



SAMEDI 6°/-1° DIMANCHE 6°/1° LUNDI 7°/2° MARDI 6°/0° MERCREDI 11°/3° JEUDI 5°/-1° VENDREDI 3°/-4°

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



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

(hors $\mathbf{1}^{re}$ de couverture et sommaire)

DANS LE N°433, PAUL SE CACHAIT EN PAGE 42, ET RENÉ EN PAGE 3.

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°434 16 FÉVRIER 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 Leclaire (indépendante) / Sabrina Maitre / Enimie Reumaux Sarah Ritter / Malvina Torres

TRADUCTION: Katrien Servranckx (indépendante)
GRAPHISME: Ludovik Hencze/ Salomé de Bonis
PUBLICITÉ: Gaëtan Blanrue/ Sabrina Maitre / Caroline Bernard
Nolwenn Delcroix / Malvina Torres

IMPRESSION: Lorraine Graphic

Publi-rédactionnel

Crédits photos: Infosnews, sauf mention contraire







SOMMAIRE

LE MUST TO DO!

2 - Be-Cause: le 25^e Trophée de l'Espoir, aux Menuires

NOTRE BEST-OF DES 3 VALLÉES

4 - Le plan des pistes

6 - L'actu des champions

7 - La saisonnière : Flavie Sinnésal, aux Menuires

9 - Shopping : Spécial bambins

10 - Best-of: Pistes ludiques en famille

COURCHEVEL – LA TANIA

13 - Décrocher la Plum

14 - Métier: Baptiste, moniteur de ski aspirant

15 - ESF Academy, sur la piste de l'excellence

17 - Aquamotion, à chacun son rythme

BRIDES-LES-BAINS

18 – Don't worry, Brides happy!

19 - On se fait une toile?

MÉRIBEL =

20 - Un show, une histoire

21 - Be-Cause: un jeu fresque...ment débarqué

23 - Des animations Inouites

24 - Champion: Raphaël Charlet, hockeyeur

SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE

26 - L'expo qui se dévisage

27 - Sur un air bulgare

LES MENUIRES

29 - Naos, l'adresse confidentielle

30 - Pixel Area, la zone très freestyle

32 - Les 5 spots du domaine à ne pas manquer

VAL THORENS

35 - Ainsi fond, fond, fond... à la Cheese Zone

37 - On se met à l'alpage

38 - Tour de pistes

MOÛTIERS ET ALENTOURS

41 - Pasqueline Cail, la vie en couleurs

42 – Artiste : Anna Ivanova, la photographe qui suit sa ligne, à Albertville

GUIDE GOURMAND

44 - Livres : « Les légumes racines » et « Le maraîchage en hiver »

A Nickar of Lockins and Lancard

45 - Notre sélection de bonnes tables

46 - Tous Accro au 100% végétal

48 - Coup de fourchette : Il Rifugio, à Courchevel 1850

52 - Coup de fourchette : Ineos Club House,

à Courchevel 1850

60 - Coup de fourchette : La Maison, à Val Thorens







Cela fait 25 ans que la station des Menuires déplace des montagnes en accueillant un événement caritatif au sommet : le Trophée de l'Espoir. Parrainée par David Douillet, la journée du 22 février a pour but de collecter des fonds en faveur de l'association Alpysia, l'alliance paralysie cérébrale des Alpes.

Si glisse rime avec plaisir pour certains, elle rime avec presque impossible pour d'autres, notamment les personnes atteintes de handicaps. Mais comme rien ne l'est vraiment dès que l'on s'en donne les moyens, Les Menuires s'engagent pour que tous puissent partager les joies et les sensations tant adorées du ski. C'est ainsi qu'est né, il y a 25 ans, le Trophée de l'Espoir. Depuis, chaque année, l'événement mobilise les foules, et permet de récolter des fonds pour l'Alpysia, l'alliance paralysie cérébrale des Alpes. L'an dernier, plus de 5000 personnes s'étaient réunies, et 7000€ avaient été reversés à l'association pour financer le bateau HANSA, adapté aux personnes en situation de handicap.

LA MONTAGNE POUR TOUS

FEV.

