniste Grégory Sallet accompagné de Léo Geller Trio, trois musiciens lyonnais. Au programme, un répertoire novateur et atypique pimenté par des improvisations lyriques puissantes. On se laisse transporter par cet univers teinté de jazz et de musique folklorique des Balkans, où le rythme sera présent du début à la fin. Au-delà du simple concert, les musiciens nous délivrent un message qui vise à dépasser les frontières des styles musicaux et à ouvrir notre esprit pour sortir hors des sentiers battus. Save the date et laissons-nous nos voix s'envoler. Alors plutôt V'Alto ou soprano ? (C.B.)

On Tuesday 19 March at 6.30pm, join us at the multi-purpose hall/church of Val Thorens for a concert by MB Quatre, an enchanting combination of jazz and balkan music. Don't miss this opportunity to discover the quartet led by saxophonist Grégory Sallet and accompanied by Léo Geller Trio, 3 musicians from Lyon.

CONCERT D'HIVER MB QUATRE
À 18h30 • Entrée libre
Salle polyculturelle/église
+33 (0)4 79 00 08 08 • valthorens.com

PEOPLE

RENCONTRE
MOSIMANN
DJ



© Alexandre Riche

Auteur, compositeur, interprète et DJ, Mosimann (ou Mosi pour les amis) a été classé pas moins de 6 fois parmi les 100 meilleurs DJs mondiaux et parmi les 5 meilleurs français. Déjà sur la scène du Festivaltho en 2015, cet amoureux de la montagne y revient cette année, le 19 mars, pour ambiancer les sommets.

Quel est ton parcours ?

Auteur, DJ, producteur, chanteur, compositeur, réalisateur, on me connait pour avoir remporté la Star Academy en 2008, pour faire danser les gens à travers le monde, et plus récemment pour avoir composé et réalisé des albums pour Grand Corps Malade, Patrick Bruel, Suzane, Louane… et d'autres !

Où te sens-tu le mieux ? Sur scène ? En studio ? En festival ?

Le meilleur endroit possible pour moi, c'est un club de petite capacité, style 400 personnes, avec les platines au milieu des gens et le partage.

Cette passion pour la musique, d'où vient-elle ?

Quand j'étais tout petit et qu'on me posait la question « Que veux-tu faire quand tu seras grand ? », je répondais déjà : être sur scène. Et ça ne m'a jamais quitté. Je ne savais pas si je voulais être chanteur, DJ, présentateur, animateur… J'ai toujours fait en sorte d'être sur scène et c'est la musique qui m'y a amené.

Justement, quelles sont tes influences musicales ?

J'ai grandi avec une maman qui écoutait beaucoup de variété française. Ado, j'ai commencé à découvrir la musique électronique, la trans et la techno notamment. Ce mélange a peut-être fait que je compose aujourd'hui pour des grands artistes français, et que le week-end je suis un DJ qui joue de l'électro. Quand je me revois petit, c'est exactement ça : ma maman qui écoutait Céline Dion, Patricia Kaas, Richard Cocciante, et moi fan de trans, d'artistes comme Laurent Garnier, Trentemoller, Sébastien Léger… Je fantasmais l'idée de moi aussi, un jour, assister à ce moment de climax, cet instant dans un concert ou un set DJ où le public et l'artiste se retrouvent. C'est ça que je recherche, ce moment où on est tous unis, c'est magique !

Ton meilleur souvenir ?

Il y en a tellement ! Les premiers festivals en Amérique, ma première tournée en Asie… Mais je vais répondre l'Olympia. Il y a d'ailleurs un documentaire diffusé en France en ce moment, entre le premier en 2010 et le 2e en 2023. C'est un peu « boucler la boucle »…

Le Festivaltho, cela représente quoi pour toi ?

C'est la bonne occasion de revenir chez moi, car j'ai grandi à Bogève en Haute-Savoie : c'est là que tout a commencé ! Valtho, c'est en plus là où je faisais mes premières compétitions de ski quand j'avais 15 ans. Je me réveillais à 5h du mat' pour être sur les pistes à 8h, il y a un truc un peu nostalgique… (C.L.)

MOSIMANN

ALIAS : MOSI POUR LES AMIS !
36 ANS

L'interview décalée

SAVOIE, OU BIEN ?

TARTIFLETTE OU FONDUE ?
Je suis plutôt raclette… voire même gratin de crozets !

SKI OU SNOW ?
Ski ! Fan de Candide Thovex, j'ai toujours fait du ski avec un peu de dangerosité ! Bon, la dernière fois, je me suis cassé une clavicule en essayant de faire un back flip…

GÉNÉPI OU VIN CHAUD ?
J'avoue, j'aime bien un petit génépi après le déjeuner avant de reprendre le ski.

TON ANIMAL TOTEM DES MONTAGNES ?
L'aigle. Je suis fasciné par cet animal, son intelligence, sa liberté, il y a quelque chose de presque ésotérique chez lui.

LA MONTAGNE EN FAMILLE OU ENTRE POTES ?
Je viens de la montagne, ma famille est à la montagne, j'habite sur une montagne, le Rigi Kaltbald (en Suisse allemande)… Donc pour moi, la montagne, c'est 100% la famille ! Ça représente mon équilibre. J'ai une vie bien remplie et absolument besoin de ça. Quand je suis à Paris, je le sens que j'ai besoin de la montagne, la nature, des arbres, du soleil…

On tour around the world and in France, author, composer, performer and DJ, Mosimann (or Mosi to his friends) has been ranked not less than 6 times among the top 100 DJs in the world and among the top 5 in France. Already on the Festivaltho stage in 2015, he will be back in Val Thorens on the occasion of the 15th edition of Festivaltho from 19 to 21 March at Les Chalets du Thorens and the bar 360°.

quentinmosimann.com

© Anthony Ghnassia

L'ACTU DE MOSIMANN

Actuellement en tournée 2024 en clubs et festivals partout dans le monde avec une tournée d'été en France en préparation. Documentaire inédit en ce moment au cinéma dans les salles CGR : "Mosimann, Outside the Box à l'Olympia"

LE CADRE
FESTIVAL'THO, DU 19 AU 21 MARS

La 15e édition du Festival'Tho se déroule du 19 au 21 mars 2024. Rendez-vous aux Chalets du Thorens et au 360° bar à 2300m d'altitude, dans un décor naturel époustouflant, au cœur des pistes du plus grand domaine skiable au monde. Cette année encore, place à un très joli plateau de DJs avec Mosimann (le 19), Boris Way (le 20) et Tujamo (le 21), accompagnés comme chaque année par des musiciens live..

« En quelques années, le Festivaltho est devenu une institution si on veut mixer à la montagne. La réputation est transcendante, avec une belle programmation, un super accueil… » Mosimann

FESTIVALTHO
Chalets du Thorens, du 19 au 21 mars
Entrée libre et gratuite
festivalthovalthorens.com

UN TEMPS
À BULLER

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

À PLEIN *tub !*

© Photos L. BROCHOT - OT Val Thorens

Le snowtubing, ça c'est une activité gonflée... Qui osera se poser dans cette grosse bouée et se laisser glisser ? Et jusqu'où ? Ça, seule la bouée le sait !

Le départ des deux pistes spécialement aménagées se trouve à l'arrivée du tapis Campagnols. On s'assoit dans la bouée, on gaine pour protéger son derrière, et c'est parti ! Seul, en duo, ou même à 4 bouées attachées... il y a de quoi rigoler. Pas de freins, aucun moyen de gérer sa trajectoire, la bouée décide et c'est parfois dos à la piste que l'on continue la descente. Et mine de rien, ça va vite... Dans l'aire d'arrivée, pas d'inquiétude, la bouée ralentit toute seule, pour une arrivée presque en douceur. Allez, on reprend le tapis et c'est reparti ! (C.L.)

At the top of the magic carpet Campagnols, the Snowtubing - Moon Xperience guarantees fun and laughter ! Alone, in pairs, or even with 4 buoys attached... no brakes, no way of managing your trajectory, the buoy decides and sometimes you continue your descent with your back to the track !

SNOWTUBING - MOON XPERIENCE
Au sommet du tapis Campagnols
Dès 11€ • Dès 5 ans sur la bouée d'un parent
Du samedi au mardi de 10h à 16h45
Du mercredi au vendredi de 12h15 à 19h15
+33 (0)4 79 00 07 08 • ski.valthorens.com

EN +

MERCREDI 20.03
Peclet by night
Peclet by night
De 16h45 à 18h45
Accès via funitel de Peclet
Gratuit avec forfait ski valide

JEUDI 21.03
Gelly ball
Gelly ball
De 17h à 19h • Dès 7 ans
Jardin d'enfant du Montana
15€ • Inscription à l'ESF

Office de tourisme Val Thorens
+33 (0)4 79 00 08 08
valthorens.com

© Photos Altapura

JEANNE FLEURY, GAGNANTE

UN COUP DE BAR *et ça repart*

Jeudi 7 mars se déroulait la première édition de l'Alta Contest Bar, un concours de mixologie organisé à Casa Alta, le restaurant de l'hôtel Altapura***. Retour sur ce moment fort de convivialité et de partage.**

Ils étaient 16, à s'affronter le temps d'une journée afin de se démarquer et montrer leur talent d'alchimiste des cocktails. Ces 16 participants font partie de la vie de Val Thorens. Tous saisonniers dans différents établissements de la station, ils se sont rassemblés le temps de partager une belle journée. Né sous l'impulsion de Romain Audouit, responsable Food & Beverage de l'hôtel, l'Alta Contest Bar a été orchestré par Jules Vaucher, en charge du restaurant, et Jeremy Gracz, assistant responsable du bar.

« Très enthousiasmés par le projet, nous avons eu de nombreuses idées qu'il a fallu organiser. Très vite, l'ADN de l'événement s'est défini : nous voulions une compétition bon enfant qui rassemble les acteurs de la station, qui met en lumière ce métier et plus largement, l'univers de la restauration, nous expliquent-ils. Ainsi, nous avons eu des candidats de différents établissement : les hôtels Fitz Roy, Koh-I Nor, Marielle, Pashmina, Val Thorens, Fahrenheit Seven, les restaurants et bars La Maison, Club 72, La Cabane, Jacky, Rum Box et Wild & Savage. »

Du côté des partenaires, « nous avons été grandement soutenus avec des marques comme Bacardi Martini, Beyond Places, Bonneval Waters, Hôtel Altapura, Maison Cavaillé… Sans oublier l'office de tourisme de Val Thorens, représentée par Vincent Lalanne-Cloute, son directeur et membre du jury. Car là aussi, nous avons eu du beau monde avec certains de nos partenaires, venus spécialement pour l'événement. Ce fut une journée de bonne humeur partagée, d'échanges et de sourires. Vivement l'année prochaine ! »

Une belle édition dont la grande gagnante est Jeanne Fleury, membre de l'équipe Altapura. (S.M.)

EN LIVE AVEC L'UN DES CONCURRENTS…

Originaire de Belgique, Jean-Manuel Cabrera, 19 ans, est commis de salle au restaurant Casa Alta, à l'Altapura. Il nous livré son expérience du concours en live, juste avant la dernière épreuve.

Qu'est ce qui t'a poussé à t'inscrire à ce concours ?
Je suis commis de salle ce qui fait que ce n'est pas un univers dans lequel j'évolue. J'ai souhaité relever le défi parce que j'ai envie d'apprendre tout ce qui entoure le métier de la salle.

Quels sont tes avantages selon toi ?
Je sors de l'école, j'ai été diplômé au mois de septembre et j'ai appris les bases des différents métiers de la restauration, dont le bar. Je me suis replongé dans mes cours pour me préparer, j'ai fait des essais, des recherches. C'est la raison pour laquelle je me suis permis de proposer ma candidature.

Quelles sont les étapes de la compétition ?
La première épreuve était un QCM, pour la deuxième, nous devions revisiter un cocktail classique imposé ; et la troisième est une création de cocktail à partir d'un alcool tiré au sort. Si je m'en suis bien sorti sur les deux premières, j'ai un peu le trac pour la dernière !

Val Thorens welcomed the first edition of L'Alta Contest Bar on Thursday 7 March, a competition organised at Casa Alta, the Altapura hotel's 5-star restaurant. A total of 16 contestants, all seasonal workers in the resort, demonstrated their knowledge as waiters, waitresses and bartenders. This convivial competition proposed 3 different challenges. The winner was Jeanne Fleury, a member of the Altapura team. It's was a fun day, we're looking forward to next year !

ALTA CONTEST BAR #1
Concours de mixologie organisé à l'hôtel Altapura*****

JUSQU'AU 30/03

MURIEL GACHET *voit tout en couleurs*

Du bleu, de l'orange vif, du rouge... Chez Muriel Gachet, ses peintures ornent les murs de sa maison, qui est aussi son atelier, avec pour thème, la gaieté ! L'ancienne assistante dentaire à la retraite peint pour le plaisir et expose ses œuvres tout le mois de mars à Moûtiers

La peinture a-t-elle toujours fait partie de votre vie ?
Depuis petite, j'aime dessiner. Or lorsque je travaillais je n'avais pas le temps. Après j'ai commencé à peindre sur du bois, car mon mari est charpentier, c'était un peu un travail d'équipe !

Comment avez-vous appris à peindre ?
Toute seule, par plaisir. J'ai vraiment commencé à m'impliquer il y a 6 ans, en prenant part à des ateliers qui m'aident à acquérir des techniques, à me perfectionner.

À quoi peignez-vous ?
À l'acrylique, bien qu'on entende souvent que la peinture à l'huile est préférable. Elle ne dégage pas d'odeur et sèche très vite, d'autant plus que les couleurs sont vives, ce qui me correspond.

Avez-vous des sources d'inspirations ?
Pas vraiment, c'est au feeling ! Pendant l'atelier, nous avons quelques directives et lors du Salon de peinture tous les étés à Moûtiers nous avons un thème, cette année ce sera la solitude.

Des artistes que vous affectionnez ?
Van Gogh, Mathilde Crétier, Clint, Tamara Lempicka je dirais.

Parlez-nous de vos travaux...
J'aime les couleurs et la gaieté, il faut mettre des couleurs dans la vie ! Je peins de l'art concret, car j'aime quand un tableau me parle. Je peux passer des heures en tête-à-tête avec mon œuvre par plaisir, c'est une satisfaction dont j'ai besoin.

Pensez-vous qu'il est possible de rater une œuvre ?
Je pense qu'on peut ne pas être satisfaite, mais on peut la retoucher jusqu'à ce qu'elle nous plaise assez. Bien sûr on peut être déçus de ne pas produire ce qu'on voulait exactement.

Quelles qualités sont nécessaire?
De la patience et de la concentration, et il faut tout de même de la rigueur avec le pinceau.

Vous venez d'ici. Vous inspirez-vous de la montagne ?
Non, j'avoue que j'ai besoin de partir régulièrement pour voir quelques lignes d'horizon, bien que je trouve la montagne sublime. Après, j'ai toujours besoin d'y revenir... (S.E.)

"IL FAUT METTRE DES **COULEURS DANS LA VIE** !"

Muriel Gachet paints concrete art with acrylic paint, which is odourless and dries very quickly, and the colours are bright, which suits her. She doesn't have any real sources of inspiration, it's all about the feeling of the moment ! For the exhibition at the culture centre in Moûtiers, there's a theme that needs to be respected, and this year it's solitude. She loves lot's of colours in her paintings, she believes that life should be colourful !

EXPOSITION DES PEINTURES DE MURIEL GACHET
Centre culturel Marius-Hudry • Moûtiers
Accès libre aux horaires d'ouverture
+33 (0)4 79 24 04 23 • ccmh-moutiers.com

UNE EXPOSITION *haute en couleurs*

JUSQU'AU 25/03

© Photos Matild Gros

À travers ses réalisations aux notes mélancoliques, l'artiste Matild Gros sublime l'art de la gravure, qu'elle vous invite à découvrir à la médiathèque intercommunale de Moûtiers jusqu'au 25 mars.

Spécialisée dans la gravure depuis 2004, Matild Gros est une véritable aventurière de cette discipline. La combinaison des techniques de gravure utilisées rend ses œuvres riches et originales. On retrouve par exemple l'association du collage, du dessin ou même de la broderie. L'artiste aime utiliser des couleurs à la fois douces et éclatantes et les associer au trait noir fin gravé de la pointe sèche. Le résultat, ce sont des tableaux uniques, complexes et colorés qui vont vous plonger dans son univers. (E.H.)

The artist Matild Gros sublimates the art of engraving, which she invites you to discover at the intercommunal media library in Moûtiers until 25 March. The combination of engraving techniques used makes her works rich and original.

EXPOSITION DE MATILD GROS
Médiathèque intercommunale
Place Louis Lungo • Moûtiers
Tout public • Gratuit
+33 (0)4 79 24 59 83 • coeurdetarentaise.fr

MH CUISINES

UN VENT **DE NOUVEAUTÉS**

Le printemps arrive à grands pas, et avec lui l'envie de renouveau… Et il est souvent synonyme de travaux, y compris dans nos cuisines ! Afin de suivre les dernières tendances et d'être conseillés par un professionnel, une visite chez MH Cuisines à Moûtiers s'impose.

POUR TOUTES LES ENVIES

Premier point important, il y a du choix ! Que l'on soit dans la sobriété ou l'originalité, vous trouverez votre bonheur. Blanc mat, couleur pastel ou texturé, les combinaisons possibles sont nombreuses. Le bois, particulièrement bien adapté à l'architecture savoyarde, est toujours à l'honneur chez MH Cuisines. De nouvelles façades en noyer « strié » sont à découvrir, pour une touche naturelle tout en modernité. Il est aussi possible d'opter pour des façades avec un plaquage en ardoise, qui donneront une identité forte à votre pièce.

UN BON PLAN… DE TRAVAIL

Pour moderniser votre cuisine équipée et transformer l'ambiance de la pièce, le changement de votre plan de travail peut s'avérer être la bonne idée. C'est tout à fait possible avec MH Cuisines ! Qu'il soit en pierre ou en stratifié, son seul changement peut redonner du cachet à votre cuisine. MH Cuisines vous propose aussi des plans de travail de la marque Pierredeplan en pierre recyclée. Le rendu est juste incroyable, tout en étant respectueux de l'environnement.

UN INTÉRIEUR SUR MESURE

L'enseigne, idéalement située au pied des stations, vous permet de bénéficier d'un service personnalisé. En plus de concevoir votre cuisine sur mesure en fonction de vos envies, il est possible chez MH Cuisines de réaliser vos meubles intérieurs. Pour un aménagement de qualité et optimiser chaque espace, une gamme complète de penderies, buffets, consoles basses et espaces de rangement est proposée. Tous les espaces, du salon à la buanderie, peuvent être mis en valeur avec un espace de stockage intelligent et un aspect bien ordonné. (N.D.)

Whether you're looking for a large family kitchen, or a functional kitchen for a studio, MH Cuisines in Moûtiers has the ideal layout. At MH Cuisines in Moûtiers, you're sure to find what you're looking for. The possible combinations are numerous. Wood, which is particularly well suited to Savoyard architecture, has pride of place at MH Cuisines. To modernise or transform your kitchen, changing your worktop may be just the thing. It's all possible !

MH CUISINES
59 Square de la Liberté, à Moûtiers
+33 (0)4 79 09 16 07
moutiers@mh-cuisines.fr • mh-cuisines.fr

DES RÉCITS POUR *les tout-petits*

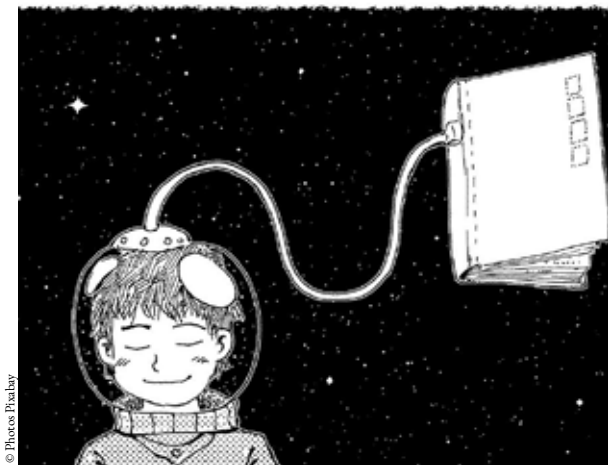
16 & 21 MARS

Dans le cadre de la Semaine nationale de la petite enfance, Moûtiers en profite pour proposer des animations à destination des tout-petits, car il n'y a pas d'âge pour la culture.

Il était une fois… la compagnie La Nébuleuse Vagabonde qui raconte ses contes à roulettes à l'Espace culturel intercommunal, ce samedi 16 mars. Une histoire de poids plume, de prise de bec et de bécot, s'inspirant du répertoire traditionnel des jeux de doigts et réinventant un répertoire entre récit, parole, jeu et danse. Une ode à l'enfance qui saura faire rire et sourire les petits et leurs parents.

Jeudi 21 mars, afin de donner le goût de la lecture aux tout-petits, la médiathèque de Moûtiers propose un moment de lecture adressé aux très jeunes. Les racontines « vroum vroum » seront autour du thème du transport et du voyage, et proposeront la découverte de documents consultables et empruntables. (S.E.)

On Saturday 16 March at 10.30am, the company La Nébuleuse Vagabonde will be at the cultural centre to share some tales. On Thursday 21 March at 9.30am and 10.30am, the multimedia library will be offering a reading session for the very young around the theme of transport and travel.



© Photos Pixabay

SEMAINE DE LA PETITE ENFANCE • ANIMATIONS
• Le 16/03, Contes à roulette, à 10h30
• Le 21/03, Racontines « vroum vroum », à 9h30 et 10h30
Pour les 0 à 6 ans • Entrée libre et gratuite
Espace culturel intercommunal
coeurdetarentaise.fr

EN +

DIMANCHE 17.03
Conte musical
La montagne entre en scène
Concert
Concert des Citharins
15h • Tarif unique 14€
Théâtre de Maistre • Albertville
Infos et réservations :
+33 (0)7 85 28 09 51

JEUDI 21.03
Concert de Belfour
Concert
En partenariat
avec le Dôme Théâtre
Dès 20h • Tarifs 6€ / 12€
Salle Maurice-Calloc'h • Moutiers

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

Chalet de la Marine
Tacos maison au homard, salade fraîcheur pousses d'épinards
VAL THORENS

ACCRO

LE VÉGÉTAL QUI ENVOIE DU GOÛT

ENVIE DE CHANGER LES CHOSES ?

HACHÉ 100% VÉGÉTAL

NUGGETS 100% VÉGÉTAUX

FABRIQUÉ ICI

BOULETTES 100% VÉGÉTALES

SAUCISSES / MERGUEZ 100% VÉGÉTALES

À BASE DE PROTÉINES DE POIS ET DE BLÉ FRANÇAIS

Entreprise B Certifiée

UNE ENTREPRISE CERTIFIÉE B CORP

ACCRO.FR

PRO@ACCRO.FR

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

COURCHEVEL 1850

Madame Truffe

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

♥ Le Burger de Madame

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

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

COURCHEVEL 1850

Cabane des skieurs

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

♥ La salle hors-sac attenante entièrement refaite à neuf

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

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

COURCHEVEL 1850

Il Rifugio

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

♥ Un parfum d'Italie à Courchevel

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

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

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-pizzéria. 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 Le C

Boire et manger à la française ! Dédié à tous les amoureux de la gastronomie française, dégustez de grands classiques aux recettes réconfortantes revisitées. Le cachet de la montagne allié à la modernité, une ambiance conviviale, une équipe passionnée aux petits soins. La carte nous séduit par sa cuisine authentique et généreuse, travaillée avec des produits frais et locaux. Situé dans la résidence Le C, au premier arrêt de l'escalator central descendant à l'Aquamotion, Bistrot Le C vous accueille dans une ambiance cocooning pour un après-ski convivial ou un dîner savoureux.

♥ Les gyozas, bao bun ou sushi prestige

Bistrot Le C, the art of eating and drinking "à la française". Dedicated to all lovers of French gastronomy, you'll taste great classics with comforting new recipes. At Bistrot Le C, you'll find everything you need for a delicious dinner, including the modern feel of the mountains, a friendly atmosphere and a passionate team.

© Philippe Gal

© Alpine collection

© Alpine collection

122 Rue Notre-Dame-des-Neiges
+33 (0)4 79 41 32 55

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 Chapelloise : 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 ALTIPORT

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.

© Philippe Gal

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

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 Iuliia.

♥ 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 !

© Photos Sylvain Aymoz

Chemin de Tueda
Accès à pied ou en raquettes

SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE
Le Corbeleys

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

♥ La tarte de Geffriand

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

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

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

♥ Semainier de plats de la gastronomie française

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

LES MENUIRES
La Table des Marmottes

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

♥ La côte de veau aux girolles

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

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 de chez Gaston

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

LES MENUIRES

Là-Haut

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

♥ La côte de bœuf dans la cheminée

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

LES MENUIRES

L'Ours Blanc

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

♥ La vue époustouflante depuis la terrasse

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

VAL THORENS

Le M hôtel Marielle

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

♥ Autour du braséro: coquelet, gigot entier…

327 rue du Soleil
hotelmarielle.com

VAL THORENS

Le Chamois d'Or

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

♥ Livraison de burgers & pizzas à domicile

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

VAL THORENS

La Cabane

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

♥ La boîte chaude truffée

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

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

VAL THORENS

Club 72 Steakhouse

© Alpcat Medias

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

Chalet de la Marine

COUP DE FOURCHETTE VAL THORENS

Avis aux épicuriens ! À 2500m d'altitude, sous le regard des Aiguilles de Péclet-Polset, le Chalet de la Marine est une étape gourmande incontournable. Et pour cause : le raffinement des assiettes, ainsi que la cuisine élégante et pleine de saveurs, mettent tous les sens en éveil…

Une jolie cocotte en fonte qui dévoile, dès que l'on soulève le couvercle, un fumet alléchant et une portion à ravir les solides appétits… Le pot au feu du Chalet au foie gras, c'est l'un des plats emblématiques du Chalet de la Marine : de la générosité, de la gourmandise, du goût. Et un rêve pour tout skieur affamé, grisé par une matinée de neige fraîche ou en quête d'un refuge réconfortant par mauvais temps…

Tous les jours, la vaste terrasse panoramique du Chalet de la Marine, avec sa vue à couper le souffle, ainsi que son intérieur chaleureux et cosy, accueillent les skieurs de Val Thorens et des 3 Vallées. En cuisine, c'est la cheffe Mathilde Mattera et son équipe qui officient. Et c'est toute la carte qui invite au voyage : tacos maison de homard, côte de veau (300g) sauce morille et vin jaune, tagliatelles maison à l'encre de seiche, calamars et encornets grillés, tajines aux saveurs d'Orient…

Pot au feu du Chalet au foie gras

Côte de veau, sauce morille au vin jaune

Raviolis frais maison de potimarron, scarmoza, chips de chataigne, sauge

Ici, les assiettes sont esthétiques et gourmandes, reflétant à la perfection l'état d'esprit des lieux : de bons produits, des saveurs, de la créativité, de la surprise… Cet hiver, les légumes sont ainsi mis à l'honneur dans plusieurs plats, comme la demi-butternut rôtie au sirop d'érable, quinoa et chèvre frais, ou encore les raviolis frais maison de potimarron, beurre de sauge, espuma de scamorza et chips de châtaigne. Un régal pour les yeux et surtout pour les papilles.

Et comment ne pas succomber à la vue du buffet des desserts ? Idéal pour terminer en apothéose sur une savoureuse note sucrée, avant de retourner skier. (S.M.)

Tacos maison au homard

Demi-butternot rôtie, sirop d'érable, quinoa, chèvre frais, grenade

Accessible via the chairlift Cascade or the slope Dalles, the panoramic terrace of the restaurant Le Chalet de la Marine with its breathtaking view, and its warm, cosy interior, welcome skiers from Val Thorens and Les 3 Vallées. The kitchen is run by chef Mathilde Mattera and her team. Here, the dishes are prepared with tasty quality products. This winter, vegetables are honoured in different dishes. And how could you resist the dessert buffet ?

Restaurant et café d'altitude
Sur la piste des Dalles
Accès via télésiège Cascade
Ouvert tous les jours de 9h à 16h30
+33 (0)4 79 00 11 90 • chaletmarine.com

VAL THORENS

Beef & Lobster

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

♥ 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 diner musical.

♥ Le coin snack pour les plus pressés

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

VAL THORENS

Il Gusto

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

♥ Les tapas à partager le soir

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

VAL THORENS

Les Chalets du Thorens

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

♥ Véritable village aux mille plaisirs

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

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

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 prégnants 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 maturé 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
les3valleescafe
les_3_vallees_cafe

Carrefour market
MOÛTIERS
groupe provencia

LA RECETTE CARREFOUR

TARTE D'ÉTÉ TOMATES ÉPINARDS ET FÉTA

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 350 d'épinards
- 150 g de feta coupée en dés
- 250 g de tomates cerises
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 1 bouquet de basilic
- Huile d'olive

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180°C (th 6/7).
- Lavez les épinards puis faites-les revenir quelques minutes à la poêle avec un peu d'huile.
- Salez et poivrez.
- Garnissez un moule à tarte beurré avec la pâte. Piquez le fond avec une fourchette.
- Répartissez sur la surface les cubes de feta et les tomates cerises coupées en 2.
- Battez l'œuf avec la crème, salez et poivrez, incorporez les épinards et versez la préparation sur le fond de tarte.
- Enfournez pour 35 min.
- Laissez tiédir avant de démouler.
- Décorez avec un peu de feta et du basilic.

8H - 20H

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

+33 (0)4 79 24 12 44

COMPLÈTEMENT À

La masse

LES MENUIRES

POINTE DE LA MASSE

23 MARS

MATINÉE - SPORTIVE -

4KM DE DÉFIS

SOLO

ÉQUIPE

APRÈS-MIDI - LUDIQUE -

BBQ GÉANT

COURSES DE LUGES

WATER SLIDE

CONCERT

SKI TEST

TRANSPORT OFFERT DEPUIS ALBERTVILLE

PLUS D'INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

VIENS COSTUMÉ

BRÂVA VELA

SALOMON

ROCARD SPORT

DEGRÉ 7

friendlyMenuires LES 3 VALLÉES

INFOSNEWS.Fr