



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

MORIOND RACING

☀ **PISTE DE LUGE** ☾
COURCHEVEL [PAGE 2]



ÉVÉNEMENTS
STATIONS
ANIMATIONS
FAMILLE
SPECTACLES

PEINTURE
ESCAPADE
SOLIDARITÉ
SKI DE RANDO

GUIDE
GOURMAND
SHOPPING
FEUX
D'ARTIFICE

PORTRAITS D'ICI
ZONES
LUDIQUES
ÉPICERIE
LOUP!



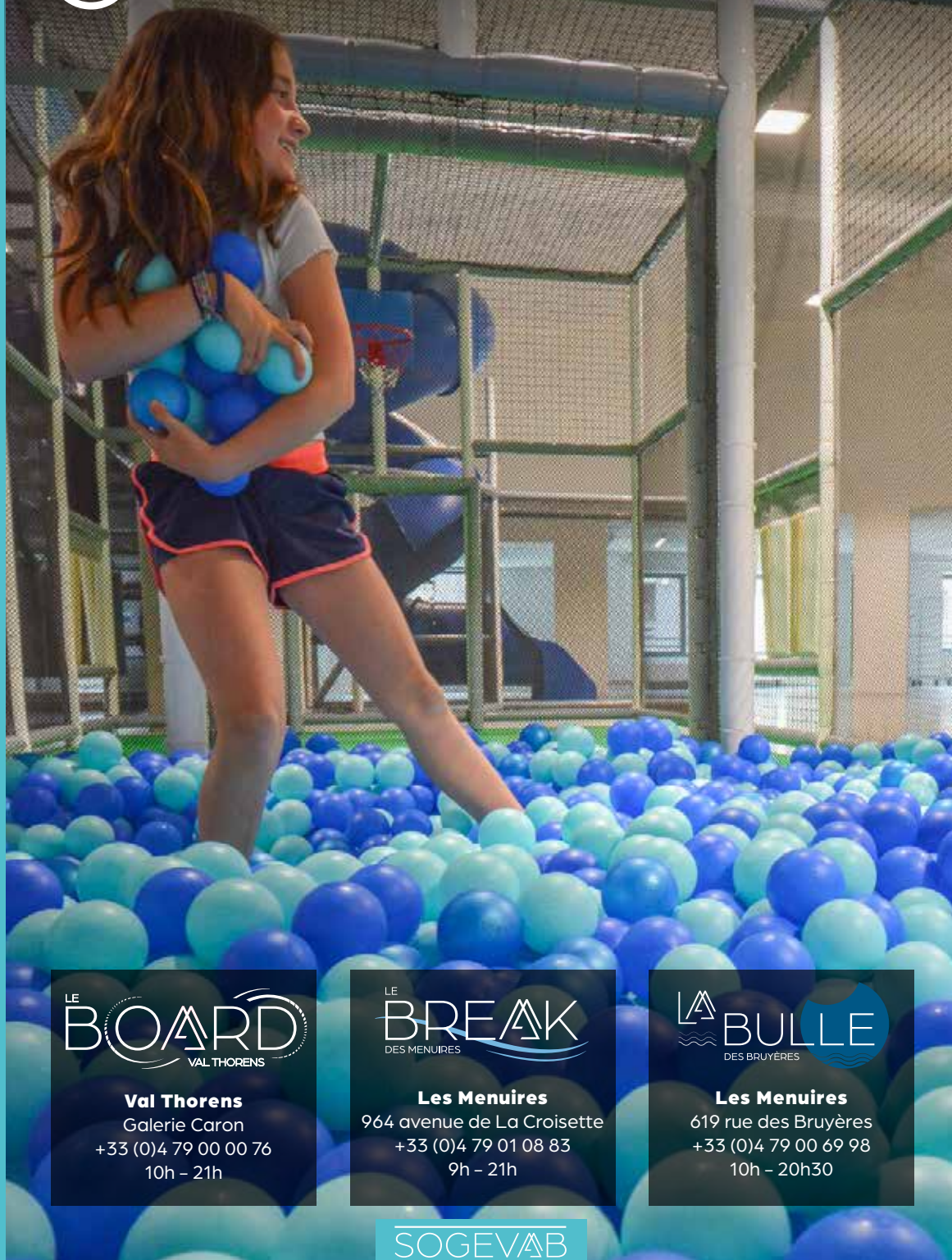
N°436

AGENDA DU 1^{er} AU 8 MARS 2024





DES VACANCES À PERDRE LA BOULE !



LE
BOARD
VAL THORENS

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

LE
BREAK
DES MENUIRES

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

LA
BULLE
DES BRUYÈRES

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

SOGEVAB
.com

METEO

SAMEDI		4°/-2°
DIMANCHE		-3°/-9°
LUNDI		3°/-9°
MARDI		2°/-4°
MERCREDI		-3°/-11°
JEUDI		0°/-13°
 VENDREDI		1°/-9°

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



PAUL & RENÉ

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

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

DANS LE N°435, PAUL SE CACHAIT
EN PAGE 44, ET RENÉ EN PAGE 27.

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

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

LES 3 VALLÉES INFOSNEWS N°436 1^{er} MARS 2024

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

infosnews.fr • contact@infosnews.fr

ÉDITEUR INFOSNEWS - Siren 818 149 395.

GÉRANT : Gaëtan Blanrue

DIRECTRICE D'EXPLOITATION : Sabrina Maitre

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

TRADUCTION : Katrien Servranckx (indépendante)

GRAPHISME : Ludovik Hencze / Salomé de Bonis

PUBLICITÉ : Gaëtan Blanrue / Sabrina Maitre / Caroline Bernard
Nolwenn Delcroix / Emilie Haensler

IMPRESSION : Lorraine Graphic

◆ Publi-rédactionnel

Crédits photos : Infosnews, sauf mention contraire



SOMMAIRE

LE MUST TO DO !

2 – On a testé : La luge Moriond Racing, à Courchevel

NOTRE BEST-OF DES 3 VALLÉES

6 – Promontagne, son cocon au cœur des montagnes

9 – Shopping : Spécial polaires

10 – L'actu des champions

11 – La saisonnière : Maëlle Bertelet, à Moûtiers

12 – Livres : « 50 refuges de montagne en France »,
et « Architecture, L'Alpe n°103 »

13 – 3 Vallées Enduro : les inscriptions sont ouvertes

COURCHEVEL – LA TANIA

14 – Des rendez-vous à ne pas louper

16 – Feux à volonté !

17 – Une course sur le toit du monde

18 – Quand ski de randonnée rime avec sérénité

BRIDES-LES-BAINS

20 – Métier : Sylvain, un épicier presque parfait

22 – Be-Cause : Avaler les kilos-mètres

MÉRIBEL

23 – Temps (beau)fort

25 – Pitres et fantastiques

26 – Roc de Fer, le secret ski spot...

28 – Artiste : Sandrine Orisio, nature peinture

30 – Elia Orson, elle déchire groove !

SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE

31 – Concerts, c'est pas du pipo

32 – Une nuit au paradis

LES MENUIRES

34 – Biathlon, à fond la forme

35 – Friendly Menuires Festival, on va se marrer

36 – Trop fun la faune !

38 – La belle histoire du Trophée de l'Espoir

VAL THORENS

40 – Ski de rando : prenez le peau-wer

41 – Disco party le vendredi !

42 – Des activités en Val'Tho en voilà

44 – On a testé... La Ski Patrol Experience

MOÛTIERS ET ALENTOURS

46 – Person of interest : Séverin Duc, back/future

48 – Une chorale qui a trouvé sa voie

GUIDE GOURMAND

49 – Notre sélection de bonnes tables

52 – Soirée inoubliable en télécabine ou tente alpine,
aux Menuires

60 – Coup de fourchette : Il Gusto, à Val Thorens



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





PISTE DE LUGE À COURCHEVEL

EN MODE *pilote de nuit*

Dévaler la piste de luge de Courchevel Moriond en journée, c'est déjà fantastique, alors à la nuit tombée... c'est simplement magique ! On l'a testée avec une team de choc. Top départ pour une course nocturne pleine de sensations.

3 km de pure glisse pour exprimer son instinct de pilote ! Le défi est relevé et le rendez-vous est donné à Courchevel Moriond pour l'option « Pleins phares », histoire d'avoir en plus des étoiles plein les yeux... Pendant la montée dans la télécabine de l'Ariondaz, on aperçoit le futur terrain de jeu : la piste et les tunnels sont éclairés, et ça donne très très envie !

Au sommet, on récupère nos bolides et direction le départ de la piste. Casque ajusté, tour de cou remonté et masque bien attaché, on est prêt... Départ sur les chapeaux de roue, première pente, premier virage, premier tête-à-queue histoire de se mettre dans l'ambiance et surtout grosse rigolade... puis c'est le passage de tunnel. Il y en a 8 en tout, tous portent le nom de grands circuits de compétition automobile : Magny-Cours, Silverstone, Spa Francorchamp, Jerez, Nürburgring, Indianapolis... on s'y croirait !



Dans les lignes droites, on lâche les freins et on appuie sur le champignon, l'occasion d'admirer les montagnes qui s'illuminent sous les étoiles. Mais pas le temps de faire du tourisme, le double serpent nous offre l'occasion de doubler les copains... ou pas !

Les lumières de la station deviennent plus vives, l'arrivée se profile, un dernier tour de piste à fond et c'est l'arrêt au stand. En plus des étoiles dans les yeux, on a pris une bonne bouffée d'air frais, et pas mal de neige dans la figure... et c'était carrément génial. On recommence ? Qui prend la pole position ? (C.L.)



L'AVIS DES JEUNES ROOKIES

66

CAPUCINE, 12 ANS

La piste est très rigolote, avec des pentes raides par moment, ça hausse le niveau. Parfois il y a des panneaux au bord de la piste, j'ai beaucoup aimé celui « Attention, éléphants » ! J'ai adoré le passage des tunnels éclairés avec des leds de couleur verte, rose... c'était très joli. En plus avec ma copine, on faisait la course dans les virages, on pouvait se doubler dans les plats et prendre de la vitesse dans les parties plus raides. C'était vraiment super, car on n'a pas du tout l'habitude de faire de la luge la nuit, c'est encore plus marrant.

LOU, 11 ANS

C'était hyper bien, on a bien rigolé ! Juste avant les tunnels il y avait des grands virages du coup, on allait super vite, c'était génial. En plus la neige était bonne et c'était super joli avec la lumière.

🇬🇧 A descent of 3km, 8 tunnels, endless turns... check out the sledge run Moriond Racing, from the top of the cable car L'Ariondaz to the snow front of Courchevel Moriond. For even more sensations, try out the sledge run by night every Tuesday, Wednesday and Thursday until 6.40pm ! The sledge run is open to children and adults (from 1,10m on an adult's sledge).



◆ PISTE DE LUGE MORIOND RACING

À Courchevel Moriond, télécabine de l'Ariondaz
Jusqu'au 10/03,
du mardi au dimanche de 12h à 16h35
Du 11/03 au 07/04,
du mercredi au dimanche de 12h à 16h35
Nocturnes jusqu'à 18h40
les mardi, mercredi et jeudi
Dès 1,10m (sur la luge d'un adulte)
17€/descente
13,50€ pour plus de 4 descentes
skipasscourchevel.com



RESTAURANTS SUR LES PISTES

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

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

PARAPENTE

- ⑭ L'Atelier du Vent +33 (0)6 71 90 21 95
atelierduvent.com



les 3 vallées.



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

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



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

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

explorer.les3vallees.com

SON COCON

au cœur des montagnes

Qui n'a jamais rêvé de posséder un chalet en montagne, un appartement au pied des pistes, un refuge d'air pur en hiver ou en été ? Promontagne, basé à Bourg-Saint-Maurice, propose différents programmes immobiliers sur les sommets. Guillaume Tagliabue, responsable commercial, nous en dit un peu plus...



GUILLAUME TAGLIABUE

Quelle est l'histoire de Promontagne ?

À la base, il y a Promocean, une entreprise familiale fondée en 1991 à Pornichet (44). Peu à peu, elle s'est étendue aux régions limitrophes : Bretagne, Pays de La Loire, Poitou-Charentes et Côte Atlantique... pour atteindre les sommets avec Promontagne, sa petite sœur, lancée il y a 3 ans. Les bureaux composés d'une équipe de 4 personnes se trouvent à Bourg-Saint-Maurice et nous sommes experts dans la résidence secondaire en pleine propriété.

Quelles sont les valeurs du groupe ?

Membre de la Fédération des Promoteurs Immobiliers, et spécialisée dans les programmes immobiliers de standing à taille humaine, Promontagne allie recherche architecturale et qualité des équipements. Un point d'honneur est mis sur le suivi de chaque étape de la construction d'un programme immobilier neuf, de sa conception jusqu'à la mise à disposition du client.

Parlez-nous de la première résidence à Pralognan...

Il s'agit du programme « Cœur de village », avec 22 appartements et 3 chalets, du T2 au T5. Il reste quelques appartements et un chalet à vendre, à partir de 335 000€ pour le T2 Cabine. Situé au centre village, plein ouest, la livraison est prévue pour fin 2024.

D'autres réalisations sont prévues aussi pour fin 2024. Où se situent-elles ?

À Courchevel Moriond, le chalet La Calinette renferme dans son écrin de bois 7 appartements du T2 au T4. Ces logements offrent une vue panoramique magnifique sur le paysage sauvage de la Dent du Villard... Ces appartements haut de gamme (de 55m² jusqu'à 100m²) proposent des espaces chaleureux et intimistes, spacieux et tout confort : casier à skis chauffé, parking en sous-sol, balcon, cuisine équipée... Et pour compléter cette offre, Promontagne propose aussi des programmes neufs à Valmorel, Aime, Samoëns...