Alpysia, c'est une association de Haute-Savoie qui accompagne et apporte des réponses concrètes aux personnes atteintes de paralysie cérébrale ainsi qu'à leurs familles. Cause de troubles du développement, du mouvement et de la posture ainsi que de limitations d'activité, la paralysie cérébrale est plus courante qu'on ne le pense chez l'enfant, touchant 125 000 personnes en France. Enseignement, soins et santé, travail, soutien, loisirs, vacances et sports sont les domaines dans lesquels Alpysia agit, afin de permettre à toutes ces personnes de vivre parmi les autres, dans le respect de leur différence.



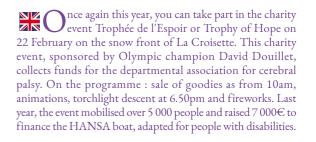


LE 22, MOBILISATION GÉNÉRALE

Le jeudi 22 février, des personnes atteintes de paralysie cérébrale de l'association pourront s'adonner au handiski à l'aide de moniteurs qualifiés, un moment « particulièrement attendu par tous », selon Joëlle Petit-Roulet, présidente d'Alpysia. Toute la journée, le front de neige de la Croisette s'anime : des stands de peluches, flambeaux et autres accessoires seront installés afin de récolter des fonds pour l'association. Un moyen de rapporter un souvenir des Menuires... pour la bonne cause! À partir de 18h30, place aux déambulations, qui permettront de se regrouper avant d'assister, à 18h50, à la descente participative aux flambeaux, ouverte à tous, réunissant personnes en situation de handicap et valides. Un feu d'artifice viendra clôturer et illuminer cette journée aux couleurs de la solidarité.

UN ÉVÈNEMENT CEINTURE NOIRE

Chargé de faire rayonner cette belle journée, David Douillet, fidèle de la station Menuires et parrain de l'événement, sera présent. Le double champion olympique et quadruple champion du monde de judo met toute son énergie au service de la cause et ne rate pas un évènement, depuis 25 ans. Et vous ? (S.E.)





TROPHÉE DE L'ESPOIR #25 LES MENUIRES

Sur le front de neige de la Croisette
Dès 10h : déambulations et ventes de goodies
au profit de l'association Alpysia
Dès 18h30 : déambulations, descente aux flambeaux
(ouverte à tous ceux achetant un flambeau)
et feu d'artifice
+33 (0)4 79 00 73 00 • lesmenuires.com



RESTAURANTS SUR LES PISTES

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

- 8 Le Corbeleys +33 (0)4 79 08 95 31
- (9) La Table des Marmottes +33 (0)4 79 00 77 01
- (10) Hillary +33 (0)4 79 00 60 57
- 11 La Ferme de Reberty +33 (0)4 79 00 77 01
- (2) 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









CET HIVER, LE PLANCE 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

SAISONNIÈRE RENCONTRE

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!



CHAMPIONNATS DU MONDE JUNIORS HAUTE-SAVOIE - (FRANCE)

SLALOM GÉANT HOMME - 3 FÉVRIER





ALBAN ELEZI CANNAFERINA Courchevel

SLALOM HOMME - 2 FÉVRIER



ALBAN ELEZI CANNAFERINA

Courchevel

SUPER G FEMME - 31 JANVIER



PAOLA ORECCHIONI

Courchevel

SUPER G HOMME - 31 JANVIER



ALBAN ELEZI CANNAFERINA

Courchevel

DESCENTE FEMME - 30 JANVIER



PAOLA ORECCHIONI

Courchevel





SKI-CROSS

COUPE DU MONDE

BAKURIANI (GEORGIE) HOMME - 10 FÉVRIER



MELVIN TCHIKNAVORIAN

Val Thorens

YOURI DUPLESSIS KERGOMARD Méribel

HOMME - 11 FÉVRIER

MELVIN TCHIKNAVORIAN

Val Thorens

YOURI DUPLESSIS KERGOMARD Méribel



SKI DE FOND

COUPE DU MONDE CANMORE (CANADA) SPRINT FINAL FREE H – 10 FÉVRIER



RICHARD JOUVE

Méribel

20KM MASS START CLASSIC H - 11 FÉVRIER



RICHARD JOUVE

Méribel



HOCKEY-SUR-GLACE

10 FÉVRIER

Home **HCMP**

Guest **VALENCE**



Prochains matchs: HCMP - Montpellier Le 16 février à 20h30 à Méribel

HCMP - Vauianv Le 20 février à 20h30 à Méribel

GO BOUKS GO!

ELLE EST PAS BELLE (FLA)VIE?

De la Vendée jusqu'aux montagnes, Flavie n'a pas oublié d'emmener son sourire. Elle le porte d'ailleurs tous les jours! Et il va de pair avec le soleil de la terrasse de la Ferme de Reberty aux Menuires, où elle travaille.

Raconte-nous ton parcours...

J'ai passé une licence de psycho à Nantes après le Bac, puis le Covid est arrivé. De là, j'ai eu envie d'être active, de travailler. Ma meilleure amie venait de faire une saison ici. Elle m'a convaincue de venir avec elle, c'était il y a 3 ans.

Qu'est-ce que tu aimes ici?

Déjà ,le domaine skiable est incroyable. Puis, je suis tombée amoureuse de cette vallée et des personnes ici. À Reberty, c'est un petit quartier où on se connaît tous, c'est la maison!

Les avantages de la vie saisonnière?

Le fait d'allier travail et cadre exceptionnel, été comme

Que fais-tu l'été?

Je travaille dans un restaurant à Saint-Gilles-Croix-de-Vie, en Vendée, là d'où je viens. C'est un restaurant tenu par des amis d'enfance au bord de la mer, le rêve.

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

L'exigence certaine, le travail en équipe et le contact avec des clients de tous horizons! Même si parfois ça peut être intense, ça ne dure jamais très longtemps.

Le plus important dans ton travail?

Arriver avec le sourire tous les matins et dire bonjour à tous ses collègues.

Une anecdote ici?

L'année dernière, avec des amis, nous sommes partis des Allamands et nous devions tracer jusqu'à la Ferme... Le perdant devait payer son magnum. Heureusement, je n'ai pas perdu!



• Prénom : Flavie Nom : Sinnésal • Surnom: Fla • **Âge** : 25 ans • Origine : Vendée

• **Job**: Serveuse à la Ferme

de Reberty

Station: Les Menuires

Où te vois-tu dans 10 ans?

Peut-être chez moi au bord de la mer, dans mon établissement, avec des amis ou mon chéri.

As-tu une devise?

« Dis-moi qui tu fréquentes, je te dirai qui tu es... » Parce qu'à la fin de la journée, l'essentiel, ce sont les gens qu'on aime. (S.E.)

Flavie, 25 years old, originally from Vendée in France, has chosen Les Menuires for the winter seasons. She works as a waitress at La Ferme de Reberty. She loves the high standards, the teamwork and the contact with customers from all walks of life. One of the biggest advantages is working in this exceptional setting! In summer, Flavie works in a restaurant in Saint-Gilles-Croix-de-Vie in Vendée, by the sea.





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
- Centre station

- +33 (0)4 79 00 68 45
- +33 (0)4 79 08 67 17

www.intersport-rent.fr

LES MENUIRES

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

VAL THORENS

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

+33 (0)4 79 00 01 72

SPÉCIAL SHOPPING LES BAMBINS FONT LA BAMBA!

Voici quelques incontournables des vacances à la montagne pour équiper les plus jeunes dans leurs activités givrées...

TÊTE PROTÉGÉE

Confort et sécurité au meilleur prix! Visière catégorie 3, ajustement optimal, épuré et élégant, les juniors (et leurs parents) vont



MISSION GANTÉE

Votre mission, si vous l'acceptez, est de descendre les pistes à toute allure avec ces gants imperméables, isolés, doublés et réglables aux poignets...



GANTS ENFANT MISSION QUICKSILVER 10-14 ANS • 2 COLORIS

PIEDS COCOONÉS

Pour des batailles de boules de neige à n'en plus finir! Ces après-skis préservent de l'eau et de l'humidité en tenant bien au chaud les petons des petits.

> APRÈS-SKI ENFANT LOMAS III MCKINLEY TAILLE 23 À 39 • 4 COLORIS

GLISSADES GIVRÉES

Avec cette luge deux places, les moments de rigolades sont assurés. