



COURCHEVEL / BRIDES-LES-BAINS / MÉRIBEL  
SAINT-MARTIN-DÉ-BELLEVILLE / LES MENIURES  
VAL THORENS / MOÖTIERS & ALENTOURS



RETROUVEZ-NOUS  
EN VIDÉO

# Pointe de la Masse :

## # L'EXPÉRIENCE INOUBLIALE



© Vincent Lottenberg

**ÉVÉNEMENTS**  
**STATIONS**  
PORTFOLIO  
GÉRARD NEVEU  
HANDISPORT

FILMS DE MONTAGNE  
AUBERGE  
DE JEUNESSE  
**ROCK**

**GUIDE**  
GOURMAND  
POIVRE  
CONCERTS  
ÉVASION

**STREET ART**  
PORTRAITS D'ICI  
**TRAIL**  
...



N°475

AGENDA DU 9 AU 16 JANVIER 2026



**Sport & Wellness  
Les Belleville**

# Move & Relax\*

📍 SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE

📍 LES MENUIRES

📍 VAL THORENS



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



[sportwellnesslesbelleville.com](http://sportwellnesslesbelleville.com)

\*Bouger, se dégourdir, se détendre... Crédits photos : Nekane Gredin - Odile Prost - Accor Médias L. Bocquet - OT Val Thorens

## METEO

SAMEDI		-3°	-7°
DIMANCHE		-1°	-9°
LUNDI		2°	-8°
MARDI		7°	-4°
MERCREDI		6°	-1°
JEUDI		5°	-2°
VENDREDI		5°	-3°

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

## KEZAKO ?



Regarde bien : sauras-tu deviner ce qui se cache derrière ce zoom ?  
Réponse page 19

**OUKISON?**

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

(hors 1<sup>re</sup> de couverture & sommaire)

DANS LE N°474, PAUL SE CACHAIT  
EN PAGE 3, RENÉ EN PAGE 10  
ET SUZANNE EN PAGE 21

## 3 VALLÉES INFOSNEWS N°475 9 JANVIER 2026

245 Rue de la Combe de l'Adret - Chef-Lieu - 73350 Montagny  
[infosnews.fr](http://infosnews.fr) • contact@infosnews.fr • +33 (0)4 79 41 04 10

**ÉDITEUR INFOSNEWS :** Siret 818 149 393. **DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :** Gaétan Blanru. **DIRECTRICE D'EXPLOITATION :** Sabrina Maitre. **RÉDACTRICE EN CHEF :** Enimie Reumaux. **RÉDACTION :** Caroline Bernard / Émilie Haensler / Élise Hudry (stagiaire) / Céline Leclaire (indépendante) / Fanny Nayrolles / Méline Perreau / Enimie Reumaux. **GRAPHISME :** Gatien Armand Colon / Sabine Cordier. **PUBLICITÉ :** Gaétan Blanru / Sabrina Maitre / Caroline Bernard / Émilie Haensler. **IMPRESSION :** Lorraine Graphic.

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

## SOMMAIRE

### LE MUST TO DO !

2 - Une Masse d'expériences, aux Menuires



© Alpcat Media

### NOTRE BEST-OF DES 3 VALLÉES

- 4 - Le plan des pistes
- 6 - Livres : « Patrimonial #2 » et « Une histoire du ski »
- 7 - La saisonnière : Pauline Sébastien, aux Menuires
- 9 - L'actu des champions
- 10 - Émie Charpentier, nouveau visage des 3 vallées
- 12 - Portfolio : l'œil de Gérard Neveu

### COURCHEVEL - LA TANIA

- 14 - En mode survie
- 15 - Bonnes résolutions à Aquamotion
- 16 - Championne : Emily Harrop, en ski-alpinisme
- 18 - Grains de poivre et de beauté...

### BRIDES-LES-BAINS

- 20 - Une nouvelle auberge de jeunesse

### MÉRIBEL

- 22 - Championne : Marie Dohin, en ultra trail
- 24 - Aux portes de Tueda
- 26 - Glisser sous les étoiles
- 27 - Ça va swinguer !

### SAINTE-MARIE-DE-BELLEVILLE

- 28 - Gaston Jay, mascotte de la vallée
- 29 - Une soirée incandescente

### LES MENUIRES

- 30 - Une journée friendly sur les pistes
- 33 - Une valse à 3 temps

### VAL THORENS

- 34 - Champion : Paul Raft, en route vers les Deaflympics 2027
- 36 - Un trail snow...cturne
- 38 - Retour au calme
- 39 - Les étoiles du piano et des pistes

### MOÛTIERS ET ALENTOURS

- 40 - Artiste : Ludo Roche, solide comme un rock
- 42 - Il était une fresque... à Moûtiers
- 44 - La montagne fait sa tournée, à Albertville

### GUIDE GOURMAND

- 46 - Notre sélection de bonnes tables
- 54 - Coup de fourchette : Là-Haut, aux Menuires

## DOMAINE SKIABLE DES MENURIES

# UNE MASSE

## d'expériences

Perché à 2804m d'altitude, la Pointe de la Masse est un spot incontournable du domaine skiable des Menuires. Salle des Machines, terrasse panoramique, zone ludique... Zoom sur les expériences à vivre depuis ce sommet mythique de la vallée des Belleville.



© Maximilien Bee

**DANS LE CŒUR DE LA MACHINE**

Située dans la gare d'arrivée, la Salle des machines est un espace didactique qui nous emmène dans les coulisses de la télécabine Pointe de la Masse. Là, on découvre le système de motorisation en pleine action, avec panneaux explicatifs et ateliers interactifs. Embrayage, accélération, composition des câbles : tout est expliqué de manière accessible et ludique.

*Ouvert 7j/7 • Visite guidée le jeudi à 11h*

**PANORAMA GRAND ANGLE**

En sortant de la télécabine, un escalator conduit jusqu'à la terrasse panoramique. Là-haut, le regard embrasse un horizon à 360° : Mont-Blanc, Vanoise, Écrins... Des sommets que l'on s'amuse à reconnaître grâce aux multiples observatoires disposés ça et là. Après une pause au soleil sur un des transats, n'oubliez pas de saluer le bouquetin, mascotte de la station, qui s'exhibe fièrement non loin de là.

**LE PRIVILÈGE DES PREMIÈRES TRACES**

Chaque mercredi, la First Track offre le luxe de profiter des pistes fraîchement damées avant l'ouverture officielle de la station. Rendez-vous aux aurores à la gare de départ : le jour se lève doucement sur la Pointe de la Masse, puis viennent les premières courbes sur des pistes intactes. La matinée s'achève par un petit-déjeuner au sommet avec les équipes de la station.

*Les mercredis • RDV 7h50*

*Dès 8 ans • Piste bleue • 35€/pers*

*Inscription obligatoire : [skipass-lesmenuires.com](http://skipass-lesmenuires.com) ou en point de vente Croisette*

**ZONE 100% FAUNE**

En descendant à ski, ne manquez pas le Friendly Natural Park, qui invite les enfants et leur famille à explorer la faune de la Vanoise tout en glissant. Marmottes, tétras-lyres, aigles royaux, lagopèdes et bien d'autres espèces se dévoilent au fil d'un parcours ponctué de panneaux ludiques. Entre deux découvertes, on s'attarde sur la terrasse panoramique où l'on partage un pique-nique face aux montagnes, ou un moment détente dans un hamac géant.



© Alpcat Médias



© David Andrie

**L'AVIS DE**

« Parmi toutes ces expériences, la terrasse panoramique reste mon coup de cœur, été comme hiver. C'est impressionnant de voir la civilisation disparaître, engloutie par une mer de sommets enneigés. Le rituel de la photo-souvenir près des lettres géantes Les Menuires est toujours un moment fun où chacun ajoute son grain de folie... »  
*Fanny, rédactrice Infosnews*

**LA LIBERTÉ, MAIS EN SÉCURITÉ**

Avec la zone Liberty Ride, les amateurs de sensations retrouvent l'esprit du hors-piste dans un environnement encadré. Les pentes, jalonnées mais non damées, permettent de dessiner sa propre trace et de varier les plaisirs. Secteur réservé aux skieurs à l'aise en terrain naturel. (F.N.)

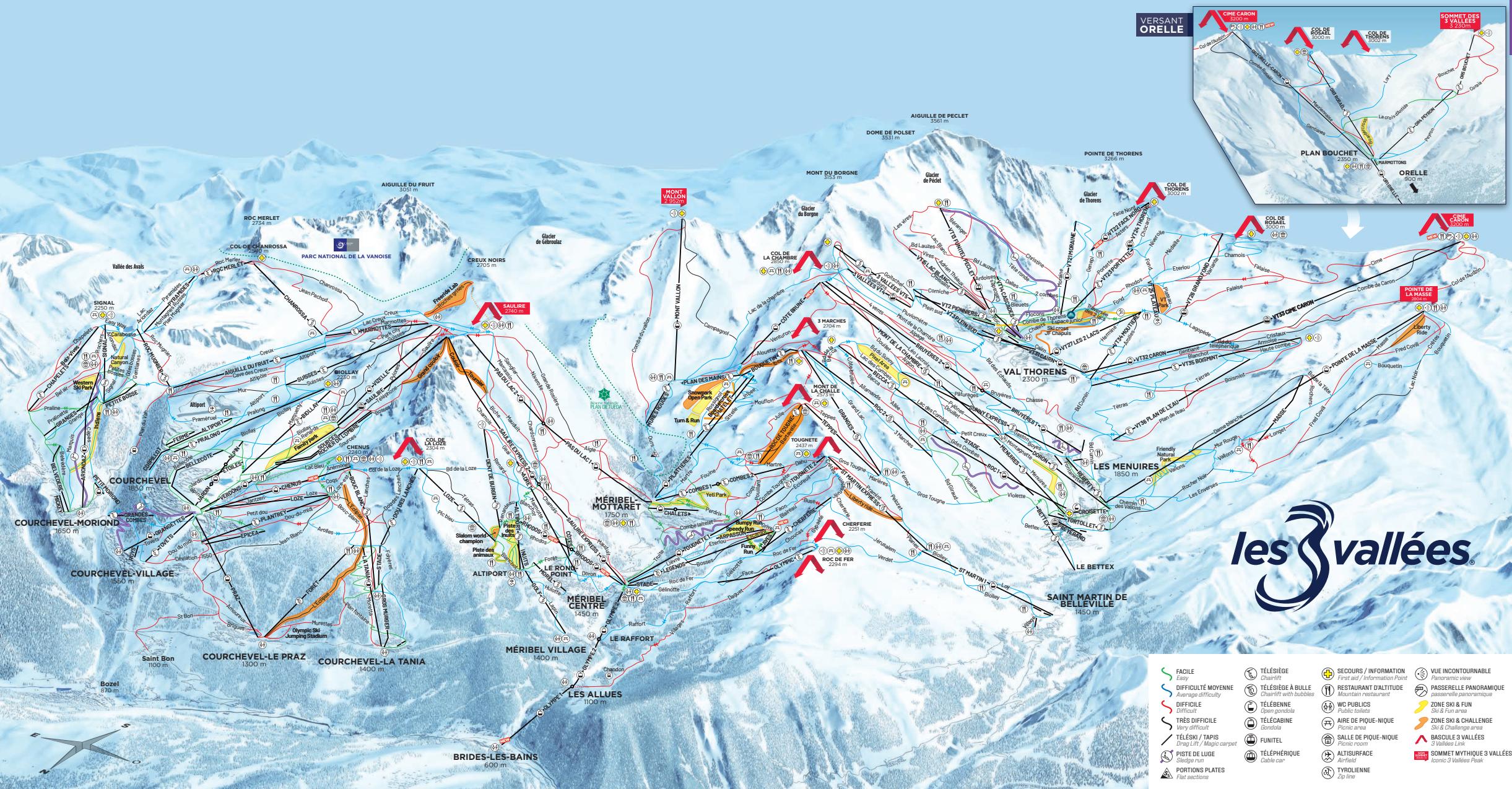
**A**t 2,804 metres, La Pointe de la Masse is where altitude meets attitude. Ride up to discover a behind-the-scenes engine room, then step out onto a panoramic terrace with endless mountain views from Mont Blanc to the Écrins. Early risers carve first tracks at sunrise, families spot alpine wildlife on playful ski zones, and confident skiers enjoy secured freeride-style slopes. Add deckchairs, fresh air and pure mountain vibes — this is summit living, Les Menuires style.


**POINTE DE LA MASSE • LES MENURIES**

Accès via TC Pointe de la Masse  
avec forfait ski ou piéton  
+33 (0)4 79 00 62 75 • [skipass-lesmenuires.com](http://skipass-lesmenuires.com)



© Vincent Lotenberg

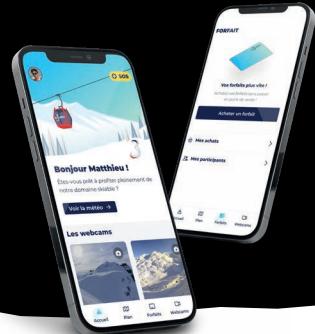


**les 3 vallées**



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

LES 3 VALLÉES WITHIN REACH  
LET US GUIDE YOU



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

OUVERTURES LIFT STATUS ✓ FORFAITS SKI PASSES ✓ RESTAURANTS RESTAURANTS



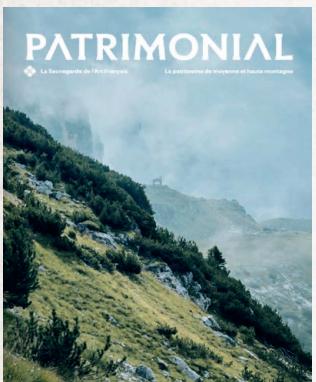
Download on the  
App Store  
GET IT ON  
Google Play

# CHRONIQUES

ON A LU POUR VOUS...

## « PATRIMONIAL » #2

LA SAUVEGARDE DE L'ART FRANÇAIS



© Editions du patrimoine

**La revue « Patrimonial » consacre son 2<sup>e</sup> opus au patrimoine de moyenne et haute montagne. Les spécialistes s'expriment tour à tour pour donner une vision complète de ce patrimoine représentatif de la Tarentaise.**

« **P**atrimonial » se présente comme une revue grand format qui donne une large place aux photographies imprimées sur un beau papier. Le graphisme est également beaucoup travaillé, ce qui rend la lecture d'autant plus agréable. Géographes, historiens, architectes, artistes, agriculteurs se succèdent pour parler du patrimoine de moyenne et haute montagne. Des traditionnels garde-lait, que l'on peut encore apercevoir à Saint-Martin-de-Belleville, à la construction du canal de Beaupré Bourg-Saint-Maurice, taillé dans la roche, l'ouvrage est parsemé d'exemples concrets qui nous renvoient à notre propre territoire. (F.N.)



« Patrimonial » #2 • La sauvegarde de l'Art français  
Revue collective  
Éditions du Patrimoine  
140 pages • 30€ • Octobre 2024

## « UNE HISTOIRE DU SKI »

GILLES CHAPPAZ ET GUILLAUME DESMURS



C'est l'**histoire de deux planches de bois, qui depuis des siècles, font glisser les hommes. D'abord par nécessité, puis par loisirs. La nouvelle édition de cet ouvrage paru chez Glénat retrace, étape par étape, cette formidable saga du ski.**

**F**ins connaisseurs des Alpes et auteurs de multiples ouvrages sur le ski et la montagne, Gilles Chappaz et Guillaume Desmurs livrent une nouvelle édition de leur ouvrage de référence « Une histoire du ski », paru pour la première fois en 2019. Une progression chronologique par double page thématique, depuis les prémisses du XIX<sup>e</sup> siècle jusqu'à l'après Covid, qui a modifié une partie des pratiques notamment celle du ski de randonnée. Les auteurs n'oublient pas les grands personnages, le matériel, les anecdotes fondatrices, les métamorphoses, le snow-business, ni bien sûr les Jeux olympiques de 2030. (E.R.)



« *Une histoire du ski* »  
Gilles Chappaz et Guillaume Desmurs  
Glénat • Coll. *Une histoire de...*  
244 pages • 26€ • Décembre 2025

## LA SAISONNIÈRE DE LA SEMAINE

LES MENURIES

## PO-PO-POW !

Skieuse invétérée, passionnée de sport et de grand air, Pauline Sébastien a un credo dans la vie : il faut que ça bouge ! Rencontre aux Menuires, où elle travaille cet hiver....

### Pauline, d'où viens-tu ?

J'ai grandi dans un petit village du Var, entre Cannes et Fréjus, très touristique en été. J'ai passé un BTS dans le commerce, et un Master en ressources humaines, mais c'était trop sédentaire. Je bosse depuis 10 ans dans la restauration : ça bouge et on gagne mieux sa vie !

### Tes liens à la montagne ?

Je fais du ski depuis que je sais marcher ! Petite, j'étais licenciée au ski-club d'Auron et skiais à Isola 2000 ou la Foux d'Allos. Je suis une grande sportive : j'aime la rando, la montagne, le ski... J'ai d'ailleurs un flocon tatoué dans le cou !

### Pourquoi les saisons ?

Ma première expérience, c'était en Suisse à Villars-sur-Ollon. J'étais secrétaire du service des pistes : je skiais tous les jours et avais adoré. Malheureusement, je n'ai pas pu rester et suis repartie en restauration dans le Var, pendant 1 an et demi. Mais les montagnes me manquaient...

### Du coup, te voilà ici, aux Menuires...

J'avais besoin de partir seule, de voir autre chose. J'ai posté mon CV sur la page Facebook des saisonniers de Courchevel. Et on m'a contactée pour travailler aux Menuires. Me voici au restaurant La Chouette, aux Bruyères, où je suis manager de salle... Il y a pas mal de responsabilité sur ce poste, c'est un nouveau challenge pour moi.

### As-tu envie de continuer les saisons ?

Pour l'instant, c'est un rythme qui me va. Je suis quelqu'un de solitaire qui aime quand ça bouge. Je me verrai bien m'installer à la montagne toute l'année. Mon projet après l'hiver : investir dans une tente de toit et partir en road trip autour des plus beaux lacs de Suisse...



### Profil

**Prénom :** Pauline  
**Nom :** Sébastien  
**Surnom :** Popo  
**Âge :** 30 ans  
**Origine :** Fayence (Var)  
**Job :** Manager de salle  
**Où :** Restaurant La Chouette, aux Bruyères

### Et quand tu ne travailles pas ?

Je suis une accro des salles de sports, comme celles du Break aux Menuires et du Board à Val Thorens. Et côté bars, on sort avec les collègues à la Mousse, l'Atelier et le GC.

### Une devise dans la vie ?

No risk, no story ! Elle est tatouée sur mes avant-bras. Ça correspond à ma vie... (E.R.)

 **A** born skier with a taste for freedom, Pauline "Popo" Sébastien lives life in motion. Raised in southern France, she traded a sedentary career for seasonal work that keeps her close to the mountains. Now a restaurant manager in Les Menuires, she skis whenever she can, thrives on new challenges and embraces the seasonal lifestyle. For Pauline, movement isn't a choice — it's a way of life.



### COMMENT ÇA MARCHE ?

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

— LES 3 VALLÉES —

## L'ACTU DES = ① CHAMPIONS

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

### HOCKEY-SUR-GLACE

Division 1

Home  
HCMP

Guest  
VALENCIENNES

03



04

(prolongations)

Prochain match :  
Morzine-Avoriaz (11<sup>e</sup>) – HCMP (16<sup>e</sup>)  
le 10 janvier à 20h30 à Morzine  
Go Bouks go !



### SKI NORDIQUE

Coupe du monde • Val di Fiemme (Italie)

MASS START LIBRE 10 KM HOMME • 4 JANVIER

53<sup>e</sup> **RICHARD JOUVE** Méribel

SPRINT CLASSIQUE HOMME • 3 JANVIER

16<sup>e</sup> **RICHARD JOUVE** Méribel

Coupe du monde • Toblach (Italie)  
MASS START LIBRE 5 KM HOMME • 31 DÉCEMBRE

10<sup>e</sup> **RICHARD JOUVE** Méribel

### SKI ALPIN

Coupe du monde • Kranjska Gora (Slovénie)

SLALOM FEMME • 4 JANVIER

20<sup>e</sup> **MARIE LAMURE** Courchevel

SLALOM GÉANT FEMME • 3 JANVIER

17<sup>e</sup> **DORIANE ESCANÉ** Courchevel

Meilleure performance en carrière !

### SAUT À SKI

Coupe du monde • Innsbruck (Autriche)

TREMPLIN 128M HOMME • 4 JANVIER

27<sup>e</sup> **VALENTIN FOUBERT** Courchevel

TREMPLIN 142M HOMME • 1<sup>ER</sup> JANVIER

27<sup>e</sup> **VALENTIN FOUBERT** Courchevel

Coupe du monde • Oberstdorf (Allemagne)

TREMPLIN 137M HOMME • 29 DÉCEMBRE

30<sup>e</sup> **VALENTIN FOUBERT** Courchevel



© Tatjana Mazzoni - Skijumping.de

**— LES 3 VALLÉES —**

# Emie IN LES 3 VALLÉES...

**Emie Charpentier a rejoint en août dernier l'Association Les 3 Vallées (A3V), comme chargée de communication Médias et Territoire. Forte de son expérience outre-Atlantique, la Québécoise de 26 ans place ses compétences - et son petit accent ! - au service de la promotion des 3 Vallées. Rencontre.**

**Emie, peux-tu te présenter ?**

Je suis originaire de Sherbrooke, près de Montréal. J'ai passé mon Baccalauréat communication/rédaction, l'équivalent d'une Licence 3, pour devenir journaliste. J'ai effectué mes stages d'études à la télévision et dans la presse écrite, avant de travailler 8 mois au service communication de ma ville, puis 6 mois aux relations presse du Port de la ville de Québec.

**Pourquoi cette attirance pour le journalisme ?**

C'est un métier important pour la démocratie, qui nécessite une vraie rigueur. Le film « Sympathie pour le diable » (2019), retracant le destin du journaliste Paul Marchand, blessé en Bosnie, m'a marquée. On parle beaucoup de la crise des médias, il faut des gens qui s'engagent... Ça me tient à cœur que les gens aient les bonnes infos.



EMIE CHARPENTIER

**Comment es-tu arrivée dans Les 3 Vallées ?**

Mon compagnon, ancien athlète professionnel, a été engagé par Salomon à Annecy. L'A3V recrutait son nouveau chargé de communication Médias et Territoire. Après plusieurs entretiens, j'ai pris mes fonctions en août 2025.

© Alexis Brot

**Quelles sont tes missions principales ?**

Le premier volet concerne les relations presse, pour travailler la notoriété des 3 Vallées sur nos marchés prioritaires (États-Unis, Royaume-Uni, Allemagne, France, Belgique francophone et Pays-Bas). Je participe à des salons et workshops en France et à l'étranger, en lien avec nos agences de presse. Cette année, nous devons avancer sur le marché allemand, grâce à des opérations conjointes avec Atout France notamment. J'organise aussi l'accueil des journalistes et influenceurs dans Les 3 Vallées, en collaboration avec les offices de tourisme des stations. Cet hiver, 20 accueils sont prévus. Je pilote le site presse des 3 Vallées, véritable dossier de presse de la destination, et en assure la mise à jour régulière.

**Ta deuxième casquette vise plus notre territoire...**

Il s'agit de travailler la communication interne aux 3 Vallées, d'améliorer la coordination avec mes collègues des stations pour optimiser les collaborations médias, et de mieux faire connaître les missions et les résultats de l'Association auprès des acteurs locaux.

**Un exemple de tes actions ?**

En novembre, j'étais à Boston (USA) à un salon dédié au ski et où nous avons organisé une soirée presse. Les Américains sont impressionnés de découvrir qu'il existe un domaine skiable plus grand que chez eux ! Ce qui les fait rêver dans Les 3 Vallées, c'est la qualité de la neige, la culture française, les prix des forfaits moins chers...

**Tes liens avec la montagne ?**

J'ai toujours aimé le sport ! J'ai fait de l'athlétisme en compétition, randonné et bivouqué avec mes parents. Nous allions beaucoup dans les montagnes de l'Estrie, proche du Vermont.

**PRESSE : QUELLES RETOMBÉES ?**

Elles se mesurent en « mentions ». En un an, du 1<sup>er</sup> juin 2024 au 31 mai 2025, Les 3 Vallées ont ainsi été mentionnées 4230 fois à travers le monde. Ce qui représente, avec l'audience moyenne des différents médias, 19 milliards de personnes touchées (soit +13% d'augmentation).



© Arthur Bertrand

**Raconte-nous ta découverte des 3 Vallées...**

C'est ma première fois en France. J'avais entendu parler des 3 Vallées comme un domaine interconnecté, où on peut aller partout à ski. Après, j'ai tout à apprendre sur les lieux et les gens qui y habitent. Je m'émerveille tous les jours de ce que je découvre. Ça me permet d'apporter un regard extérieur.

**Des petites anecdotes ?**

J'ai découvert les spécialités alpines : vin chaud, tartiflette et génépi. La raclette, je n'avais pas le concept en entier... Et ce que vous appelez le « chasse-neige », dans notre jargon au Canada, c'est « une pointe de pizza » ! (E.R.)



© Photos Association Les 3 Vallées

 **E**mie Charpentier joined the Association Les 3 Vallées last summer as Communications, Media and Territory Manager. Originally from Quebec, she brings an international perspective and a distinctive North American background to promoting the world's largest connected ski area. From press relations and international workshops to hosting journalists on site, Emie works to strengthen the global visibility of Les 3 Vallées, while discovering its mountains, culture and people with fresh eyes — and contagious enthusiasm.

**ASSOCIATION LES 3 VALLÉES**

Site presse accessible à tous : [press.les3vallees.com](http://press.les3vallees.com)  
[les3vallees.com](http://les3vallees.com)

# Gérard Neveu

## PASSEUR DU VIVANT

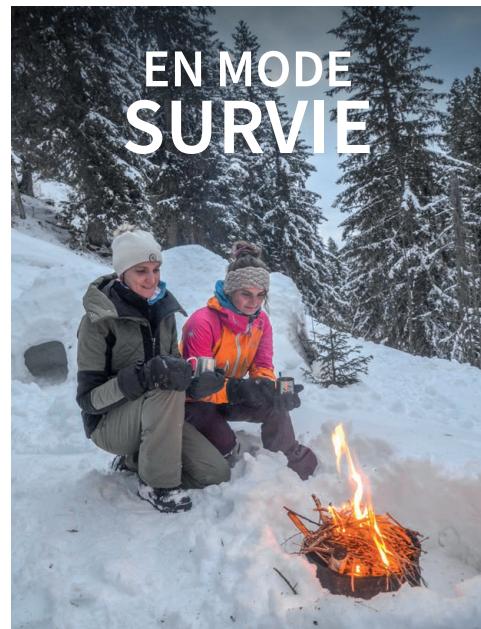
À près une enfance passée à gambader dans la forêt, Gérard a développé une relation presque fusionnelle avec la nature. Installé à Albertville depuis trente-trois ans, ce photographe animalier a fait des oiseaux sa spécialité, même si d'autres espèces comme le cerf, le renard ou l'hermine apparaissent régulièrement dans son objectif. Soucieux de faire de ses photographies un support pédagogique, il intervient bénévolement dans les écoles primaires. « Mon objectif : effacer les idées reçues et donner les bonnes informations », souligne-t-il. Pour protéger la nature, il faut la connaître. » En parallèle, il organise des sorties collectives dédiées à l'observation des oiseaux, ces êtres de plumes omniprésents autour de nous, mais que l'on méconnait : « Dans la nature, mieux vaut être tête en l'air ! » (F.N.)

 Gérard, a wildlife photographer based in Albertville for over thirty years, specializes in birds while also capturing deer, foxes, and stoats. He educates children, leads birdwatching outings, and uses his photography to raise awareness and promote nature conservation.

  
Pour le contacter  
 Gérard Neveu



©Gérard Neveu



## EN MODE SURVIE

C'est une expérience insolite qui s'offre à ceux qui n'ont pas peur d'avoir froid aux yeux... et ailleurs ! Partir en week-end survie avec Yann, accompagnateur en montagne habitué des conditions polaires...

Cet hiver à Courchevel, il est possible de partir en stage de survie le temps d'un week-end, afin d'apprendre à être plus autonome en pleine nature en condition polaire. Yann Couillard, accompagnateur en montagne, sensibilisera les explorateurs aux potentiels dangers hivernaux tels que le froid, la perte d'orientation... et donnera tous les outils pour partir à l'aventure en toute sécurité dans les montagnes enneigées. Il apprendra aussi à construire une base de vie pour la nuit : un igloo d'urgence où bivouaquer. Une expérience atypique à vivre au cœur de l'hiver ! (M.P.)

This winter in Courchevel, a weekend survival course teaches snowy autonomy. With mountain leader Yann Couillard, participants learn to manage cold, navigation risks and safety, and build an emergency igloo to spend the night in the mountains.



### STAGE DE SURVIE POLAIRE COURCHEVEL 1850

Durant tout l'hiver, selon conditions  
Tarif : dès 198€/pers le week-end  
Infos et réservations : +33 (0)6 83 17 78 65  
stage-survie.square.site

## ZOOM MILLE ET UNE DÉCOUVERTES



© Mairie Courchevel

Pour bien commencer l'année, profitez des nombreuses activités proposées par la médiathèque de Courchevel Le Praz ! Pour tous les publics, elles se déclinent sous des formats variés et créatifs : histoires contées au kamishibaï pour les enfants, sessions libres de jeux vidéo sur grand écran, découverte en casque de réalité virtuelle, visite d'un musée numérique... Activités gratuites et sans inscription (sauf exception).

Ouverte du mardi au samedi, au Praz  
+33 (0)4 58 83 01 22  
[mediatheque.mairie-courchevel.com](http://mediatheque.mairie-courchevel.com)

Start the year with discovery at Courchevel Le Praz media library: stories, video games, virtual reality and digital museums, free and open to all.

### TODOLIST

#### SAMEDI 10.01

Histoires contées au Kamishibaï  
*Tales told*  
À 11h • Gratuit  
Médiathèque • Le Praz

#### MARDI 13.01

Visite guidée : il était une fois Courchevel 1850  
*Guided tour*  
À 10h • Gratuit (sur inscription)  
Courchevel 1850

Office de tourisme • Courchevel  
+33 (0)4 79 08 00 29  
[courchevel.com](http://courchevel.com)

## AQUAMOTION, EN MODE HAUTE RÉSOLUTION

Après les fêtes, place aux bonnes résolutions. Et pour se réactiver en douceur et avec envie, direction Aquamotion qui nous propose une vague d'aquasports et d'activités fitness pour entretenir son corps et son esprit.

### ON SE MET EN NAGE

Le centre aqualudique et aquawellness ne cesse de se réinventer en nous proposant depuis 10 ans toujours plus d'activités sportives et bien-être. Comment choisir parmi le florilège d'activités proposées (créneaux de 45min / 17€ / sur inscription sur [aquamotioncourchevel.com](http://aquamotioncourchevel.com)) ? Optons pour l'aquabike, vélo aquatique qui permet de travailler ses aptitudes cardio-respiratoires et de lutter contre la cellulite. Pour allier mouvements chorégraphiés et renforcement musculaire, rien de mieux que l'aquafit ou l'aquaboxe. Et si on souhaite un mélange des deux, l'aquamix est idéal. L'aquapalm nous emmènera entre deux eaux à l'aide de palmes et d'une ceinture de flottaison. Le paddle yoga fait lui son grand retour et nous aide à trouver l'équilibre sur notre planche...



DR

### I GOT YOU BABY

Les mamans seront ravis de se retrouver au cours d'aquamaternité dans la grotte marine pour se préparer à l'accouchement en toute sérénité. Une nouveauté à enregistrer, c'est l'aquamaternité postnatale qui permet à ces dernières, dès 6 semaines après accouchement, une récupération physique et émotionnelle optimale grâce à des exercices doux dans l'espace aquawellness.

### FITNESS PARTY

Pour ceux qui préfèrent garder les pieds au sec, direction la salle de sport pour des cours collectifs dynamiques et enjoués. Au programme : yoga soft et/ou sportif (1h), circuit training ou renforcement musculaire (45min), CAF pour raffermir et tonifier ses cuisses, abdos et fessiers (45min) ou encore step ou pilates. Aquamotion met une fois encore la barre très haut ! (C.B.)



© Aquamotion



After the holidays, Aquamotion offers a refreshing start with aquasports and fitness activities to boost body and mind. Options include aquabike, aquafit, aquaboxe, aquamix, aquapalm, and paddle yoga, plus aquamaternity classes. For those preferring dry workouts, dynamic group fitness, yoga, pilates, circuit training, and toning sessions are available, combining wellness, fun, and effective exercise to start the year energized and balanced.



### AQUAMOTION • CENTRE AQUALUDIQUE

1297 Route des Eaux Vives • Courchevel Village  
Ouvert 7j/7 de 10h à 20h30  
Nocturnes les mardis jusqu'à 22h  
Activités sur réservation  
+33 (0)9 71 00 73 00 • [aquamotioncourchevel.com](http://aquamotioncourchevel.com)

# Emily Harrop EN ROUTE VERS LES JO

Pressée de remettre un dossard de Coupe du monde cette saison, c'est sur l'étape de Courchevel les 15 et 16 janvier qu'Emily, six fois championne du monde de ski alpinisme, espère briller avant d'attaquer la ligne droite vers les Jeux olympiques de Milan-Cortina en février.

#### Quel bilan dresses-tu de la saison dernière ?

J'ai fait ma meilleure saison, avec une présence systématique sur les podiums. Au-delà des résultats, j'ai beaucoup appris et travaillé, pris des risques...

#### Comment s'est passée ta préparation ?

J'ai enchaîné en août 3 semaines à Font-Romeu, un centre d'entraînement hyper qualitatif. Puis à partir de septembre, j'ai repris l'entraînement avec l'équipe de France. On a fait des stages dans de nouveaux endroits : 10 jours en Corse en octobre, le corps a travaillé mais la tête était plus à la cool. Enfin, on a attaqué sur les skis au glacier du Stelvio à Bormio, et à Tignes. Aux championnats de France mi-décembre à Méribel, tout s'est bien passé, je suis contente de ma forme. Je n'ai pas fait la Coupe du monde aux États-Unis en début de saison, car c'était un gros déplacement. J'avais besoin de prendre du temps pour moi.

#### Comment appréhendes-tu les Jeux olympiques ?

C'est vraiment une grande excitation, un rêve de gamine qui s'approche. Je me rends compte de la chance que j'ai d'être au bon moment dans mon sport. J'ai hâte de les vivre, mais je sais que je vais ressentir la pression. Ça fait partie du jeu !

#### Comment as-tu vu le ski alpi' évoluer ces dernières années ?

Le fait de devenir discipline olympique, ça a changé beaucoup de choses au sein des fédérations, on a eu une augmentation des moyens, ça nous a permis d'accroître la qualité de nos stages, d'étoffer le staff... On est beaucoup d'athlètes qui en vivent aujourd'hui, cela s'est beaucoup professionnalisé. Le niveau augmente, le nombre de pays qui participent s'étoffe.



© Matt Georges

*Profil*

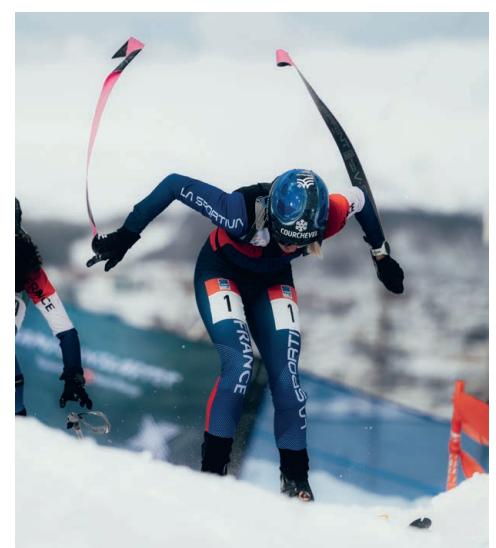
**Prénom :** Emily  
**Nom :** Harrop  
**Âge :** 28 ans  
**Discipline :** Ski alpinisme  
**Club :** Courchevel Sport Outdoor

*Palmarès*

- 6x championne du Monde
- 2x championne d'Europe
- 4 Globes de Cristal (2022, 2023, 2024, 2025)
- 4 Globes en sprint (2022, 2023, 2024 et 2025)
- Petit Globe en Individuel (2024)
- Petit Globe en Vertical Race (2025)
- 2 victoires à la Pierra Menta (2023, 2024)

**OBJECTIF**  
**J.O 2026**

**MILAN  
CORTINA**



#### Qu'est ce qui te plaît dans ton sport ?

Je suis vraiment une fan de toutes les disciplines du ski alpi. J'adore la longue distance, et dans les disciplines olympiques, ce que j'aime, c'est ce côté ludique, la bataille, cette sensation de se remobiliser à chaque manche. J'aime bien aussi la course de relais, car c'est par équipe : tu ne cours pas que pour toi, c'est fort.

**J'AI LA CHANCE D'ÊTRE  
AU BON MOMENT  
DANS MON SPORT**

#### Un mot sur la Coupe du monde de ski alpinisme à Courchevel ?

J'ai super hâte ! C'est un confort pour moi d'être à domicile et j'aime bien ce parcours testé l'année passée. J'ai envie de bien faire, car il y a les proches, beaucoup de monde qui se déplace.

#### Tes endroits préférés pour t'entraîner ?

Le parcours de la Millet Ski Touring, c'est bien pour les intensités, les journées où je dois être efficace. J'aime bien aussi la trace Snowleader de Moriond jusqu'en haut de Chanrossa : c'est cool car en bord de piste, mais dans une trace technique. On se sent un peu en montagne, car de l'autre côté c'est le vallon des Avals, très nature. (C.L.)

 **S**ix-time world champion in ski mountaineering, Emily Harrop is building momentum toward the Milan–Cortina Olympic Games. After her best-ever season and meticulous preparation across Font-Romeu, Corsica and Alpine glaciers, the Courchevel athlete targets a strong performance at the World Cup on home snow on January 15–16. Thriving on the sport's new Olympic status, she relishes intense, playful races in the heart of the French Alps.

## EN PLEINE ASCENSION

La crème du ski-alpinisme débarque à Courchevel à l'occasion de la deuxième étape de la Coupe du monde. Au programme les 15 et 16 janvier : deux épreuves intenses...



Discipline olympique pour la première fois en février en Italie avec le sprint, le ski alpinisme attire chaque année de plus en plus d'adeptes. Cette épreuve à Courchevel s'annonce d'ores et déjà comme un grand temps fort de l'hiver, quelques semaines avant les JO de Cortina. On commence avec l'épreuve de sprint jeudi 15 sur le parcours permanent du Praz : un concentré de ski alpinisme avec glisse, manipulations, portage, conversions, descente... Vendredi 16, place à la Vertical Race qui se déroulera en nocturne, sur le parcours officiel des Millet Ski Touring. La 5<sup>e</sup> manche de cette course hebdomadaire s'élancera d'ailleurs 1h avant le départ de la Coupe du monde pour permettre à tous de se comparer aux meilleurs. Et que ça monte ! (C.L.)

 **C**ourchevel hosts the Ski Mountaineering World Cup on January 15–16. Just before its Olympic debut, two intense races await: a fast sprint on the Le Praz course and a night-time Vertical Race on the Millet Ski Touring route, open to amateurs.



#### COUPE DU MONDE DE SKI ALPINISME

Sprint, jeudi 15, dès 10h30  
 Vertical Race, vendredi 16, dès 17h  
 Infos sur courchevelsportsoutdoor.com

— COURCHEVEL —

# Grains de beauté

RENCONTRE



Cultiver du poivre sur les pentes de Courchevel, à La Nouvaz, voilà un défi qui ne manque pas de piquant ! Rencontre avec Jean-François Van Cleef qui nous parle de son petit grain de folie. Son poivre voyage d'ailleurs jusqu'aux plus belles tables étoilées. De quoi en rester bouche baie...

**Comment êtes-vous passé de médecin à cultivateur de poivre ?**

J'ai vécu à Paris et travaillé comme médecin vasculaire. Mais depuis mon enfance, j'ai passé mes vacances ici depuis ma naissance, été comme hiver, et maintenant ma retraite. J'ai toujours été intéressé par ce que les autres ne font pas, et à cette altitude, je suis le seul à faire du poivre. Comme j'adore les épices, j'avais envie de faire une haie gourmande. J'ai alors regardé ce qui pouvait pousser. J'ai essayé une bonne dizaine de variétés, certaines produisent beaucoup, d'autre rien, certaines sont plus goûteuses...

« J'AI TOUJOURS ÉTÉ INTÉRESSÉ PAR CE QUE LES AUTRES NE FONT PAS ! »

**Quelles sont celles que vous exploitez ici ?**

En 10 ans, j'ai planté 600 arbres et je cultive trois variétés, des *zanthoxylum*, qui résistent au gel : une variété au feuillage très aromatique, et deux autres qui se portent bien ici, très résistantes et ne développant pas de maladies. Je n'utilise pas de produits phytosanitaires ou d'engrais chimiques. Ma méthode ? Je taille... Et parfois ça repousse ! Au sol : que du sauvage, je passe juste la débroussaillée, parfois je rajoute du trèfle quand le sol est à nu.



JEAN-FRANÇOIS VAN CLEEF



**Le terrain se prête-t-il à ce genre de culture ?**

On a de la chance, on a un sol argileux schisteux, très intéressant pour les fruits. Avant, le sol ici était connu pour la culture des prunes, groseilles, cassis, cerisiers, pommes et poires. Les poivriers aiment bien ce terrain non calcaire, plutôt acide. Sur ce versant au printemps, il y a aussi beaucoup de mousse, parfait pour l'hydratation du sol. Les poivriers aiment bien avoir la tête au soleil, les pieds au frais.

**Et que mange-t-on sur un poivrier ?**

On mange tout, sauf les branches ! Les feuilles fraîches ou séchées, on peut les mettre dans la cuisine, comme le laurier. Certaines feuilles ont une saveur particulière, d'autres font ressortir le goût des autres ingrédients. Les chefs aiment beaucoup ça.

**Avec quels mets se marie le mieux ce poivre ?**

Mon préféré, c'est avec la mousse au chocolat : comme c'est un agrume, il se marie très bien. Ça fait aussi ressortir le goût des champignons : avec les morilles, c'est à tomber. J'adore avec des poissons blancs, des viandes, de la truffe... Maxime Meilleur à La Bouitte\*\* (Saint-Martin-de-Belleville) avait fait l'hiver dernier notamment une émulsion au poivre d'ici avec un filet de bœuf, et cet été, il a fait un dessert aux cerises avec une crème aromatisée aux feuilles fraîches. Jean-Rémi Caillon d'Alpage\* (Courchevel) l'a utilisé pour une tartelette. Il y a de multiples recettes ! (C.L.)



QR CODE  
RETRouvez-nous  
EN VIDÉO @ f

In La Nouvaz, above Courchevel, retired vascular doctor Jean-François Van Cleef cultivates pepper trees — a daring passion project at altitude. Over ten years, he's planted 600 *zanthoxylum* trees that thrive in the mountain's cool, schist-rich soil. Using no chemicals, he grows aromatic varieties prized by top chefs like Maxime Meilleur and Jean-Rémi Caillon. From chocolate mousse to trout and truffles, his mountain-grown pepper adds a unique alpine twist to fine cuisine.



## POIVRE DE COURCHEVEL

Jean-François Van Cleef, à La Nouvaz  
poivredecourchevel.com

# NOUVELLE JEUNESSE

Brides-les-Bains se dote cet hiver d'un tout nouvel établissement : une auberge collective Hi France permettant de rendre le domaine skiable des 3 Vallées encore plus accessible.



Inaugurée le 18 décembre, la première auberge de jeunesse de Brides-les-Bains (et des 3 Vallées !) a trouvé un écrin du plus bel effet dans l'ancien hôtel historique, le Savoy. Situé en plein centre, à côté de l'église, elle n'est qu'à quelques pas de la télécabine de l'Olympe reliant le village à Méribel. « Il s'agit d'une auberge nouvelle génération, un lieu de vie ouvert à tous, explique François Laënnec, directeur des opérations régionales FUAJ (Fédération unie des auberges de jeunesse). On est dans un hôtel 3 étoiles, mais qui va donner accès aux 3 Vallées au plus grand nombre, au plus bas prix. Sur le mois de décembre par exemple, la chambre double avec petit déjeuner est en moyenne à 90€ la nuit.

## LIEU DE VIE

Avec une ouverture calquée sur celle de la station, c'est-à-dire toute l'année sauf novembre, ce nouvel espace de vacances de 43 chambres se veut aussi un bel espace de vie pour tous avec l'accès pour les non-clients au bar, au restaurant et même à la piscine extérieure chauffée l'été. « Nous allons aussi organiser des animations, principalement l'été, ajoute Sébastien Kiffeurt, le directeur. Des concerts en fin d'après-midi autour de la piscine, des soirées thématiques autour de plats du monde... pour en faire un vrai lieu de vie. »

Des projets sont bien sûr encore dans les cartons, comme l'obtention du label Clef Verte certifiant l'engagement de l'établissement en faveur d'un tourisme plus durable (produits locaux, mur végétal...). L'objectif de l'endroit est aussi d'obtenir l'agrément pour accueillir les groupes et les classes découvertes. (C.L.)



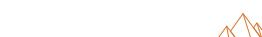
## L'AVIS DE

« Nous avions le projet d'ouvrir une auberge de jeunesse depuis quelques années. À la vente de l'hôtel historique de la commune, le Savoy, nous l'avons préempté et racheté pour qu'il ne devienne pas un dortoir à saisonniers. La FUAJ a signé le bail en octobre 2025 pour gérer l'établissement. L'idée est de permettre d'ouvrir le ski au plus grand nombre, aux jeunes, aux familles, et de retrouver à terme les écoles pour les classes de neige et classes vertes. »

*Bruno Pideil, maire de Brides-les-Bains*



 This winter, Brides-les-Bains welcomes a new generation youth hostel, making the Three Valleys ski area more accessible than ever. Opened on December 18 in the former historic Savoy Hotel, right in the village center, the Hi France hostel offers 43 rooms just steps from the Olympe gondola to Méribel. Combining the comfort of a three-star hotel with affordable prices, it is designed as a lively, year-round meeting place open to all, promoting inclusive and sustainable mountain tourism.



◆ AUBERGE COLLECTIVE HI BRIDES-LES-BAINS  
Place de l'Église  
Ouvert toute l'année (sauf novembre)  
+33 (0)4 58 24 12 22 • [hifrance.org](http://hifrance.org)  
[brides-les-bains.com](http://brides-les-bains.com)

## ZOOM

### MACACHE !



© David Delarojo

Le jeudi 15 janvier à 17h, c'est ambiance festive devant l'office du tourisme avec le groupe Maka\$h Waloo Trio. Parmi eux, Julien Curveur, musicien qui anime depuis plusieurs années le festival estival Ça chante à Brides, un concours de chant pour amateurs, et qui donne régulièrement des concerts dans la station. Un melting-pot de genres musicaux résonnera dans l'air : du rock, du reggae, du funk en passant par de la musique latine et française. Un succulent vin blanc chaud sera offert pour l'occasion. Un moment parfait pour se détendre après une journée sur les skis !

**Le jeudi 15/01 à 17h • Gratuit**  
*Devant l'office de tourisme*

 On Thursday January 15 at 5pm, enjoy a lively outdoor concert with Maka\$h Waloo Trio. Rock, reggae, funk and Latin vibes, plus free hot white wine after skiing.

## DIMANCHE 11.01

Concert 100 DB  
100 DB concert  
Dès 17h • Gratuit  
Office de tourisme

## MERCREDI 14.01

Après-midi Jeux & Détente  
Games & Relaxation afternoon  
De 14h à 16h • Gratuit  
Petit Chalet du parc thermal

## TO DO LIST

**Office de tourisme**  
**Brides-les-Bains**  
+33 (0)4 79 55 20 64  
[brides-les-bains.com](http://brides-les-bains.com)

# Marie Dohin ELLE EST ULTRA !

Responsable communication à Méribel Tourisme et maman de deux enfants, Marie Dohin est aussi athlète en ultra trail. Gagnante de la Trace des Ducs de Savoie (TDS) en 2024, elle a réalisé son rêve l'automne dernier, en performant (5<sup>e</sup> femme) sur la mythique Diagonale des fous. Et elle ne compte pas s'arrêter en si bon chemin !

#### *Marie, raconte-nous tes débuts en course ?*

Mon papa était marathonien et m'a transmis le virus. À 25 ans, j'ai couru mon premier marathon avec lui. J'ai commencé par l'athlétisme, avant de me tourner vers la course sur route. Quand j'ai rencontré mon conjoint, je me suis mise au trail. J'habitais encore en Normandie. On s'est installés à Méribel il y a dix ans, et je me suis mise progressivement à l'ultra en profitant du terrain de jeu idéal qu'on a la chance d'avoir autour de la maison.

#### *Qu'est-ce qui t'anime dans l'ultra trail ?*

La découverte, l'aventure et le partage. On parcourt des distances de 80km et plus. C'est l'équivalent de cinq à six rando. Même avec beaucoup de préparation, chaque course est une aventure. Il y a toujours des surprises ! L'ultra est un sport individuel qui se pratique à plusieurs, avec les autres coureurs, les proches, les bénévoles... Cette dimension collective est centrale.

#### *Ta plus belle victoire ?*

Ma première place en 2024 sur la TDS (Sur les Traces des Ducs de Savoie, 140km pour 10000m D+), une des courses de l'Ultra-trail du Mont-Blanc. Je sortais de la maternité, mon petit dernier avait deux ans. C'était très encourageant de constater que je pouvais encore performer en parallèle de ma vie de maman. Tout était aligné. J'ai fait la course parfaite.

#### *La course la plus difficile ?*

La Diagonale des fous, sur l'île de La Réunion, que j'ai courue pour la première fois à l'automne 2025. C'était un rêve. C'est une course mythique qui m'a toujours donné envie de persévérer dans la voie de l'ultra. Elle a cette particularité d'être très longue (180km pour 10000m D+) et de se faire sans bâtons. Moi qui suis désormais une fervente adepte des bâtons (je ne voyais pas l'intérêt en Normandie...), j'ai dû réapprendre à faire sans, sur des sentiers très techniques, sans compter la chaleur et l'humidité.



#### *Quel est ton programme cet hiver ?*

Du repos... mais pas d'hibernation ! Je continue à courir régulièrement, notamment autour du plan d'eau de Tuéda qui s'y prête très bien. Je fais aussi du ski de fond et du ski de rando.

#### *Et ton prochain objectif ?*

On a la chance d'avoir juste à côté, à Chamonix, la course la plus prestigieuse au monde : l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB). Même si j'ai déjà fait des courses de l'UTMB, je n'ai pas fait LA course. C'est donc mon prochain objectif pour 2026.

MÊME AVEC BEAUCOUP  
DE PRÉPARATION, CHAQUE  
COURSE EST UNE AVENTURE

#### *Une anecdote de course ?*

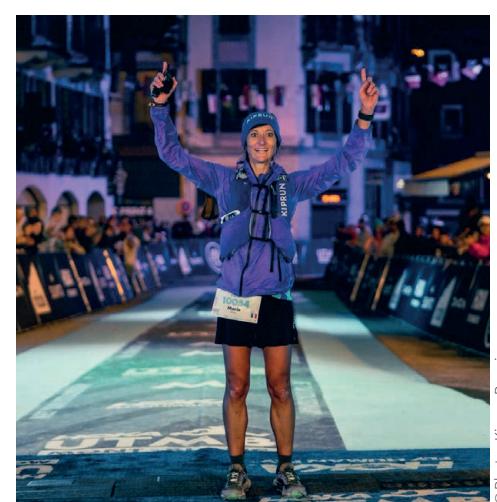
Sur la Diagonale des fous, je passais pour la première fois la barre des 24h de course. J'ai terminé en 35h, avec une deuxième nuit marquée par quelques hallucinations : la végétation prenait des formes étranges !

#### *Quelle place pour le mental ?*

Elle est centrale. En ultra, c'est le mental qui fait terminer une course. Quand ça devient très dur physiquement, on puise dans ses ressources mentales. D'expérience, je trouve que c'est une grande force chez les coureuses féminines.

#### *Que dirais-tu à quelqu'un qui hésite à se lancer ?*

Y aller progressivement, mais avec régularité. Se fixer de petits objectifs, sur de beaux sentiers, sans pression. Le plaisir doit rester au centre. (F.N.)



#### Profil

**Prénom :** Marie

**Nom :** Dohin

**Âge :** 41 ans

**Origine :** Strasbourg

**Métier :** Responsable communication à Méribel Tourisme

**Discipline :** Ultra trail

**Où :** Méribel

#### Palmarès

- 5<sup>e</sup> de la Diagonale des fous (2025)
- 3<sup>e</sup> à l'Échappée Belle (2025)
- 1<sup>re</sup> à la TDS (2024)

RETROUVEZ-NOUS  
EN VIDÉO   
DÈS MARDI 13/01

**M**arie Dohin juggles many lives with the same energy: communications manager at Méribel Tourisme, mother of two, and elite ultra-trail runner. Inspired by her marathon-running father, she moved from road running to trail, then ultra, after settling in the Alps. Winner of the Trace des Ducs de Savoie in 2024 and 5<sup>th</sup> woman at the legendary Diagonale des Fous in 2025, she embraces ultra trail for its adventure, shared effort and mental challenge. Next on her horizon: the iconic UTMB in 2026.



Pour la suivre  
 mariedohin



## Aux portes de Tuéda

### DÉCOUVERTE

Quand la Réserve naturelle du Plan de Tuéda revêt son manteau neigeux, elle se transforme en paysages féériques dignes de Narnia. Balade en raquette, ski de rando, jeu de piste... Voici six façons de pousser les portes de ce paradis de glace.

#### TOUR DU LAC DE TUÉDA EN RAQUETTE

La neige est fraîchement tombée et vous souhaitez faire une balade en raquette accessible dans un décor magique ? Optez pour le tour du lac de Tuéda, en famille ou entre amis. En plus : la petite pause réconfortante à La Buvette de Tuéda pour siroter un bon chocolat chaud.

**25m D+ • 1,8km • 1h**

Niveau : Facile

#### JEU DE PISTE EN PLEIN AIR

Mélant jeu de piste et plein air, cet Explor Games allie énigmes, défis, et géocaching. Accompagnés de personnages attachants, les joueurs doivent résoudre l'énigme finale pour sauver la vallée de Méribel. Le jeu dure environ deux heures et permet de découvrir la faune et la flore de la réserve.

**1 à 8 joueurs • Dès 6 ans • 2h**

Application à télécharger gratuitement



#### SKI NORDIQUE : 8KM DE PISTES

Envie de ski nordique accessible dans cet écrin féérique ? La réserve possède 8km de pistes vertes et bleues, au départ du lac de Tuéda. Deux pistes, deux parcours accessibles gratuitement et adaptés pour des initiations.

**Piste verte 3km • Piste bleue 5km**

Niveau : Débutant

#### FAIRE LE GRAND SAUT

Le refuge du Saut (2126m) reste accessible en hiver, à pied, en raquette ou en ski de rando selon les envies et les conditions d'enneigement. Au départ du lac de Tuéda, l'itinéraire traverse le majestueux Vallon du Fruit jusqu'au refuge où vous pourrez passer la nuit, si le cœur vous en dit. Encadrement par un professionnel conseillé.

**450m D+ • 13km • 5h**

Niveau : Modéré



#### DESCENDRE LA PISTE DE L'OURS

Le ski alpin, c'est aussi possible à Tuéda. La piste de l'Ours traverse une partie de la réserve, sur les hauteurs du lac. Si vous avez prévu une journée de ski à Méribel-Mottaret, pensez à l'emprunter pour découvrir la splendide forêt de pins cembros enneigées.

**Accès via TC Platières,  
puis piste du Bouvreuil Bleu**

Niveau : Bleu

#### TUÉDA SE CONFIE SANS RÉSERVE

À la Maison de la Réserve, située au-dessus du restaurant qui borde le lac de Tuéda, retrouvez une exposition permanente pour petits et grands. Vous saurez tout sur les secrets des glaciers, de la faune et de la flore locales. En plus : jeux et ateliers pour enfants proposés sur place ! (F.N.)

**Du lundi au vendredi : 9h30 à 16h30  
(17h pendant les vacances de février)**

Entrée libre et gratuite

When the Plan de Tuéda Nature Reserve slips into its winter coat, it becomes a real-life Narnia. Snowshoe around the frozen lake, solve riddles in a fun outdoor adventure, or glide along 8 km of Nordic ski trails. Feeling bold? Head to the Refuge du Saut on a snowshoe or ski touring journey through the Vallon du Fruit, or carve down the scenic Ours slope amid frosted pine forests. End your day at the Maison de la Réserve — where exhibits, games, and workshops reveal all the secrets of this magical alpine haven.

#### SITE DE LA RÉSERVE NATURELLE DU PLAN DE TUÉDA

À Méribel-Mottaret

10 mn à pied depuis le parking des Ravines

Accès navette depuis l'arrêt Chatelet

+33 (0)4 79 08 65 32 • meribel.net

**VOTRE NOUVEAU SUPERMARCHÉ DE PROXIMITÉ**

129 route du Belvédère  
Rond-Point des Pistes  
**Méribel 1700**

- livraison à domicile
- course U
- service drive

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

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



## ZOOM

### GLISSEZ SOUS LES ÉTOILES

© David Adde

C'est une expérience bien insolite que nous offre l'Himalaya by night, à Méribel-Mottaret. Entre amis, en famille ou avec votre moitié, dévalez la piste verte Little Himalaya en luge sous les étoiles. Accessible via le télésiège Combes intermédiaire, la piste reste ouverte jusqu'à 19h30 pour une ou plusieurs descentes nocturnes. Une belle manière de profiter du domaine skiable après la fermeture des pistes (casques, gants et luges à freins métalliques obligatoires).

*Les jeudis de 17h30 à 19h30  
9€/descente, 18, 15€/soirée  
Gratuit pour les - de 11 ans (accompagnés)*

In Méribel-Mottaret, enjoy a unique night sledging experience on the Little Himalaya slope. Ride under the stars with friends or family after the lifts close.

## TO DO LIST

### TOUS LES JOURS

Animations au village des Inuits  
*Outdoor games and entertainment*  
Dès 14h • Accès libre (avec forfait ski)  
Piste des Inuits • Méribel Altiport

### MERCREDI 12.01

Soirée blind test  
*Bacon Juke Box concert*  
Dès 22h • Gratuit  
Pub Le Rambler • Méribel Mottaret

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



## ÇA VA *Swinguer*

Pop, soul, électro, blues... C'est toutes les variations du jazz qui sont mises à l'honneur durant le festival Jazz Variations en janvier. Rendez-vous le jeudi 15 à l'auditorium de Méribel pour une soirée blues avec Two en trio.

### J'AI LE BLUES...

Après Electrophazz en ouverture, c'est The Two en trio qui sera sur scène lors de la deuxième soirée du festival Jazz Variations. Le groupe présentera son nouvel album « Sadela », terme qui signifie « les deux » en créole mauricien. Le duo de musiciens, accompagnés sur scène en quartet, explorent les blues insulaires à travers des sonorités roots et folk. Une belle manière de convoquer l'âme ancestrale du blues et de lui insuffler une modernité énergisante !

### LES AUTRES DATES À RETENIR

Le 22 janvier, ça va swinguer avec Les Doigts de l'Homme, un groupe français de jazz manouche qui ne se lasse pas de réinventer l'héritage de Django Reinhardt. Le 29, le quintet Elliavir mettra un point final à cette programmation éclectique : un voyage vocal et instrumental onirique mêlant jazz, musiques du monde, chant celtique, pop avec des influences orientales et nordiques. (F.N.)

The Jazz Variations festival celebrates jazz in all its forms in Méribel. On January 15, the trio Two delivers a soulful blues evening. Swinging jazz manouche follows on January 22 with Les Doigts de l'Homme, before Elliavir closes the festival on January 29 with an eclectic, dreamlike journey.



### FESTIVAL JAZZ VARIATIONS #5

Concerts de 21h à 22h30 • 12-15€/pers  
Auditorium • Méribel-Centre  
+33 (0)4 79 08 60 01 • meribel.net



# Gaston, LA MASCOTTE DE LA VALLÉE

Nous sommes partis sur les traces d'un personnage emblématique de Saint-Martin-de-Belleville, celui qu'on ne présente plus tant il est connu comme le loup blanc : Gaston Jay, moniteur de ski et accompagnateur en moyenne montagne, qui fêtera en mars ses 85 ans.

#### *Peux-tu nous parler de ton enfance ?*

J'ai grandi à Saint-Martin-de-Belleville. À l'époque, on gardait les animaux : vaches, moutons, chèvres... On allait aux champs, on jouait dans les ruisseaux. On s'amusait avec peu de choses ! J'ai commencé très jeune en tant que berger dans les alpages. Puis les stations se sont développées.

#### *Tu as passé ta vie en montagne.*

Oui, on peut dire ça ! Je suis devenu moniteur de ski et accompagnateur en moyenne montagne, comme beaucoup d'autres de ma génération. J'ai accompagné les familles, de génération en génération, été et hiver. Les mêmes personnes que j'ai vues grandir, et qui m'ont confié ensuite leurs enfants. Beaucoup de mes clients sont devenus des amis !

QUAND JE CHANTE LE YODEL  
FACE AUX MONTAGNES,  
ÇA ME DONNE LE FRISSON

#### *Pourquoi reviennent-ils vers toi ?*

Je suis passionné par mon travail. Je pense que ça se ressent. Et je chante...

#### *D'où te vient ta passion pour le yodel ?*

J'ai appris en damant les pistes à faire la tyrolienne avec mon ami Raymond Filleul. Un chant traditionnel qui vient des Suisses et des Autrichiens. Quand je chante le yodel face aux montagnes, ça me donne le frisson. C'est technique, mais quand on l'a, c'est que du bonheur. Au début j'étais timide, maintenant je me lâche !

#### *As-tu une anecdote à nous raconter ?*

À mon époque, on jouait avec les marmottes, mais on les chassait aussi pour les manger ! (F.N.)



#### Profil

**Prénom :** Gaston

**Nom :** Jay

**Âge :** 84 ans

**Origine :** Saint-Martin-de-Belleville

**Métier :** Accompagnateur en montagne & moniteur de ski

**Talent :** Chanteur de yodel

**Où :** Vallée des Belleville



« Gaston, c'est la mascotte de la vallée. On l'adore ! »  
*Julien*

« J'ai connu Gaston en 1993, j'étais judoka. Il encadrerait les sorties de notre club en montagne. Je m'en souviens très bien. »  
*Fanette*



RETROUVEZ-NOUS  
EN VIDÉO @



**G**aston Jay, the legendary 84-year-old ski instructor and mountain guide from Saint-Martin-de-Belleville, has spent his life in the mountains. Raised as a young shepherd, he later guided families for generations, earning their friendship through his passion—and his love of yodeling, which he learned on the slopes. A true valley icon, Gaston embodies local heritage, joy, and mountain spirit.

#### ZOOM

## SOIRÉE INCANDESCENTE



La saison des bars éphémères est loin d'être terminée à Saint-Martin-de-Belleville. Ambiance tamisée, acoustique et pop culture sont au rendez-vous pour la première date de l'année 2026. Un duo harpe et flûte revisitera des tubes pop de Taylor Swift à Daft Punk à la lueur des bougies. Fontaine de chocolat et dégustations gourmandes offertes !

**Mercredi 14/01, à 18h • Gratuit**  
*Dans le centre du village*

In Saint-Martin-de-Belleville, a pop-up bar lights up winter with a candlelit evening of acoustic pop. A harp and flute duo revisit hits, with chocolate fountain and tastings.

#### TO DO LIST

##### DIMANCHE 11.01

Live music  
À 19h30 • Gratuit  
Bar Pourquoi Pas

##### JEUDI 15.01

Visite guidée nocturne  
Torchlight guided night tour  
À 19h • 8€  
Rdv Maison du Tourisme

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



© Vincent Lötterberg

Avec ses trois secteurs bien distincts, le domaine des Menuires propose une belle palette de glisse. Parmi ses 87 pistes, 47% sont bleues : parfait pour progresser. Et pour les plus aguerris, trois pistes de champions attendent d'être domptées !

#### PREMIÈRES TRACES À LA MASSE

Au départ de La Croisette, cap sur le secteur de La Masse, réputé pour son enneigement de qualité et son soleil matinal. Chaque mercredi, la First Track permet de skier avant l'ouverture, sur des pistes fraîchement damées. Accompagné de pros, on profite du lever de soleil avant un petit-déj panoramique au 2800. Royal ! La matinée continue avec les deux télécabines rapides, au sommet de la Pointe de la Masse, une belle rouge dédiée au champion local Frédéric Covili (2,4km et 640m de dénivelé), et des zones ludiques comme le Liberty Ride pour des sensations hors-piste en toute sécurité. Incontournable : le Friendly Natural Park, espace ludique et éducatif sur la faune du Parc national de la Vanoise, avec slalom, jeux, aire de pique-nique... à partager en famille.

#### DES PISTES DE LÉGENDES

Depuis le Mont de la Chambre, un crochet par Val Thorens via le Boulevard Cumin offre une belle escapade avant de revenir aux Menuires. Ce secteur, riche en pistes bleues, abrite deux descentes emblématiques : la Léo Lacroix, une noire mythique de 955 m de dénivelé, et la David Douillet, une rouge de 2,5km en hommage au double champion olympique et fidèle parrain du Trophée de l'Espoir, organisé depuis 25 ans dans la station (prochaine édition le 12 février 2026). C'est aussi l'occasion de découvrir les quartiers de Reberty et des Bruyères.



© Thibault Forêt



© Cyril Geraets



© Cyril Geraets

#### SUNSET : DIRECTION RACLETTE

Pour clôturer la journée en beauté, cap sur le Sunny Express, sur un versant ensoleillé du matin au soir. Là-haut, place au freestyle dans le Pixel Area : modules, woops, sauts pour tous les niveaux. Direction ensuite le téléski de la Becca pour une session boardercross, ambiance course avec bosses et virages relevés. Pour un retour en douceur, passage par Roc 2 puis descente tranquille sur la large bleue des 3 Marches, idéale pour savourer les derniers rayons du soleil. En guise de touche finale, les 3,8km de la verte La Violette offrent une glisse paisible, illuminée par les dernières lueurs du jour. Et comme tout bon sunset qui se respecte... il annonce l'heure de se changer pour aller fondre sur la raclette du soir. Une fin de journée friendly comme on les aime. (E.Hu.)

 At Les Menuires, every skier finds their rhythm across three distinct areas. Early birds carve first tracks on La Masse before a sunrise breakfast at 2800 meters. Families enjoy the Friendly Natural Park, while experts test themselves on the legendary Léo Lacroix and David Douillet runs. The day flows from freestyle sessions in the Pixel Area to sunset glides on La Violette's gentle slopes. When night falls, it's time for a well-earned raclette — the perfect end to a day of pure alpine pleasure.



DOMAINES SKIABLES  
lesmenuires.com

**ZOOM****SANTÉ : UN DOUTE,  
UNE QUESTION ?**

© Mairie Les Belleville

**U**ne journée spéciale santé et prévention est organisée ce 12 janvier, aux Menuires. Dépistages gratuits des IST, contraception, addictologie (tabac, alcool, drogues, jeux, travail...), psycho sont au programme, avec des intervenants de l'association Le Pélican et la CPTS (communauté professionnelle territoriale de Savoie) de Tarentaise. Un temps d'échange et d'écoute autour des conduites à risques, à destination principalement des saisonniers.

*Le 12/01, de 15h à 19h*

*Entrée libre, salle Léo Lacroix*

On January 12 in Les Menuires, a free health and prevention day offers screenings, advice and support, especially for seasonal workers, from 3 to 7 pm.

**TODO LIST****MERCREDI 14.01**

Les jeux du Boukty  
*Boukty's games*

À 11h et 16h30 • Gratuit  
Espace Boukty Snow Camp • La Croisette

**JEUDI 15.01**

Yanniss Odua & DJ Kunta

*Yanniss Odua & DJ Kunta*  
Dès 22h • Gratuit  
Le Challenge • La Croisette

**Office de tourisme • Les Menuires**

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

**— LES MENURIES —***Une valse  
à 3 temps*

Musique live, ambiance festive et spectacle grand format : aux Menuires, les fins de journée riment avec rendez-vous conviviaux et fédérateurs. Tour d'horizon de trois temps forts à vivre du 12 au 15 janvier.

**Q**uand le soleil se couche sur les sommets, la station change de tempo et invite vacanciers comme locaux à prolonger la journée dans une ambiance festive.

**TROIS RENDEZ-VOUS, TROIS AMBIANCES**

Le dimanche 12 janvier, place à l'émotion avec la prestation de Sabine Sassi, dans le cadre des Concerts des Belleville. Artiste à la voix chaleureuse et solaire, elle propose un univers pop-folk teinté d'influences soul, idéal pour un moment suspendu en fin de journée. Un concert intimiste, parfait pour se laisser porter après une journée sur les pistes.

*Le 12/01, de 18h, entrée libre*

*Espace Maurice Romanet*

Changement d'ambiance le mardi 13 janvier avec le très attendu Crazy After Ski. Ici, pas question de ranger les chaussures de ski trop vite : DJ set, animations et bonne humeur sont au programme pour transformer la fin d'après-midi en véritable fête en plein air. Un rendez-vous devenu incontournable pour partager un moment convivial entre amis. Au programme cette semaine : mur digital pour défier ses réflexes, déambulation circassienne, sculpture sur neige et initiation à la sérigraphie.

*Le 13/01, de 17h à 19h, accès libre*

*Front de neige de la Croisette*

Enfin, le jeudi 15 janvier, place au spectaculaire avec le Thursday Night Show. Un show nocturne mêlant performances artistiques, mise en scène et effets visuels, qui met en lumière la montagne autrement. Un moment à vivre en famille ou entre amis, pour clore la journée sur une note magique et immersive. Cette semaine, c'est la compagnie Farandole, qui illuminera votre soirée dès 18h45, avec son nouveau spectacle "Etincelles" avant un feu d'artifice final à 19h15. (E.R.)

*Le 15/01, à 18h45, accès libre*

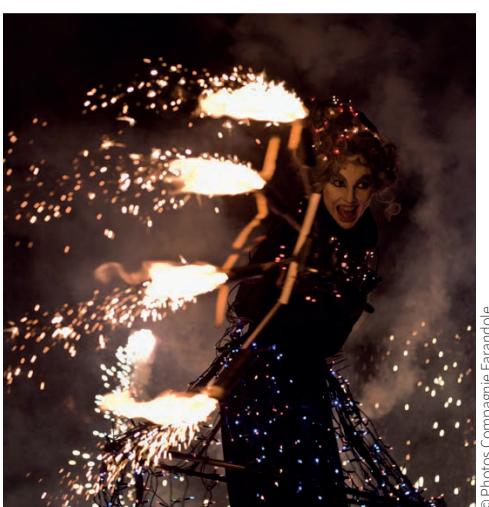
*Front de neige des Bruyères*



DIM 12  
JEU 15  
► JANVIER



© Anthony Ferer



© Photos Compagnie Farandole

When the sun sets over the peaks, Les Menuires shift tempo and turn après-ski into a festive shared experience. From 12 to 15 January, three highlights set the rhythm: an intimate pop-folk concert by Sabine Sassi, a lively Crazy After Ski with DJ set and playful outdoor activities, and a spectacular Thursday Night Show combining live performance, visuals and fireworks.

**LES TEMPS FORTS DE LA SEMAINE**

Programme détaillé à l'office de tourisme



📞 +33 (0)6 43 87 34 53

📍 Quartier des Bruyères,  
Les Menuires

**Cœur de TARENTAISE COMMUNAUTÉ**

*Ensemble au cœur de votre futur durable !*



**Le Président,**  
les membres du Conseil Communautaire,  
et l'ensemble de l'équipe  
de la Communauté de Communes  
Cœur de Tarentaise,

*vous souhaitent  
une Bonne Année  
2026!*

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

## CHAMPION

### RENCONTRE

# Paul Raft

## EN ROUTE VERS LES DEAFOLYMPICS 2027

Membre de l'équipe de France Sourds, Paul Raft a multiplié les tops 10 lors des Mondiaux de ski alpin l'hiver dernier. Ce jeune skieur, qui a fait ses armes sur les pistes de Val Thorens, a rejoint Albertville Handisport, guidé par son rêve olympique.



#### Comment as-tu découvert le ski ?

J'ai commencé dans les Vosges à l'âge de trois ans avec mes parents. Ils sont très montagne, alors forcément, j'ai grandi sur les pistes ! J'ai trois frères et une sœur, on skie tous.

#### Comment arrives-tu à concilier études et sport ?

Ce n'est pas simple. Entre le ski et le lycée, j'avais un planning très chargé : entraînement le matin, cours l'après-midi. Pour les championnats du monde, j'ai dû rattraper quinze jours de cours. Cette année, je me concentre davantage sur mes études en STAPS/LAS (licence accès santé). J'aimerais devenir dentiste !

#### Quel a été ton parcours jusqu'à l'équipe de France ?

J'ai rejoint le Club des sports de Val Thorens il y a 11 ans, c'était une station plus sportive avec d'excellentes conditions. Mon entraîneur, Timy Théaux, m'a encouragé à tenter ma chance en équipe de France Sourds. J'ai donc intégré Albertville Handisport il y a trois ans. Moi qui ai toujours évolué chez les valides, j'ai découvert le monde du handisport !

#### Être un sportif sourd, qu'est-ce que ça change ?

On est un peu à part : on ne participe ni aux Jeux Paralympiques ni aux compétitions valides. Nos Jeux à nous, ce sont les Deaflympics, dont la prochaine édition aura lieu en 2027 en Autriche. Le plus difficile, c'est l'absence de financement : tout est à nos frais.

#### Comment s'est passée ta dernière saison ?

J'ai disputé mes premiers championnats du monde et obtenu trois top 10, dont une 7<sup>e</sup> place en géant. J'ai eu la chance d'être coaché par Raphaël Burtin, c'était une super expérience.

#### Ton objectif cette année ?

Me concentrer sur les cours, mais je participerai aux championnats de France pour donner le meilleur. Et à plus long terme, je vise une qualification pour les Deaflympics 2027.

#### Un rituel avant une course ?

Embrasser mes parents. Sans eux, rien ne serait possible.

#### Tu as porté la flamme olympique pour les JO 2024.

Oui, c'était un immense honneur. Porter la flamme, c'était ma façon de remercier mes proches et de montrer que malgré le handicap, tout est possible. (F.N.)



### Profil

**Prénom :** Paul

**Nom :** Raft

**Âge :** 18 ans

**Origine :** Nancy

**Discipline :** Ski alpin

**Clubs :** Albertville Handisport / Club des sports Val Thorens

**Team :** Équipe de France Sourds

### Palmarès

Saison 2024-2025

1<sup>er</sup> à la coupe de France à Chamonix

1<sup>er</sup> au combiné des Championnats de France

2<sup>e</sup> au super-G des championnats de France

2<sup>e</sup> au slalom des championnats de France

3x Top 10 aux championnats du monde 2025

### J'AI DÉCOUVERT LE MONDE DU HANDISPORT !

 Paul Raft, a member of the French Deaf Alpine ski team, achieved multiple top-10 finishes at last winter's World Championships. Growing up skiing in the Vosges and Val Thorens, he joined Albertville Handisport, balancing rigorous training with his studies. Guided by coach Raphaël Burtin, Paul embraces the Deaflympics dream for 2027 while managing his education in health sciences. Highlighting resilience, family support, and passion, he also proudly carried the Olympic flame for Paris 2024.

# UN TRAIL SNOW-CTURNE



FABIEN BARRAU

Le Val Tho Trail Snow revient le 14 janvier pour une 5<sup>e</sup> édition mêlant sport, convivialité et solidarité. Une course semi-nocturne sur neige qui promet efforts, panoramas et émotions fortes. Présentation avec Fabien Barrau, organisateur.

**M**ercredi 14 janvier, rendez-vous place Caron pour le départ du Val Tho Trail Snow, une course semi-nocturne disputée à 2300m d'altitude. Cette année, l'épreuve réunit passionnés et curieux pour 8km et 500m de D+, avec un passage au Chalet des 2 Lacs avant la descente vers la station. L'esprit reste festif et solidaire : comme chaque année, 1€ par inscription est reversé à l'association Baskets aux pieds, qui offre des moments d'évasion à des enfants hospitalisés grâce à la réalité virtuelle. Restaurateur à La Maison et traiteur de haut niveau, Fabien Barrau s'implique depuis la toute première édition dans l'organisation du Val Tho Trail Snow.

#### Fabien, quelle est ton implication dans ce trail ?

Je vis à Val Thorens et je pratique le trail et le ski de rando. Je fais partie de la section Mountain United du Club des sports, dédiée aux disciplines d'endurance. Avec d'autres bénévoles, on crée des événements accessibles, comme le Val Tho Trail Snow, qui rassemblent habitants et vacanciers.

#### À qui est-il destiné ?

Le parcours de 8km pour 500m D+ est sportif mais sans difficulté majeure. Il est ouvert dès 16 ans et s'adresse aussi bien aux coureurs confirmés qu'aux débutants qui veulent tenter un premier trail : une paire de baskets, une frontale, et chacun va à son rythme.



#### Qu'est-ce qui rend le cadre si particulier ?

On part à 17h, encore de jour. Puis le soleil se couche progressivement, le silence s'installe. On est totalement seul sur le domaine skiable. Quand on arrive au niveau des 2 Lacs, on a un magnifique panorama sur la vallée.

#### Pourquoi soutenir l'association Baskets aux pieds ?

Dès le début, on a souhaité associer la course à cette association qui accompagne les enfants hospitalisés pendant les soins, grâce à des casques de réalité virtuelle. Ces casques les immergeant dans des paysages et des expériences grandioses et leur offre un moment d'évasion. Beaucoup d'images ont été filmées à Val Thorens. (F.N.)

 The Val Tho Trail Snow returns for its 5<sup>th</sup> edition on Wednesday 14 January in Val Thorens, with a unique semi-night race on snow at 2,300 metres altitude. Starting at sunset, runners take on an 8 km course with 500 m of elevation gain, passing by the stunning 2 Lacs area before descending back to the resort. The event also carries a strong solidarity spirit, supporting the charity Baskets aux Pieds, which helps hospitalised children escape through virtual reality experiences.



#### VAL THO TRAIL SNOW #5

Départ à 17h, place Caron

Inscription en ligne sur le site du club des sports

Dès 16 ans • PPS ou certificat médical demandé

Tarif 15€ (dont 1€ reversé à Baskets aux Pieds)

+33 (0)4 79 00 08 08 • valthorens.com

## RETOUR AU CALME

Envie d'une pause loin de l'effervescence des pistes ? Optez pour une rando à pied ou en raquettes pour partir à la découverte des paysages hivernaux de Val Thorens. Zoom sur les sentiers piétons accessibles depuis la station.



© T. Loubère / OT Val Thorens

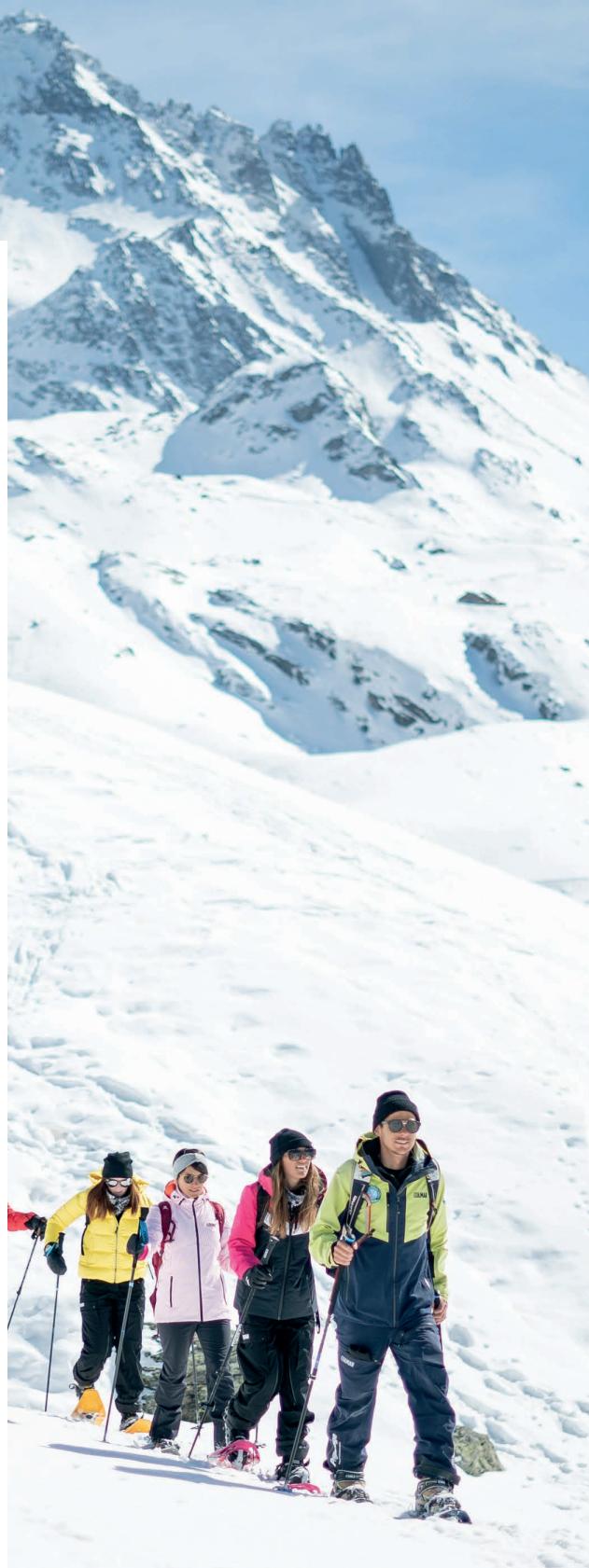
**L**a rando, à pied ou en raquettes, offre une autre manière de vivre la montagne : un rythme plus lent, propice à l'éveil des sens et à la contemplation de paysages grandioses. Sentier des 2 Lacs, de la Moutière, de la Marine ou encore de la Montagnette... De nombreux itinéraires balisés, accessibles à tous les niveaux, s'offrent à vous au départ de la station, notamment depuis le Rond-Point des Pistes. Consultez le Plan des sentiers piétons, disponible en ligne ou auprès de l'office de tourisme, et renseignez-vous sur les conditions météo avant de partir. Les raquettes sont disponibles dans les magasins de location de la station. (F.N.)

**L**ooking for a quiet escape from the busy slopes? Walking or snowshoe hikes in Val Thorens offer a slower way to experience winter. From the resort, marked trails suit all levels, leading through serene alpine landscapes ideal for contemplation and fresh mountain air.



### ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE

À pied ou en raquettes selon enneigement  
Sentiers balisés • Accès libre et gratuit  
Plan disponible à l'OT ou en ligne



© C. Druet / OT Val Thorens

## LES ÉTOILES DU PIANO ET DES PISTES

Mi-janvier, la station propose deux rendez-vous pour les mélomanes et les sportifs : un concert au piano classique par Nicola Serravalle, et une immersion grand public sur le tracé de ski des tests Étoiles.

**L**e mardi 13 janvier à 18h, le pianiste aux doigts de fée fera résonner l'église de Val Thorens de sa musique classique, dans le cadre des concerts d'hiver. Nicola Serravalle s'est formé au Conservatoire Royal de Bruxelles. Il est également le fondateur de l'association Ad Libitum, dédiée à la promotion des jeunes talents en conservatoire.

**Le 13/01 à 18h30**  
**Église/Salle polyculturelle • Gratuit**

Le lendemain, mercredi 14, on chausse les skis en direction du tapis Castor & Pollux pour participer à la préparation du tracé des tests Étoiles. Et c'est un directeur technique de l'ESF qui nous sera de guide sur le stade ! Le niveau requis pour vivre ces épreuves emblématiques est de savoir descendre une piste bleue. Il faut également être membre du Club Val Tho pour participer (inscription gratuite). Une bonne manière de se tester à la compétition ! (M.P.)

**Le 14/01 de 9h à 11h**  
**RDV en bas du tapis Castor & Pollux**  
**Gratuit sur inscription**



© DR / Facebook Nicola Serravalle



**I**n mid-January, Val Thorens blends culture and sport with two special events. Pianist Nicola Serravalle performs a classical concert, followed by a hands-on ski session where guests can discover the iconic ESF Étoiles test course alongside instructors.



### TEMPS FORTS DE LA SEMAINE

Programme détaillé à l'office de tourisme

### TO DO LIST ✓

#### MERCREDI 14.01

Atelier cuisine au beaufort  
Beaufort cheese cooking workshop  
De 16h à 20h • Gratuit  
(réservé Club Val Tho)  
Chalet Péplet

#### JEUDI 15.01

Ateliers enfants  
Children's workshops  
À 16h • Gratuit (sur inscription)  
Maison de Val Thorens

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

## NOUVEL HÔTEL ALBERTVILLE



### ET SI VOUS ÉVITIEZ LES BOUCHONS ?

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

[basecamp-albertville.com](http://basecamp-albertville.com)

# Ludo Roche SOLIDE COMME UN ROCK

Focus sur un produit local, Ludo Roche ! Cet enfant de Bozel a su écrire sa propre partition. De l'école de musique de Bozel à ses groupes Rock Cab et Hook, devenus incontournables en Tarentaise, il nous raconte sa passion pour la musique et sa région.

#### Ludo, raconte-nous ton parcours...

J'ai toujours vécu ici entre Bozel et Montagny. Mes premiers mots, c'était pour demander de la musique dans la voiture. J'ai vite intégré l'école de musique à Bozel, appris la basse et, lorsque j'avais 20 ans, on a monté un groupe avec des potes d'enfance qui s'appelait The Caribbean Ibex. Pendant deux ans, je suis parti en Angleterre où j'ai monté un groupe de compositions rock.

#### Et tu es revenu aux sources...

Oui, en 2014. À 25 ans, j'ai monté le groupe JRBB avec mes acolytes Yohan et Thibault, puis Rock Cab et Hook en 2017, année où j'ai pu devenir intermittent et vivre de ma passion.

#### Quelles sont tes inspirations ?

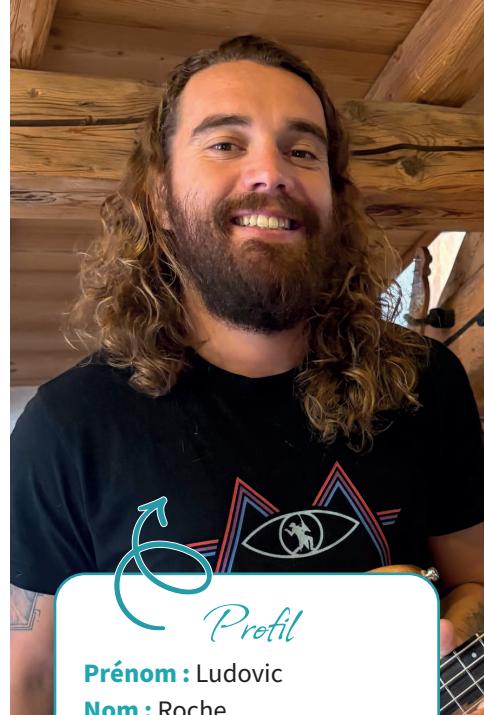
Je pense aux Red Hot Chili Peppers en tant que passionné de rock.

#### Qu'est-ce qui te stimule dans la musique ?

J'aime varier les plaisirs en tant que musicien, d'où mes différents groupes. J'ai fait un album avec Robin de Bélier Bleu, et un projet, Vanoise Session Live qui réunissait les différents artistes locaux dans des vidéos diffusées sur Youtube.

#### Comment s'exprime ton lien avec tes racines ?

La montagne m'a inspiré dans la création d'un EP créé à la fin de l'hiver dernier. Et avec mon père, on fabrique nos propres guitares et basses avec le bois du coin coupé par ce dernier il y a 30 ans. On réalise tout de A à Z (sauf le vernis). C'est à la fois un lien fort avec mes racines familiales et savoyardes.



#### Profil

**Prénom :** Ludovic

**Nom :** Roche

**Âge :** 36 ans

**Origine :** Bozel

**Passion :** Musique et artisanat

**Où :** Tarentaise



RETROUVEZ-NOUS  
EN VIDÉO 

© Photos Reynald Reyland

#### Quels sont tes projets ?

Je veux continuer à développer Rock Cab qui tourne désormais partout en France et continuer à fabriquer les instruments avec mon père. Le 9 janvier, avec Max Angusson, on fera la première partie de High Voltage à l'Arcadium à Annecy et de Yarol Pupaud (guitariste de Johnny Hallyday) à Allevard le 7 février.

#### Une anecdote...

J'ai participé à l'Ecole des fans à 5 ans... Je chantais « Alors regarde » de Patrick Bruel ! (C.B.)

 **L**udo Roche, born in Bozel, has built a remarkable musical journey rooted in the Tarentaise. From Bozel's music school to his bands Rock Cab and Hook, he channels his rock inspirations, including Red Hot Chili Peppers, into diverse projects. Deeply connected to his Savoyard roots, he crafts guitars with his father from local wood and performs nationwide. Upcoming shows include the opening acts for High Voltage in Annecy and Yarol Pupaud in Allevard.



Pour le suivre

@hookmusic • @rock\_cab



**RMP**  
*immobilier*

A VENDRE



Proche du domaine skiable des 3 Vallées et Bozel.  
Grand appartement de 97 m<sup>2</sup>,  
situé au dernier étage avec une vue imprenable.  
Bonus : combles de 37 m<sup>2</sup> à aménager et parking.  
REF 1249 - 380 000 € FAI



**AGENCE IMMOBILIÈRE • BOZEL**

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

# IL ÉTAIT une fresque

Un vent de création souffle chaque année sur les murs de Moûtiers. À l'occasion de la 8<sup>e</sup> édition du Street-Art Festival, quatre nouvelles œuvres ont vu le jour dans les rues de la ville médiévale. Des œuvres à (re)découvrir cet hiver !

Depuis 2018, Moûtiers se transforme chaque été en résidence artistique. Le Street-Art Festival, impulsé par la mairie, invite des artistes du monde entier à investir l'espace public. Résultat : près de cinquante fresques ornent aujourd'hui les murs de la ville. Tout au long de l'année, on peut visiter cette galerie à ciel ouvert, en autonomie ou en participant à une visite guidée organisée par le centre culturel Marius-Hudry. Présentation des nouvelles œuvres 2025, avec leurs créateurs.

## LIBRE D'INTERPRÉTATION RUE DE L'ÉLECTRICITÉ

Isa et Man signent « Ici et maintenant », une œuvre graphique tout en longueur, où deux paires de baskets suggèrent plus qu'elles ne signifient. Une fresque à interprétation libre, inspirée par l'intimité du lieu. « Le plus dur, c'est de se séparer de son œuvre. Il reste toujours quelque chose à faire. Mais il faut mettre un point final. Après, elle appartient au public », confie Man.



## NOUVELLE ALLÉGORIE FÉMININE RUE DE L'ACIÉRIE

À la Chaudanne, FOSR a réalisé la plus grande fresque de l'édition 2025 : 350m<sup>2</sup> de mur sur 35m de long. L'artiste poursuit son univers symbolique avec « L'exploratrice de la vallée ». « Elle représente la curiosité, la transmission, le lien à la nature », explique-t-il. Une œuvre en écho à sa fresque voisine, réalisée en 2023 et devenue emblématique.



© Mairie de Moûtiers

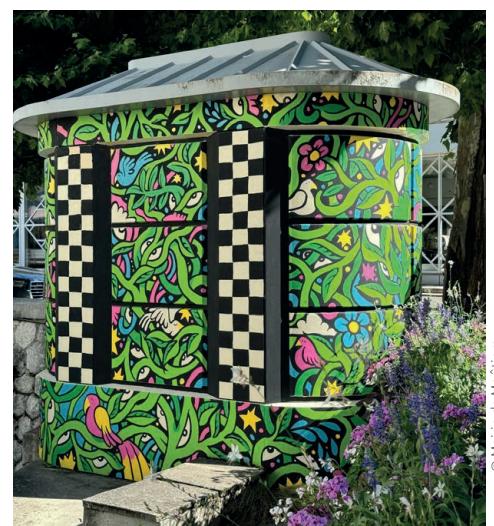


## EFFETS PASTEL RUE DES ÉRABLES

Créé par Emyart's, « La voie du ciel » est un portrait lumineux situé à l'entrée de la voie verte. Couleurs vives et textures pastel évoquent un univers poétique et hivernal. L'artiste travaille avec des hachures pour obtenir « un mélange de transparence et d'intensité » qui capte immédiatement le regard.

## UNE JOYEUSE JUNGLE PLACE DE LA GARE

Même les toilettes publiques de la gare deviennent support artistique. Sybillus y célèbre la nature avec une œuvre foisonnante. « Les volumes m'ont inspirée, je voulais faire respirer le lieu avec des couleurs vives », dit-elle. L'artiste a dû redoubler de stratagèmes pour peindre cette surface arrondie. Un défi technique relevé haut la main ! (F.N.)



© Mairie de Moûtiers

 A breeze of creativity is transforming Moûtiers once again. For the 8th Street-Art Festival, four new murals have joined the nearly fifty works already adorning the city's walls. From FOSR's monumental Explorer of the Valley—a tribute to curiosity and nature—to Emyart's luminous Sky Path, Isa & Man's introspective Here and Now, and Sybillus's colorful jungle at the train station, each piece brings poetry, emotion, and modern energy to the medieval town, turning it into a living open-air museum.

## TO DO LIST

- SAMEDI 10.01**  
Concert du nouvel an de l'Harmonie  
*Harmonie de Moûtiers concert*  
À 20h30 • Gratuit  
Salle Calloc'h • Moûtiers
- MARDI 13.01**  
Conférence et projection  
*« Plantes dans la ville de Moûtiers »*  
*Conference and screening "Plants in the town of Moûtiers"*  
À 20h • Gratuit  
Salle Squinobal • Moûtiers
- Cœur de Tarentaise Tourisme**  
+33 (0)4 79 04 29 05  
[coeurdetarentaise-tourisme.com](http://coeurdetarentaise-tourisme.com)



## PARCOURS STREET-ART

- Visites guidées organisées par le centre culturel Marius-Hudry
- Découverte en autonomie avec l'application St'Art (Android/iOS)
- Guide papier disponible à l'office de tourisme

PROJECTIONS DE FILMS

## LA MONTAGNE FAIT SA TOURNÉE

Le jeudi 15 janvier, le Film Tour fait étape à Albertville, avec la projection de deux réalisations qui ont marqué l'édition 2025 du Xplore Alpes Festival : « Le trésor de la Porte des Aravis » et « La Madone », lauréat du Grand Prix.

### UN FESTIVAL CHAQUE AUTOMNE

Le Xplore Alpes Festival, c'est un rendez-vous incontournable de l'intersaison en Haute Tarentaise, depuis 5 ans déjà. Durant 10 jours pendant les vacances de la Toussaint, une soixantaine de films de montagne, de sport outdoor et d'aventure sont mis en lumière, en présence d'invités prestigieux, réalisateurs et acteurs. L'occasion d'évoquer les différents films, passions et regards, portés à l'écran par les protagonistes d'horizons variés.

### UNE TOURNÉE TOUTE L'ANNÉE

Après le clap de fin, les films de la dernière édition poursuivent leur voyage grâce au Xplore Film Tour. Chaque année, c'est une tournée de près de 80 dates de projections, en salle ou en plein air, sur une trentaine de sites de la région, de l'Est ou de la région parisienne... Et parfois même un peu plus loin ! « Nous avons la volonté de faire sortir le festival de ses bases, témoigne Thibault Duchosal, directeur du Xplore Alpes Festival. Le Film Tour est une belle manière de faire rayonner l'esprit du festival, tout en offrant une visibilité plus longue aux contenus des réalisateurs. »



© DR / Le trésor de la porte des Aravis

### LES PROCHAINES DATES

- Le 20/01 aux Saisies à 18h : « Anatolia » et « K2 mon amour »
- Le 10/02 à Montalbert à 20h30, salle l'Alto : « Ice » et « La Madone »
- Le 10/03 à Méribel à 20h30, à l'auditorium



© Photos Mathurin Vauthier / La Madone



ZOOM

## VROUM VROUM !



© Pekaboy

Organisé par le Trail Club Albertvillois, le 17 janvier à la Halle Olympique d'Albertville, le Trial Show Moto accueille les meilleurs athlètes de leur discipline : Toni Bou, 37 fois champion du monde, et Benoit Bincaz, multiple champion de France en duo avec Bruno Camozzi. L'objectif ? Évoluer sur un circuit technique en moto sans poser le pied à terre (ou le moins possible). Une discipline spectaculaire qui tient en haleine.

*Le samedi 17 janvier, 18h30  
À la Halle Olympique d'Albertville  
Tarif 39€/adulte • 25€ pour les 3-12 ans  
halleolympique.com*

Jan 17 at Albertville's Olympic Hall: Trial Show Moto with legend Toni Bou and French star Benoît Bincaz. An indoor trial thrill where balance, skill and spectacle rule.

**TO DO LIST**

### MERCREDI 14.01

**Yoga au musée**  
*Yoga at the museum*  
À 9h • 8€  
Musée d'art et d'histoire de Conflans

### JEUDI 15.01

**Théâtre « À l'ouest »**  
*« À l'ouest » theatre*  
À 20h • Dès 8€  
Dôme Théâtre • Albertville

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

**XPORE FILM TOUR**  
À 20h30, au Base Camp Lodge Albertville  
Entrée 9€ / 5€ pour les - 12 ans  
Infos et billetterie en ligne sur le site :  
xplore-alpes-festival.com



# Guide Gourmand

LES BONNES TABLES DES 3 VALLÉES

*Là-Haut*

Souris d'agneau confite

LES MENUIRES

## COURCHEVEL LE PRAZ

### L'Épicerie du Praz

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



## COURCHEVEL 1850

### Alpage\*

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

Une véritable expérience immersive



© Antoine Caillon

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

## L'Étable des Lys



© Undy

L'Étable des Lys se dévoile dans une ancienne étable du village. On y déguste des spécialités fromagères et paysannes savoyardes, comme le potchon et la matouille dans un cadre rustique et authentique, avec des produits venus des fruitières et fermes avoisinantes.

Le potchon (pommes de terre et fromage de chèvre)

Du mercredi au lundi de 18h30 à 21h30  
22 Passage des Écoliers  
+33 (0)4 79 07 97 71 • lespeupliers.com

## La Table de Mon Grand Père

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

Le grand menu de partage



© Antoine GUILLOU

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

## La Table de l'Annapurna



© Paul Béchet

C'est le cœur gourmand de l'Hôtel Annapurna. Résidents et visiteurs s'y retrouvent autour d'une cuisine de tradition française mettant à l'honneur des produits locaux et de saison, avec des plats servis au guéridon, découpés ou flambés en salle pour le plaisir des yeux.

Les desserts du chef pâtissier Téophane Faucher

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

**COURCHEVEL MORIOND****Bistrot Manali**

© Philippe Gal

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

♥ Musique live les samedis des vacances scolaires

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

**COURCHEVEL MORIOND****Carné**

© Mathieu Cellard

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

♥ Les pièces d'exception de la cave à viandes

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

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

**COURCHEVEL MORIOND****La Bokka**

© La Bokka

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

♥ DJ set les jeudis et samedis soir

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

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

**COURCHEVEL MORIOND****Gaïa**

© Philippe Gal

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

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

Manali Lodge • 234 Rue de la Rosière  
7j/7 de 18h30 à 2h (mercredi hors vacances)  
+33 (0)4 79 23 19 42 • [gaia-courchevel.com](http://gaia-courchevel.com)

**COURCHEVEL LE PRAZ****La Petite Bergerie**

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



♥ Croque-monsieur savoyard à la truffe

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

**COURCHEVEL VILLAGE****La Chapelle 1550**

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

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

**COURCHEVEL MORIOND****La Cheminée**

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



© Melvin Delantes

♥ La vue dégagée sur la vallée

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

**COURCHEVEL 1850****Cabane des skieurs**

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

♥ Le croque montagnard

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



Accès piétons et skieurs

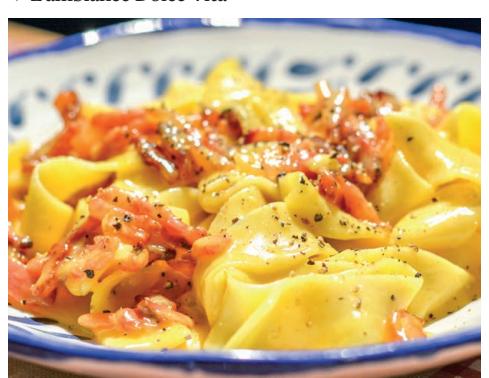
Au sommet de la TC des Verdons • +33 (0)4 79 08 98 87

Snack La Cabane des Skieurs

**COURCHEVEL 1850****Il Rifugio**

Chez Il Rifugio, la pause déjeuner, en salle ou en terrasse, c'est un voyage au parfum d'Italie. Antipasti, plats de pâtes et pizzas faits maison : la cuisine est simple mais généreuse, avec de bons produits régionaux.

♥ L'ambiance Dolce Vita



UK At Il Rifugio, savour antipasti, homemade pasta dishes and pizzas, in the dining room or on the terrace : simple and generous dishes prepared with local products.

Accès piétons et skieurs

Au sommet de la TC des Verdons

au pied de la TC Vizelle

+33 (0)4 79 08 98 98

**MÉRIBEL****Marius**

Le midi, Marius invite à une pause snacking gourmande, entre burgers, fish and chips et salades. Le soir, le chef Steven Subinlou présente une cuisine élégante au cœur d'une salle aussi spacieuse que chaleureuse.

♥ La cave à vins du propriétaire, exploitant viticole du domaine Terres Destel.

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

**MÉRIBEL****La Grange**

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

♥ Escalope milanaise & sole meunière (découpe en salle)

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

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

**MÉRIBEL-MOTTARET****Tipi**

© Sylvain Arnoux

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

♥ L'os à moelle

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

**MÉRIBEL****Le Refuge**

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

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

✓ Les 9 fondues différentes

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

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

**MÉRIBEL-MOTTARET****Le Plan des Mains**

Au pied du Mont-Vallon, le restaurant propose une cuisine de brasserie créative et soignée, avec des produits frais et locaux, dans une ambiance cosy. Pour une pause rapide mais gourmande, direction le coin sandwicherie, et ses encas aussi variés que délicieux.

♥ La terrasse ensoleillée



🇬🇧 At the foot of Mont Vallon, Le Plan des Mains offers creative, refined brasserie-style dishes made with fresh, local ingredients in a cozy atmosphere. For a quick culinary break, head to the sandwich corner, proposing a variety of delicious snacks.

Accès ski et piéton : au pied du TC Mont Vallon  
+33 (0)4 79 07 31 06

📍 Restaurant Le Plan des Mains

**MÉRIBEL-MOTTARET****La Buvette de Tueda**

Au bord du lac de Tueda, on déguste de généreux plats, salades, crêpes et autres spécialités savoyardes. L'accent est mis sur les produits locaux et le circuit court, des boissons jusqu'aux desserts !

♥ La vue à couper le souffle



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

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

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

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

♥ Terrasse panoramique ensoleillée



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

**LES MENURIES****La Chouette**

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

♥ Le soir, menu bistro nomique



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

**LES MENURIES****Le Lou-Bar**

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



♥ Petits souvenirs du Lou Bar à s'offrir ou à offrir

Galerie la Croisette • 16h-02h  
+33 (0)6 09 07 40 71 • loubar\_pub



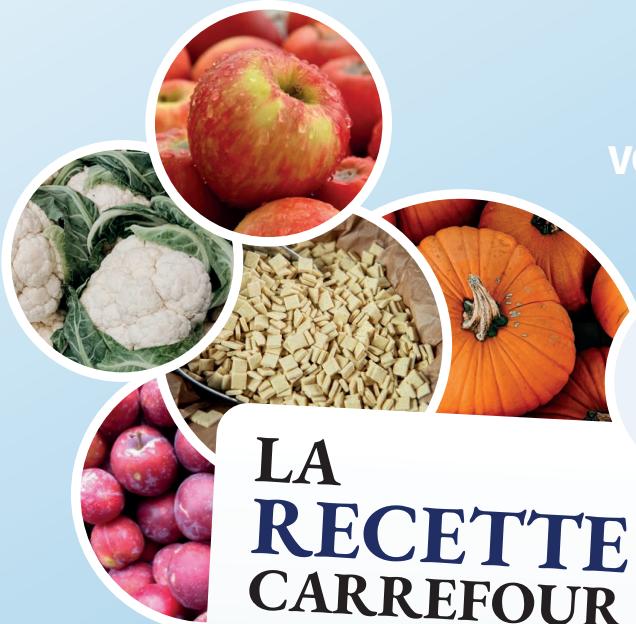
**8h  
20h**

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



**NOUVEAU**

✓ +800 m<sup>2</sup> ✓ Cave à vin  
✓ Rayon marché ✓ Galerie commerciale



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



## LA RECETTE CARREFOUR

### TOURTE AUX POIREAUX ET AUX LARDONS

#### INGRÉDIENTS

- ✗ 4 poireaux
- ✗ 2 pâtes feuilletées
- ✗ 200 g lardons fumés
- ✗ 100 g crème fraîche
- ✗ 1 œuf
- ✗ 1 gousse ail
- ✗ 1 cs farine



#### PRÉPARATION

- Nettoyez et émincez les poireaux, épluchez et hachez la gousse d'ail.
- Faites revenir les lardons pendant 5 mn, ajoutez les poireaux, l'ail. Cuire 25 mn à feu doux et à couvert (les poireaux doivent être fondants).
- Délayez la farine dans la crème et versez sur les poireaux. Laissez épaissir (la fondue doit être bien liée). Laissez tiédir.
- Préchauffez votre four à 200°C. Déroulez la pâte feuilletée dans un moule à manquer en conservant la feuille de papier sulfurisé. Piquez la pâte, versez la fondue de poireaux. Recouvrez avec la 2<sup>e</sup> pâte feuilletée.
- Badigeonnez de jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau. Décorez votre tourte selon vos envies à l'aide de la pointe d'un couteau.
- Faites-la cuire dans le bas de votre four pendant 35 mn environ.



# Là-Haut

COUP DE FOURCHETTE  
LES MENURIES



Côte de bœuf

Au restaurant Là-Haut, dans le quartier de Preyerand aux Menuires, on aime la chaleur de l'accueil de Maria, la cuisine mitonnée par Georges, et le décor cocooning. Suivez le guide, pour une découverte toute en gourmandise !

**Q**uand on entre restaurant Là-Haut, on a immédiatement le sourire accroché jusqu'aux oreilles. La salle est douce et lumineuse. Les moutounes, les plaid, les canapés et le feu de la cheminée nous plongent dans tout ce qu'on vient chercher dans un restaurant de montagne, un écrin de chaleur et de douceur de vivre.

## UN PETIT VERRE POUR COMMENCER

Dès notre arrivée, nous sommes installés sur les canapés et la soirée peut enfin commencer. Un petit apéro, un pot de foie gras préparé par Georges lui-même, le bonheur est à portée de papilles !

## PASSONS À TABLE...

Les estomacs se réveillent sous les effluves qui se dégagent de la cuisine ouverte, où Georges et son équipe mettent du cœur à l'ouvrage. Leur devise : travailler des produits bruts et concocter des plats faits maison. Au menu, une petite carte dont les maîtres-mots sont la générosité et le travail des saveurs à partir de bons produits frais. Côté viandes on est servi ! Entre la côte de veau, la souris d'agneau, le tartare... On se régale. Et c'est sans compter sur les pièces d'exception qu'il commande au fil de la saison : des côtes de bœuf maturées de races Simmental, Galice, Black Angus, Normand, Aubrac... Il a de quoi satisfaire les palais les plus fins.



Côte de veau sauce au bleu de Bonneval

Nous nous sommes délectés de chacun de ces produits, magnifiés par le savoir-faire du chef. Quant aux amateurs de spécialités locales, ils trouveront aussi leur bonheur entre la raclette de Savoie, la pierrade royale, la tartiflette au reblochon ou encore la fondue savoyarde.

Nous achetons notre soirée au salon, où la petite note sucrée du café gourmand vient parfaire l'instant. Une très belle parenthèse dans ce charmant restaurant, qui ravira tous les gourmands. (S.M.)

 In the Payerand district of Les Menuires, Là-Haut is all about warmth, generosity and simple pleasure. From the cosy décor with sofas, blankets and a crackling fireplace to Georges' homemade cuisine, everything invites you to slow down and enjoy. The menu highlights quality ingredients, generous meat dishes and Savoyard classics such as raclette, fondue and tartiflette. End the evening in the lounge with a sweet coffee treat—an inviting gourmet break that truly captures the spirit of mountain dining.



◆ Ouvert tous les jours midi et soir  
Quartier de Payerand, immeuble Villaret  
+33 (0)4 79 01 04 76  
[la-haut.info](http://la-haut.info)



Souris d'agneau confite

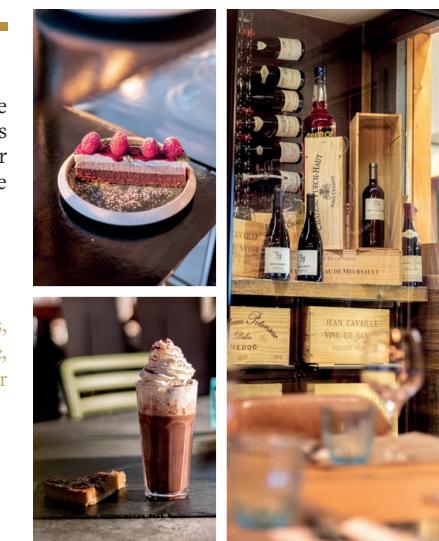
**LES MENURIES****Le Comptoir**

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

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

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

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

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

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

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

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

Quartier des Bruyères • +33 (0)4 79 00 74 75  
[lamarmite-lesmenuires.fr](http://lamarmite-lesmenuires.fr)  
@ lamarmite73440 Facebook La Marmite

**LES MENURIES****La Ferme de Reberty**

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

♥ Belle cave à vin & viandes d'exception



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

**LES MENURIES****Là-Haut**

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

♥ La côte de bœuf dans la cheminée

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

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

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



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

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

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

C'est dans un cadre naturel magique, à 2035m, que Marie et Jonathan accueillent skieurs et randonneurs pour une pause gourmande ou une nuit en refuge au cœur des montagnes. La carte du restaurant est à l'image de leurs valeurs : simple, authentique et responsable.

♥ La cuisine locale et/ou bio



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

**LES MENURIES****Les Roches Blanches**

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

♥ La souris d'agneau

✓ Grande terrasse ensoleillée



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

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

**VAL THORENS****Les Saints-Pères**

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

♥ La vue sur les Aiguilles de Péclat



Ouvert 7j/7 dès 8h30

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

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

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



© DR

♥ Les planches à partager

Ouvert 7j/7 dès 8h30

Galerie Péclat • +33 (0)4 79 00 28 40  
thecreperie.breakfast@gmail.com •

**VAL THORENS****La Timbale**

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

♥ Les soirées festives et concerts



© OT Val Thorens



Ouvert 7j/7, de 16h30 à 2h

Sommet de la Galerie Péclat • +33 (0)6 25 33 00 70  
© latimbalevaltho La Timbale Valthorens

**VAL THORENS****Il Gusto**

Dans un décor feutré ou sur la magnifique terrasse panoramique plein sud, on déguste ici de bonnes pizzas italiennes et des plats aux accents asiatiques. Sans oublier la cuisine sincère et généreuse de la Savoie, pour partager un excellent moment de convivialité.

♥ Salon cosy avec cheminée et tapas

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

**VAL THORENS****La Table**

© Stéphane Candé

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

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

Hameau du Kashmir  
(entrée station, piste du Cairn)

+33 (0)4 79 09 50 21 • le-hameau-du-kashmir.com

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

Le midi, le M vous invite à une pause bistronomique sur sa belle terrasse ensoleillée, avec viandes grillées et produits de saison. Entre deux pistes, profitez aussi du snack rapide avec burgers et paninis. En soirée, buffet varié de la boucherie à la pâtisserie.

♥ Accessible skis aux pieds

Ouvert 7j/7 midi et soir • 327 Rue du Soleil  
+33 (0)4 58 24 00 80 • hotelmarielle.com  
© hotelmarielle

**VAL THORENS****Base Camp**

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

Le soir, installez-vous au chaud autour de plats généreux, servis dans une ambiance conviviale animée par de la musique live. Soupe, cocottes fumantes et desserts gourmands composent un repas réconfortant, dans l'esprit de la cuisine typique des refuges. L'idéal pour vivre un moment parfait après une journée au grand air.

♥ La formule brunch et spa

✓ La terrasse ensoleillée



© L. Brochoot



Photos Hôtel Pashmina

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

Ouvert 7j/7

Restaurant de l'hôtel Pashmina\*\*\*\*

Service du midi : 12h-14h

Service du soir : 19h-21h

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

**VAL THORENS****Les Explorateurs\***

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

♥ Fera du Léman, beurre blanc Chignin yuzu fera fumé

✓ Les accords mets vins d'exception



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

Restaurant de l'hôtel Pashmina\*\*\*\*

Du lundi au samedi, de 19h30-20h45

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

**VAL THORENS****Chalet de la Marine**

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



© DSC

**VAL THORENS****Enjoy It**

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

♥ La raclette au lait cru et sa charcuterie artisanale

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



© Digital Art Studio

**VAL THORENS****Chalet des 2 Lacs**

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

♥ L'incontournable Black Burger

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

**VAL THORENS****Le Caribou**

Toute l'équipe vous accueille dans ce joli restaurant d'altitude (2750m) aux allures scandinaves. Les bons petits plats se dégustent à l'intérieur, sur la terrasse panoramique ou dans les petits chalets privatisables.

♥ Coin snack pour les plus pressés

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



Ouvert 7j/7 de 11h30 à 16h30

À l'intersection pistes Génépi et Moraine  
Accessible TC Moraine et Funitel de Thorens  
+33 (0)6 80 11 26 91 • chaletcaribou.com

**VAL THORENS****Le Confidentiel**

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

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

Ouvert 6j/7 (fermé le mercredi) • 19h-21h  
Restaurant de l'hôtel des 3 Vallées  
+33 (0)4 79 00 01 86 • hotel3vallees.com

**VAL THORENS****La Maison**

La Maison vous propose un voyage gustatif unique entre Savoie et Aveyron. Cyril Attrazic, chef doublement étoilé, sublime les produits, soigneusement sélectionnés pour leur qualité et leur production en circuit court. Une très belle expérience gourmande, dans une ambiance cosy et design au pied des pistes.

♥ Les viandes de race Aubrac

✓ Terrasse ensoleillée avec vue sur les sommets

🇬🇧 La Maison offers a unique culinary journey between Savoie and Aveyron. Chef Cyril Attrazic, awarded two Michelin stars, proposes local quality products. Enjoy an exceptional gourmet experience in a cozy, stylish setting at the foot of the slopes.

Ouvert 7j/7 • Place Caron  
+33 (0)4 79 00 00 48 • la-maison-valthorens.com



© Photos Appearances

**VAL THORENS**  
**Club 72 Steakhouse**

Angus, Aubrac, Simmentales... Retrouvez les plus prestigieuses races de viande au Club 72 où chaque produit est sélectionné avec soin et travaillé pièce par pièce. Le bar propose un large choix de cocktails classiques et signatures. Un cadre chaleureux où bon temps et convivialité sont mots d'ordre.

♥ Noix d'entrecôte Angus

🇬🇧 Angus, Aubrac, Simmental... discover the most prestigious meat breeds at Club 72 Steakhouse. Each product is carefully selected and served in a warm and convivial setting. The bar offers a wide selection of classic and signature cocktails.

7j/7 de 15h à 1h30 • Rue de Gébroulaz  
+33 (0)4 79 01 31 19 • club-72.com

f



© Photos Appearances

**VAL THORENS****La Cabane**

Découvrez dans ce lieu atypique l'excellence de la cuisine savoyarde. Les décors tout en bois et la lumière tamisée vous transportent dans l'intimité d'une cabane perchée sur la montagne. Au menu : des plats raffinés mettant le terroir à l'honneur, chaleur humaine et convivialité. On se sent ici comme chez soi !

♥ La boîte chaude truffée

🇬🇧 Here, in this unique and intimate setting, discover the excellence of Savoyard cuisine. On the menu : refined dishes prepared with local products, in a warm atmosphere. You'll feel right at home !

Ouvert 7j/7 de 18h à 23h • Rue des Balcons

+33 (0)4 79 00 83 84

la-cabane-valthorens.com



**VAL THORENS****Les Chalets du Thorens****UN VILLAGE MINIATURE**

Les Chalets du Thorens, c'est un petit village au bord des pistes, où l'on sait recevoir, vivre et faire la fête, du matin jusqu'au soir. Restaurant aux saveurs exquises du chef Valentino, pizzeria, wok et sushis, crêpes, gaufres belges, snack, self, terrasses ensoleillées... les différents espaces rassasient les skieurs affamés et pressés aussi bien que les gourmets. À ne pas manquer : le bar lounge avec scène DJ, l'ambiance après-ski festive, le Festi'Val Tho chaque année en mars, et l'igloo pour des moments insolites.

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

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

🇬🇧 Situated on the slopes, Les Chalets du Thorens propose something for everyone : restaurant, pizzeria, wok and sushi, pancakes, Belgian waffles, snack bar, self-service restaurant,... There is plenty of place on one of the sunny terraces, at the lounge bar with live DJ set, or the igloo for an unforgettable experience !

**LE RESTAURANT**

À l'intérieur des Chalets du Thorens se cache une pépite gastronomique : le restaurant du chef Valentino. Dans un décor montagnard chaleureux et élégant, ses plats mêlent la créativité d'un cuisinier ancré dans ses racines italiennes mais ouvert sur le monde. Des fruits de mer au boeuf Simenthal, en passant par les spécialités savoyardes et recettes traditionnelles, il en résulte une cuisine généreuse et gourmande, sublimée par l'amour des bons produits. Un régal pour les papilles, de l'entrée au vaste choix de desserts réalisés par le pâtissier de l'établissement. Enfin, mention spéciale pour Maître Dao : ses déclinaisons de sushis sont tout simplement à tomber...

♥ Les sushis de Maître Dao

✓ La verrière, pour manger au chaud avec la vue



🇬🇧 Hidden inside Les Chalets du Thorens, in an elegant setting, Chef Valentino proposes refined dishes with an Italian touch. From seafood and Simmental beef, to Savoyard specialities and traditional recipes, it's a feast of flavours, enhanced by top-quality products, including superb sushi from Maître Dao.

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

**BOZEL****Le Branzin**

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

**Le Hot Diot**

Ouvert du lundi au samedi  
De 16h à 1h • Privatisation possible  
+33 (0)9 87 70 34 78 • [lebranzin.com](http://lebranzin.com)

**BOZEL****Au Caprice**

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

**Le framboisier**

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

**LA PERRIÈRE****Les Mousses du Dahu**

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

♥ La SutterMill (American Pale Ale à 5,5°)

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



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

**BRIDES-LES-BAINS****Relief**

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

♥ Le choix de bières pression

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

**GRAND AIGUEBLANCHE****Le Manoir de Bellecombe**

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

♥ La souris d'agneau confite sept heures

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

## MOUTIERS

### Les 3 Vallées Café



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

♥ La croziflette aux morceaux de cèpes

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



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

Sur le parvis de la gare SNCF  
Service 7j/7 dès 8h30 (6h30 le samedi)

Fermeture à 17h du mardi au jeudi

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



## MOUTIERS

### Le Spot



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

♥ Du 100% maison pour les p'tites faims

Du vendredi au lundi jusqu'en avril

À l'intérieur de la gare

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



### INFOSNEWS = PAPIER INTELLIGENT

#### ✓ FORÊT PRÉSERVÉE

Tous nos papiers sont certifiés PEFC sous le numéro 10-31-1404. Ce label est une des normes environnementales les plus élevées en matière de gestion durable des forêts prélevées. **Pas d'arbre coupé**, nos papiers sont réalisés à base de résidus et sciures de bois, issus de l'industrie du meuble.

#### ✓ ENCRÈS ÉCOLOGIQUES

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

#### ✓ MAGAZINE RECYCLÉ

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

#### ✓ IMPRIMÉ EN FRANCE

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

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

Bonne lecture papier à tous ;-)



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



## mon super marché sherpa

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

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

#### MÉRIBEL 1600

04 79 06 68 40

#### MÉRIBEL LES ALLUES

04 79 08 62 81

#### MÉRIBEL PLATEAU

04 79 08 51 20

#### MÉRIBEL MOTTARET

04 79 00 40 91

#### MENUIRES BRELINS

04 79 08 38 23

#### MENUIRES BRUYÈRES

04 79 00 69 59

#### MENUIRES CROISSETTE

04 79 04 19 34

#### MENUIRES PREYERAND

04 79 00 73 37

#### MENUIRES REBERTY 1850

04 79 00 05 62

#### MENUIRES REBERTY 2000

04 79 01 05 65

#### COURCHEVEL 1850

04 79 08 40 39

#### LA TANIA

04 79 08 80 69

#### VAL THORENS BALCONS

04 79 00 91 90

#### VAL THORENS PÉCLET

04 79 00 01 67

[www.sherpa.net](http://www.sherpa.net)

[sherpa.supermarche](http://sherpa.supermarche)

[sherpa\\_supermarche](http://sherpa_supermarche)

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour | [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



COURCHEVEL  
2025-2026

# COUPE DU MONDE SKI ALPINISME

15.01.2026

→ SPRINT

16.01.2026

→ VERTICAL RACE

→ 5<sup>e</sup> MANCHE DES MSTC

[MILLET SKI TOURING COURCHEVEL - SAISON 16]

EXPLORE  
SAVOIE



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**MONTAGNE**  
ESCALADE

**somfy**



La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes



**MILLET**®



**BJÖRKA**

S-Yorre

Société des Trois Vallées  
Courchevel | Méribel-Médran | La Tania



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