À Valmorel, le Cristal Lodge se situe juste à côté du télésiège des Lanchettes avec une vue magnifique et



très ensoleillée sur la vallée des Avanchers. Il renferme 6 appartements aux très beaux volumes (de 61 à 83 m²) avec de grandes terrasses.

À Aime, la résidence Roche d'Aime est idéalement installée à côté de l'école primaire. 21 appartements en escalier et 2 villas sont disponibles, à partir de 305 000€. Plein sud, c'est l'endroit idéal pour profiter des terrasses et des jardins.

Prochainement, nous mettrons en commercialisation des résidences à Valmeinier, Brides-les-Bains et Peisey-Vallandry.

L'avantage de ces programmes c'est aussi que tout est personnalisable : le choix des équipements et des matériaux dans la gamme proposée, la possibilité de regrouper 2 appartements pour en faire un duplex, de réaménager l'agencement... Ensuite il n'y a plus qu'à meubler, décorer et profiter ! (C.L.)



À Bourg-Saint-Maurice,
306 place du Commandant Bulle
g.tagliabue@promocean.fr
+33 (0)4 79 55 32 23 • promocean.fr



Promocean was founded in 1991 as a family business in Pornichet. Little by little, it expanded into neighbouring regions to reach the mountains with Promontagne launched 3 years ago. Promontagne, based in Bourg Saint Maurice, offers a range of property developments in the mountains and places great emphasis on monitoring every stage in the construction of a new property development, from the design stage right through to the delivery of keys.



VENTE & LOCATION MATÉRIEL DE SKI



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

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

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

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

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

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

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

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

www.intersport-rent.fr

SPÉCIAL **SHOPPING** **PAR UN FROID POLAIRE**

Impossible de ne pas en avoir dans son placard. La polaire, c'est le must-have de toutes les saisons, utiles pour toutes les activités. En version technique sport ou lifestyle, voici notre best-of.

ENCAPUCHÉ

Avec sa capuche et sa matière épaisse en polaire moutonnée sur l'intérieur, cette veste garantit une protection thermique optimale, couplée à un aspect chiné tendance.



VESTE POLAIRE HOMME CALI LAFUMA
3 COLORIS

DOUDOU

La couche intermédiaire idéale pour les sorties hivernales. Toute douce, bien chaude avec un col montant réglable, impossible de la quitter !



VESTE POLAIRE FEMME KARMEN ICEPEAK
4 COLORIS

MULTIFONCTION

Légère, respirante et fonctionnelle, cette veste est parfaite pour faire des tours de piste au crépuscule sur une neige fraîchement damée ou pour courir pendant les nuits fraîches.



VESTE DE SKI DE FOND BRENDSOLMEN ODLO
4 COLORIS • DU S AU 3XL

URBAN

Terriblement lookée, idéale en ville comme en pleine nature, cette veste polaire cosy, dotée d'une capuche, de poches pratiques et d'un protège-menton, allie classique et moderne.



VESTE POLAIRE FEMME HAKATAI
FULL ZIP COLUMBIA

ACTIVE

Chaude et confortable, zippée, cette veste existe en une dizaine de coloris. Incontournable pour toutes les explorations de plein air !



VESTE POLAIRE ENFANT CHOCO III MCKINLEY
DU 116 AU 176 • 10 COLORIS

NOUNOURS

Pour rester au chaud et à l'aise dans le froid, cette polaire toute douce a même des petites oreilles sur la capuche, parce que c'est trop mignon ! (C.L.)



POLAIRE BÉBÉ TEDDY MCKINLEY
DU 86 AU 140

L'ACTU DES CHAMPIONS

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



SKI ALPIN

COUPE DU MONDE
PALISADES TAHOE (USA)
SLALOM HOMME – 25 FÉVRIER

11^e **STEVEN AMIEZ**
Courchevel

COUPE D'EUROPE
MALBUN (LIECHTENSTEIN)

SLALOM DAME – 21 FÉVRIER
15^e **CLARISSE BRECHE**
Courchevel

COURSE FIS
CHAMROUSSE (FRANCE)

SLALOM DAME – 18 FÉVRIER

1^{re} **CLARISSE BRECHE**
Courchevel

6^e **ALIZÉE DAHON**
Courchevel

SLALOM DAME – 19 FÉVRIER

2^e **ALIZÉE DAHON**
Courchevel



SKI ALPINISME

COUPE DU MONDE
VAL MARTELLO (ITALIE)
SPRINT DAME – 25 FÉVRIER

1^{re} **EMILY HARROP**
Courchevel



BIATHLON

CHAMPIONNATS DU MONDE U22
OTEPAA (ESTONIE)
12,5 KM INDIVIDUEL – 25 FÉVRIER

17^e **FANY BERTRAND**
Méribel



SKI-CROSS

COUPE DU MONDE
REITERALM (AUTRICHE)
HOMME – 24 FÉVRIER

3^e **MELVIN TCHIKNAVORIAN**
Val Thorens

5^e **YOURI DUPLESSIS KERGOMARD**
Méribel

HOMME - 25 FÉVRIER

1^{er} **YOURI DUPLESSIS KERGOMARD**
Méribel

10^e **MELVIN TCHIKNAVORIAN**
Val Thorens



HOCKEY-SUR-GLACE

24 FÉVRIER

Home
ANNECY

04

Guest
HCMC

07

Les Bouquetins terminent en tête de la poule B de Division 2. Place aux playoffs !

Matches contre Évry en 8^e de finales les 2, 9 et 10 mars

GO BOUKS GO !

MAËLLE

UNE TERMINALE au terminus !

Lycéenne et employée au Spot dans la gare de Moûtiers, Maëlle, 17 ans, en quête d'autonomie et d'expérience, travaille pour sa seconde saison d'hiver. Le sourire aux lèvres, elle organise son temps, entre ses études, son travail, le sport et ses amies.

Comment as-tu commencé les petits boulots en saison ?

L'année dernière, j'ai eu l'opportunité de travailler à la plonge dans le restaurant d'altitude de mon ancien moniteur de ski pendant les vacances de février.

Qu'est-ce qui t'a donné l'envie de continuer ?

Ça m'a fait grandir. J'ai rencontré de superbes personnes et cela m'a aidé à gérer ma timidité. À la fin des vacances, j'avais pris confiance en moi et je me suis dit que, si l'occasion se représentait, je tenterais le service.

Te voilà arrivée à Moûtiers. Pourquoi ?

Je suis en terminale au lycée Ambroise-Croizat et j'avais envie de retravailler. Comme, le Spot, à la gare, recherchait une serveuse pendant la saison uniquement les samedis, cela s'adaptait bien à mon rythme scolaire.

Comment gères-tu les études et le travail ?

Je m'organise à l'avance pour mes révisions. Je fais en sorte d'avoir fait le maximum en semaine. Le dimanche, je me repose, je lis, je profite de ma famille et je finalise mes révisions. J'arrive tout de même à sortir avec mes amies et faire du sport.

Qu'est-ce qui te plaît dans ce job ?

C'est dynamique, je me sens utile et les tâches sont variées. J'ai deux collègues formidables : en plus de m'avoir formée, elles font preuve de beaucoup de bienveillance. Je rencontre beaucoup de monde et cela me permet de perfectionner mon anglais, c'est fun. Le salaire me permet aussi d'être moins dépendante de mes parents.



Profil

- **Prénom :** Maëlle
- **Nom :** Bertelet
- **Âge :** 17 ans
- **Origine :** Maurienne
- **Job :** Lycéenne et serveuse
- **Où :** Le Spot
- **Station :** Gare de Moûtiers

Que souhaites-tu faire après ton bac ?

Je m'oriente vers les sciences politiques et les relations internationales. Je prépare plusieurs concours d'admission. Mon idéal serait d'intégrer Science Po et d'exercer un métier utile à l'échelle mondiale.

Ta devise ?

Vivement la paye !

Une anecdote ?

Nous avons déclenché l'alarme incendie de la gare à cause d'un appareil. C'était un peu la panique pour les voyageurs avant qu'ils ne comprennent d'où cela venait. (N.D.)

Maëlle, 17 years old, is a high school pupil working at Le Spot in the train station of Moûtiers for her second winter season. In her final year, Maëlle works on Saturdays, which fits in well with her school rhythm. She likes the dynamism and the variety of tasks. She has two wonderful colleagues and meets lots of people, which helps her to improve her English. Thanks to her salary, Maëlle is less dependent on her parents. A win-win situation !

50 REFUGES DE MONTAGNE EN FRANCE



Nuit insolite, cadre exceptionnel, aventure unique... nombreux sont les termes pour décrire une nuit en refuge. Au cœur de la beauté époustouflante des cimes enneigées ou verdoyantes, ces abris de repos donnent sens le temps d'une nuit ou d'une journée aux mots partage, collectivité et convivialité.

50 refuges des Alpes du Nord et du Sud ainsi que Pyrénées Est et Ouest sont présentés dans cet ouvrage. Emplacement, caractéristiques, photos, activités, nombres de places, choses à voir, ambiance... y sont décrites pour chaque refuge. En effet, ce sont quatre journalistes fins connaisseurs de la montagne qui sont partis explorer ces coins de paradis afin d'en faire ressortir toutes les particularités. La Tarentaise est évidemment représentée, avec ses refuges de Presset, du Mont-Pourri, du Grand Bec, du col de la Vanoise ou de Pécellet-Polset... Véritable guide pour les randonneurs et les alpinistes, ce livre aussi beau qu'intuitif saura combler chacun des amoureux de la montagne. Ouvrage édité en partenariat avec la FFCAM, dans le cadre des 150 ans du Club alpin français. (S.E.)



50 refuges de montagne en France
Eric Delaperrière, Nollwenn Patrice,
Sandy Plas, Mélanie Pontet
Éditions Gallimard Loisirs
25€ • 304 pages • Octobre 2023

ARCHITECTURE, DE L'UTOPIE À LA RÉALITÉ

L'ALPE N°103



Ah, les montagnes, la neige, et ses fameux chalets en bois... Si pour beaucoup l'habitat alpin se résume à cette image d'Épinal, dans la réalité, il n'en est rien ! Le dernier numéro de la revue « L'Alpe » se penche sur les grands projets d'architecture qui ont changé la face des Alpes.

Les Arcs avec Charlotte Perriand, l'Atelier d'Architecture en Montagne né à Courchevel avec Denys Pradelle et Laurent Chappis, Michel Bezançon et La Plagne, le néo-village station pastiche d'Arc 1950... Au fil du développement des sports d'hiver, la montagne s'est développée en un véritable laboratoire architectural. Pionniers, farfelus, utopiques ou iconiques, certains grands projets ont marqué les territoires et façonné l'identité des stations jusqu'à aujourd'hui. Ouvrages d'art, infrastructures de remontées mécaniques, ensembles immobiliers, stations d'altitude, modes architecturaux... autant de thématiques évoquées dans ce numéro 103 de « L'Alpe », qui se projette sur les enjeux de demain. L'habitat durable et écoresponsable est-il l'utopie de notre présent ? (E.R.)



L'Alpe n°103 • « Architecture, de l'utopie à la réalité »
Revue trimestrielle
Glénat • Musée Dauphinois
18€ • 96 pages • Décembre 2023

LES 3 VALLÉES



3 VALLÉES ENDURO

31 MARS

LES INSCRIPTIONS *sont ouvertes !*

Le 31 mars se déroulera la prochaine édition du 3 Vallées Enduro, événement sportif et ludique au cœur de plus grand domaine skiable du monde. Épreuves mythiques et nouveaux challenges sont à relever en mode compét ou plus loisir. Serez-vous de la partie ?

Une course de ski amateur au départ des stations des 3 Vallées, 1000 amateurs de glisse réunis, des épreuves spéciales aussi ludiques que variées réparties sur le plus grand domaine du monde, un casse-croûte d'anthologie pour les participants.... Tel est l'esprit du 3 Vallées Enduro, l'événement mythique des 3 Vallées.

11 épreuves sont au programme de cette 19^e édition. On retrouvera des classiques : le Family Schuss à Val Thorens, le boardercross et le big air bag de Méribel-Mottaret, le biathlon au col de la Loze... Parmi les nouveautés : un géant XL (600m de dénivelé et 50 portes) et un KL (celui qui freine est un lâche...) sur le stade Emile-Allais de Courchevel, ainsi qu'un derby dans les bosses au sommet de la pointe de la Masse aux Menuires.

Bonus, le tarif early booking en ligne de 25€/personne est disponible jusqu'au 3 mars. Il passera ensuite à 29€ jusqu'au 28 mars. Pour les retardataires, il sera toujours temps de s'inscrire sur place les 29 et 30 mars, au tarif de 39€/personne. Alors, qu'attendez-vous ? (E.R.)

The 19th edition of the 3 Vallées Enduro will take place on 31 March, a sporting and fun event in the heart of the world's largest ski area. Mythical events and new challenges are up for grabs in both competitive and leisure mode : Family Schuss, boardercross, big air bag, biathlon, an XL giant,...

3 VALLÉES ENDURO

Course par équipe de 3 personnes
3 catégories : Pro, Famille, Amateur sportif
Départ au choix de Courchevel, Méribel, Les Menuires,
Val Thorens ou Orelle
enduro.les3vallees.com



KORALP

SPACE
FITTERSSOLUTIONS DE STOCKAGE
SÈCHAGE SUR-MESUREK-STOKDRY-A -
SÈCHE-CHAUSSURES MURALESPACE OPTIMISÉ
MULTISPORTS

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

FACILE À UTILISER
ET À ENTREtenir

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

Vente en ligne :

www.koralp.com

Produits français
Production 100%
régionale

COURCHEVEL

À NE PAS *loup*-ER !

Grand méchant loup, prédateur, loup-garou... il existe bien des légendes sur cet animal, à la fois craint et admiré. Du côté de Courchevel, un hommage lui est rendu cette semaine à travers plusieurs animations à la médiathèque du Praz.

Même s'il fait un froid de loup, la médiathèque de Courchevel a pensé à vous en organisant des activités autour du bel animal. Que vous soyez un loup solitaire, connu comme le loup blanc ou même un vieux loup de mer, vous trouverez votre bonheur lors de ces rendez-vous tous prévus à la médiathèque.

UN FILM DOCUMENTAIRE

« Sur la piste du loup » est un documentaire réalisé par Sébastien de Danieli, photographe de renom qui, depuis plusieurs années, photographie et filme l'animal, et par Stéphane Granzotto, cinéaste professionnel et photographe spécialisé dans la nature. Une sublime immersion dans la vie des loups.

Vendredi 1^{er} mars dès 18h30

HISTOIRE CONTÉE

Loup y es-tu ? Est une histoire contée non pas par le père Castor, mais par Gilbert Gourraud, ouverte aux tout-petits comme aux plus grands. Un moment intimiste teinté de la nostalgie des histoires qu'on écoutait avant de dormir, un moment aussi simple que doux.

Mardi 5 dès 18h



© Photos Prazay



DES LOUPS AU KAMISHIBAI

Le Kamishibai, c'est ce petit théâtre d'images d'origine japonaise qui permet de raconter les histoires en faisant défiler les images devant les spectateurs. Pour les tout-petits (2 à 4 ans), le rendez-vous est donné les samedis 2 et 9 mars de 11h à 11h30.

Samedis 2 et 9, de 11h à 11h30

LE JEU DU LOUP-GAROU

« Le village s'endort »... une sombre menace s'abat sur le village, car chaque nuit des innocents se font dévorer par des prédateurs à la faim de loup cachés parmi les villageois. Il faudra choisir son camp lors de la partie, et démasquer les traîtres.

Vendredi 8 dès 17h30 • Dès 9 ans, sur inscription

ET UN FILM D'ANIMATION

Place à l'émerveillement devant les images du film « Le peuple loup », qui raconte l'histoire d'une apprentie chasseuse qui se rend en Irlande avec son père afin de tuer la dernière meute de loup. Or, elle se liera d'amitié avec une jeune fille qui se transformerait en animal à poils hurlant lors des nuits de pleine lune... Film récompensé en 2021 par un Golden Globe et un Oscar du meilleur film d'animation. (S.E.)

Mercredi 6 à 18h • Dès 7 ans



Big bad wolf, predator, werewolf... there are many legends about this animal, which is both feared and admired. Courchevel is paying tribute to the wolf with a number of events at the media library, for young and old alike : a screening of a documentary film on 1 March at 6.30pm, a storytelling session on 5 March at 6pm, wolf stories using Kamishibai on 2 and 9 March at 11am, a werewolf game on 8 March at 5.30pm, and a screening of an animated film on 6 March at 6pm.

CONTES, THÉÂTRE ET PROJECTION AUTOUR DU LOUP

À la médiathèque de Courchevel Le Praz
Animations gratuites
+33 (0)4 58 83 01 22

EN+

LUNDI 04.03

Blind Test

Blind Test

De 16h à 18h • Gratuit
Courchevel Village

MERCREDI 06.03

Tables suspendues
dégustation de vin chaud
Hanging tables - mulled wine tasting
De 11h à 15h30 • Gratuit
Dès 7 ans • Sur réservation
Courchevel La Tania

Office de tourisme
Courchevel

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

PRÉNDs TA LUGE et TIRE TO!

SNACK / BAR / LIVE MUSIC / SHOP / RENTAL

QR code

(+33) 04 79 08 78 68
ptl4@wanadoo.fr
@prends_ta_luge

LE FORUM • COURCHEVEL 1850



© Patrick Pachod

FEUX à volonté

5-7
MARS

Alors que le Festival international d'art pyrotechnique bat son plein depuis 15 jours, la compétition et les shows pyrotechniques continuent d'embraser le ciel courchevelois. Place à l'équipe roumaine qui fera briller le lac du Praz de mille feux, le mardi 5 mars. Avant deux shows finaux les 6 et 7 mars.

L'événement est devenu une institution qui ajoute depuis plus de 20 ans des paillettes au rêve courchevelois. À l'origine, l'idée était de réunir les meilleures sociétés pyrotechniques internationales devant un jury à l'œil et l'expérience aiguisés. Durant un mois, la magie opère et chaque site reçoit son bouquet d'artifice tiré par l'un des pays en compétition avant la soirée de clôture du jeudi 7 mars. Après la République Tchèque à Courchevel, les Pays-Bas à Courchevel Moriond et la France à Courchevel Village, place à la Roumanie où l'équipe Pyro Events Team fera resplendir le lac du Praz, le mardi 5 mars à partir de 18h. Déambulations et descente aux flambeaux donneront le ton de la soirée avant le feu tant attendu. Le lendemain soir, mercredi 6 à la même heure, direction le front de neige de la Tania pour admirer un feu hors-compétition. C'est au plus haut niveau de la station que nous nous rendrons le jeudi 7 pour assister à la remise des prix lors de la soirée de clôture : déambulations, spectacle de drones et feu final. Le feu en vaut la chandelle. (C.B.)

 The Fireworks Festival started on 5 March and continues until the closing night on Thursday 7 March. After the Czech Republic in Courchevel, the Netherlands in Courchevel Moriond and France in Courchevel Village, it's time for Romania with the Pyro Events Team in Courchevel le Praz on Tuesday 5 March from 6pm.



© Courchevel tourisme



FESTIVAL PYROTECHNIQUE

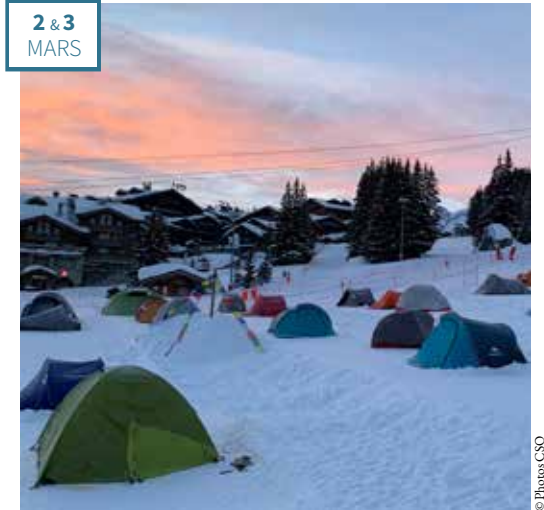
Le 05/03 à Courchevel le Praz
Le 06/03 à Courchevel la Tania
Clôture le 07/03 à Courchevel 1850
Sur le front de neige • Dès 18h • Gratuit
+33 (0)4 79 08 00 29 • courchevel.com

COURSE SUR LE TOIT DU MONDE

Pas besoin d'aller au Népal pour gravir la plus haute montagne du monde : il suffit de participer à la Millet Everest de Courchevel les 2 et 3 mars prochains avec sa paire de ski de rando comme seul matériel d'ascension.

2 & 3
MARS

Bon d'accord, il ne s'agit pas tout à fait d'alpinisme, mais plutôt de ski-alpinisme sur cette course qui fêtera sa 3^e édition cette année. Réservée à des athlètes aguerris et endurants, la Millet Everest affiche un concept unique : gravir 8800m de dénivelé sur la piste de la Millet Ski Touring qui relie Le Praz à Courchevel 1850... soit 18 montées à faire en un temps imparti. Pour se qualifier, il faudra déjà gravir les 5000 premiers mètres en 10h (10 montées) avant d'enchaîner le lendemain pour les derniers 4000m... après le bivouac obligatoire sous tente au « camp de base » installé pour l'occasion au pied des Tremplins olympiques, histoire d'être vraiment dans l'ambiance. Pour soutenir les participants, une manche de Millet Ski Touring est organisée le samedi soir afin d'accompagner les dernières montées. (S.R.)



© Photos CSO

 Reserved for hardened and enduring athletes, the Ultra Ski Touring Millet Everest ski mountaineering race proposes a unique concept : 8800m of ascent on the Millet Ski Touring piste linking Le Praz to Courchevel 1850... that's 18 climbs to be completed within a given time !



ULTRA SKI TOURING MILLET EVEREST

20€/participant
courchevelsportsoutdoor.com



QUAND SKI DE RANDONNÉE *rime avec... sérénité*

De plus en plus populaire, le ski de rando promet à nouveau d'être la star de cet hiver ! Et ça, Courchevel l'a bien compris, car elle propose 5 itinéraires balisés aux différentes difficultés, dans un cadre unique.

Initialement pratiqué par les montagnards purs et durs, le ski de rando a aujourd'hui conquis le grand public. Et pour cause ! Respirer l'air pur de la montagne dans des paysages féeriques en mêlant endurance et plaisir, c'est séduisant. À Courchevel, cette approche de la montagne est mise à l'honneur et cela en toute sécurité.

Les itinéraires proposés laissent le choix du challenge, permettant ainsi à tous les types de randonneurs de se faire plaisir. La Millet Ski Touring est le cadre, chaque jeudi de l'hiver, d'une petite course ouverte à tous en mode Vertical Race. Et pour la Plum KV, le record de la montée est détenu par le champion du monde Kilian Jornet ! En plus, l'accès aux itinéraires est gratuit au départ des villages. Alors, plutôt petit ou gros dénivelé ? (S.E.)



LES 5 ITINÉRAIRES

Millet Ski Touring : 500m de D+ • 3,2km • Niveau intermédiaire • Départ du Praz • Descente par pistes rouges.

Plum KV : 1000m de D+ • 5km • Niveau expérimenté • Départ du Praz • Descente par pistes rouges, bleues ou vertes

GénéPiste by Snowleader : 528m de D+ • 2,8km • Niveau débutant/intermédiaire • Départ de Moriond • Descente par pistes bleues ou rouges.

Pramérue - Les Creux : 610m de D+ • 4km • Niveau intermédiaire • Départ de Courchevel Village • Descente par pistes bleues ou rouges.

Plum Mountain Race : 920m de D+ • 4,8km • Niveau expérimenté • Départ de Courchevel Village • Descente par pistes noires, rouges ou bleues.

🇬🇧 The ski resort offers 5 signposted ski touring itineraries departing Courchevel Le Praz, Courchevel Moriond and Courchevel Village : Millet Ski Touring (500m AD+ / 3,2km) for intermediate skiers, Plum KV (1000m AD+ / 5km) for experienced skiers, GénéPiste by Snowleader (528m AD+ / 2,8km) for beginner and intermediate skiers, Pramérue-Les Creux (610m AD+ / 4km) for intermediate skiers, and Plum Mountain Race (920m AD+ / 4,8km) for experienced skiers.



ITINÉRAIRES DE SKI DE RANDONNÉE BALISÉS

+33 (0)4 79 08 00 29 • courchevel.com

Infos courses Millet Ski Touring :
courchevelsportsoutdoor.com





Profil

- **Prénom :** Sylvain
- **Nom :** Labrude
- **Surnom :** Saucisson
- **Âge :** 53 ans
- **Métier :** Épicer
- **Où :** Aux caprices savoyards



Sylvain

UN ÉPICIER PRESQUE PARFAIT !

Un franc-parler à la Jean-Pierre Coffe et l'amour des bons produits... Sylvain Labrude, épicer à Brides-les-Bains, met à l'honneur la gastronomie savoyarde, le conseil en prime. Dans son épicerie Aux Caprices Savoyards, il va et vient, monté sur ressort entre sa rôtissoire et sa trancheuse à charcuterie.

En quoi consiste ton métier ?

Il consiste à faire découvrir la région aux touristes par les produits de nos terroirs, et de les remettre à l'honneur auprès des gens du pays comme à l'origine. Il permet aussi de mettre en lumière les petits producteurs de Savoie.

Qu'est-ce qui t'a poussé à faire ce métier ?

Je suis un épicurien, j'ai toujours défendu la gastronomie et les bons produits. Quand je me suis installé, il y a 27 ans, il n'y avait pas grand-chose à Brides-les-Bains et pas de magasin de produits régionaux. Nous avons maintenant deux magasins pour séparer les univers : un salé avec traiteur dont je m'occupe, et un second tourné vers les produits sucrés et les cadeaux souvenirs, tenu par ma femme et une employée.

Comment a évolué la clientèle au fil des années ?

Les clients sont de plus en plus exigeants, ils souhaitent avoir du choix et de la nouveauté. On me demande souvent des produits que je n'ai pas, malgré des centaines de références. Les clients souhaitent aussi des produits en circuit court, ce qui va dans notre sens et nous permet de proposer des tarifs abordables.



66 JE SUIS UN ÉPICURIEN ! 99

Qu'est-ce qui t'oriente dans le choix des produits ?

La qualité et la petite production. Nous travaillons avec beaucoup de fermes locales et favorisons toujours la petite production.

Qu'aimes-tu dans ton métier ?

Le rapport et le contact avec les clients. Les renseigner sur les produits que l'on propose, comment les déguster, les conserver, les cuisiner...

Quelles sont les difficultés de ton métier ?

Des horaires non-stop sur de grandes saisons, après la passion du métier enlève tous les points négatifs.

Comment fais-tu pour vendre de la charcuterie dans une ville dédiée à l'amaigrissement ?

On réapprend aux curistes à équilibrer leurs repas, cela n'empêche pas d'avoir un petit plaisir modéré. Ils viennent beaucoup acheter pour ramener à leur famille. Nous arrivons aussi à proposer des produits diététiques de Savoie comme la charcuterie maigre et le sérac de chèvre, de brebis ou de vache.

Quels sont tes loisirs ?

J'aime cuisiner et chercher des petits producteurs locaux. Je vais dans les foires, je me balade en voiture et lorsque je vois une ferme, je m'arrête. (N.D.)



 Sylvain's grocery shop "Aux Caprices Savoyards" in Brides-les-Bains proposes a large choice in local produce from small producers chosen with care. Settled down in Brides-les-Bains 27 years ago, Sylvain and his wife run two shops, a savoury one proposing delicatessen and a second one focusing on sweet products and souvenir gifts. They work with many local farms and always favour small-scale production.

EN+

MERCREDI 06.03

Live Music

Live Music
De 17h30 à 19h30 • Gratuit
Kiosque du parc thermal

JEUDI 07.03

Les Nocturnes Spa

The Nocturnes
of the Grand Spa Thermal
De 16h à 22h
60€ • Sur réservation.
Grand Spa Thermal

Office de tourisme

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

AUX CAPRICES SAVOYARDS

4 rue Aristide-Briand • +33 (0)4 79 55 28 65

AVALER LES Kilos... MÈTRES

Spécialisée dans la perte de poids et le bien-être, la ville thermale de Brides-les-bains est une référence dans l'accompagnement des personnes en surpoids. Alors que la journée mondiale contre l'obésité se déroule ce lundi 4 mars, la station lance un challenge Kilomètres contre l'obésité, durant toute la semaine.



SENSIBILISER ET FAIRE ÉVOLUER LES MENTALITÉS

Cet événement, organisé par la Ligue contre l'obésité, permet de mobiliser et d'informer le public face à cette maladie méconnue. Il est important de faire évoluer les mentalités en luttant contre les idées reçues. Qu'on se le dise, l'obésité est avant tout une maladie multifactorielle. La Ligue a pour mission d'encourager la société à respecter les victimes de l'obésité et à stopper la discrimination.

LE CHALLENGE KILOMÈTRES CONTRE L'OBÉSITÉ

La semaine du 4 mars, les participants seront invités à marcher, courir, nager et pédaler au nom de la lutte contre l'obésité. Pour ce faire, ils enregistreront leurs kilomètres sur le site de la Journée mondiale contre l'obésité ou sur l'application Décathlon Coach. Pour les organisateurs d'événements, il sera possible de s'inscrire au préalable sur le site afin que les participants puissent trouver l'activité proposée. La mobilisation sera l'atout clé de la réussite de cette journée. (N.D.)

POUR BIEN REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

LES CONSEILS DE LUCAS DURCZAK,
COACH SPORTIF

- L'OMS recommande 10 000 pas par jour. Il faut donc augmenter son nombre de pas progressivement, de 10% puis 20%, pour l'atteindre. Favorisez les trajets à pied et instaurez une promenade en rentrant du travail.
- Hydratez-vous bien, jusqu'à atteindre 2 litres d'eau par jour. Privilégiez une alimentation variée et locale, évitez les plats préparés et les produits transformés.
- Parlez-en aux professionnels de santé : médecin, kiné vous donneront les bonnes clefs. Des exercices de mobilité permettent de faire une reprise en douceur. Yoga et pilate peuvent aussi être une bonne transition.
- Ne soyez pas trop exigeant avec vous-même. Il ne faut pas vouloir aller trop vite, en ayant fait trop peu pendant trop longtemps. La fréquence est plus importante que l'intensité.

Specialised in weight loss and well-being, Brides-les-bains is a benchmark in helping people who are overweight. With World Obesity Day taking place on Monday 4 March, the resort is launching a week-long challenge. During the week of 4 March, participants will be invited to walk, run, swim and cycle. To do so, they will record their kilometres on the World Day Against Obesity website or on the Décathlon Coach application.

JOURNÉE MONDIALE CONTRE L'OBÉSITÉ LE 4 MARS
Challenge Kilomètres contre l'obésité organisé dans la station
journeemondialecontrelobesite.com

TEMPS (beau)FORT



Quoi de mieux pour découvrir le roi des fromages de Savoie, le beaufort ? Une petite dégustation sur les pistes pardi ! Rendez-vous jeudi 7 mars sur le front de neige de Méribel-Mottaret.

Pendant les vacances scolaires, le beaufort chausse ses skis et donne rendez-vous aux amateurs sur les fronts de neige des stations ! Au programme, des dégustations bien sûr, de beaufort et fondue au beaufort, de vin et de jus de raisin la Cave de Cruet. Tentez également votre chance au jeu concours pour gagner des Beaufort Box ou un an de beaufort ! Enfin, prenez la pose avec la mascotte Beaufortine et essayez le simulateur de poussée à ski avec Biathlon Expérience. Une belle occasion de prendre le temps d'échanger d'échanger avec les professionnels de ce trésor savoureux, 100% savoyard. (C.L.)

During the winter school holidays, the Beaufort cheese tasting called Les Instants Beaufort makes a stop on the snow front of Méribel-Mottaret. Come on 7 March as from 3pm : delicious local Beaufort cheese accompanied by a glass of wine or grape juice, and numerous prizes to win !



LES INSTANTS BEAUFORT
Sur le front de neige de Mottaret, dès 15h
Dégustation, jeux, animations
fromage-beaufort.com

LES COUPS DE théâtre

PAR
LA COMEDIE DES ALPES

Malade *Une semaine*
MALGRÉ LUI PAS PLUS
JEUDI 14 MARS JEUDI 21 MARS

12€ | AUDITORIUM DE MÉRIBEL | RÉSERVATION CONSEILLÉE
SUR MÉRIBEL.NET OU À L'OFFICE DE TOURISME

MÉRIBEL

Pitres ET FANTASTIQUES

5
MARS

Mardi 5 mars, les enfants sont invités à rire et à s'émerveiller devant le spectacle « Bienvenue chez la famille Cracottin ». Comique de geste ou comique tout court, le spectacle pour la famille promet un moment sourire aux lèvres.

Plongez dans un monde de rires et de surprises en rencontrant Cracottine et Cracotin, deux pitres incroyables et excentriques qui entraîneront les plus jeunes dans un tourbillon de comédie et de malice. Préparez-vous à être émerveillés par les facéties de ces deux personnages hauts en couleur, prêts à tout pour divertir toute la famille. Farces loufoques, animations et blagues hilarantes seront au rendez-vous, garantissant des éclats de rire pour les petits et même les grands. Si vous êtes en quête d'un spectacle familial, ce rendez-vous promet une soirée magique où l'imagination et la bonne humeur règnent en maîtres. (S.E.)

On Tuesday 5 March, children and their parents are invited to the show "Bienvenue chez la famille Cracottin" (Welcome to the Cracottin family). Funny pranks, entertainment and hilarious jokes will be on show, guaranteeing bursts of laughter for young and old alike.



© Photos Pixabay

SPECTACLE POUR ENFANTS

« Bienvenue chez la famille Cracottin »
Maison du tourisme • Place Maurice Front
De 18h à 19h • Gratuit

EN+

LUNDI 04.03

Conte musical
"L'étoile de Robin"

Musical tale "Robin's Star"
De 11h à 12h • Gratuit
Maison de la Réserve de Tuéda
Méribel-Mottaret

MERCREDI 06.03

Ski Show des moniteurs
de l'ESF

ESF Instructors' Ski Show
Dès 18h45 • Gratuit
Front de neige de la Chaudanne
et de Mottaret

JEUDI 07.03

Tir à l'arc inuit

Inuit Archery
De 13h30 à 16h30 • Gratuit
Sur le domaine skiable
Village des Inuits • Méribel Altiport

Office de tourisme
Méribel

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



ENIMIE, 44 ANS, RÉDACTRICE EN CHEF

ROSSIGNOL PURE PRO 90 GW TECHNOLOGIE, PRÉCISION ET CONFORT

Changer de chaussures de ski, lorsqu'on est bien dans son modèle précédent, c'est toujours un challenge ! Mes éventuelles craintes se sont envolées dès que j'ai glissé mon premier orteil dans la chaussure Rossignol Pure Pro 90 GW, un petit condensé de technologies. Le chausson est doux et chaud à souhait, grâce à sa finition en laine de mérinos. La construction de la chaussure est adaptée aux pieds fins et à la morphologie féminine, avec son collier tulipé. La coque est fine pour plus de légèreté... Bonheur suprême : fini de se battre avec les crochets, grâce à un système de serrage ultra facile d'utilisation. Sur les pistes, cela donne une chaussure précise et réactive, qui s'adapte à tout type de ski. Et une fois la journée finie, la talonnette Gripwalk facilite la marche pour retourner à sa voiture... ou en terrasse d'après-ski.



Rossignol Pure Pro 90 GW
Chaussures de ski de piste femme
Pointure du 22 au 27,5 • 430€
rossignol.com

MÉRIBEL



ROC DE FER Secret SKI SPOT...

Dans la vallée de Méribel, il est un secteur insolite un peu plus à l'écart du flux des skieurs. Le Roc de Fer, c'est une pépite pour les amateurs de glisse, avec ses pistes en bordure du domaine skiable, ses descentes mythiques et ses vues grandioses. Prêts pour une escapade ?

INSOLITE ET CHILL

En bordure du domaine skiable, le secteur du Roc de Fer recèle plusieurs atouts : reculé, plus calme et sauvage, jolis paysages, pistes variées, ensoleillement jusqu'en milieu d'après-midi... Ici, on privilégie les sorties entre amis et adultes, pour des sessions glisse and chill. Entre deux pistes, on profite de la vue panoramique depuis la crête, et on prend la pose sur le cœur instagrammable géant au pied du Roc de Fer (2294m). Les deux pistes Choucas (bleue) et Gypaète (rouge), plus méconnues, offrent de très belles conditions de ski. Bonus, le télésiège Cherferie est un itinéraire bis appréciable pour rebasculer dans les Belleville lorsque Tognète 2 est encombré.



SUR LES TRACES DES CHAMPIONS

Ce secteur à l'écart de la station a vu passer les plus grands skieurs. Le télésiège Olympic dessert deux pistes mythiques. La Face, noire ayant accueilli les épreuves féminines des JO d'Albertville en 1992, est un des musts du coin avec ses 1,8km de long, 475m de dénivelé et 30% de pente moyenne. Et la Roc de Fer, belle et longue piste bleue, a été le théâtre des épreuves des Mondiaux de ski l'hiver dernier.

ITINÉRAIRE DÉCOUVERTE...

Au sommet de Legends, partir à droite direction le TS de Cherferie. S'échauffer selon le niveau par Choucas (bleue) ou Gypaète (rouge), pour rejoindre le TS Olympic. Une première rotation sur la Roc de Fer (bleue), théâtre des épreuves des Mondiaux de ski, une deuxième avec la Face (noire), et pour terminer, selon les conditions d'enneigement, par une descente sauvage en forêt jusqu'au village du Raffort, avec un retour à Méribel par la télécabine de l'Olympe. On y retourne ? (E.R.)

 In the Méribel valley, there's an exceptional area a little further away from the crowded slopes. The Roc de Fer sector is a secret ski spot for ski enthusiasts, with its slopes on the edge of the ski area, its legendary descents and its breathtaking views. The Roc de Fer sector is accessible via the chairlift Legends from the snow front La Chaudanne.



 **SECTEUR DU ROC DE FER • DOMAINE SKIABLE**
Accès via TS Legends depuis La Chaudanne
skipass-meribel.com



SANDRINE ORISIO

nature peinture...

À travers ses tableaux hautement colorés, Sandrine se livre et dévoile son amour pour la nature, les animaux, la vie... Nous l'avons rencontrée juste avant l'un de ses ateliers à Méribel lors d'une conversation ponctuée d'éclats de rires.

Pour toi, Méribel c'est...

Je viens de Méribel, j'ai grandi ici. Je suis amoureuse de la montagne, de la vallée, de toutes les traces du passé, de la faune et la flore, de la réserve naturelle, du Parc national de la Vanoise... Et il y a tous mes ancêtres ici, ma famille.

Quel a été ton parcours ?

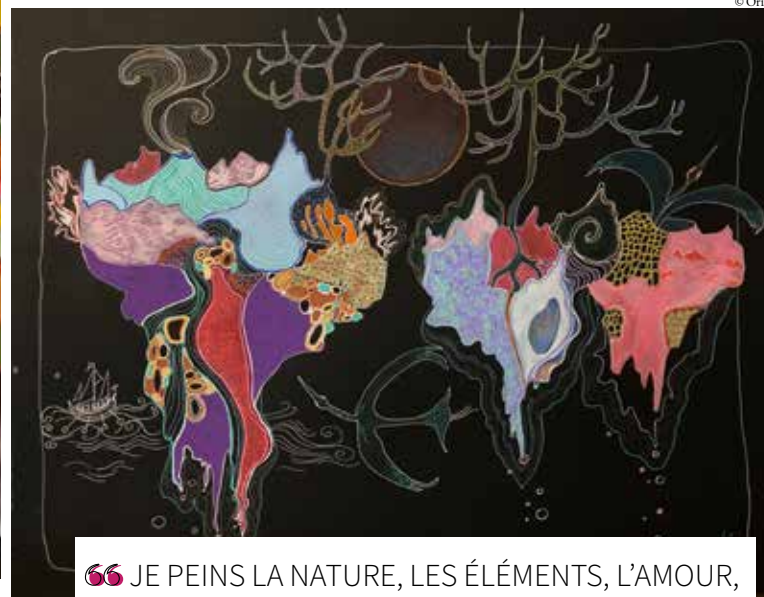
Petite, j'étais très tête en l'air. J'aimais la musique et le dessin, pas le ski ! J'ai toujours été attirée par le domaine artistique au sens large : j'ai fait du patinage, j'étais charmée par tout ce qui est beau, poétique, créatif, du domaine du rêve, loin de la matière. Adulte, j'ai fait des études de langues étrangères, de chinois. Mon désir était de voyager : j'ai toujours aimé l'ailleurs.

Quel a été le déclic ?

Quand j'ai arrêté mes études, je suis revenue à Méribel et je me suis blessée ! Pendant la convalescence, ma mère m'a acheté du matériel de peinture pour m'occuper. Je dessinais depuis toute petite, mais la peinture, c'est venu plus tard. J'ai alors commencé à peindre des petites fleurs sur bois, des poyas... Étonnamment, cela plaisait aux gens. Je me suis inscrite à la Maison des Artistes, j'ai fait les démarches pour devenir professionnelle. Mes premières toiles étaient plutôt chaotiques, voire horribles, mais je n'ai pas lâché !

Où puises-tu ton inspiration ?

Tout est dans le symbolisme, le chamanisme... Je mélange plusieurs styles : acrylique, poscas, crayons de papier ou de couleurs... Le support ou l'outil de sont pas importants, c'est l'expression qui est intéressante. Je ne veux plus représenter des hommes car je suis déçue par qui nous sommes. Alors je peins des animaux, la nature, les éléments, la terre, l'eau, le soleil, l'amour, la joie, des couleurs car je suis amoureuse de la vie... L'idée directrice est de m'amuser comme un enfant qui n'a pas de règle.



“ JE PEINS LA NATURE, LES ÉLÉMENTS, L'AMOUR, LA JOIE, CAR JE SUIS AMOUREUSE DE LA VIE ”



Comment décrirais-tu ta vie d'artiste ?

Ma formation, je l'ai faite à travers les livres, j'ai regardé ce que faisaient les autres... Je suis devenue la présidente de l'association Edel'Art. Pendant longtemps, je peignais avec ce moteur : animer l'art dans les vallées. C'était difficile, car ici, on reconnaît les gens d'ailleurs mais pas ceux du cru. Mais je suis pugnace ! J'ai exposé en France, en Suisse, en Belgique... Ma vie de peintre humble m'a beaucoup nourrie, avec beaucoup de rencontres... Aujourd'hui, je continue de faire ma peinture car c'est un besoin. Je fais aussi des décorations pour des pros ou des particuliers : des faux murs à La Folie Douce de Val d'Isère ou d'Avoriaz, des fresques, des ambiances...

Un mot sur ton exposition et les ateliers de Méribel...

Ici, j'ai été invitée, j'ai beaucoup de gratitude pour cela. Comme je n'avais pas trop d'œuvres, j'ai demandé à deux copains de venir gonfler les rangs : Jean-Charles Drevet, photographe, et Vincent Toupi et ses pop-ups. Je propose des ateliers pour enfants et adultes où chacun fait une œuvre sur le style de sa montagne. (C.L.)

Through her highly colourful paintings, Sandrine, originally from Méribel, reveals herself and her love of nature, animals and life. Sandrine mixes several styles : acrylics, poscas, pencils, coloured pencils... the tool is not important, it's the expression that's interesting. She has exhibited in Bourgogne, Paris, Nice, Switzerland and Belgium. Sandrine organises workshops for children and adults from Monday to Friday, from 3.30pm to 6.30pm.

LES ATELIERS DE SANDRINE, EXPOSITION ET ATELIERS

À Méribel, hall de l'auditorium, jusqu'au 8 mars
Ateliers tous les jours (sauf week-end) de 15h30 à 18h30
artorisio.com

ELLE DÉCHIRE *groove*

L'édition 2024 de Jazz Variations va toucher à sa fin en beauté ! Elia Orson animera la quatrième et dernière soirée le 7 mars dès 21h. Une artiste complète qui rend un vibrant hommage au jazz et ses icônes.



© Photos Elia Orson



Louis Armstrong a dit : « ce que nous jouons, c'est la vie ». Une phrase qui parle à la jeune artiste Elia Orson qui écrit en anglais sur ses démons passés, la santé mentale, l'émancipation et invite à croire en ses choix. Une plume authentique et une empreinte vocale qui s'inspire de Nina Simone, d'Amy Winehouse, Lauryn Hill ou encore Sade... rien que ça ! Composant sa musique elle-même, l'artiste originaire de Marseille allie le jazz à la pop pour le plaisir des oreilles. Une signature musicale lourde de sens et de talent qui encensera l'auditorium de Méribel. (S.E.)

🇬🇧 **This year's edition of Jazz Variations is coming to an end in style ! Elia Orson will be hosting the fourth and final evening on 7 March from 9pm. A complete artist who pays a vibrant tribute to jazz inspired by Nina Simone, Amy Winehouse, Lauryn Hill and Sade.**



CLÔTURE DU FESTIVAL JAZZ VARIATIONS

Concert d'Elia Orson
De 21h à 22h30 • Tarif 12€
À l'auditorium de Méribel
Réservation conseillée
+33 (0)4 79 08 60 01 • meribel.net



C'EST PAS DU PIPO



Si Saint-Martin-de-Belleville est un petit paradis enneigé, il est aussi l'auditoire d'artistes aussi différents que talentueux. En effet, la commune propose une playlist pour le moins diverse... Retrouvez deux concerts en l'église : Quatuors Baroques le 4 mars et la chorale Bellevill'Voix le 7 mars.

Un quatuor, c'est une œuvre musicale écrite pour quatre instruments inventés à la fin du baroque, mais aussi un groupe de quatre musiciens ou chanteurs. Le baroque, c'est cet art passé caractérisé par la dramatisation et l'harmonie. Le groupe Quatuors Baroques défend que son art ne soit pas que classique et le baroque pas dépassé. Il joue ainsi des partitions dédiées à la flûte traversière, au violon, à la basse de viole et à la basse continue, une instrumentation assez inhabituelle. En rendant hommage à des compositeurs oubliés comme Guillemain, le quatuor risque de vous bercer au rythme des notes et des symphonies aussi justes que mélodieuses.

Cette semaine également, on retrouvera les 30 choristes des Bellevill'Voix et leur cheffe de chœur, Isabelle Roux, le 7 mars à 19h30, lors d'un concert de reprises éclectiques. Toujours au même endroit, à l'église, pour un moment de partage authentique. (S.E.)

🇬🇧 **The church of Saint-Martin-de-Belleville will be hosting two amazing concerts, for an authentic moment of sharing : Quatuors Baroques on 4 March at 6pm, and the 30 singers of the Bellevill'Voix choir led by Isabelle Roux on 7 March at 7.30pm.**



CONCERTS EN L'ÉGLISE

- Quatuors Baroques, le 4 mars à 18h
 - Chorale Bellevill'Voix, le 7 mars, à 19h30
- Participation libre



© Praxby



MERcredi 06.03

Descente aux flambeaux

Spectacle de feu
Torchlight Descent-Fire Show
Dès 18h • Gratuit
Centre du village

Maison du tourisme Saint-Martin-de-Belleville

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



UNE NUIT *au paradis*

Passer une soirée et une nuit dans un p'tit coin de paradis, ça vous dit ? Suivez le guide, on vous emmène dans le havre de paix de Viviane, le Trait d'Union, refuge du Danchet.

Sur les hauteurs de Saint-Martin-de-Belleville se trouve un lieu unique, tenu par une personne qui l'est tout autant. Notre petite équipe s'est dit que cette escapade était une pépite, et qu'il fallait la partager avec le plus grand nombre. Pour ce faire une seule méthode, la vivre : amie Viviane, nous voilà !

Et puis on s'est dit aussi que d'accéder à un refuge doit se mériter, alors nous avons chaussés les skis de randonnée. Départ du parking de Notre-Dame-de-la-Vie, direction le sentier de randonnée piétons le Danchet, et c'est parti pour une petite montée d'une trentaine/quarantaine de minutes à travers la forêt. À notre arrivée, notre cœur se soulève et nous nous laissons envahir par un sentiment de bien-être qui ne nous quittera pas jusqu'à ce que l'on reparte. Mais ça, ce n'est pas prévu avant demain !

Affaires déchargées, chambres affectées, la terrasse nous tend ses bras pour partager le verre d'amitié, heureux de nous retrouver. Le soleil décline sur les montagnes, les recouvrant d'une lumière qui rend l'instant encore plus magique. À table ! Nous savourons la traditionnelle fondue, nous rions, tandis que Viviane se munit de son accordéon et que nous nous mettons à entonner les refrains traditionnels savoyards, entre « Il descend de la montagne à cheval » et autre « Étoile des neiges ».



Un coup d'œil par la fenêtre et nous découvrons le bain nordique qui nous appelle. Maillot de bain et plouf, nous voilà dans une eau chauffée à 37°C. Nous levons les yeux au ciel et découvrons la majestuosité de la voûte étoilée, tout comme la beauté des montagnes faiblement éclairées. Morphée nous tend ses bras, direction les chambres pour une bonne nuit apaisée... Avant de dévorer notre petit déjeuner le lendemain matin. Toutes les bonnes choses ont une fin, il est temps pour nous de prendre congé. Arvi pâ Viviane, et à très bientôt. Des souvenirs plein le cœur, nous chaussons les skis, en mode descente cette fois-ci. (S.M.)

On the heights of Saint-Martin-de-Belleville, the mountain refuge Le Trait d'Union is accessible via the Saint Martin 1 cable car, or by ski touring from the Notre Dame de la Vie parking, for a short climb of around thirty to forty minutes through the forest. A traditional evening awaits you, around a delicious Savoyard fondue, accompanied by accordion music. The evening ends with a relaxing moment in the Nordic bath, before a good night's sleep.



LE TRAIT D'UNION - REFUGE DU DANCHET

Accès ski de randonnée/raquettes depuis le parking Notre-Dame-de-la-Vie
Accès ski de piste TC Saint-Martin 1, piste Biolley sur 300m jusqu'au panneau sur la gauche indiquant le refuge 200m plus bas
+33 (0)7 70 28 85 77 • refuge.letraitdunion@gmail.com



© David André

LES MENUIRES



Biathlon, À FOND LA FORME...

Alors que l'équipe de France de biathlon nous a fait rêver en février, décrochant 13 médailles aux derniers Mondiaux de Nove Mesto (République Tchèque), l'ESF des Menuires nous donne l'occasion de devenir Julia Simon ou Éric Perrot le temps d'un après-midi en testant le biathlon. Feu à volonté !

S'il existe une activité complète, c'est bien celle-ci. Entre tir à la carabine laser et à plomb et apprentissage du skating ou de l'alternatif, on ne risque pas de changer notre fusil d'épaule. Rendez-vous au plan d'eau des Bruyères, à proximité du restaurant le Setor (après avoir défini votre réservation auprès de l'ESF des Menuires). La bonne nouvelle, c'est que petits dès 8 ans et grands peuvent s'adonner à l'activité, guidés par des moniteurs professionnels. Au milieu d'un stade naturel remarquable avec le vallon du Lou et la pointe de la Masse comme spectateurs, l'initiation ne peut qu'être que magique. Et pour savoir quelle est notre partie préférée du biathlon, il n'y a plus qu'à s'inscrire et essayer de se mouvoir dans les pas de Martin Fourcade. Ou Vincent Jay, champion olympique de sprint en 2010 et originaire des Belleville... (C.B.)

 Meet up at 2.15pm at the Bruyères lake near the Setor restaurant for a Biathlon initiation session. The day will be decided after booking with the ESF ski school in Les Menuires. The good news is that the activity is open to adults and children (aged 8 and over), accompanied by professional instructors.



INITIATION AU BIATHLON • ESF LES MENUIRES

De 14h15 à 16h15 • 49€

Sur réservation • Au plan d'eau des Bruyères

Accès au domaine nordique gratuit

Carabine fournie • Location du matériel de ski de fond à prévoir

+33 (0)4 79 00 61 43 • esf-lesmenuires.com

LES MENUIRES

© Max Boublil



© Leo Briere



© Anthony Joubert



ON VA SE MARRER



Il y a du rire dans l'air... En effet, un événement de taille arrive bientôt, et ce n'est autre que le Friendly Menuires Festival. Cela ne vous dit rien ? Avant appelé Les Menuires du Rire, le festival change de nom cette année, mais ne perd rien de son comique. Et il est l'heure de réserver vos soirées !

Pour Charly Chaplin, « Une journée sans rire est une journée perdue »... Bien qu'il ne soit pas au programme de cette édition inédite, Les Menuires lui donnent raison du 12 au 14 mars. Rendez-vous au centre sportif le Break pour 3 soirées au sommet de l'humour, entre one man shows, théâtre, magie et illusions. En charge des éclats de rire, vous retrouverez Max Boublil (le 12), Anthony Joubert (le 13) et Léo Briere (le 14), trois artistes aux univers différents et pourtant proches de tout de monde. Désormais organisé exclusivement par l'office de tourisme, le festival se veut à l'image des valeurs de la station : la bienveillance et le partage, autant pour les vacanciers, les habitants, et les acteurs locaux. Parce qu'après tout mieux, vaut rire que pleurer non ? (S.E.)

 Previously known as Les Menuires du Rire, the festival is changing its name this year but guarantees just as many laughs with Max Boublil, Anthony Joubert et Léo Briere. Now called the Friendly Menuires Festival, the event will take place from 12 to 14 March at Le Break.



FRIENDLY MENUIRES FESTIVAL • FESTIVAL D'HUMOUR

Centre sportif Le Break

Tarif : 29,75€/personne

Billetterie : fr.locationlesmenuires.com

EN+

LE MARDI 05.03

Crazy After ski

Crazy After ski

À 18h • Gratuit

Front de neige des Bruyères

LE MERCREDI 06.03

Les Menuires en pleine lumière

Menuires in full light: guided tour

De 17h30 à 19h • Gratuit

Visite guidée sur réservation

RDV à La Croisette

LE JEUDI 07.03

Les jeux du Boukty

Boukty's game

À 16h30 • Gratuit

De 3 à 6 ans • La Croisette

Office de tourisme

Les Menuires

+33 (0)4 79 00 73 00

lesmenuires.com

FORFAIT
JOURNÉE
SAMEDI
Les Menuires
Saint-Martin

EXCLU WEB
37€

skipass-lesmenuires.com

*voir conditions en ligne





TROP FUN *la faune !*

Si le secteur de la Masse est un incontournable des Menuires, avec ses belles pistes et paysages, il n'est pas pour autant réservé qu'aux grands... Les plus jeunes y ont aussi toute leur place, comme les animaux de nos montagnes. Direction la zone ludique et éducative du Friendly Natural Park.

Après avoir pris la télécabine de la Pointe de la Masse ou celle de Masse 1, le cadre offre une opportunité unique de se connecter avec la nature, grâce à ses paysages époustouflants, à la sensation d'isolement permettant de profiter des meilleures conditions de neige, à ses pistes magnifiques... et de découvrir les animaux qui vivent là à l'année ! Le tétras-lyre, l'aigle royal, le lagopède alpin, le blaireau, la grenouille rousse, et bien sûr la célèbre marmotte siffleuse... Découvrez la diversité de la faune du Parc national de la Vanoise en parcourant la piste ludique et éducative du Friendly Natural Park.

UNE ZONE LUDIQUE...

C'est parti pour une expérience alliant ski et découverte. Commencez par une course effrénée sur le slalom parallèle ! Petits et grands poursuivent le périple en traversant les modules. Le parcours est trépidant. Passez sous les arches, levez les bâtons vers les frites en mousse qui pendent comme des trophées suspendus, enchaînez les virages... Envie d'une pause ? Arrêtez-vous près du bouquetin, pour contempler la beauté de la nature



... ET PÉDAGOGIQUE

Une fois la fin de la descente atteinte, un repos bien mérité s'impose. L'aire de pique-nique aménagée offrira à tous les petits (et grands) champions un moment de détente au cœur du Parc national de la Vanoise. C'est l'occasion parfaite pour découvrir et partager les trésors de la faune locale grâce aux panneaux explicatifs. Et pour garder un souvenir inoubliable de son passage aux Menuires, rien de tel que de se retrouver sur la terrasse accueillante du Friendly Natural Park, et de prendre une photo de la Vallée de Belleville. Elle est pas belle, la vie... sauvage ! (S.E.)

Accessible via the cable car Pointe de la Masse or Masse 1, the Friendly Natural Park combines the fun of skiing and the discovery of the local fauna in a fun way. The diversity of wildlife in the Vanoise National Park, including black grouse, golden eagles, red frogs and of course the famous whistling marmot, can be discovered along the fun and educational trail. The picnic area offers a moment of relaxation in the heart of the Vanoise National Park.

FRIENDLY NATURAL PARK • ZONE LUDIQUE

Sur le domaine skiable
Accès via télécabines Pointe de la Masse ou Masse 1
+33 (0)4 79 00 62 75 • skipass-lesmenuires.com





TROPHÉE DE L'ESPOIR

LA BELLE *histoire*

La 25^e édition du Trophée de l'espoir s'est tenue jeudi 22 février aux Menuires. Depuis un quart de siècle, la manifestation allie solidarité, cohésion d'une station, pour permettre aux personnes en situation de handicap de goûter aux joies de la neige. Retour sur cette belle histoire, avec Régine Jay-Grillot, ancienne directrice de l'office de tourisme et aujourd'hui bénévole pour l'association Alpysia.

Régine, comment est née la manifestation ?

Ça remonte à plus de 25 ans... Deux enfants de la vallée en situation de handicap, et dont les parents étaient aux Menuires, étaient accompagnés par l'association qui s'appelait alors ADIMC 74 (devenue Alpysia depuis 2023, ndlr). J'étais alors directrice de l'office de tourisme. L'initiative est venue du Club des sports. La première année, l'événement s'appelait « Les 1000 virages ». C'était une grande course plus en mode piquets, ouverte à tous, le but étant de récolter des dons.

La manifestation est ensuite devenue Le Trophée de l'Espoir.

Deux ans après, en 1999, l'événement a évolué pour devenir plus festif et plus ouvert à la population de la station. C'est ainsi qu'est né le Trophée de l'Espoir. Dès ce moment-là, tous les services et acteurs de la station se sont mobilisés : club des sports, écoles de ski, office de tourisme, remontées...

Et David Douillet en est le parrain fidèle...

À la même époque, David Douillet est devenu un fidèle des Menuires. Je lui ai proposé de parrainer le Trophée. Et on a avancé ensemble comme ça d'année en année.



2017

© Daniel Girodin



DANIEL GIRODIN, RÉGINE JAY-GRILLOT ET JOËLLE PETIT-ROULET (PRÉSIDENTE D'ALPYSIA)

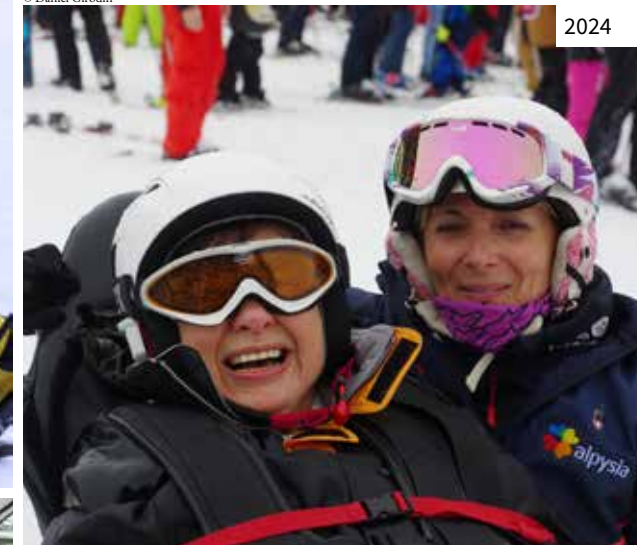
Quels étaient les objectifs de la manifestation ?

Le premier, c'était d'apporter un petit coup de pouce à cette association, qui accompagnait ces enfants de la vallée. D'ailleurs l'un d'entre eux est toujours dans un des établissements d'Alpysia. Le deuxième, c'était de proposer une grande fête populaire, ouverte à tout le monde, mêlant du sportif, du festif, réunissant touristes et gens de la vallée.

Comment a évolué le Trophée au fil des ans ?

La manifestation a pris de l'ampleur, avec plus de public et plus de dons. L'an passé, 7000 euros ont été récoltés. L'argent du Trophée a toujours permis de contribuer au financement d'un équipement sportif adapté aux personnes en situation de handicap : fauteuil pour faire du ski, foot fauteuil, bateau adapté,

© Daniel Girodin



Qu'est-ce qui en fait le succès continu ?

Ce que je retiens, c'est surtout l'osmose de toute une station avec cette association, cet événement, et la joie qui est apportée à toutes ces personnes qui viennent profiter d'une journée de ski. Pendant plusieurs années, l'équipe d'escrime handisport de Meylan, en Isère, venaient faire une démonstration. Les liens créés entre l'association et David Douillet sont aussi très forts : les jeunes l'attendent vraiment, et apprécient le moment passé avec lui le soir.

L'une ou l'autre anecdote marquante ?

Peu de temps après un de ses titres olympiques de judo, David Douillet a été pris d'assaut par le public. On a dû le rapatrier à l'office de tourisme et l'exfiltrer par une porte cachée. Aujourd'hui, je suis à la retraite, mais ça me paraissait naturel de continuer à accompagner l'association sur cet événement. Et ce que je retiens surtout, tous les ans, c'est le sourire sur le visage des enfants et adultes d'Alpysia qui profitent de leur journée de ski et des joies de la neige pour tous. (E.R.)

 The 25th edition of Trophée de l'Espoir was held in Les Menuires on Thursday 22 February. For more than 25 years, the event has combined solidarity and resort cohesion to enable people with disabilities to enjoy the pleasures of skiing. This year, 5 000 euros was raised. The money raised by the event is used to finance sports equipment adapted for people with disabilities, such as wheelchairs for skiing, and for playing football, and adapted boats.



TROPHÉE DE L'ESPOIR

5000€ de dons récoltés en 2024

alpysia.org

SALOMON SKI TOURING EXPERIENCE

6
MARS

PRENEZ le peau-wer

Il est temps de chausser les peaux et de découvrir ou redécouvrir le ski de randonnée. Le mercredi 6 mars, on se donne rendez-vous Place Caron à 16h30 au club house, pour la Salomon Ski Touring Experience. Alors, prêt à plancher sur le sujet ?

C'est la pratique qui a le vent en poupe depuis quelques années, donnant l'occasion de se dépenser tout en admirant les paysages naturels exceptionnels. Salomon nous propose de tester notre cardio grâce à son parc de skis mis gratuitement à disposition. Rendez-vous dès 16h30, place Caron, pour un départ à 17h30. Partons en expédition sous l'œil encourageant du massif de Péclet jusqu'au chalet de la Marine. Après l'effort, place au réconfort avec un ravitaillement 100% savoyard. La redescente se fera sur piste bleue, on parie que vous êtes déjà prêts à vous équiper ! (C.B.)

 The Salomon ski touring experience will be held on 6 March at the Club House at Place Caron at 4.30pm. The occasion to try out Salomon latest ski touring equipment. Participants will head off to the Chalet de la Marine. After effort comes comfort with a 100% Savoyard snack, before heading back on a blue slope. For Val Thorens Club members only.

SKI DE RANDONNÉE

RDV au Club House,
place Caron dès 16h30
Départ à 17h30 • Dès 14 ans
Inscription gratuite auprès de l'OT
Réservé aux membres du Club Val Tho
Limité à 20 personnes • Être muni de bâtons
+33 (0)4 79 00 08 08 • valthorens.com



VAL THORENS

1 & 8
MARS

Disco party

Un bond dans les années 1970, ça vous tente ? Alors sortez le costume à paillettes, les couleurs flashy et enflammez la piste... de glace.

C'est sur la glace de la patinoire de Val Thorens que vous allez pouvoir exprimer tout votre talent... ou pas ! Enfilez les patins et c'est parti pour un plongeon dans une soirée haute en couleurs. Préparez-vous à revivre l'éclat des années disco et à faire fondre la glace. Ambiance garantie sur cette piste givrée de 400m² d'espace de liberté pour tester ses meilleures chorés... À vivre en famille ou entre amis pour finir sa journée en profitant d'un moment super festif. (C.L.)

 Every Friday as from 4pm until 8 March, the ice rink of Val Thorens transforms into a giant dance floor. Come and relive the glamour of the disco years on the occasion of the Ice Disco Party on a 400m² frosted dance floor !

ICE DISCO PARTY

Tous les vendredis jusqu'au 8 mars
Dès 16h
Patinoire extérieure • place Péclet
Enfant (5-11 ans) 8€ • Adulte (dès 12 ans) 9€
Inscription et infos à la patinoire



EN+

MERCREDI 06.03

Alaskan Games, Escape Game

Escape Game
De 11h à 17h • Dès 5 ans
Entrée libre • Place Caron

VENDREDI 08.03

Atelier enfants
Children's workshop
À 11h • De 3 à 6 ans
Gratuit • Inscription à l'OT

Office de tourisme

Val Thorens

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



DES ACTIVITÉS en Val Tho, en voilà !

L'ennui n'est pas permis du côté de Val Thorens. Les animations se bousculent pour petits et grands. Voici quelques bons plans à tester sans modération !

LA TÊTE DANS LES ÉTOILES

Au milieu de la station la plus haute des 3 Vallées, on se devait de parler du soleil et des étoiles. Le dimanche 3 mars et le lundi 4 mars, participons à l'atelier astronomie (10h, 11h, 14h, 15h, 16h et 17h) sur la place Caron. Des scientifiques captivants nous en apprendront un rayon sur notre système.

Dès 3 ans • gratuit

TOUS DE CONCERT

Le mardi 5 mars à 18h30, direction la salle polyculturelle où on reprend en chœur les airs blues et funk du duo Arthur Bertrand/Lionel Grivet. Prêts à swinguer ?

Entrée libre • tout public

SKI, NIGHT AND FUN

Envie de prolonger la journée sur les pistes ? Direction les pistes Tête Ronde (bleue) et Christine (rouge) le mercredi 6 mars à partir de 16h45 pour du ski en mode night à l'occasion de Péclet by night.

Accès via le funitel de Péclet jusqu'à 18h30 avec un forfait en cours de validité

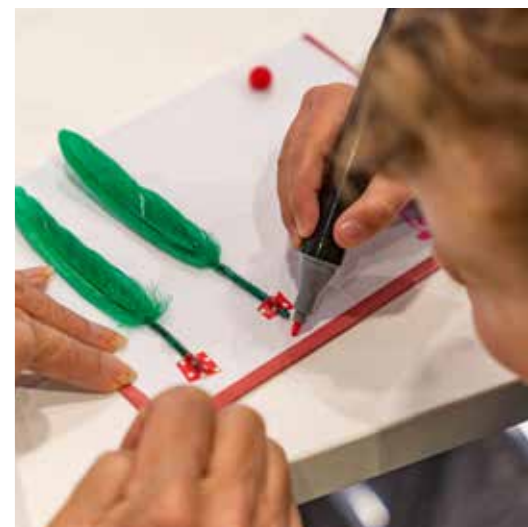
VAL THO RALLUME LE FLAMBEAU

Événement historique et tant attendu des vacances... il s'agit de la descente aux flambeaux. Les enfants seront les premiers à imiter leurs moniteurs le mercredi 6 mars en descendant la piste munis de torches électriques. Rendez-vous à 19h place Caron pour admirer l'exploit et profiter ensuite de la distribution de bonbons Haribo. (Inscriptions à l'ESF • Niveau flocon minimum • 10€ / 5€ pour les enfants en cours ESF). Le lendemain, jeudi 7, on se retrouve Place Caron, au niveau du Board, à 19h30 pour admirer la descente éclairée de torches Led effectuée par les moniteurs de l'ESF et de Ski Cool. Et pour clôturer ce beau moment, place au feu d'artifice.

CULTIVONS NOTRE JARDIN...

La semaine finit tout en rêverie du côté de la salle polyculturelle vendredi 8 mars, à 18h, avec le spectacle enfants « Un jardin sans nuage ». C'est l'histoire de Nicolas le jardinier qui illustre de manière drôle et poétique son travail au quotidien : musique, marionnettes, lumière noire...silence ça pousse ! (C.B.)

Entrée libre - tout public



© L. Brochot / OT Val Thorens

No time to be bored in Val Thorens ! Here are some great ideas for the whole family from 2 to 8 March : astronomy workshop on Sunday and Monday, a concert with the duo Arthur Bertrand and Lionel Grivel on Tuesday at 6.30pm, the Péclet by Night ski outing on Wednesday from 4.45pm, a torchlight descent open to all on Wednesday at 7pm and one offered by the ski instructors on Thursday at 7.30pm, and the week ends on Friday with a show for children at 6pm.


**ANIMATIONS EN STATION
DU 2 AU 8 MARS**

+33 (0)4 79 00 08 08 • valthorens.com

AINSI FOND, FOND, FOND...

... le fromage à raclette lors des après-skis sur la Cheese Zone. Pour se réchauffer et passer un moment délicieux sous les étoiles de Val Thorens !

Pas encore inscrit au Club Val Thorens ? Foncez... et fondez pour les Cheese Zone ! Tous les jeudis des vacances scolaires de février, c'est dégustation de tartines de raclette de Savoie sur le toit du Board. Une bonne tranche de fromage coulante et réconfortante, une boisson chaude, une ambiance musicale, il ne manque plus qu'un feu d'artifice pour que le bonheur soit complet... Et ça tombe bien, c'est prévu avec descente aux flambeaux en prime. Le top pour régaler et émerveiller petits et grands gourmands en après-ski ! (C.L.)



© L. Brochot / OT Val Thorens

Every Thursday at 6pm, the Board's roof terrace is transformed into a giant cheese tasting called the Cheese Zone. Cheese fondue on a piece of bread and a hot drink, accompanied by live music, what do you need more after a fun day on the slopes ?


CHEESE ZONE
Sur le toit du Board

À 18h, les jeudis des vacances scolaires de février
Gratuit, réservé aux membres Club Val Thorens

Inscription sur place possible
+33 (0)4 79 00 08 08 • valthorens.com



MINI-SKIEURS, *maxi-expériences*

Ski Patrol Experience, c'est une activité unique à destination des enfants qui est proposée par la station et le service des pistes. Elle permet de découvrir les métiers de la montagne au plus proche de la réalité, en enchaînant 4 ateliers pédagogiques et ludiques encadrés par des professionnels. Loïc, 9 ans, s'est pris au jeu pour Infosnews...

Mais qu'est-ce que c'est que ces mini-dameuses électriques et petites motoneiges pour enfants ? Intrigué, Loïc s'arrête au bord de la piste verte Combe de Thorens. « Maman, moi aussi je pourrais en faire ? » Rendez-vous est pris pour une session Ski Patrol Experience dans la semaine. Et nous voilà de retour en ce début d'après-midi, pour un enchaînement d'ateliers autour des métiers de la montagne.

LUDIQUE ET PÉDAGOGIQUE

Aux manettes, on retrouve Paul-Loup, du service des pistes, qui va encadrer le petit groupe d'enfants durant environ 1h30. L'expérience débute avec un rappel des règles du skieur, des consignes de sécurité, et une information sur la signalétique des pistes... Autant d'infos utiles et pratiques pour apprendre à évoluer en sécurité, dès le plus jeune âge, sur le domaine skiable.

Après ce premier atelier pédagogique, place au secourisme. Paul-Loup explique le déroulement d'un secours sur piste, présente le matériel, fait participer les enfants à la prise en charge d'un (faux) blessé et au brancardage. Et si l'on sort des pistes, quel est le risque ? Une recherche de victime en avalanche est aussi simulée, les enfants suivant le son du DVA pour retrouver le signal de la balise enfouie non loin de là.



APPRENTIS PILOTES ET DAMEURS

Une fois parés à toutes les éventualités, direction les mini-dameuses, pour lever le voile sur le métier de dameur. Aux commandes d'un engin électrique spécialement conçu dans les Belleville pour cette activité, les enfants effectuent un petit parcours, déplaçant des blocs d'un endroit à l'autre pour tester leur maniabilité. Reste le clou final en termes de sensations : le circuit de mini-motoneige ! Sur du plat, c'est déjà pas évident à gérer. Alors imaginez en pente, dans les bosses, comme le font les restaurateurs d'altitude ou pisteurs-secouristes ?

La séance touche à sa fin. Loïc repart le sourire aux lèvres, en ayant appris plein de choses qui lui serviront dans son quotidien de skieur, et tout fier avec son diplôme de la Ski Patrol Experience. Bonus, cette activité organisée par le service des pistes de la vallée se décline aussi aux Menuires, dans le quartier de Preyerand, avec un atelier mini-hélicoptère et treuillage. (E.R.)



 Ski Patrol Experience gives you the chance to discover mountain jobs as close to reality as possible, with a series of 4 educational and fun workshops led by professionals. The programme includes 4 workshops open to small groups of 6 children between 6 and 14 years old : grooming with a mini snow groomer, signs and rules for skiers, mini snowmobiles, and rescue with stretcher and towing. Combe de Thorens is accessible to skiers and pedestrians.

SKI PATROL EXPERIENCE • COMBE DE THORENS

Accès ski via TS 2 Lacs et piste verte (avec forfait)
Accès piéton par le début du sentier de la Marine (30 minutes)
Du mardi au vendredi à 13h45 et 15h15
De 6 à 14 ans • 6 enfants max • 1h30
42€ • Réservations obligatoires
+33 (0)4 79 00 01 06 • valthorens.com



Séverin Duc

REGARDER DERRIÈRE POUR MIEUX ALLER DE L'AVANT

Natif d'Aime, Séverin Duc est un historien passionné par les Alpes qui l'ont vue grandir. À travers sa newsletter Back/Future, il utilise l'histoire alpine pour créer des pistes de réflexion sur l'avenir des territoires de montagne. Pour savoir où l'on va, il faut savoir d'où l'on vient...

Résidant aujourd'hui à Paris, ton amour pour la montagne n'a pas faibli...

En effet, j'ai grandi à Aime et je suis resté en Tarentaise jusqu'à mon lycée, où je suis parti à Chambéry puis Paris pour poursuivre des études d'histoire. Lors de ma thèse sur l'Italie de la Renaissance, j'ai découvert une autre facette des Alpes, par l'Italie et la Suisse, que je ne connaissais pas. Cela m'a conforté dans mon affection pour les Alpes : quand je vois une montagne je suis heureux.

Tu as créé une newsletter et un podcast sur l'histoire alpine : pourquoi ?

En tant qu'historien, on a tendance à regarder le passé et à être un peu coupé du présent et surtout du futur. Petit à petit, j'ai remis ce rôle de l'historien en question en me demandant ce que je pouvais apporter pour répondre aux challenges auxquels les Alpes vont être et sont d'ailleurs déjà confrontées, notamment avec le changement climatique.

Pour toi, l'Histoire est un outil pour aller de l'avant...

Je pense qu'il faut connaître l'histoire d'un territoire, les transformations auxquelles il a été confronté, afin de prendre les meilleures décisions pour son avenir. Plutôt que d'entrer dans des clivages ou de pointer du doigt des fautes sur ce qui est fait, l'approche historique permet d'avoir une approche plus descriptive de la situation et de mettre les choses à plat. En connaissant ses points forts, on peut ainsi élaborer une stratégie adaptée.

Comment cela se traduit en Tarentaise ?

Le tourisme a permis de développer de nombreuses infrastructures en Tarentaise, des réseaux de transport, un bassin d'emploi... majoritairement basé sur le ski. Il faut donc réfléchir à un avenir où le ski n'est plus au centre du tableau, mais une activité parmi d'autres, tout au long de l'année. Avec les moyens générés aujourd'hui par le tourisme hivernal, on peut préparer l'avenir en réfléchissant à une diversification des activités, pour que la montagne devienne un lieu de vie à l'année et pas seulement une destination touristique.

Quelles pourraient-être les pistes d'évolution ?

On pourrait attirer les jeunes entreprises via des incubateurs par exemple, mettre en place des labos de recherches scientifiques sur le climat, développer de nouveaux secteurs d'activités... il y a de nombreuses richesses dormantes, d'où l'intérêt de se rassembler pour réfléchir à des projets collectifs, à l'image de ce qui se fait déjà dans les Alpes en Autriche et en Suisse par exemple. C'est aussi cela que je veux diffuser via mon média : voir ce qui se fait sur des territoires similaires pour élargir les horizons et impulser des dynamiques. (S.R.)



**HISTOIRE DES ALPES
NEWSLETTER ET PODCAST**

backfuture.fr

Le Format K7 à écouter sur le site
ou sur les plateformes de streaming

Born in Aime, Séverin Duc is an historian with a passion for the Alps, where he grew up. Through his newsletter Back/Future, he uses Alpine history to provide food for thought about the future of mountain regions. As an historian, Séverin thinks we need to know the history of an area and the changes it has undergone in order to make the best decisions for its future. The historical approach puts things into perspective. By knowing our strengths, we can then develop an appropriate strategy.



© A. Husianycia

**IL FAUT CONNAÎTRE L'HISTOIRE D'UN
TERRITOIRE POUR PRENDRE LES MEILLEURES
DÉCISIONS POUR SON AVENIR**

EN+

TOUT LE MOIS DE MARS

Exposition de peinture
Painting Exhibition
Œuvres de Muriel Gachet
Centre Culturel Marius Hudry
Entrée libre • Moûtiers

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

7
MARS

UNE CHORALE QUI A TROUVÉ *Savoie*

On dit que la musique adoucit les mœurs. Un concert au milieu d'un des villages les plus typiques de Tarentaise, c'est forcément magique. Rendez-vous à l'église de Notre-Dame-du-Pré pour assister au concert de la chorale Mabelvoy, ce jeudi 7 mars.

L'événement est une touche de plus ajoutée au charme authentique du village de Notre-Dame-du-Pré. Le jeudi 7 mars à 19h, direction l'église du village pour assister au concert « Tournée des 30 ans » de la chorale moûtérienne présidée par Mireille Fromaget et menée par Yves Salito. Ce dernier nous donne le secret du nom de la chorale : « Notre nom de groupe est composé des initiales des différentes communes du secteur : Moûtiers, Aigueblanche, Bellecombe, la Léchère, Saint-Oyen... » L'occasion de parler de cette belle aventure qui fête ses 30 ans cette année.

Les 70 chanteurs (15 hommes et 55 femmes) nous attendent pour un concert plein de reprises et de surprises éclectiques. Du voyage en Italie avec « Sarà perché ti amo » à celui dans le temps avec des standards comme « À bicyclette » ou encore « Laissons entrer le soleil », le mot d'ordre est positivité. En plus de découvrir le merveilleux village parsemé de circuits de randonnées raquettes en direction du Mont-Jovet, on conseille la pause gourmande au restaurant La Fruitière, avant ou après le concert qui promet de nous laisser sans voix. (C.B.)



© Cœur de Tarentaise Tourisme

On Thursday 07 March at 7pm, the church of Notre-Dame-du-Pré opens its doors for the "30 Years Tour" concert by the choir Chorale Mabelvoy, presided over by Mireille Fromaget and conducted by Yves Salito. The 70 singers (15 men and 55 women) will be on hand for a concert that will make you sing thanks to its known covers and surprises.

 **CONCERT « TOURNÉE DES 30 ANS » • CHORALE MABELVOY**

Église de Notre-Dame-du-Pré

À 19h – participation libre

mabelvoy.wordpress.com

Cœur de Tarentaise tourisme • +33 (0)4 79 04 29 05

Guide Gourmand
LES BONNES TABLES DES 3 VALLÉES



Il Gusto
Paris-Brest praliné-noisettes
VAL THORENS



La recette fromagère

Ingédients

POUR 6 PERSONNES

- 2 pâtes feuilletées
- 4 grosses pommes de terre
- 2 gros oignons
- 12 fines tranches de ventrèche (ou pancetta)
- 200 grammes de beaufort
- 5 cuillères à café d'huile
- 1 jaune d'œuf
- muscade

TOURTE SAVOYARDE AU BEAUFORT

La recette

- Commencez par laver puis éplucher les pommes de terre. Taillez-les ensuite en rondelles de deux millimètres d'épaisseur.
- Versez de l'eau dans une casserole et faites-la frémir avec un peu de sel, de poivre et de muscade.
- Plongez-y ensuite les rondelles de pommes de terre.
- Égouttez-les ensuite dans une passoire.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile et ajoutez-y l'oignon émincé afin de le faire compoter.
- Coupez le beaufort en fines tranches.
- Abaissez les deux pâtes feuilletées. Chemisez un plat à tarte avec du papier de cuisson et placez-y la première pâte.
- Recouvrez le fond du plat avec la moitié des tranches de ventrèches. Ajoutez une fine couche d'oignon et la moitié du beaufort. Puis répartissez les pommes de terre.
- Ajoutez une couche d'oignon, le beaufort et la ventrèche.
- Posez la seconde pâte feuilletée et soudez les bords entre eux.
- Battez le jaune d'œuf avec un peu d'eau puis tartinez-en au-dessus de la pâte afin qu'elle dore bien.
- Enfouez votre tourte à 170°C pendant 25 à 30 minutes.
- Une fois la tourte cuite, sortez-la et servez immédiatement.

DISTRIBUTEURS AUTOMATIQUES DE BEAUFORT

3 Vallées Café/gare SNCF
+ coopérative laitière
(emballé sous vide)

COURCHEVEL

- Le Pratz, Près de la chapelle •
+33 (0)9 66 83 03 61

LES MENUÏRES

- Les Bruyères Place Centrale •
+33 (0)9 67 81 25 31
- La Croisette Rond point
proximité Galerie Marchande •
+33 (0)9 67 54 52 39

MÉRIBEL

- Mussillon •
+33 (0)9 67 01 37 78

MÉRIBEL CENTRE STATION

- Immeuble de l'Arolaz •
+33 (0)4 58 83 02 20

VAL THORENS

- Près de l'Église •
+33 (0)9 67 76 75 08

CHAMPAGNY

- Place centrale la Fruitière •
+33 (0)9 67 48 11 26

MOÛTIERS

- Av. des Jeux Olympiques •
+33 (0)4 79 24 03 65

Visite gratuite de la fabrication du beaufort
et des caves d'affinage

VENTE AU DÉTAIL

BOZEL

- 8 Rue Émile Machet •
+33 (0)9 62 62 55 30

ALBERTVILLE

- Angle Place Grenette •
+33 (0)9 67 06 53 81

PRALOGNAN-LA-VANOISE

- Immeuble les Glières •
+33 (0)9 67 09 79 98

COURCHEVEL 1850

Madame Truffe



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

♥ Le Burger de Madame

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



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

COURCHEVEL 1850

Cabane des skieurs

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

♥ La salle hors-sac attenante entièrement refaite à neuf

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



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

COURCHEVEL 1850

Il Rifugio

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

♥ Un parfum d'Italie à Courchevel



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

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

COURCHEVEL 1850 Ineos Club House

Situé au cœur de Courchevel, accessible à pied, mais également sur les pistes, au pied du stade Emile Allais, le restaurant Ineos Club House offre une expérience gastronomique inédite. Son architecture moderne se fond dans le panorama créant un cadre idéal pour des événements sportifs, professionnels ou privés. De 12h à 14h30, plongez dans un univers de saveurs avec le service brasserie-pizzeria. La carte met en avant des délices italiens, rehaussés par une sélection de plats brasserie exquis. La grande nouveauté ? Dès la tombée de la nuit, le restaurant se métamorphose en un restaurant montagnard d'exception. Les créations gastronomiques, orchestrées par Bernard Mure-Ravaud, champion du monde des fromagers & Meilleur ouvrier de France, promettent une expérience sensorielle unique, autour du fromage. L'occasion de passer un moment chaleureux en dégustant des produits de qualité.

♥ Vue sur le stade de slalom

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



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

COURCHEVEL MORIOND Bistrot Manali



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

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

Accès ski aux pieds et piétons !

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

COURCHEVEL MORIOND Gaïa



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

♥ Les gyozas, bao bun ou sushi prestige

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



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

COURCHEVEL LE PRAZ La Petite Bergerie



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

♥ Croque-monsieur savoyard à la truffe

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

COURCHEVEL VILLAGE La Chapelle 1550



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

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

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



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

MÉRIBEL ALTIPOINT Le Blanchot

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

♥ La P'tite Boutique

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



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

MÉRIBEL Marius



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

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

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

MÉRIBEL Le Refuge



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

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



Méribel Centre
+33 (0)4 79 08 61 97

MÉRIBEL Le CroMagnon



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

♥ Le filet de bœuf

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

MÉRIBEL-MOTTARET Le Plan des Mains

Le restaurant

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

La sandwicherie

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

♥ Le buffet de desserts

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



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

plandesmains@3valleesrestauration.com

📍 Restaurant Le Plan des Mains

MÉRIBEL-MOTTARET La Buvette de Tueda



Cet hiver, la Buvette de Tueda reprend du service dans le cadre idyllique de la réserve naturelle. Au bord du lac, on peut y déguster de généreux plats, salades, crêpes et autres spécialités savoyardes. L'accent est mis sur les produits locaux et le circuit court, des boissons jusqu'aux desserts !

♥ Les crêpes et gaufres à déguster pour le goûter

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



Chemin de Tueda
Accès à pied ou en raquettes

SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE Le Corbeleys



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

♥ La tarte de Geffriand

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

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



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

♥ Semainier de plats de la gastronomie française

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

LES MENUIRES La Table des Marmottes



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

♥ La côte de veau aux giroles

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

LES MENUIRES

Hillary



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

♥ La grande terrasse panoramique

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

LES MENUIRES

Le Chalet du Sunny



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

♥ La grande terrasse panoramique

TS Sunny - piste David Douillet • +33 (0)6 20 81 71 19
r.chaletdusunny@gmail.com
www.chalet-du-sunny.com

LES MENUIRES

La Ferme de Reberty



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

♥ La côte de bœuf de chez Gaston

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

LES MENUIRES

Là-Haut



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

♥ La côte de bœuf dans la cheminée

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

LES MENUIRES

L'Ours Blanc



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

♥ La vue époustouflante depuis la terrasse

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

VAL THORENS

Le M hôtel Marielle



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

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

327 rue du Soleil
hotelmarielle.com

VAL THORENS

Le Chamois d'Or



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

♥ Livraison de burgers & pizzas à domicile

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

VAL THORENS

La Cabane



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

♥ La boîte chaude truffée

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



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

VAL THORENS

Club 72 Steakhouse



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

♥ Cuisine ouverte de 15h30 à minuit

Rue de Gébroulaz
+33 (0)4 79 01 31 19

VAL THORENS

La Maison



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

♥ Les viandes de race Aubrac

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



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

SOIRÉE INOUBLIABLE

en télécabine ou en tente alpine



Envie de vivre une soirée unique, magique, fantastique ? Direction le front de neige des Bruyères, pour partager un dîner dans les tentes alpines ou les télécabines. Oui, oui, on a bien dit tentes alpines ou télécabines !

Des idées, il en a des milliers. Il, c'est Christophe Jambon, qui a imaginé pour ses hôtes des lieux pas comme les autres pour passer une belle soirée. Imaginez, des télécabines réaménagées en salle de restaurant, juste pour vous, votre dulcinée, vos amis ou votre famille (jusqu'à 4 personnes). Ou alors, des tentes alpines ou un igloo transformé pour accueillir 10 à 12 personnes, pour vivre une soirée trappeur.

Avec raffinement et élégance, Christophe et ses équipes ont fait de ces espaces des lieux incroyables. On est en plein cœur des Menuires et pourtant, on est transporté dans un autre espace-temps, loin de tout. Pour les frileux pas d'inquiétude, les 25°C sont garantis et des plaids sont à disposition. Lumières tamisées, on est dans un petit cocon douillet, le temps de vivre une belle soirée.

Pour les gourmands affamés, des menus spécialement concoctés : à La Marmite, un menu télécabine articulé autour de la Savoie : raclette de Savoie au lait cru ou vacherin truffé ou fondue et charcuterie... Et dans les tentes alpines, le menu trappeur permet quant à lui, de se laisser tenter par les viandes exquises du steak-

house L'Alpin (carré de cochon rôti à l'ancienne, côte de bœuf ou porcelet entier), ou de rester en Savoie avec la traditionnelle et délicieuse raclette.

Qu'en dites vous ? Nous, on a aimé le slogan : « Prenez une pause de l'ordinaire et vivez quelque chose de vraiment extraordinaire ». (S.M.)



On the snow front Les Bruyères, Christophe Jambon has created a unique place to spend an unforgettable evening. Imagine a cable car converted into a restaurant for up to 4 people, or an alpine tent or igloo for 10 to 12 people, for a trapper's evening. With subdued lights, offering a cosy cocoon heated up to 25°C, a menu proposing a wide range of local specialities and tasty meat, for a wonderful evening.

- ◆ Soirée en télécabine ou en tente alpine
Front de neige des Bruyères
- À La Marmite, +33 (0)4 79 00 74 75
lamarmite-lesmenuires.fr
- À L'Alpin, +33 (0)4 79 00 61 01
lalpin-lesmenuires.fr

VAL THORENS Beef & Lobster



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

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

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

VAL THORENS Le Caribou



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

♥ Le coin snack pour les plus pressés

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

VAL THORENS Il Gusto



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

♥ Les tapas à partager le soir

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

VAL THORENS Les Chalets du Thorens

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

♥ Véritable village aux mille plaisirs

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



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

VAL THORENS Le Diamant Noir



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

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

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



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

MOÛTIERS Les 3 Vallées Café

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

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

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



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



Paris-Brest praliné-noisettes

Il Gusto

COUP DE FOURCHETTE VAL THORENS

À l'entrée de Val Thorens, dans la résidence 4 étoiles L'Oxalys, se trouve une belle pépite gastronomique que nous avons eu beaucoup de plaisir à découvrir. Bienvenue à Il Gusto, chez Camille et Samir.

Depuis 2019, ce jeune couple dynamique a à cœur d'accueillir leurs hôtes avec gentillesse et attention. Dans une belle salle lumineuse et élégante, ou sur la grande terrasse panoramique avec vue imprenable sur les montagnes, on s'installe en première classe pour un beau voyage au pays des gourmets.

Leur cuisine, c'est « une fusion entre l'Asie, la France, la Savoie (bien entendu) et l'Italie ! Avec nos belles pizzas... », nous confie Sam. On recommande d'ailleurs la pizza Il Gusto, avec sa burrata fondante et sa crème de pesto. Du côté des entrées, le tataki de thon en croûte de sésame est parfaitement assaisonné et la trilogie de Saint-Jacques truffées, servies en coquilles, sublime nos papilles.

Place aux desserts ! Et là, c'est Damien Farge qui entre en scène. À tout juste 25 ans, ce jeune chef pâtissier en a sous la pédale. Il remporte son premier titre de vice-champion de France au concours du meilleurs apprenti de France lors de sa seconde année d'alternance. Il devient ensuite chef de production chez le meilleur ouvrier de France Bruno Montcoudiol, à tout juste 18 ans. Ce dernier lui offre également l'opportunité d'être assistant pour la Coupe du monde de pâtisserie. Il décroche ensuite le titre de vice-champion de France des Olympiades des métiers... Et voici qu'aujourd'hui, il officie ici, à Val Thorens. Autant dire que ses desserts valent le détour et que l'on n'est pas près d'oublier la texture et le goût subtil de son coup de cœur : un Paris-Brest praliné-noisette, façon éclair. Vous l'aurez compris, on a adoré, à vous d'essayer. (S.M.)



DAMIEN FARGE



Tataki de thon teriyaki en croûte de sésame



Trilogie de coquilles Saint-Jacques truffées



Souris d'agneau confite



Notre tarte citron meringuée



Pizza Il Gusto : burrata, tomate cerise, jambon cru, pesto, roquette

🇬🇧 Situated in the 4-star residence Oxalys, the restaurant Il Gusto, run by Camille and Samir, is worth a visit. In the beautiful, bright and elegant dining room, or on the large panoramic terrace with its breathtaking view on the mountains, you savour delicious dishes, a fusion between Asia, France, Savoie and Italy ! The desserts are prepared by pastry chef Damien Farge who won the title of vice-champion of France in the Best Apprentice of France competition.

◆ Résidence Oxalys, à droite à l'entrée de la station
Accès ski : piste Pluviomètre
+33 (0)4 79 23 26 58
ilgusto-valthorens.fr



FAR AUX POMMES DE SAVOIE

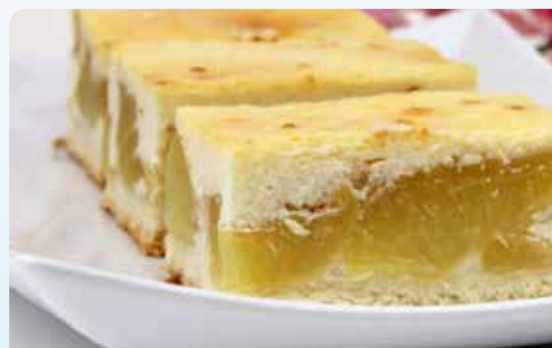
POUR 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

- × 4 pommes
- × 2 oeufs
- × 1/2L de lait
- × 125g de farine
- × 75g de sucre
- × 1 pincée de sel
- × 1/2 sachet de levure en poudre

8H - 20H

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

+33 (0)4 79 24 12 44



PRÉPARATION

- Versez la farine en fontaine dans une terrine, mettez le sucre, le sel et la levure au milieu, cassez-y les oeufs.
- Délayez progressivement avec le lait. Pelez et émincez les pommes.
- Beurrez un plat allant au four et à table.
- Couvrez le fond d'une couche de pommes, versez la pâte par-dessus.
- Recouvrez de pommes.
- Faites cuire pendant 40 mn environ à four moyen (180°C).
- Servez dans le plat de cuisson.
- Vous pouvez à volonté parfumer la pâte avec de la vanille, du rhum, du calvados...



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



GSI BY FONCIA FOURNISSEUR OFFICIEL DE VACANCES À LA MONTAGNE

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

GSI.IMMO

GSI
by FONCIA

Collection Hiver 2023-2024



**EDI
FIM**
MONTAGNE

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

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