



les 3 vallées®

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



RETROUVEZ-NOUS

EN VIDÉO  

www.infosnews.tv



LE 21 MARS
COMPLÈTEMENT
À LA MASSE

ÉPREUVES SPORTIVES
et FOLIES COSTUMÉES

LES MENUIRES [PAGE 2]

ÉVÉNEMENTS
STATIONS
LIBRAIRIE
CONCERTS
GASTRONOMIE

SKI DE RANDO
COUPE DU MONDE
DE SKI ALPIN
SAINT-PATRICK
RIDERS

GUIDE
GOURMAND
PORTRAITS
D'ICI
RAQUETTES

BIEN-ÊTRE
MUSICIENS
LUGE
CONCERTS
THÉÂTRE



N°484

AGENDA DU 13 AU 20 MARS 2026





Val Thorens
LES 3 VALLÉES

17 18 19
MARCH
2026

FVT 17TH EDITION
FESTIVALTHO
www.festivalthovalthorens.com

EMANUEL SATIE
DAVID PENN
SOLTO

THOMAS VILLARD - GINO
DJ LYRICS - JÜ-ONE
MIKE MCLENNAN - MURSY

LAWIK - REPLAY - COBANNE

+ SPECIAL GUEST NRJ EXTRAVADANCE :
ORISKA

TICKETS



CHALET DU THORENS
11:00 AM - 3:00 PM



360 BAR
3:00 PM - 6:00 PM



MALAYSIA
11:00 PM - 5:00 AM



CENTER
PRINT



METEO

SAMEDI	☁️	7°	-2°
DIMANCHE	☁️	5°	-1°
LUNDI	☁️	1°	-3°
MARDI	☀️	8°	-5°
MERCREDI	☀️	9°	-4°
JEUDI	☀️	9°	-4°
VENREDI	☀️	9°	-2°

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

KEZAKO ?



Regarde bien : sauras-tu deviner ce qui se cache derrière ce zoom ? (réponse page 13)



OUKISON ?

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

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

DANS LE N°483, PAUL SE CACHAIT
EN PAGE 11, RENÉ EN PAGE 21
ET SUZANNE EN PAGE 28

3 VALLÉES INFOSNEWS N°484 13 MARS 2026

245 Rue de la Combe de l'Adret - Chef-Lieu - 73350 Montagny
infosnews.fr • contact@infosnews.fr • +33 (0)4 79 410 410

ÉDITEUR INFOSNEWS - Siren 818 149 395. DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :
Gaëtan Blanrue DIRECTRICE D'EXPLOITATION : Sabrina Maitre RÉDACTRICE
EN CHEF : Enimie Reumaux RÉDACTION : Caroline Bernard / Emilie Haensler
Céline Leclaire (indépendante) / Sabrina Maitre / Fanny Nayrolles / Mélina Perreau
Enimie Reumaux GRAPHISME : Gatien Armand Colon / Sabine Cordier
PUBLICITÉ : Gaëtan Blanrue / Sabrina Maitre / Caroline Bernard / Emilie Haensler
IMPRESSION : Lorraine Graphic

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

SOMMAIRE

LE MUST TO DO !

2 - Un défi Complètement à la Masse, aux Menuires



© Thibault Forcet

NOTRE BEST-OF DES 3 VALLÉES

- 4 - Le plan des pistes
- 6 - L'actu des champions
- 7 - La saisonnière de la semaine : Violeta Blanc, à Courchevel
- 8 - Métier : Community manager des 3 Vallées, avec Laila Franchini

COURCHEVEL - LA TANIA

- 11 - Tout savoir sur la coupe du monde de ski alpin
- 12 - Artiste : Bélier Bleu, la Rob'n'roll attitude
- 14 - Pas à pas autour de La Tania

BRIDES-LES-BAINS

- 16 - Saint-Patrick, vert l'infini et l'eau de-là !

MÉRIBEL

- 19 - Théâtre, ohhh le con, oh le con !
- 20 - Focus sur le Riders film festival
- 22 - Artiste : MakaSh Waloo, 20 ans de musique

SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE

- 25 - À la lueur des lanternes
- 26 - Métier : Oscar Meilleur, recette de famille

LES MENUIRES

- 28 - Sacré Milhan !
- 29 - Une semaine zen...iale
- 31 - Une bonne descente de luge

VAL THORENS

- 32 - Festivaltho, une team on fire !
- 34 - Val Tho' toujours plus haut, avec Louis Castinel
- 36 - L'espace soins de l'Oxalys
- 38 - Atelier 7, pour être toute belle...

MOÛTIERS ET ALENTOURS

- 40 - Le lycée Ambroise-Croizat ouvre ses portes
- 41 - Nouvelle librairie, le début d'Une Chouette histoire
- 42 - Une course de ski de rando formi-Diable
- 43 - Comme un air de jazz, à Albertville

GUIDE GOURMAND

- 44 - Notre sélection de bonnes tables
- 54 - Coup de bar : Le Lou-Bar, aux Menuires
- 58 - Coup de fourchette : Le brunch du Base Camp, à Val Thorens

LES 3 VALLÉES

COURCHEVEL

BRIDES-LES-BAINS

MÉRIBEL

BELLEVILLE - MENUIRES/ST MARTIN

BELLEVILLE - VAL THORENS

MOÛTIERS / BOZEL ...

GUIDE GOURMAND



ÉVÉNEMENT AUX MENUIRES

QUI VA À LA MASSE, SE LÂCHE !

SAM 21
• MARS

Samedi 21 mars, Complètement à la Masse revient aux Menuires pour une journée givrée entre défis, déguisements improbables et glisse décomplexée, depuis la mythique Pointe de la Masse. Présentation avec Louis Méresse, responsable communication et événementiel pour le club des sports des Menuires.

Comment est né ce projet fou ?

Complètement à la Masse est une idée de Guillaume Bellin, actuel directeur du club des sports des Menuires. Une version test avait eu lieu en 2017. Ensuite, lorsque la version grand public fût prête, il y a eu le Covid... et la première vraie édition a finalement vu le jour en 2023. L'objectif était de créer une journée festive, décalée et sans prise de tête pour célébrer le plaisir de la glisse. C'était aussi l'occasion de mettre en lumière le secteur emblématique de La Masse, où il n'y avait plus d'événement depuis le Derby Bon Appétit.



LOUIS MÉRESSE

En quoi consiste Complètement à la Masse ?

Deux formats de course partent de la Pointe de la Masse : un en solo et un en trio. Toute glisse est acceptée : ski, snowboard, télémark... Le solo est sportif : ça démarre sur une piste noire avec un champ de bosses. Le trio, lui, est plus accessible, sur pistes bleues, à faire entre amis ou en famille. Le principe : un slalom géant ponctué de défis : obstacles, biathlon, épreuves d'adresse... et quelques surprises.

TROIS FORMATS DE COURSE

- **SOLO – Pour les guerriers de la glisse**
Niveau : savoir évoluer sur une piste noire bosselée
Dès 14 ans
Tarif : 35€ (sans forfait) / 49€ (avec forfait)
- **TRIO – Pour les équipes qui glissent cool**
Entre amis ou en famille
Niveau : piste bleue
Dès 8 ans
Tarif : 35€/pers (sans forfait)
49€/pers (avec forfait)
- **SOLO + TRIO – Pour les indécis... ou les motivés**
Dès 14 ans
Tarif : 50€/pers (sans forfait)
64€/pers (avec forfait)



LE PROGRAMME AUX MENUIRES

- **Village Croisette, front de neige de La Croisette**
Toute la journée : buvette, stands partenaires, ski tests, DJ, jeux concours...
8h : remise des dossards solo + briefing
9h : remise des dossards trio + briefing
14h : élection du meilleur déguisement
16h : remise des prix (6000€ de prize money en jeu, 2 séjours d'une semaine aux Menuires au tirage au sort)
- **Courses, Pointe de la Masse**
9h45 : départ solo
11h15 : départ trio
- **Après-ski, quartier La Croisette**
Dès 17h au Capricorne, suivi d'une soirée à L'Atelier

Quelles sont les nouveautés cette année ?

On peut participer aux deux courses, solo et trio. Le parcours a été rallongé : au lieu de s'arrêter au pied de La Masse, les coureurs montent au stade de slalom Olympique à la Croisette, avant une dernière descente vers le front de neige, où sera installé le Village Croisette. Autre changement : la course trio ne se fait plus en relais, les participants descendent désormais tous ensemble. Et pour finir la journée comme il se doit, un après-ski festif démarre à 17h au Capricorne, suivi d'une soirée à L'Atelier.

Il faut se déguiser ?

Ce n'est pas obligatoire... mais évidemment recommandé ! L'esprit de l'événement est volontairement décalé. On organise même un défilé avec une élection du meilleur déguisement. L'an dernier, le trio des « Jeunes pousses », déguisés en pâquerettes, a remporté les suffrages du public. (F.N.)

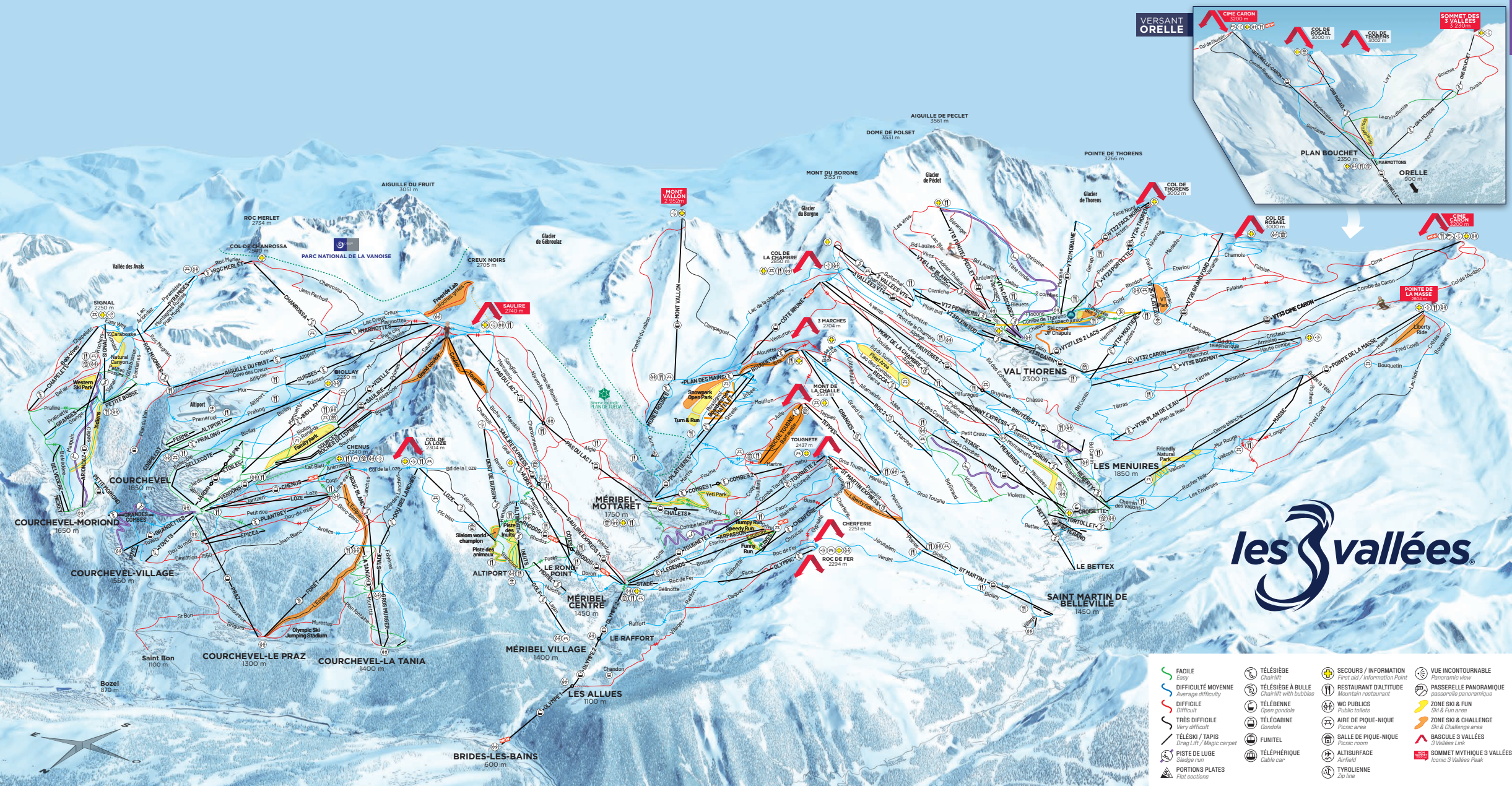
On March 21, Complètement à la Masse returns to Les Menuires for a fun-filled day of skiing, snowboarding and playful challenges from the Pointe de la Masse. Created by Guillaume Bellin, the event features solo and trio races on varied slopes, including obstacles, biathlon and skill tests. Participants are encouraged to wear costumes, with a contest for best outfit. The day ends with an après-ski party at Capricorne and an evening celebration at L'Atelier.

◆ COMPLÈTEMENT À LA MASSE #4

Le samedi 21/03, de 8h à 17h
Front de neige de la Croisette et Pointe de la Masse
Infos et inscriptions sur completementalamasse.fr
+33 (0)4 79 00 73 00



© Photos Thibault Forcet



les 3 vallées

- | | | | |
|---|---|--|--|
| FACILE
Easy | TÉLÉSIÈGE
Chairlift | SECOURS / INFORMATION
First aid / Information Point | VUE INCONTOURNABLE
Panoramic view |
| DIFFICULTÉ MOYENNE
Average difficulty | TÉLÉSIÈGE À BULLE
Chairlift with bubbles | RESTAURANT D'ALTITUDE
Mountain restaurant | PASSERELLE PANORAMIQUE
Panoramic walkway |
| DIFFICILE
Difficult | TÉLÉBENNE
Open gondola | WC PUBLICS
Public toilets | ZONE SKI & FUN
Ski & Fun area |
| TRÈS DIFFICILE
Very difficult | TÉLÉCABINE
Gondola | AIRE DE PIQUE-NIQUE
Picnic area | ZONE SKI & CHALLENGE
Ski & Challenge area |
| TÉLÉSKI / TAPIS
Drag Lift / Magic carpet | FUNITEL | SALLE DE PIQUE-NIQUE
Picnic room | BASCULE 3 VALLÉES
3 Vallées Link |
| PISTE DE LUGE
Sledge run | TÉLÉPHÉRIQUE
Cable car | ALTISURFACE
Altisurface | SOMMET MYTHIQUE 3 VALLÉES
Iconic 3 Vallées Peak |
| PORTIONS PLATES
Flat sections | TYROLIENNE
Zip line | | |

LES 3 VALLÉES À
PORTÉE DE MAIN
LAISSEZ-VOUS
GUIDER

LES 3 VALLÉES WITHIN REACH
LET US GUIDE YOU

PLANS WEBCAMS POINTS D'INTÉRÊTS
MAPS POINTS OF INTEREST

OUVERTURES FORAITS RESTAURANTS
LIFT STATUS SKI PASSES



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

L'ACTU DES CHAMPIONS

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

LES JEUX PARALYMPIQUES

CORTINA (ITALIE)

PARA SKI ALPIN

SUPER GÉANT HOMME DÉFICIENT VISUEL • 9 MARS

5^e **HYACINTHE DELEPLACE** Courchevel

Les Jeux paralympiques se poursuivent jusqu'au 15 mars

SAUT À SKI

Coupe du monde • Lahti (Finlande)

PAR ÉQUIPE HOMME GRAND TREMLIN • 8 MARS

11^e **VALENTIN FOUBERT** Courchevel avec J. Chervet

GRAND TREMLIN HOMME 130M • 6 MARS

8^e **VALENTIN FOUBERT** Courchevel

HOCKEY-SUR-GLACE

Division 1

7 MARS

Home
HCMP

Guest
CHOLET

VS

03

02

Le HCMP va jouer la poule de maintien du 13 au 22 mars. Matches du premier tour (au meilleur des 5 matchs) :

- Les 13 & 14/03, matchs 1 & 2 à Nantes (+5^e match le 22/03)
- Les 18 & 19/03, matchs 3 & 4 à Courchevel Go Bouks go !

SNOWBOARD CROSS

Coupe du monde • Erzurum (Turquie)

HOMME • 8 MARS

14^e **GUILLAUME HERPIN** Les Menuires

17^e **JULIEN TOMAS** Val Thorens

FEMME • 8 MARS

7^e **ZOÉ COLOMBIER** Méribel

10^e **CHLOÉ TRESPEUCH** Val Thorens

HOMME • 6 MARS

13^e **JULIEN TOMAS** Val Thorens

24^e **GUILLAUME HERPIN** Les Menuires

SKI DE FOND

Championnat du monde junior U23

Lillehammer (Norvège)

RELAIS MIXTE PAR ÉQUIPE • 8 MARS

1^{er} **MILHAN LAISSUS** Les Menuires et **MATHIEU BLANC** Méribel, avec L. Perryet M. Tirloy

Coupe du monde • Lahti (Finlande)

SPRINT LIBRE HOMME • 7 MARS

44^e **VICTOR CULLET CALDERINI** Les Menuires

SKI ALPIN

Championnat du monde junior

Narvik (Norvège)

SUPER G HOMME • 9 MARS

1^{er} **VICTOR HAGHIGHAT** Val Thorens

COMBINÉ PAR ÉQUIPE HOMME • 9 MARS

1^{er} **VICTOR HAGHIGHAT** Val Thorens et **NASH HUOT-MARCHAND** Courchevel

Coupe du monde • Kranjska Gora (Slovénie)

SLALOM GÉANT HOMME • 7 MARS

16^e **ALEXIS PINTURALT** Courchevel

LA SAISONNIÈRE DE LA SEMAINE

COURCHEVEL LE PRAZ

Violeta VIVA LA VIDA

Du côté de Courchevel Le Praz, un rayon de soleil ambulant fait briller l'hôtel Les Peupliers. Violeta a quitté l'Argentine il y a deux ans pour partir à la conquête de la France. Cette amoureuse des voyages nous livre quelques pans de sa vida.

Comment est née l'aventure des saisons ?

J'avais découvert les saisons d'été à Saint-Tropez en juin 2024. J'ai fait deux saisons, puis une connaissance m'a transmis le contact de la responsable ménage du K2 Palace pour faire une saison d'hiver à Courchevel, l'hiver dernier. J'ai été prise. Et cette année, je suis revenue en tant que femme de chambre au Chalet Altaï pour la Maison Pinturault.

Et pourquoi la France ?

Pendant mes études en Argentine, j'étudiais déjà le français mais j'avais envie de découvrir la culture de manière plus intime. En 2018, j'ai pu obtenir un poste d'assistante en espagnol à Cahors pendant 8 mois. Je suis rentrée en Argentine et le Covid est arrivé. Alors je n'ai pu retourner en France qu'en 2024.

J'AVAIS ENVIE DE DÉCOUVRIR LA CULTURE FRANÇAISE

Qu'est-ce que tu aimes en France et à Courchevel ?

La diversité culturelle et le fait qu'on voyage facilement d'un bout à l'autre du pays, comme c'est plus petit qu'en Amérique Latine. À Courchevel, c'est agréable de pouvoir profiter d'un univers luxueux et enneigé éloigné du mien. Gens riches et saisonniers évoluent dans le même monde, et j'y ai rencontré mon copain.

Que fais-tu durant tes jours off ?

J'aime me balader du côté du lac de la Rosière, sur les sentiers de la Tania ou sur celui des Contemplations au Praz.

© Violeta Blanc



Profil

Prénom : Violeta

Nom : Blanc

Surnom : Viole

Âge : 36 ans

Origine : Santa-Fe / Argentine

Poste : femme de chambre

Où : Chalet Altaï - Maison Pinturault

Quelles sont tes passions ?

J'adore voyager, j'ai traversé toute l'Amérique latine en stop. Et ce printemps, on va visiter toute la Grèce avec mon copain.

Quelle est ta devise dans la vie ?

Vis libre et fais ce que tu veux sans déranger l'autre. (C.B.)

 Violeta, originally from Argentina, has embraced seasonal work in France, discovering Courchevel's luxury world while learning the culture intimately. She works at Chalet Altaï, enjoys exploring local trails, and loves traveling across Latin America and Europe. For her, the season offers cultural diversity, adventure, and new experiences, all while balancing work with moments of freedom and exploration. Her motto: live freely and respect others' space.

Laila

CAPTER L'INSTANT

MÉTIER – COMMUNITY MANAGER

Passionnée de nature, de montagne, de sports en tout genre et amoureuse des 3 Vallées, Laïla passe ses journées à les arpenter, à les vivre... Elle en retranscrit le meilleur à travers les contenus qu'elle crée et qu'elle publie sur les réseaux sociaux de l'Association Les 3 Vallées.

Parle-nous de ton parcours et dis-nous de quelle façon tu es arrivée à l'Association Les 3 Vallées.

J'ai grandi entre le Doubs et les montagnes du Jura et j'ai fait mes études à l'INSEC de Lyon en direction artistique et création digitale. Après une alternance à Chamonix pour le groupe hôtelier Mont-Blanc Collection et mon master en poche, je suis partie deux ans en tournée événementielle pour le groupe Feel Experience à Annecy dans 50 stations, tout en ayant une petite activité en freelance. C'est à ce moment-là que je me suis rendue compte qu'il me fallait un métier qui bouge, qui se déroule en grande partie à l'extérieur et en accord avec mes passions. J'ai vu l'annonce pour le poste de community manager à l'A3V en 2023 et j'ai tenté ma chance.

En quoi consiste ton métier de community manager ?

Je crée du contenu avec deux lignes directrices : être un guide de voyage pour vivre son expérience dans Les 3 Vallées, tout en donnant la part belle à l'humain. Concrètement, je parcours le territoire pour rencontrer ceux qui le font vivre, tester les activités et partager les conditions du moment, hiver comme été. J'essaie aussi de saisir ces petits moments qui font la magie d'une journée en montagne : une lumière du matin, un coucher de soleil ou une belle chute de neige.

Tu es souvent sur le terrain !

Je suis passionnée de ski, snowboard, ski de rando, VTT, trail... Je suis très souvent dehors armée de mon drone, de mon téléphone et de mon appareil photo, pour capter toute la beauté, toute l'intensité de ce magnifique et infini terrain de jeu que sont Les 3 Vallées.



Profil

Prénom : Laïla
Nom : Franchini
Âge : 26 ans
Origine : Pontarlier (Doubs)
Job : Community manager
Où : Association Les 3 Vallées



LES 3 VALLÉES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

- 224 00 followers
De début septembre 2025 à ce jour : 37,6 millions de vues, 1,6 million d'interactions et une couverture de 7,4 millions
- 32 700 followers
De début septembre 2025 à ce jour : 410 000 interactions et 4,5 millions de vues
- 99 000 followers
De début septembre 2025 à ce jour : 21,3 millions de vues, 194 800 interactions et 5,9 millions de spectateurs



Parle-nous statistiques...

Cette année sur Instagram, nous sommes passés de 127 000 à 224 000 abonnés, avec un taux d'engagement moyen de 12% cet hiver. Nous avons aussi une alternante, Suzanne, qui développe TikTok : depuis début septembre, le compte a gagné 5 000 abonnés avec un taux d'engagement de 11%. Ce sont deux réseaux distincts, avec plus de spontanéité sur TikTok et un côté plus spectaculaire sur Instagram.

Qu'est-ce qui te plaît dans ton métier ?

J'aime créer, explorer différents angles, apporter un regard particulier sur l'instant ou l'image. J'aime vivre la montagne, la partager toute l'année avec l'envie de toujours en faire plus. Avec la belle perspective de développer l'été, qui est une saison incroyable dans nos montagnes.

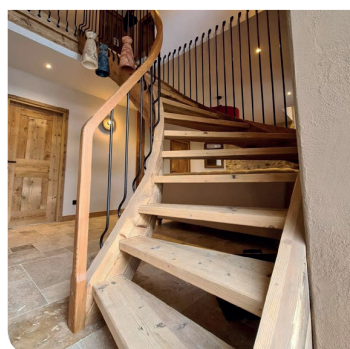
Une anecdote à partager ?

Lors de mon arrivée en avril 2023, j'ai soumis l'idée de réaliser un trek de 6 jours en été en autonomie pour traverser Les 3 Vallées, de Courchevel à Saint-Martin-de-Belleville. Je suis partie avec une amie pour 100km pour environ 9000 D+. Je me souviens d'un sac particulièrement lourd, avec les batteries pour le matériel photo, la tente, nos affaires et toute la nourriture nécessaire pour l'ensemble du trek. Mais c'était avant tout une très belle aventure et un vrai défi : être en autonomie totale et dépendre uniquement des batteries de notre matériel photo pour documenter les 6 jours de trekking. Cela a aussi été une belle manière d'illustrer l'immensité et l'infinité des 3 Vallées. (S.M.)

Nature and mountain enthusiast Laïla is the community manager for Les 3 Vallées, where she creates social media content highlighting the vast ski area and the people who bring it to life. After studying digital creation in Lyon and working in events across many Alpine resorts, she joined the association in 2023. Constantly out on the slopes with her camera, phone and drone, she documents ski conditions, landscapes and activities year-round. Her work has helped grow the Instagram account from 127,000 to 224,000 followers.



L'ART DE SUBLIMER LE BOIS



Menuiserie extérieure • Menuiserie intérieure
Agencement • Mobilier • Bureau d'études

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

www.atelier-mmh.fr

Atelier MMH
 atelier_mmh

SKI ALPIN

TOUT SAVOIR SUR LA *Coupe du monde !*

Jamais deux sans trois ! Ni une, ni deux, mais 3 épreuves de ski alpin vont prendre place sur la piste mythique de L'Eclipse du 13 au 15 mars. Sensations extrêmes, engagement total et folle ambiance sont au rendez-vous !

UNE ÉPREUVE EN PLUS !

Après l'annulation de l'épreuve de Super-G de Garmisch-Partenkirchen, celle-ci a été reprogrammée à Courchevel ! Résultat, en plus de la Descente du samedi (11h), du Super-G de dimanche (10h45), la station offrira un bel écrin à un Super-G supplémentaire, vendredi, à 11h.

UNE ÉTAPE DÉCISIVE

Pour participer à la finale de la Coupe du monde, prévue une semaine plus tard en Norvège, seuls les 25 premiers du classement général auront leur place. Cet événement est l'étape cruciale pour les athlètes désireux de se qualifier.

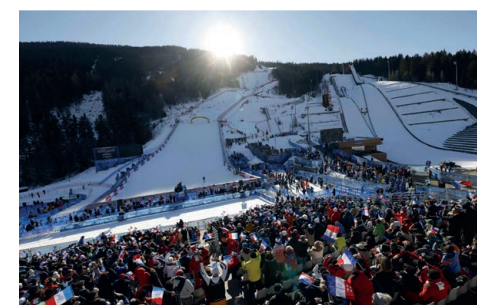
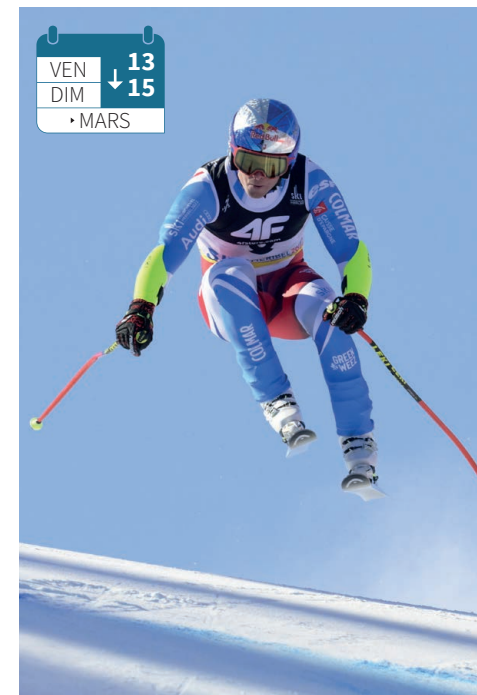
UNE PISTE MYTHIQUE

L'Eclipse doit son nom aux contrastes de lumière que rencontrent les skieurs tout au long de la descente : un départ au soleil, puis des passages à l'ombre, en forêt. Avec des vitesses proches de 140km/h, des sauts entre 40 et 60m, un dénivelé de 1000m, le spectacle vaut le détour. Meilleures places : la première bosse, au sommet du téléski de Plantrey, et le Saut des Jockeys, à l'arrivée du téléski de la Forêt.

CE N'EST PAS QUE DU SPORT...

Des concerts, des déambulations de 50 artistes, des démonstrations aériennes... et une soirée à la patinoire le samedi à 18h30, incluant le tirage au sort des dossards pour les épreuves du dimanche, et la remise des prix de la journée du samedi en présence d'Alexis Pinturault... et une arrivée surprise des athlètes ! (C.L.)

From March 13–15, Courchevel hosts three alpine ski events on the iconic L'Eclipse slope, including an extra Super-G. With speeds up to 140 km/h, 40–60 m jumps, and a 1,000 m vertical drop, it's a thrilling challenge for athletes aiming to qualify for the World Cup final in Norway. The event also features concerts, 50 artists, aerial shows, and a lively Saturday evening with prize ceremonies and athlete appearances.



© Photos Zoom

AUDI FIS SKI WORLD CUP • COUPE DU MONDE

hommes de ski alpin
Sur la piste de L'Eclipse
Arrivée sur le toit de l'Alpinium, au Praz
Accès libre
ski.worldcupcourchevel.com

BÉLIER BLEU

LA ROB'N'ROLL
ATTITUDE

Rencontre avec Robin, chanteur de Bélier Bleu, dans sa maison familiale à Courchevel. Alors qu'une impressionnante collection de CD et de vinyle nous surplombe, il se confie sur son parcours dans la musique et nous présente son premier album. Il sera en concert dans la station ce 15 mars...

Toi et la musique, c'est une affaire de passion ?

Je suis musicien à plein temps. Quand je ne chante pas dans mon groupe Bélier Bleu, je joue des reprises en stations, dans les bars, lors d'événements... Ma passion pour la musique vient de ma famille : j'ai toujours baigné dans cet univers. Même si j'ai commencé assez tard, à 18 ans, j'ai tout de suite été happé par la musique.

Comment as-tu commencé ?

Mon tout premier groupe s'appelait Les Bouquetins des Caraïbes. J'avais 18 ans et on avait une salle à Bozel. Ça a duré trois ans et on a sorti un petit album. Après ça, j'ai quitté la maison pour voyager : Australie, Nouvelle-Zélande... Puis j'ai habité en Allemagne. La musique me manquait, alors j'ai commencé à jouer sous le nom de Bélier Bleu.

ON JOUE AVEC LE CŒUR.

Peux-tu présenter ton parcours discographique ?

On a sorti un premier EP en 2020, « Düsseldorf », enregistré en Allemagne. Ensuite, un album live au Brin de Zinc, à Chambéry, en 2022. Et enfin, notre premier véritable album, « Top Yourself », enregistré à Courchevel est sorti en mai 2025.

Comment as-tu produit ce premier album ?

On l'a enregistré avec Clément Libéros, notre ingénieur son. Ludovic Roche est à la basse, Quentin Geiss à la batterie. On a tout fait nous-mêmes à la maison. Seul le mastering a été réalisé à l'extérieur. La pochette a été réalisée par mon ami d'enfance, le photographe Arthur Bertrand. C'est du local !



© Clément Libéros



© Arthur Bertrand

C'est quoi ton style musical ?

On fait du garage rock, un mélange de rock'n'roll et de punk, mais dans des chansons faciles à écouter. On joue avec le cœur. Nos guitares sont un peu distordues, mais ça reste accessible au grand public.

De quoi parles-tu dans tes chansons ?

Je parle beaucoup de filles, de peines de cœur, de tout ce que j'ai accumulé au fil des années. Mais surtout... de filles !



© Clément Libéros

Profil

Prénom : Robin
Nom : Verlomme-Fried
Âge : 37 ans
Origine : Courchevel
Job : Musicien
Où : Le Grenier, Courchevel



© Bélier Bleu

Comment comptes-tu faire vivre l'album ?

Le principal, c'est de le jouer le plus possible sur scène, de le partager et de faire plaisir aux gens, tout en me faisant plaisir moi-même. On espère que l'album trouve son public et qu'il soit réceptif à notre style.

Tes prochaines dates de concert dans le coin ?

Je serai présent avec mon groupe le dimanche 15 mars (22h) à Prends ta luge et tire toi (Courchevel 1850), au côté du groupe chambérien Critical Pint, et le samedi 22 mai (18h) à Art Factory (Moutiers) pour fêter la sortie de l'album Top Yourself, accompagné des groupes Pierre de Cœur et The Tact. Mais je joue également en solo toutes les semaines au Pélican (Courchevel Moriond), au Wool Socks Pub (Arc 1950) et à L'Art B (Saint-Martin-de-Belleville).

Un dernier mot pour tes fans ?

I don't care ! (F.N.)

 In his family home in Courchevel, Robin, frontman of Bélier Bleu, shares his passion for music and his journey from the Alps to international stages. After early bands and travels across Australia and Germany, he launched Bélier Bleu and released their debut album « Yop Yourself » in 2025. Blending garage rock and punk, his songs tell of love and heartbreak, crafted entirely at home with local friends. His goal: play live, share energy, and make people feel.

TOP YOURSELF • BÉLIER BLEU

Mai 2025 • 8 titres

Disponible sur Spotify et SoundCloud
Vinyle en vente sur Bandcamp  Bélier Bleu

PROCHAINE DATE DE CONCERT

Dimanche 15 mars, 22h

À Prends ta luge et tire toi, Courchevel 1850



TO DO LIST

LUNDI 16.03

Animation nature

Nature animation
Dès 10h • Gratuit
Sommet télésiège
de l'Aiguille du fruit

JEUDI 19.03

Visite guidée :

l'Art au sommet

Guided tour: art at the summit
10h-12h • Gratuit
La Croisette • Courchevel 1850

Office de tourisme • Courchevel

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

RMP
immobilier

RMP
IMMOBILIER

A VENDRE



Bozel – Courchevel.
Beau chalet de standing
4 chambres au cœur
de Bozel.
180m² habitables
+ 65m² de garage.
Belle terrasse et piscine.
REF 1424. 1 460 000€

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



PAS À PAS AUTOUR *de La Tania...*

À quelques mètres des pistes de ski, prenez le temps d'explorer un monde magique, entre forêts et sommets, nature et culture. Chaussez vos raquettes, c'est parti pour une aventure sauvage...

Randonner sous les épicéas, dévaler une pente poudreuse, approcher le lit d'une rivière, deviner quel animal a laissé son empreinte, découvrir une chapelle cachée ou apprécier un panorama à couper le souffle... Chaque balade en raquettes réserve son lot de surprises et d'émerveillements.

Pour partir sur les traces des animaux, rejoignez Yann Couillard fin connaisseur de la forêt et de ses habitants : écureuil, lièvre variable, lagopède, renard, loup... on ne les croise pas, mais ils ont laissé des indices de leur passage. Une randonnée à la fois ludique et enrichissante, qui sensibilise à la fragilité de la faune et de la flore en hiver, et à l'importance de les protéger.

Amateur de villages pittoresque, empruntez le Chemin du moulin. Ce sentier est l'occasion de découvrir le charme authentique de Villafrou et son moulin, La Nouvaz avec sa jolie chapelle, en passant par l'oratoire de la Pierre Rouge et une belle forêt paisible.



Pour un moment de contemplation, le Chemin des chevreuils est un joli sentier balcon qui relie les villages de La Tania et de Courchevel Le Praz, offrant une vue imprenable sur la vallée et les hameaux environnants. Profitez-en pour visiter Le Praz et admirer ses tremplins olympiques et faire le tour du lac.

Enfin, il est possible également de rejoindre La Tania au départ de Courchevel 1850 et de s'offrir un moment d'évasion au calme sur un profil descendant. Ce chemin traverse la légendaire piste de l'Éclipse (fermée pendant les compétitions) et se partage avec les skieurs de fond sur la piste du Bouc Blanc. (C.L.)



 Just steps from the ski slopes, explore a magical winter world of forests, peaks, and culture on snowshoe adventures. Follow wildlife tracks with expert Yann Couillard, discover hidden chapels, charming villages, and panoramic views. Trails like Chemin du Moulin and Chemin des Chevreuils reveal peaceful forests, lakes, and Olympic sites. From Courchevel 1850 to La Tania, each route blends fun, nature, and discovery while raising awareness of fragile alpine wildlife and ecosystems.



SENTIERS RAQUETTES

- Itinéraires détaillés et guides à télécharger sur courchevel.com
- Pour des raquettes accompagnées : Azimut Rando - Yann Couillard, +33 (0)6 83 17 78 65

KORALP

SPACE
FITTERSSOLUTIONS DE STOCKAGE
SÉCHAGE SUR-MESUREK-STOKDRY-A -
SÈCHE-CHAUSSES MURAL

MULTISPORTS



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

FACILE À UTILISER
ET À ENTREtenir

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

Vente en ligne :

www.koralp.com

Produits français
Production 100%
régionale



— BRIDES-LES-BAINS —

VERT L'INFINI ET l'eau-de-là!



© Pixabay



© OT Brides

Événement incontournable depuis plusieurs années à Brides-les-Bains, la Saint-Patrick fait son grand retour le mardi 17 mars. Comme une bonne nouvelle n'arrive jamais seule, on vous l'annonce, les Thermes rouvrent aussi bientôt leurs portes.

ON SE MET AU VERRE...

Saint patron irlandais, Patrick aurait évangélisé tout le pays. Il est aujourd'hui considéré comme le fondateur du christianisme irlandais. Selon la légende, il aurait utilisé un trèfle pour expliquer la notion de Sainte Trinité aux Irlandais... Depuis, la fête a traversé la Manche, arrivant jusqu'à Brides-les-Bains ! On se donne rendez-vous le mardi 17 mars sur la place du Centenaire dès 17h pour fêter l'événement en musique avec le concert des Dirty Boys, cinq jeunes talents de la vallée proposant un répertoire pop-rock séduisant toutes les générations. La bière sera à l'honneur notamment, avec celles de la brasserie locale située à la Perrière, Les Mousses du Dahu, mises en vente spécialement sur place pour l'événement. Toutes les personnes déguisées se verront offrir un verre.

... ET AU VERT

Le 23 mars, les Thermes de Brides et le Grand Spa thermal, l'un des plus grands de France, rouvriront leurs portes pour la saison, jusqu'au 31 octobre. L'occasion de profiter des saunas, hammams, jacuzzi et autres offres bien-être et de soins, beauté, visage et corps. Détendez-vous ça va bien spa-sser !

ÇA VA BOUGER, BOUGER...

N'oublions pas les rendez-vous incontournables de la semaine. Rejoignons-nous pour un après-midi jeux de société et vidéo le mercredi 18 mars à 14h au petit chalet du parc thermal (gratuit). Direction le concert de DJ Flow et la dégustation de vin chaud le jeudi 19 mars de 17h à 19h devant l'office de tourisme (gratuit) sans oublier les séances pilates tous les vendredis avec Claire, de 10h15 à 11h, à la salle de la Dova (gratuit). (C.B.)



© DR

🇬🇧 Brides-les-Bains celebrates Saint Patrick's Day On March 17 with a Dirty Boys concert and local craft beers from Les Mousses du Dahu; costumed guests receive a free drink. On March 23, the Thermes and Grand Spa reopen, offering saunas, jacuzzis, and wellness treatments until October 31. The week also includes board games, DJ Flow with wine tasting, and Friday Pilates, combining music, relaxation, and community fun.

SAINT-PATRICK
ET ANIMATIONS DE LA SEMAINE

Programme détaillé à l'office de tourisme
+33 (0)4 79 55 20 64 • brides-les-bains.com

ZOOM

LE DIMANCHE MATIN, LES 3 VALLÉES SE DÉCOUVRENT !



Que l'on cherche à éviter les bouchons pour monter en station, ou à avoir une position centrale pour rayonner sur toutes les 3 Vallées, le ski au départ de Brides est un bon plan à connaître ! Et les dimanches matin du mois de mars, une sortie découverte (3h de ski) est organisée en partenariat avec l'ESF. Dès 35€/personne (hors forfait et matériel), pour 1 groupe de 8 personnes.

Dimanche Domaine Découverte (Ski 3D)
Jusqu'à la fin mars
Infos auprès de l'office du tourisme

🇬🇧 On Sunday mornings in March, discover the 3 Vallées from Brides with a 3-hour guided ski tour by ESF. Groups of 8, from €35 per person (excluding pass and gear).



TO DO LIST

JEUDI 19.03

Concert vin chaud : DJ Flow
Mulled wine concert: DJ Flow
À 17h • Gratuit
Office de tourisme

SAMEDI 21.03

Sortie raquettes
Lac de la Rosière
Snowshoeing excursion
Lac de la Rosière
À 8h35 • 35€
Inscription obligatoire à l'OT

Office de Tourisme
Brides-les-Bains

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



**Rêve
DE
BLOCS**
SALLE D'ESCALADE

ESCALADE
LA SEULE **SALLE DE BLOCS** EN TARENTAISE

ZONE D'ACTIVITÉ
DERRIÈRE LECLERC

AIME 7J/7

REVEDEBLOCS.COM

— MÉRIBEL —



*Ohhh le con,
oh le con !*

Jeudi 19 mars, l'auditorium de Méribel accueille la comédie culte « Le Dîner de con », interprété par la troupe chambérienne La Comédie des Alpes. Une belle occasion de voir sur scène l'un des monuments de la culture française.

Créée en 1993 au Théâtre des Variétés par Francis Veber, la pièce connaît immédiatement un immense succès avant d'être adaptée au cinéma en 1998 avec le film « Le Dîner de con ». Depuis, l'histoire de Pierre Brochant et de François Pignon s'est imposée comme un classique incontournable, portée par une mécanique comique redoutable et des dialogues devenus cultes. Aujourd'hui, « Le Dîner de con » est de retour sur scène avec une très belle interprétation de La Comédie des Alpes. La compagnie fait escale à Méribel le jeudi 19 mars pour rejouer cette comédie culte. Rendez-vous à l'auditorium dès 21h pour revivre en direct vos répliques préférées. Alors, « il est où le problème ? » (F.N.)

On March 19, Méribel's auditorium presents *Le Dîner de cons* by La Comédie des Alpes. This beloved French comedy, created by Francis Veber, features iconic characters and sharp, timeless humor, bringing the classic story vividly to life on stage.

THÉÂTRE : LE DÎNER DE CONS
À 21h, auditorium de Méribel-Centre
13€ en prévente, 20€ sur place



TO DO LIST

MARDI 17.03
Last Track à Mottaret
Last Track
À 16h45 • 55€
Départ du TS Roc de Tougne
Inscription obligatoire

MERCREDI 18.03
Snowboard rail jam
Snowboard rail jam
De 10h30 à 15h45
Snowpark • Mottaret

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

Oh my ride !

Quand la communauté des riders se retrouve à Méribel, ça donne le Rider Film Festival. Du mercredi 18 au vendredi 20 mars, une vague de freestyle va déferler sur la station. Au programme : compétitions, projections et rencontres 100% ride.

À l'origine de l'événement, Ally Toullec, qui organise depuis huit ans ce rendez-vous devenu incontournable. « Le concept existait déjà ailleurs, mais il n'était pas présent ici », explique-t-elle. Le Rider Film Festival s'est progressivement installé dans le paysage local. Aujourd'hui, l'événement fait salle comble à chaque édition.

Le principe : « Réunir riders, réalisateurs et passionnés autour de films de ski et de snowboard réalisés au cours de la saison », poursuit Ally. Au fil des années, le festival a gagné en notoriété et s'est ouvert à l'international. Si la sélection était initialement centrée sur les riders des 3 Vallées, elle accueille désormais des équipes venues de différents horizons.

DES RAILS AU GRAND ÉCRAN

Le festival commence sur les modules de l'Open Park avec les traditionnels Rail Jams : snow le mercredi, ski le vendredi. Rendez-vous sur place pour assister à des runs spectaculaires dans une ambiance festive. Chaque soirée se poursuit dans les bars de la station avec des remises de prix et des projections de films, avant de laisser place aux DJ sets. Vendredi, c'est Skate Jam, organisé en partenariat avec les park shapers, avant la grande soirée cinéma et la remise des awards à l'auditorium.

VALEURS DE RIDERS

Au-delà du spectacle et du cinéma, le festival porte également des valeurs fortes. Une partie des bénéfices est d'ailleurs reversée à des associations. Cette année, le festival soutient SOS Amitié, une organisation engagée dans l'écoute et la prévention de la détresse émotionnelle. Ally conclut : « La ride est aussi une culture de solidarité et de respect. » (F.N.)

© Thomas Debaillon-Vesque



© Photos Victor Pinaud



© The Touring Studio / Patrick Williams



The Rider Film Festival returns to Méribel from March 18–20, bringing together riders, filmmakers and fans around ski and snowboard films from the past season. Created eight years ago by Ally Toullec, the event has grown from a local gathering to an international festival. Rail Jam contests open the program, followed by film screenings, awards and parties. Beyond the spectacle, part of the proceeds supports charities, including SOS Amitié.



RIDERS FILM FESTIVAL 2026

- **Mercredi 18** : Snowboard Rail Jam & Projection films snowboard à The Den
 - **Jeudi 19** : Ski Rail Jam & Projection films ski à La Taverne
 - **Vendredi 20** : Skate Jam & Soirée de remise des prix à l'Auditorium (complet)
- Plus d'infos : ridersfilmfestival.com
[ridersfilmfestival](https://ridersfilmfestival.com)

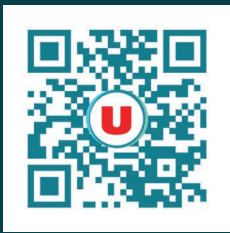




VOTRE NOUVEAU SUPERMARCHÉ DE PROXIMITÉ

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

- livraison à domicile
- course U
- service drive



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

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

ARTISTE RENCONTRE

Maka\$h Waloo, QUAND LA MUSIQUE EST BONNE

À l'occasion de la Saint-Patrick, la musique sera plus que d'actualité. Du côté de Méribel, le groupe local Maka\$h Waloo viendra nous faire danser le 17 mars au Rambler. L'occasion de revenir, avec Julien Curveur, sur l'aventure de ce duo devenu trio, qui nous donne le sourire depuis 20 ans sans se prendre au sérieux.

Comment cette aventure musicale a débuté ?

Tout a commencé en 2006 aux Arcs, lorsque on s'est rencontré avec Stéphane Martin. Je faisais partie du groupe DJAG et Stéphane a intégré le groupe en tant que guitariste. En 2010, on a décidé tous les deux de reformer un groupe et la formule duo est devenue un trio, avec l'arrivée d'Eric Bardau à la basse.

Pourquoi Maka\$h Waloo ?

Ça signifie « rien ». C'est un message pour dire qu'on ne se prend pas au sérieux : on veut proposer un produit de proximité sans prétention.



© Julien Curveur



© Office de tourisme Brides-les-Bains / DR

Quelle est votre force de longévité ?

Stéphane, de par son expérience musicale et de voyages, notamment en Amérique latine, nous a apporté l'ambiance latine et cette musique solaire. On retrouve très peu de ce type de propositions dans notre région. Éric, notre batteur, apporte un côté plus rock. On est donc capable de tout jouer du Buena Vista Social Club en passant par Queen ou Indochine, et de s'adapter à tout type de demande.

Qu'est-ce qui vous anime ?

On aime jouer cette musique du soleil, ça donne le sourire aux gens.

Où va-t-on vous retrouver prochainement ?

Le 17 mars, on joue au Rambler à Méribel-Mottaret pour la Saint-Patrick. Et on organise une Jam participative au Bis'trop Savoyard à Brides le 17 avril.

Des anecdotes à nous raconter après ces 20 ans de carrière ?

On a beaucoup joué à la gare de Bourg-Saint-Maurice pour la SNCF les week-ends d'affluence. Une fois, on a même joué dans un bus qui roulait dans la banlieue lyonnaise. Et bien souvent, on peut jouer sous la neige ou lorsqu'il fait 0°. Stéphane le supporte, mais moi beaucoup moins !

Quelle serait la devise du groupe ?

Venez comme vous êtes, et soyez heureux. (C.B.)

Profil

Groupe : Maka\$h Waloo
Membres : Julien Curveur,
Stéphane Martin et Eric Bardau
Origine : Tarentaise

PROCHAIN CONCERT

Le 17/03 au Rambler à Méribel-Mottaret
De 22h à 1h • Entrée libre

🇬🇧 For Saint Patrick's Day, Méribel will groove to the sunny sounds of local group Maka\$h Waloo on March 17 at the Rambler. Formed in 2006 and later becoming a trio, the band blends latin, rock, and global hits with humor and energy. Known for their joyful performances and 20-year journey, they play anywhere—from snow-covered terraces to trains—spreading smiles. Their motto: "Come as you are and be happy."


Pour les suivre
f Maka\$h Waloo

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

*Bouger et se détendre - Création : wanala - Crédit photos : Maxime Graud, Alpcart Medias, L. Brodrot - OT Val Thorens

À LA LUEUR DES lanternes

Une expérience originale attend les amoureux d'histoire le jeudi 19 mars : une visite guidée nocturne aux flambeaux, animée par un guide conférencier de la Facim, pour découvrir le passé de ce village de montagne.

Quoi de mieux qu'une visite guidée pour découvrir l'histoire du village de Saint-Martin-de-Belleville ? Ça tombe bien, car le jeudi 19 mars à 19h, un guide de la Fondation Facim contera son passé. Munis d'un flambeau ou d'une lanterne, les curieux arpenteront les ruelles du village, où chaque bâtiment raconte un pan de la vie locale. La promenade prend fin au musée pour découvrir les objets du passé et déguster un morceau de beaufort accompagné d'un bon verre de Savoie. Une expérience à ne pas manquer ! (M.P.)



 **T**orchlight in hand, explore St-Martin's history on March 19 with a guided night tour. Discover village tales, historic streets, museum exhibits, and enjoy Beaufort cheese with Savoie wine.

VISITE GUIDÉE NOCTURNE AUX FLAMBEAUX

À 19h, RDV devant l'église
Tarifs : 8€ / 5€ (-18 ans)
Inscription obligatoire à l'OT

ZOOM

Viva Brasil !



© Jean-François Lixon

La chaleur arrive à grand pas à Saint-Martin-de-Brelsil le lundi 16 mars, avec un concert du groupe de musique Deixa Gingar. C'est tout un répertoire de musique populaire brésilienne qui flottera dans l'église à 18h. De la samba-canção aux chants et rythmes afro-brésiliens en faisant un détour par le forró, c'est une véritable fête que proposent les trois musiciens Paula Mirhan, Bruno Bassan et Quentin Nedelcu. Que les festivités commencent !

Concert le 16/03 à 18h
Église de Saint-Martin
Participation libre

 **O**n March 16, Saint-Martin hosts Brazilian group Deixa Gingar, performing samba, afro-Brazilian rhythms, and forró in the church at 6 PM, bringing a lively, festive celebration of popular Brazilian music.

✓ TO DO LIST

LUNDI 16.03

Cinébus
Cinébus
À 17h30 et 20h30 • Dès 3,5€
Salle polyvalente • Saint-Jean-de-Belleville

MERCREDI 18.03

Bar éphémère « ciné d'altitude »
Pop-up bar « ciné d'altitude »
À 18h • Gratuit
Place de Saint-Martin

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

Oscar Meilleur, RECETTE DE FAMILLE

CUISINIER

À 23 ans, Oscar Meilleur a de qui tenir... Son grand-père, René, et son père, Maxime, s'appliquent toujours à faire briller les étoiles de la gastronomie savoyarde à La Bouitte, dans le village de Saint-Marcel. Désormais, il faut aussi compter sur la relève.

Oscar, comment La Bouitte a-t-elle rythmé ton enfance ?

J'ai toujours vécu ici, on venait manger avec mon frère aux repas du personnel et j'ai toujours vu mes grands-parents et parents travailler ici. La première étoile, ils l'ont eue quand je suis né, en 2003. Puis, il y eu la deuxième en 2008, et en 2015, la 3^e étoile : j'étais au collège, et mon papa m'a dit, « la semaine prochaine, on monte à Paris ! » J'étais très étonné, car en février, personne ne quitte La Bouitte... Dans le train, il m'annonce qu'on a eu 3 étoiles : un souvenir génial au Quai d'Orsay, après on était invités au Plaza Athénée par Alain Ducasse, incroyable !

As-tu toujours voulu faire de la cuisine ?

Plus jeune, j'adorais la pêche, le ski... J'aimais bien la cuisine, mais je n'étais pas spécialement destiné à ça. Je voulais faire moniteur de ski, mais on m'a dit, et l'été ? Alors je suis parti en bac pro cuisine. J'ai fait de très beaux stages, ça s'est très bien passé : à la brasserie Brunet à Annecy, au Cheval Blanc à Courchevel au 1947, et après chez Emmanuel Renaut à Megève... juste avant le Covid. On s'est alors retrouvé à la maison en mars, tous ensemble, avec plein de neige et plus personne. Comme les frigos étaient pleins, on a mangé du pigeon et du ris de veau pendant une semaine !

Ensuite, tu as enchaîné les belles maisons...

Après mon bac pro, je suis parti chez Laurent Petit au Clos des Sens (Annecy-le-Vieux). J'ai toujours choisi des restaurants gastronomiques pour voir les différents types de cuisine possibles avec le même terroir. J'ai ensuite travaillé à Plénitude à Paris, un restaurant gastronomique de 30 couverts : une cuisine incroyable, beaucoup de technique. Entre temps, La Bouitte a perdu sa 3^e étoile. Je suis alors revenu en me disant : « À moi de jouer maintenant ! »



Profil

Prénom : Oscar

Nom : Meilleur

Âge : 23 ans

Origine : Saint-Marcel
(Les Belleville)

Job : Cuisinier

Où : Restaurant** La Bouitte



Où puises-tu l'inspiration pour créer de nouvelles recettes ?

À l'intersaison, j'aime bien aller voir ailleurs comment travaillent les grands cuisiniers, comment adapter nos produits à ce travail. Par exemple, on fait un apéritif avec de la mâche : on la fait sécher et réduire en poudre, puis on la travaille comme au Japon en pâte de nori. À Paris, on faisait un riz pilaf gratiné, mais mon père m'a fait remarquer : « Tu vois des rizières autour de toi ? Essaye avec de la polenta ! ». Et ça a très bien marché.



Qu'apprécies-tu le plus dans la cuisine ?

Découvrir de nouvelles choses, créer des plats... Souvent mon grand-père et mon père donnent les idées et moi je complète avec ma technique ! J'aime aussi beaucoup les moments de service, voir les réactions des clients.

Quels produits aimes-tu travailler ?

Le poisson, un produit plus délicat. Je suis un pêcheur, j'aime beaucoup la truite. On a par exemple une truite au bleu qui, cuite dans l'eau et le vinaigre, prend une teinte bleu clair voire foncé... une réaction avec le mucus du poisson.



Comment te vois-tu plus tard ?

J'aimerais déjà essayer de récupérer cette fameuse troisième étoile. Après, je ne sais pas si je reprendrais cette grande maison... Je me vois plus dans quelque chose de plus petit, une montagnette-table d'hôte par exemple.

Une de tes recettes figure dans l'ouvrage « La Cuisine de Montagne » (Glénat). Raconte-nous...

Alexis-Olivier Sbriglio, l'auteur, est un grand ami de la famille. Il a appelé mon grand-père pour nous parler du projet : un livre de recettes où chaque chef a son plat imposé. On s'est tous retrouvés à Tignes dans un chalet pour la réaliser. Je suis venu avec mes produits et mon grand-père ! Ma recette était le Bœuf à la ficelle : j'ai suspendu ce bœuf au-dessus d'une casserole, trempé dans un bouillon. À côté, j'ai réalisé une polenta pilaf. C'était une belle expérience, en plus j'ai plein de copains dans le livre ! (C.L.)



À 23, Oscar Meilleur is carrying forward his family legacy at La Bouitte, where his grandfather René and father Maxime earned three Michelin stars. Raised in the kitchen, he trained in top French restaurants before returning to innovate with Savoyard ingredients. Guided by family and global techniques, he creates inventive dishes, from trout to polenta. Passionate about service and creativity, Oscar aims to reclaim La Bouitte's third star while imagining a future in intimate mountain dining.

ON A LU POUR VOUS...

« SKI FRANÇAIS »

TOME 8 : ICÔNES



Quel est le point commun entre Candide Thovex, les Moon Boot et la Folie Douce ? Ce sont des icônes ! Dans ce huitième tome, la revue « Ski français » retrace l'histoire de ces légendes qui ont marqué à jamais l'histoire du ski français.

Dans ce huitième tome, la revue « Ski français » explore la naissance et l'essor des icônes qui façonnent aujourd'hui l'imaginaire et le quotidien des passionnés de glisse. La première partie est consacrée aux Jeux olympiques, avec une introduction signée par Edgar Grosperon, président du Cojop Alpes françaises 2030. Elle met ensuite à l'honneur celles et ceux qui ont marqué l'histoire de leur discipline : Émile Allais (ski alpin), Candide Thovex (freestyle) et Jérémie Heitz (freeride). L'ouvrage s'attarde également sur les téléphériques emblématiques, les pistes mythiques, les objets devenus cultes comme les Moon Boot, sans oublier La Folie Douce qui s'est imposée comme l'après-ski incontournable. Le tout dans un grand format élégant, richement illustré, fidèle à l'exigence et à la qualité éditoriale de la revue éditée par Glénat. (F.N.)



« Ski français » • Tome 8 : Icônes
Ouvrage collectif

Glénat • Collection Beaux livres montagne
19,95€ • 96 pages • Février 2026

ZOOM

SACRÉ MILHAN !



Parlons sport, parlons... ski de fond ! Dimanche 8 mars, à seulement 21 ans, Milhan Laissus, du club des sports des Menuires, a décroché le titre de champion du monde junior U23 en relais mixte (4x5km), à Lillehammer en Norvège. Ce fondeur de la vallée des Belleville, qui évolue en équipe de France, a su faire sa place dans le monde exigeant du ski de fond de haut niveau. Il décroche la plus belle des médailles, avec ses coéquipiers Mathieu Blanc, du club des sports de Méribel, ainsi que Léonie Perry (Vosges) et Margot Tirloy (La Clusaz). Bravo les champions !

On March 16, Saint-Martin hosts Brazilian group Deixa Gingar, performing samba, afro-Brazilian rhythms, and forró in the church at 6 PM, bringing a lively, festive celebration of popular Brazilian music.



TO DO LIST

MARDI 17.03

Rencontre avec un pisteur

Meeting with a tracker
À 14h30 • Sur inscription
Sommet télésiège Menuires

JEUDI 19.03

Jeux du Boukty

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

Office de tourisme • Les Menuires

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

— LES MENUIRES —

UNE SEMAINE ZEN...IALE !



Une semaine à la montagne rime avec ski mais aussi avec détente. Du côté des Menuires, les centres sportifs et wellness Le Break et La Bulle nous proposent de nombreuses offres bien-être. Focus sur les activités à ne pas manquer pour faire le plein de good vibes.

FAISONS UN BREAK

Idéalement situé à la Croisette, le centre Le Break nous ouvre les portes de son espace aqualudique (piscine et cascades d'eau...) proposant des cours collectifs d'aquagym et d'aquabike, circuit aqua-training... (ouvert 7j/7 de 11h30 à 20h, tarif 9,50€ pour les + de 16 ans). Direction ensuite l'espace wellness muni de ses 2 jacuzzis, 3 saunas, hammam (ouvert 7j/7 de 11h30 à 20h40, entrée 23€, dès 16 ans). Sans oublier l'espace soins et massages, l'espace multisports indoor, le Fun Park et l'espace musculation et fitness pour pousser le bien-être au plus haut point.



PROFITONS D'UNE BULLE DE BONHEUR

Pas de panique, les résidents du quartier des Bruyères ne seront pas en reste. Le centre aquatique et bien-être La Bulle propose lui aussi un espace aqualudique (piscine, rivière à courant...), des cours collectifs d'aquagym et aquabike (ouvert 7j/7 de 11h30 à 19h30, entrée 9,50€ pour les + de 16 ans), un espace wellness doté d'un bassin balnéo, hammam, sauna, jacuzzi et tisanerie et un espace soins et massages.

MERCI MAÎTRE YOGA

Tous les mercredis à 19h30 et les vendredis à 10h30, direction Le Break pour un cours d'Hatha yoga. Venant tout droit d'Inde, la pratique mêle postures, souffle et méditation pour atteindre une plénitude parfaite. (C.B.)

A mountain week in Les Menuires isn't just about skiing—it's also about wellness. Le Break and La Bulle offer aquagym, aquabike, pools, jacuzzis, saunas, hammams, massages, fitness, and yoga sessions. From aqua-training to Hatha yoga classes, these wellness centers provide the perfect mix of relaxation and activity, ensuring visitors recharge, unwind, and enjoy a full spectrum of health, fun, and mindful experiences amidst the Alpine surroundings.



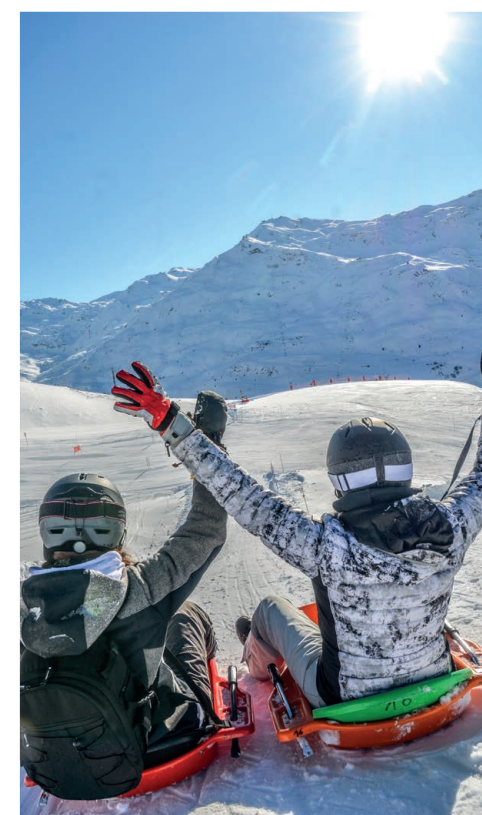
CENTRES SPORTIFS ET DE BIEN-ÊTRE

Le Break (La Croisette) et La Bulle (Les Bruyères)
Infos et horaires détaillés sur
sportwellnesslesbelleville.com

UNE BONNE *descente!*

Frissons et fous rires garantis pour cette aventure en luge aux Menuires. La piste Roc'N'Bob, c'est une descente fantastique à faire en famille ou entre amis pour changer du ski !

4 km de descente, 22 virages relevés et 450m de dénivelé.... Des mensurations de rêve pour cette piste de luge qui devrait charmer tous les amateurs de sensations, de glisse et de fun ! Le top départ est donné en haut de la télécabine Roc 1 : casque vissé sur la tête, tour de cou relevé sur le nez, masque en position, mains sur les freins ou pas... c'est parti ! En mode tranquille ou à fond les ballons, un seul objectif : se faire plaisir ! On négocie les virages, on lâche les freins dans les lignes droites, on gère les dérapages, on admire le paysage... et c'est déjà fini ! On recommence ? (C.L.)



 **R**oc'N'Bob at Les Menuires offers 4 km of thrilling tobogganing with 22 turns and 450 m of descent. Families and friends can enjoy adrenaline, fun, and scenic views, whether riding fast or relaxed.

PISTE DE LUGE ROC'N'BOB

RDV TC Roc 1, au départ de la Croisette
Dès 7 ans avec un adulte dans la même luge (gratuit)
Dès 10 ans pour les descentes en solo
Tarifs : 14€/descente, 26€ les 2, pass famille à 48 €
Du lundi au vendredi de 14h30 à 18h45
+33 (0)4 79 00 62 75 • skipass-lesmenuires.com



INFOS NEWS .TV

NOUVEAU

RETROUVEZ-NOUS

DÈS MAINTENANT

EN VIDÉO

WEB APP

Notre conseil ciné givré de la semaine !
La Plagne
Il y a 7 jours

BEST OFF : S'envoyer en l'air
Courchevel
Il y a 7 jours

Accueil 3 Les 3 Vallées Paradiski

QR code linking to the app

COMMENT ÇA MARCHE ?

- 1 Ouvrez votre navigateur :   ...  www.infosnews.tv
- 2
 - Sur Iphone    Sur l'écran d'accueil  
 - Sur Android    Ajouter à l'écran d'accueil
- 3 Cliquez sur :     Être averti des nouvelles vidéos :
 - ☒ Pour les 3 Vallées
 - ☒ Pour Paradiski

Val Thorens

BOOTFITTER DE PÈRE
EN FILS DEPUIS 1985

Spécialiste
BOOTFITTING

SALOMON

Spécialiste
SKI-MOJO

ski-mojo

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

MAR 17
JEU 18
VEN 19
• MARS



FRANCK COUSIN

FESTIVAL'THO

LA TEAM *on fire*

La 17^e édition du Festival'Tho se déroule du 17 au 19 mars. Pour parler de cet incontournable festival de musique électro, qui de mieux que Franck Cousin, sapeur-pompier de Paris et fidèle parmi les fidèles ? Présent depuis la toute première édition, il revient chaque année à Val Thorens avec ses collègues.

Tu viens au Festival'Tho depuis longtemps ?

On vient chaque hiver depuis 16 ans. C'est devenu une tradition. Cette année, nous serons une vingtaine de sapeurs-pompiers de Paris mais aussi de Seine-et-Marne et des Yvelines. Une fois, nous étions 47 ! On loge toujours au Chalet du Thorens, pendant la semaine du festival. C'est notre semaine de lâcher-prise.

Comment est née cette tradition entre collègues ?

Tout est parti d'une idée un jour de garde : on voulait lier un festival électro et le ski. On a cherché un événement à la montagne et on est tombé sur le Festival'Tho. On a participé à la première édition en 2008... et depuis, on revient chaque année.

Qu'est-ce que tu aimes dans ce festival ?

Déjà, il y a la chance de voir des artistes de renom. On a par exemple rencontré Joachim Garraud ou Mosimann. Et puis il y a la scène en altitude, dans un cadre incroyable. L'ambiance est toujours excellente.

Vous ne passez pas inaperçu, toi et tes collègues...

Oui, parce qu'on vient toujours déguisés ! On met beaucoup de bonne humeur et ça attire l'attention. Beaucoup de gens viennent nous voir, ça crée facilement le contact. C'est amusant de voir comment un déguisement rapproche les gens et crée de la convivialité. C'est devenu une vraie tradition pour notre groupe. Cette année, je serai probablement déguisé en cosmonaute ! (F.N.)

— VAL THORENS —



LE PROGRAMME

Mardi 17 mars

11h – 15h : DJ sets aux Chalets du Thorens
15h – 18h : After-ski électro au 360 Bar
23h – 5h : Soirée au Malaysia Club avec des artistes du line-up, dont David Penn

Mercredi 18 mars

11h – 15h : DJ sets aux Chalets du Thorens
15h – 18h : After-ski face aux sommets au 360 Bar
23h – 5h : Soirée club au Malaysia Club avec Solto

Jeudi 19 mars

11h – 15h : DJ sets aux Chalets du Thorens
15h – 18h : Closing en altitude au 360 Bar
23h – 5h : Soirée de clôture au Malaysia Club avec Emanuel Satie

FESTIVAL'THO #17

- Chalets du Thorens 11h-15h (gratuit)
- Le 360 Bar 15h-18h (gratuit)
- Le Malaysia Club 23h-5h • 20€

Pass 3 nuits + avantages : 60€

Réservations : festivalthovalthorens.com

For the 17th edition of Festival'Tho, Franck Cousin—a Paris firefighter—shares his story. A loyal attendee since the very first edition in 2008, he returns every winter to Val Thorens with fellow firefighters. What started as a simple idea during a shift has become a tradition combining skiing and electro music. Known for arriving in creative costumes, their group brings a festive spirit and enjoys the unique atmosphere, famous DJs and high-altitude stage.

ZOOM

DITES "Cheese" !

Profiter du moment et des plaisirs de la vie, voilà le credo des Instants Beaufort qui auront lieu le mardi 17 mars dès 15h place Caron. Une journée parfaite pour échanger avec les producteurs du coin, découvrir leur quotidien et les secrets de fabrication du tant convoité fromage. Au programme, dégustation de beaufort, de fondue, de vins et jus de raisin locaux. Mais aussi une roue à cadeau et le jeu « Devine le poids du beaufort » avec un morceau du Prince des gruyères à gagner.

**Les Instants Beaufort, le 17/03
À 15h, place Caron, gratuit**

On March 17, Instants Beaufort at Place Caron offers cheese tastings, local wines and juices, games, and prizes—a fun, flavorful celebration of beaufort and regional producers.



© Instants Beaufort

TO DO LIST

LUNDI 16.03

Concert d'hiver :
Balla Bangoura
Balla Bangoura concert
À 18h30 • Gratuit
Salle Polyculturelle

JEUDI 19.03

Salomon ski touring
Salomon ski touring
À 17h • Gratuit sur inscription
(réservé Club Val Tho)

Office de tourisme

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



RENCONTRE AVEC LOUIS CASTINEL

VAL THO TOUJOURS PLUS HAUT

Fraîchement arrivé à la tête de l'équipe marketing et communication de l'office de tourisme de Val Thorens, Louis Castinel, 29 ans, se prête au jeu du questions/réponses et nous éclaire sur la stratégie de communication de la plus haute station d'Europe.

Quelques mots sur ton parcours ?

Après un master en marketing et communication et trois années passées à mon compte en tant que vidéaste, j'ai pris le poste de chargé de projet digital à la Sogevab. Thibaut Loubère, qui tenait le poste que j'occupe aujourd'hui, m'a alors proposé d'être vidéaste pour le compte de l'office de tourisme, ce que j'ai fait pendant deux ans. Quand il a annoncé son départ, mes collègues m'ont incité à postuler...

Présente-nous ton équipe...

Je suis entouré de Justine, chargée de communication, Maëlle, graphiste, et Camille, chef de projet web. Nous avons également deux collègues saisonniers : Adrien, vidéaste, et Aurélien, community manager.

Quelle est votre mission ?

Faire rayonner Val Thorens en France et à l'étranger. L'idée, c'est de faire vivre Val Thorens toute l'année dans l'esprit du plus grand nombre, même dans l'esprit de nos visiteurs ponctuels, afin de créer une véritable communauté. C'est notamment la mission du Club Val Tho, qui fidélise nos visiteurs. Notre objectif, c'est d'être la référence mondiale de la station connectée et décalée.



LOUIS CASTINEL

© OT ValThorens



JUSTINE, MAËLLE, CAMILLE, AURÉLIEN, LOUIS, ADRIEN

© Photos Aurélien Droux / OT ValThorens

Comment vous y prenez-vous ?

Nous essayons de toucher tous les canaux, digitaux et physiques. On crée de belles images pour donner envie et faire rêver avec beaucoup d'humour. L'impertinence, le décalage, c'est ce qui nous caractérise. Les messages qui font rire sont ceux qui restent ! Nous sommes une belle équipe qui réfléchit ensemble, qui se fait plaisir, qui fait des brainstormings pour faire rire et sortir des projets qui font vibrer chacun de ses membres. Il y a une belle synergie entre nous et c'est très important.

**NOTRE OBJECTIF,
C'EST D'ÊTRE LA RÉFÉRENCE
MONDIALE DE LA STATION
CONNECTÉE ET DÉCALÉE.**

Tu nous donnes quelques exemples ?

Dans une campagne EasyJet, on a affiché une photo prise au sommet de la Cime Caron avec le message : « A Val Thorens, pas besoin de prendre l'avion pour être au-dessus des nuages ». Ou encore au stade Vélodrome à Marseille, on a publié le message : « Ici ça vibre 90 minutes, là-haut, ça vibre tout l'hiver »... On s'adapte aux lieux où nous diffusons nos messages pour avoir l'impact le plus fort possible, et pour marquer les esprits par notre ton décalé. Partout dans le monde, on veut que quand on pense ski, on pense Val Thorens.

C'est un beau travail collectif.

Nous travaillons tous ensemble, main dans la main. Que ce soient les différents services de l'office de tourisme ou les autres services de la station. Nous souhaitons par exemple que Val Tho soit un véritable lieu de tournage. On sait que le service des pistes et la Setam (remontées mécaniques) vont jouer le jeu et que tout nous sera facilité, ce qui permet aux projets d'aboutir et d'aller vite. Le live united prend tout son sens ici. (S.M.)

UK Louis Castinel, 29, recently took over as head of marketing and communication at Val Thorens. Leading a creative team of communicators, designers, and digital specialists, his mission is to showcase the highest ski resort in Europe year-round and build a loyal, connected community. Combining humor, striking visuals, and bold campaigns—like EasyJet's "No need to fly to be above the clouds"—the team engages both digital and physical channels. Close collaboration across all station services ensures fast, impactful, and memorable projects.

 **OFFICE DE TOURISME DE VAL THORENS**
+33 (0)4 79 00 08 08 • valthorens.com
  

ESPACE SOIN DE L'OXALYS

DOIGTS DE FÉES ET POIGNE DE VELOURS

Au sein de la résidence Oxalys, il existe un havre de paix dédié au bien-être et ouvert à tous. Après un détour par le spa, direction l'espace soin. Ici vous attendent des professionnelles expérimentées, et une large gamme de soins et massages sur-mesure.

L'ART DE PRENDRE SOIN DE SOI

Des transats confortables invitant au farniente derrière une véranda ensoleillée avec vue sur les sommets. Une piscine chauffée, un jacuzzi équipé d'hydrojets, des saunas, un mur de sel, un hammam... L'espace détente de la résidence Oxalys offre une première bulle de bien-être, parfaite pour relâcher les tensions après des journées bien remplies.

MASSAGES TECHNIQUES ET SUR-MESURE

C'est à deux pas, dans l'espace soin, que l'on vous invite à poursuivre... Le sourire de Juliette, spa manager, d'Ambre et Adeline, et la douce musique d'ambiance, sont des invitations à se laisser guider. Spa thérapeutes expérimentées, elles sont attentives à créer dès notre arrivée ce lien unique avec leurs visiteurs, pour proposer des massages sur-mesure (dès 65€ les 25', 120€ les 50'). Cela passe par une technique irréprochable, qui permet des soins adaptés aux sports d'hiver, pour drainer les toxines, détoxifier en profondeur les muscles, et réparer les petites douleurs du corps, mais également par une écoute attentive, grâce à laquelle chacun se sent immédiatement compris.

VISAGE, MON BEAU VISAGE

Là encore, l'approche des soins du visage (comme pour les soins corps) est individualisée, selon les types de peau, l'exposition aux agressions extérieures et l'histoire de chacun. Parmi la large gamme de soins, le Sublim Skin – Soins privilège (80 minutes, 165€), est le plus complet. Liftant et repulpant, son effet rajeunissement est visible immédiatement, grâce à l'utilisation des produits de la marque italienne Comfort Zone, performants et éthiques. Un moment agréable, couplé d'une expertise partagée. « On aime pouvoir accompagner, conseiller, chacun de nos clients comme si c'était un proche de notre famille », témoignent Eva et Bérangère, les gérantes du spa.



© Stéphane Candé



© Studio Bergoend

LA SEMAINE IDÉALE...

Un premier massage en début de semaine, pour se libérer des contrariétés du quotidien. Un massage de récupération en milieu de semaine, lorsque les premiers jours de ski commencent à se faire sentir. Et un soin du visage avant de repartir ! Sans oublier de coupler l'une des expériences avec la formule déjeuner « Il Guspa » : accès au spa dès 10h, avec massage de 25' (94€) ou soin de 50' (144€) et repas au restaurant Il Gusto de la résidence (plat + dessert)... (E.R.)

 At the Oxalys residence, a serene wellness haven welcomes all. Guests can relax in a sunlit lounge, heated pool, jacuzzi, sauna, salt wall, and hammam before visiting the spa for tailored treatments. Experienced therapists offer body and facial care designed for winter sports recovery and deep relaxation. Personalized treatments, from quick massages to the 80-minute Sublim Skin facial, combine expert techniques with high-quality products, creating a restorative, family-like atmosphere for a complete mountain wellness experience.

◆ RÉSIDENCE OXALYS, À L'ENTRÉE DE LA STATION

Spa et soins 7j/7 de 10h-12h30 et 15h-20h

Réservation en ligne des soins sur :
residence-oxalys.com

+33 (0)4 79 00 12 28 • +33 (0)7 57 55 77 87

atelier 7

VAL THORENS

PRÊT-À-PORTER
FEMME



OUVERT TOUS LES JOURS DE :
10h à 12h et de 15h à 20h

+33 (0) 687 469 424
Atelier7ValThorens

PLACE DE L'ÉGLISE 73340 • VAL THORENS

— VAL THORENS —

ATELIER 7, POUR ÊTRE TOUTE *belle*

Toute pimpante, toute souriante, toute pétillante, on trouve Mando à la boutique de prêt à porter féminin Atelier 7, place de l'église à Val Thorens. En pousser les portes, c'est découvrir les pépites qu'elle propose à toutes les femmes, en vêtements et accessoires.



MANDO WARGNIEZ

Mando, ça fait quelques années que tu es à Val Thorens...

Je suis arrivée en juin 1996 pour faire un stage de fin de première année de l'École internationale de tourisme chez Pierre et Vacances, en juillet-août. J'ai ensuite fini mes études et je suis revenue vivre à Val Thorens en novembre 1998, pour travailler dans l'hôtellerie, puis dans le textile jusqu'en 2012...

C'est là que l'aventure Atelier 7 a pris vie...

J'ai trouvé le local sur la place de l'Église et, quelques mois après, le 15 décembre 2012, j'ouvrais les portes de la boutique. Je voulais travailler pour moi et proposer aux femmes (et aux hommes qui souhaitent leur faire plaisir), des collections coup de cœur que je sélectionne pour elles.



Dis-nous en plus : que trouve-t-on à Atelier 7 ?

La tendance, l'esprit de la boutique, c'est chic et décontracté. Je propose du prêt à porter, bijoux, accessoires, chaussures, foulards, sacs à main... Je fais mes achats au coup de cœur, je n'ai jamais un budget alloué à une marque en particulier. Avec tout de même une petite préférence pour la marque néerlandaise Summum Woman, qui confectionne des pièces que j'aime particulièrement.

À qui s'adresse la boutique ?

À toutes les femmes, des jeunes filles aux dames, avec un cœur de clientèle entre 40 et 55 ans. Tous les styles, toutes les tailles, et même les femmes qui ne se reconnaissent plus dans leur style ! En fonction de qui elles sont, de ce qu'elles me confient et de ce que je perçois, je conseille jusqu'au relooking si l'envie est exprimée. On agrmente les tenues d'accessoires et on fait en sorte que les femmes se sentent bien, se sentent belles.

Quel message souhaites-tu faire passer aux femmes ?

Même quand on est en vacances au ski, on peut être apprêtée et se faire plaisir. On n'est pas obligées de se vêtir en après-ski, on peut aussi porter des tenues adaptées à la montagne, chics et décontractées ! (S.M.)



 Mando runs Atelier 7, a women's fashion boutique on the church square in Val Thorens, opened in 2012. After first arriving in the resort in 1996 for a tourism internship and later working in hospitality and textiles, she chose to create her own store. Her chic yet relaxed selection—clothing, jewelry, accessories, shoes and bags—is chosen by personal favorites. Mando mainly advises women aged 40–55, helping them feel stylish and confident, even during a ski holiday.

 **ATELIER 7, PRÊT À PORTER FEMME**

Place de l'Église
Ouvert 7j/7 de 10h à 12h et de 15h à 20h
+33 (0)6 87 46 94 24



Des équilibres

12 > 21 mars 2026
Moûtiers, La Léchère, Aigueblanche

TOUT LE PROGRAMME

Racontines et jeux
Ateliers d'éveil
Rencontres artistiques
Quelqu'un dans la vie

Ensemble au cœur de votre futur durable !

Découvrez le programme complet de la
Semaine de la Petite Enfance 2026
en **Cœur de Tarentaise** !

Une diversité d'animations vous est proposée pour les enfants de 0 à 6 ans :
racontines, jeux, ateliers d'éveil, rencontres artistiques et bien d'autres choses.

Cochez les cases des temps forts qui vous intéressent, nous vous proposons de trouver le juste équilibre entre plaisir, créativité, complicité et émerveillement...telle est la promesse de l'édition 2026 !

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

ZOOM

BIENVENUE AU LYCÉE AMBROISE-CROIZAT !

Les vendredi 20 et samedi 21 mars, le Lycée Ambroise Croizat de Moûtiers organise ses portes ouvertes annuelles, afin de présenter aux futurs élèves les différentes sections de son établissement : filières générales, Bac Pro, sections sports, formation aux métiers de la montagne... Pour mieux les faire découvrir aux parents et futurs élèves, deux temps de rencontre et d'information sont organisés avec les équipes enseignantes de l'établissement, le vendredi 20 mars de 16h30 à 19h, et le samedi de 9h à 12h. Ouvert à tous.

Portes ouvertes les 20 et 21/03
Lycée Ambroise Croizat, à Moûtiers

On March 20–21, Lycée Ambroise Croizat in Moûtiers hosts its annual open days, presenting general, vocational, sports, and mountain programs. Meetings with teachers allow future students and parents to explore all sections.

TO DO LIST

SAMEDI 14.03
Concert : Al'tarba x Senbeï
Al'tarba x Senbeï concert
À 21h • 10€
Art Factory • Moûtiers

SAMEDI 14.03
Théâtre :
« Résilience mon cul »
Theatre evening
À 20h • 6 à 13€
Salle polyvalente • Salins-Fontaine

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

PROJET DE LIBRAIRIE

LE DÉBUT D'UNE CHOUETTE histoire

Et si un nouveau lieu de vie voyait le jour à Moûtiers ? Librairie, café et jeux : Une Chouette Histoire promet bien plus qu'un commerce. Pour ouvrir ses portes cet été, sa créatrice Céline Leclaire invite les habitants à participer à l'aventure via une cagnotte participative.

Si Céline a ce projet en tête depuis longtemps, le déclic lui est venu en novembre 2025, lors du programme Incroyable Territoire organisé à Moûtiers. « J'ai obtenu le prix du Jury et celui des Réseaux sociaux. J'ai donc décidé de passer le pas, mais en imaginant un espace pluriel, pas seulement une librairie. » Soutenue par la ville de Moûtiers, Céline vise une ouverture cet été.

LECTURE, JEUX ET PARTAGE

La librairie proposera différents univers, avec des cornes thématiques mêlant livres, jeux et objets : jeunesse, fantastique, montagne... À côté des rayonnages, un espace café très cosy permettra de s'installer autour d'une tasse ou d'une petite restauration (snack et pâtisseries). Le café disposera aussi d'une terrasse, parfait pour les après-midis ensoleillés.

DES ANIMATIONS CULTURELLES

Une Chouette Histoire se veut un véritable lieu d'animation culturelle. « Je veux créer un lieu de vie intergénérationnel où se retrouver autour de livres et de jeux de société mis à disposition », précise Céline. Rencontres, dédicaces, soirées jeux, contes pour enfants et bien d'autres animations rythmeront la programmation tout au long de l'année.

DEVENEZ ACTEUR !

Pour concrétiser ce projet, Céline a lancé une campagne de financement participatif sur Ulule. Objectif : permettre à cette initiative de voir le jour grâce au soutien des habitants et de toutes celles et ceux qui souhaitent encourager les initiatives locales. Si vous avez envie de voir naître ce projet à Moûtiers, il ne tient qu'à vous d'en écrire la première page... (F.N.)

CÉLINE LECLAIRE

UNE CHOUETTE HISTOIRE
Librairie – Café – Jeux
Cet été : centre-ville de Moûtiers
+33 (0)6 73 13 72 37
celine@unechouettehistoire.fr
Cagnotte participative

SKI-ALPINISME

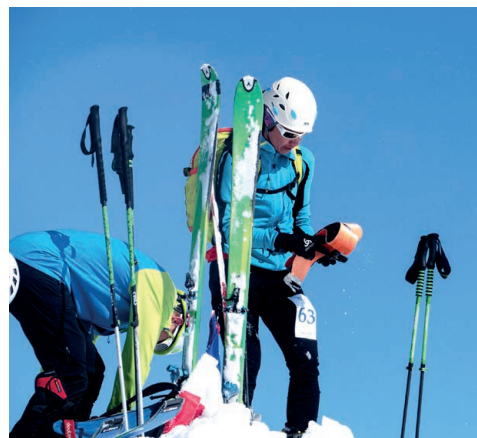
UNE COURSE FORMI-DIABLE !

SAM 21
• MARS

Après la médaille d'Emily Harrop aux JO de Milan Cortina, le ski alpinisme est sur toutes les lèvres. Rendez-vous pour la 10^e édition de la mythique course des Diables Bleus le 21 mars à Montchavin-Les Coches.

UNE COURSE HOMMAGE

La réputation des Diables Bleus, course organisée par l'office de tourisme de Montchavin-Les Coches et l'association des Diables Bleus, n'est plus à faire, tant elle est symbolique. Elle célèbre la mémoire des deux chasseurs alpins Ussel et Garcia, 27 et 32 ans, emportés par une avalanche en 2001 lors d'une opération en ski de randonnée, à Tignes. Direction le parcours d'entraînement du 7^e BCA à Montchavin-Les Coches. Jean-Christophe Martinez, ancien chasseur alpin et cocréateur de l'événement, témoigne « J'avais été pris dans l'avalanche avec mes deux camarades qui décéderont. J'ai voulu leur rendre hommage. C'est un format peu commun qu'on ne retrouve pas sur d'autres courses. Pour la 10^e année, on a ajouté un nouveau parcours ».



© Photos OTGP

CHACUN SON SOMMET

Un itinéraire de plus vient donc challenger les plus mordus, en plus des deux parcours habituels. On retrouve le petit parcours de 4km (450m D+), qui nous emmène jusqu'en haut du télésiège de Plan Bois avec une descente sur une piste bleue balisée. Le grand parcours, praticable aussi en duo, se fait sur 6,3km (1000m D+) avec un passage à la tête de l'Arpette (2348m) et une descente en hors-piste par le plan de l'Aigle jusqu'aux Coches. Le nouveau parcours nous emmène jusqu'au sommet du Saint-Jacques puis vers le Dos Rond (1300m D+) avec une descente en hors-piste sur un itinéraire balisé. Prêt à vous challenger ? Que les diables l'emportent ! (C.B.)

On March 21, Montchavin-Les Coches hosts the 10th Diables Bleus ski mountaineering race, a tribute to two alpine soldiers lost in an avalanche in 2001. Open to all levels, the event offers three routes, from a short 4 km climb to a demanding 1,300 m ascent. Combining sport, memory, and mountain spirit, the race blends challenge with homage.

LES DIABLES BLEUS • LA PLAGNE

Départ à 9h, aux Coches
Retrait des dossards salle Pignard, dès 7h30
En solo ou en duo
Inscription dès 25€, selon format et repas
(+5€ après le 18/03)
+33 (0)4 79 07 82 82 • la-plagne.com

Comme un air de jazz



© N. Spuhler

Le groupe Elvett installe le micro au Dôme Théâtre, le jeudi 19 mars, pour présenter son nouvel album « The Hill ». Le batteur Alain Frey et la chanteuse Lyn M proposent un univers mêlant sons électroniques, chants traditionnels et piano lyrique ou tribal.

À l'occasion de ce nouvel album « The Hill », Elvett (Alain Frey et Lyn M) et sa pianiste Soraya Berent s'entourent de Gaspard Sommer, chanteur et producteur aux sonorités pop actuelle, officiant au synthétiseur analogique et au sampler. Le groupe se compose également de deux chanteuses, du trio Les Lunes, que sont Chloé Baumgartner et Capucine Mugnier. Cette nouvelle formation va chanter ici la soul, le gospel et le blues. Un combo parfait pour une soirée de plaisir auditif. (M.P.)

Elvett performs at Dôme Théâtre on March 19, blending electronic sounds, traditional chants, and piano with soul, gospel, and blues, featuring new album "The Hill" and guest artists Les Lunes and Gaspard Sommer.

ELVETT - CONCERT

À 20h au Dôme Théâtre
Tarifs de 18€ à 32€ • Dès 12 ans
+33 (0)4 79 10 44 80 • dometheatre.com

ZOOM

GRANDE LESSIVE ARTISTIQUE !



© Pixabay

Le tiers-lieu Vita'Mine à Albertville répond présent à l'invitation de La Grande Lessive®, une association qui organise des actions artistiques et collectives dans toute la France. L'objectif : rendre la création artistique accessible à tous et en faire un lien social. Pour cette 39^e édition, la thématique est « Le Jeu du Je-nous ». Rendez-vous dans le parc de l'Annexe de la Maison des associations qui jouxte le tiers-lieu pour laisser libre champ à votre créativité !

Mercredi 18/03, de 14h à 17h30, gratuit
Maison des associations, à Albertville

UK Vita'Mine joins La Grande Lessive®'s 39th edition, inviting the public to the Le Jeu du Je-nous art event at the Annexe park, fostering creativity, social connection, and accessible collective art.



TO DO LIST

SAMEDI 14.03
Festival du film social,
écran des vallées
Yoga at the museum
À 16h • Dès 4€
Le Dôme Cinéma

VENDREDI 20.03
Conférence : Le Sumi-e
et les arts en Asie
Conférence: Sumi-e and the Arts in Asia
À 19h • Gratuit
Campus des métiers de la montagne

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



Le brunch du Base Camp
 RESTAURANT DE L'HÔTEL PASHMINA*****
 VAL THORENS

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.



♥ La Mousse du chef, bière créée par Jean-Rémi Caillon
 Ouvert du mardi au dimanche
 De 8h30 à 13h et 15h à 19h • 147, Rue du Lac
 +33 (0)4 79 08 42 90 • lespeupliers.com

L'Étable des Lys



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

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



COURCHEVEL 1850

Alpage*



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

♥ Une véritable expérience immersive

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

La Fèrma

Déguster une raclette ou une fondue fait partie des grands plaisirs des sports d'hiver. D'où la création de La Fèrma, un refuge sophistiqué et chaleureux, mêlant bois, laine et zelliges bleus pour sublimer les spécialités savoyardes dans un parfait équilibre entre prestige et tradition.

♥ Fondue au Grand Brut Alpin

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



La Table de l'Annapurna



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 et DJ, programmation sur Instagram

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

COURCHEVEL MORIOND

Carné



© Aline Hudry



© Dalideo

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

🇬🇧 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 lundi hors vacances)
carne-courchevel.com

COURCHEVEL MORIOND

La Bokka



© Photos Dalideo



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 !

♥ Bar en bas (dès 16h) et restaurant en haut

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

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

COURCHEVEL MORIOND

Gaïa



© Philippe Gal

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

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

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

COURCHEVEL LE PRAZ

La Petite Bergerie

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



♥ Côte de bœuf affinée et Montbéliarde

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

COURCHEVEL VILLAGE

La Chapelle 1550



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

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

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

COURCHEVEL MORIOND

La Cheminée

Cette table bistrannique 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 Delamont

♥ La vue dégagée sur la vallée

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

🇬🇧 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 Verdon • +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



🇬🇧 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 Verdon
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 Aymoz

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



© La Grange

MÉRIBEL

Le Refuge

Au Refuge, dès 8h, on peut bruncher, luncher, 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 specialties, 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 MENUIRES

La Chouette

La carte du chef Éric Samson fait le bonheur des gourmets, 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-bonomique

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



LES MENUIRES

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 museau 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**

LA RECETTE CARREFOUR

CRUMBLE DE POIRES RÔTIES AU SARRASIN

INGRÉDIENTS

- ✕ 4 poires Williams
- ✕ 20 cl de miel
- ✕ 220 g beurre
- ✕ 100 g sucre
- ✕ 250 g farine de sarrasin
- ✕ 1 œuf
- ✕ 30 cl crème fraîche épaisse
- ✕ 1 gousse de vanille
- ✕ 100 g mascarpone
- ✕ Sel

PRÉPARATION

- **Poires** : Éplucher les poires et les couper en quartier. Dans une poêle, faire caraméliser 50 g de sucre et le miel, ajouter 20 g de beurre. Faire revenir les quartiers de poires.
- **Crème** : Fouetter délicatement la crème fraîche avec le reste du sucre, incorporer le mascarpone et la vanille préalablement égrainée.
- **Crumble** : Mélanger dans un saladier le beurre (température ambiante), la farine de sarrasin, le sucre, un œuf et un peu de sel. Étaler la préparation entre deux feuilles de papier sulfurisé. Enfourner à 180°C pendant 10 mn. Émietter puis remettre au four (10 mn) pour obtenir une consistance sèche.
- **Dressage** : Dans une assiette, mettre le crumble de sarrasin émiétté puis ajouter une grande cuillerée de crème. Dresser par-dessus les poires rôties.



NOUVEAU

+800 m²
Rayon marché

Cave à vin
Galerie commerciale

LES MENUIRES

Le Comptoir

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

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

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

Bâtiment L'Oisans, La Croisette
+33 (0)9 53 76 85 86 • lecomptoirmenuires.com
@ lecomptoir73440
f Le Comptoir



LES MENUIRES

L'Alpin Steak House

À L'Alpin, la viande est à l'honneur : pièces mûrées, steak juteux et rôti flambant neuve pour des cuissons au cordeau. Cuisine maison, produits locaux, et esprit savoyard se retrouvent dans chaque assiette, pour satisfaire les amoureux de la bonne viande comme les fins gourmets en quête de réconfort.

♥ Les soirées alpines ultracooning igloo (6 à 10 pers.) et télécabines / 25°

🇬🇧 At L'Alpin, meat reigns supreme: aged cuts, tender steaks, and a gleaming rotisserie ensure perfect flavors. Beyond the grill, homemade dishes from local produce, infused with Savoyard spirit.

Quartier des Bruyères • +33 (0)4 79 00 61 01
@ alpin_steak_house f L'Alpin



LES MENUIRES

La Marmite

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

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

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

Quartier des Bruyères • +33 (0)4 79 00 74 75
lamarmite-lesmenuires.fr
@ lamarmite73440 f La Marmite

LES MENUIRES

La Ferme de Reberty



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

♥ Belle cave à vin & viandes d'exception

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

LES MENUIRES

Là-Haut



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

♥ La côte de bœuf dans la cheminée

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

LES MENUIRES

L'Ours Blanc

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



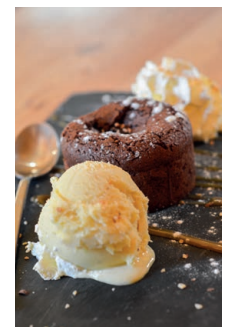
♥ Les Papardelles forestières, chanterelles, truffe & copeaux de parmesan

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

LES MENUIRES / VAL THORENS

Refuge du Lac du Lou

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



♥ La cuisine locale et/ou bio

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

LES MENUIRES

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
f Les Roches Blanches Menuires

Le Lou-Bar

COUP DE BAR
LES MENUÏRES



ARNAUD BONAMY

À la tombée du jour, la meute se retrouve au Lou-Bar : saisonniers, vacanciers, locaux... Ici, aucun loup solitaire. Arnaud et sa famille accueillent chacun avec cette chaleur qui donne envie de s'attarder. Une vraie tanière !

SOIF DE LOUP

La carte fait la part belle aux classiques, mais révèle aussi les créations de Gaëtan, barman inspiré et passionné de mixologie. Son Mai-Tai du Loup revisite le cocktail polynésien avec des purées de mangue et d'ananas, pour une touche à la fois fraîche et gourmande. L'Autumn Fizz associe gin, sirop d'érable et une pointe de génépi local : un équilibre subtil qui capture l'esprit de la montagne.

Les amateurs de houblon trouvent aussi leur bonheur. Les brasseries artisanales sont à l'honneur, comme la Fada qui sent bon le sud. Cet hiver, l'iconique Chouffe se décline en version cherry pour une touche fruitée. Lorsque le froid se fait plus mordant, le vin chaud maison, richement épicé, réchauffe les crocs et les cœurs.

FESTIN POUR APPÉTITS SAUVAGES

Parce que célébrer ouvre l'appétit, la cuisine orchestrée par Tiphaine propose des assiettes à partager, authentiques et généreuses. Tartes flambées alsaciennes, tartines savoyardes, bretzels dorés et Mont d'Or coulant : tout est préparé sur place, avec soin et générosité.

*Casquette Lou-Bar
en vente sur place*



OLLIE



DES SOIRÉES QUI MONTENT CRESCENDO

L'après-ski démarre en douceur dès 16h, puis l'ambiance s'intensifie au fil des heures. Les conversations s'animent, les verres s'entrechoquent et la piste s'échauffe. Chaque semaine, Ginie Line, inoubliable interprète des « Dix Commandements », fait vibrer les murs du bar (prochaines dates les 18 et 26 mars). Concerts live, DJ sets, karaokés, pyjama party ou flash tattoo : on y hurle à la lune jusqu'à 2h du matin, sans voir le temps filer. (F.N.)

At dusk, the Lou-Bar becomes a lively mountain hub where locals, guests, and seasonal workers gather. Arnaud and his family welcome everyone warmly, creating a cozy "den" atmosphere. Cocktails like the tropical Mai-Tai du Loup and the maple-and-génépi Autumn Fizz showcase mixology creativity, while craft beers and spiced mulled wine satisfy all tastes. Chef Tiphaine's generous sharable dishes complement live music, DJ sets, karaoke, and themed nights, making après-ski evenings unforgettable until the early hours.

◆ Ouvert tous les jours de 16h à 2h
Galerie commerciale • La Croisette
+33 (0)6 09 07 40 71
@ loubar_pub

VAL THORENS

Les Saints-Pères

Savorez 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 Pécle



Ouvert 7j/7 dès 8h30
Galerie Pécle • +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.



♥ Les planches à partager

Ouvert 7j/7 dès 8h30
Galerie Pécle • +33 (0)4 79 00 28 40
thecreperie.breakfast@gmail.com • f

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



Ouvert 7j/7, de 16h30 à 2h
Sommet de la Galerie Pécle • +33 (0)6 25 33 00 70
latimbalevaltho • f 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

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
f

VAL THORENS

Le M, hôtel Marielle



Le midi, le M vous invite à une pause bistro 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

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
f



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

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 • f



Base Camp Brunch

COUP DE FOURCHETTE
VAL THORENS

Après une belle matinée de ski au pied des sommets, il est l'heure de faire une pause. Direction le Base Camp de l'hôtel Pashmina****, à Val Thorens, où nous attend tous les midis un incroyable brunch réconfortant et gourmand.

Les lieux respirent la chaleur, le confort et l'élégance des très beaux établissements de montagne, et de Val Thorens en particulier. Que l'on s'installe dans la véranda ensoleillée avec vue sur le spa extérieur et les sommets, ou dans l'un des salons cosy, il fait ici bon s'arrêter déjeuner entre deux pistes. En toute simplicité et convivialité, à l'image des valeurs portées par la famille Gorini, propriétaires des lieux et pionniers de la station depuis trois générations.

TOUS AU BRUNCH !

Cet esprit familial se retrouve dans leur formule de restauration le midi, avec un brunch ouvert aux aventuriers de tous horizons. Cet hiver, l'espace dédié a été complètement repensé. On circule aisément entre les buffets, en admirant la beauté du bois associé à la minéralité de pierres majestueuses, noires, blanches, vertes. Autre nouveauté, la partie show-cooking, l'un des cuisiniers travaillant devant les clients, et distillant suggestions et conseils...



VERTIGE DE SAVEURS

Nous passons à table. Salé, sucré, fromages, pickles, sauces et accompagnement... une farandole de plats colorés, chauds ou froids, s'offre à nous, dans un vertige de tentations. Chaque jour, les équipes en cuisine, pilotées par les chefs Camille Vallet et Sébastien Deleglise, pour la pâtisserie, laissent libre court à leur inspiration. Tel un inventaire à la Prévert, on retrouve des grands classiques de la cuisine des Alpes (salade de crozets, piémontaise, polenta au beaufort...); une pléiade de charcuteries et fromages du terroir; l'excellence de la gastronomie française (œuf mimosa à la truffe, gigot d'agneau, ris de veau, cabillaud au sabayon d'agrumes). Sans oublier la tendance street food chic (baggels au saumon, toasts avocat et le best, les rolls jambon fromage truffé) et les inspirations d'ailleurs (tataki de bœuf...).

On vous conseille de garder de la place pour la farandole des desserts, aux saveurs des douceurs de nos montagnes et de l'enfance. Et on vous souffle l'idée de profiter d'une matinée cocooning, avec la formule brunch + spa du Pashmina, ou de la Biscuiterie du Pashmina les après-midis, pour prolonger l'expérience...

À noter le 26/04 : le grand Namaste Brunch, comme chaque année au profit d'une association (E.R.)



After a morning on the slopes, the Base Camp at Hôtel Pashmina*** in Val Thorens offers a warm, elegant brunch. Guests can enjoy alpine classics, French specialties, street-food twists, and international dishes, with show-cooking adding a lively touch. Dine in sunlit verandas or cozy lounges while admiring the mountains and spa. Families and adventurers alike can pair brunch with spa treatments or visit the Pashmina Biscuiterie for a full mountain indulgence.

Restaurant de l'hôtel Pashmina****
• Brunch 7j/7 de 12h à 14h30 jusqu'au 2 mai
69€/personne • 32€ pour les - 13 ans
• Formule brunch & spa
(+ massage ou soin) : dès 122€
+33 (0)4 79 00 09 99 • hotelpashmina.com



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. Brochet



© 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

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 épatante. Chaque produit est sourcé avec soin, chaque cuisson pensée avec précision, pour révéler contrastes, textures et arômes, et raconter dans chaque plat une histoire. Les desserts d'inspiration montagnarde ne laisseront pas indifférents les gourmands et gourmets !

♥ Fera du Léman, beurre blanc Chignin yuzu fera fumé

✓ Les accords mets vins d'exception



© Photos Hôtel Pashmina

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

Restaurant de l'hôtel Pashmina*****

Du lundi au samedi, de 19h30-20h45

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

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.



© DK

♥ La yourte mongole pour des soirées d'exception

🚠 Piste des Dalles • Ouvert 7j/7 • 9h-16h30

+33 (0)4 79 00 11 90 • chaletmarine.com

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

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

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 Stasia

Service continu 7j/7 • Rue du Soleil

De 7h30 à 1h

+33 (0)4 79 00 08 79 • +33 (0)7 61 95 71 00

restaurantlechamoisdor.com • 📍

Le Caribou

Toute l'équipe vous accueillent 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 Généri et Moraine

Accessible TC Moraine et Funitel de Thorens

+33 (0)6 80 11 26 91 • chaletcaribou.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!



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

LE RESTAURANT

À l'intérieur des Chalets du Thorens se cache une pépite gastronomique : le restaurant du chef Valentino. Dans un décor montagnard chaleureux et élégant, ses plats mêlent la créativité d'un cuisinier ancré dans ses racines italiennes mais ouvert sur le monde. Des fruits de mer au bœuf Simmental, 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 specialties and traditional recipes, it's a feast of flavours, enhanced by top-quality products, including superb sushi from Maître Dao.

BOZEL

Le Branzin

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



♥ Le Hot Diot

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

LA 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 Sutter'Mill (American Pale Ale à 5,5°)

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

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

AMERICAN PALE ALE

BLANCHE

BIÈRE D'HIVER

BLACK IPA

TRIPLE

PILSNER

BLONDE

SOUR FRAMBOISE

SESSION IPA



BOZEL

Au Caprice



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

♥ Le framboisier

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

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 gourmets, laissez-vous tenter par les tapas originaux !

♥ Le choix de bières pression

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



GRAND AIGUEBLANCHE

Le Manoir de Bellecombe



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

♥ La souris d'agneau confite sept heures

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

MOÛTIERS Les 3 Vallées Café



Idéalement placée sur le parvis de la gare, cette brasserie gourmande et créative accueille les amateurs de cuisine savoureuse de passage à Moûtiers. Entre le menu du jour en semaine (entrée, plat et dessert) à 22€ 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 • les3vallees-cafe.com



MOÛTIERS Le Spot



Le train arrive ? Vous venez de faire un long voyage ? Rendez-vous au Spot, l'annexe du 3 Vallées Café, situé directement à l'intérieur de la gare. Une belle offre à emporter de sandwiches, 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 • les3vallees-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.

✓ ENCRES ÉCOLOGIQUES

Nos magazines sont labellisés IMPRIM'VERT, ce qui garantit l'utilisation d'encres 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 méga-octets 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 coeur des 3 Vallées**

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

MÉRIBEL 1600

04 79 06 68 40

MÉRIBEL LES ALLUES

04 79 08 62 81

MÉRIBEL PLATEAU

04 79 08 51 20

MÉRIBEL MOTTARET

04 79 00 40 91

MENUIRES BRELINS

04 79 08 38 23

MENUIRES BRUYÈRES

04 79 00 69 59

MENUIRES CROISSETTE

04 79 04 19 34

MENUIRES PREYERAND

04 79 00 73 37

MENUIRES REBERTY 1850

04 79 00 05 62

MENUIRES REBERTY 2000

04 79 01 05 65

COURCHEVEL 1850

04 79 08 40 39

LA TANIA

04 79 08 80 69

VAL THORENS BALCONS

04 79 00 91 90

VAL THORENS PÉCLET

04 79 00 01 67



www.sherpa.net



sherpa.supermarche



sherpa_supermarche

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour | www.mangerbouger.fr

Nouveau Kia EV5.

Le SUV familial 100% électrique



Movement that inspires ⁽¹⁾

A partir de

499 €^{TTC} /mois⁽⁴⁾

1^{er} loyer majoré de 3 700 € TTC
grâce à la prime CEE de 300 €⁽⁴⁾
LLD sur 49 mois et 40 000 km

Découvrez Kia EV5, le tout nouveau SUV 100% électrique ultra-spacieux. Son volume de coffre de 566 L et la possibilité d'un plancher plat facilitent tous les chargements. Profitez également de sa grande autonomie allant jusqu'à 530 km⁽³⁾. Et avec Kia Charge, accédez à plus de 150 000 points de charge en France⁽⁵⁾.

Delta Savoie

CHAMBÉRY - LA RAVOIRE

22 rue Pierre et Marie Curie, 73490 La Ravoire

Tél. : 04 79 72 94 08 | www.deltasavoie.fr

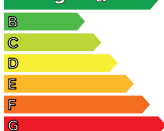
ALBERTVILLE

63 rue Aristide Berges, 73200 Albertville

Tél. : 04 79 10 03 37 | www.deltasavoie.fr

Consommations mixtes du Kia EV5 : de 16,9 à 17,8 kWh/100 km.

A 0 gCO₂/km



*Garantie 7 ans ou 150 000 km (1^{er} des deux termes échu) valable pour tous les modèles Kia en France métropolitaine et Corse (hors DOM-TOM) et dans tous les Etats membres de l'UE (Norvège, Islande, Gibraltar, Monaco, Andorre et Suisse inclus) sous réserve du respect du plan d'entretien défini par le constructeur et présenté dans le manuel utilisateur. (1) Movement that inspires = Du mouvement vient l'inspiration. **Mentions légales KIA FINANCE** (2) Exemple de Location Longue Durée (LLD) de 49 mois et 40 000 km pour le financement d'un Kia EV5 Air batterie 81,4 kWh - 160 kW (218ch) 100% électrique (hors option). **1^{er} loyer majoré de 4 000 € TTC ramené à 3 700 € TTC** grâce à la prime CEE de 300 €⁽⁴⁾ puis **48 loyers mensuels de 499 € TTC. Exemple hors assurances et prestations facultatives.** **Modèle présenté :** Kia EV5 GT-Line batterie 81,4 kWh - 160 kW (218ch) 100% électrique avec option pack style. **1^{er} loyer majoré de 4 000 € TTC ramené à 3 700 € TTC** grâce à la prime CEE de 300 €⁽⁴⁾ puis **48 loyers mensuels de 569 € TTC. Exemple hors assurances et prestations facultatives.** Offres réservées aux particuliers, non cumulables, **valables du 01/01/2026 au 31/01/2026** chez tous les distributeurs Kia participant à l'opération, dans la limite des stocks disponibles. Sous réserve d'acceptation du dossier par Kia Finance, Kia Finance est une marque exploitée par Hyundai Capital France, SAS au capital de 155 104 000 euros 69 avenue de Flandre 59700 Marcq-en-Baroeul SIREN 491 411 542 RCS Lille Métropole. Les marques citées appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Conditions sur kia.fr. (3) Cycle mixte WLTP pour le Kia EV5 Air avec batterie de 81,4 kWh. (4) Prime CertiNergy dans le cadre du dispositif des Certificats d'Economie d'Energie (n° SIREN CertiNergy : 798 641 999) d'un montant de 300 euros si avancée par votre concessionnaire pour le paiement du 1^{er} loyer, auprès des distributeurs participants. Le montant dépend de la qualité du client. Conditions d'éligibilité sur ecologie.gouv.fr/politiques/certificats-economies-energie et kia.fr. (5) Voir : www.kia.com/fr/mobilite-electrique/recharge-publique/.



Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer

INFOSNEWS, EN VIDÉO

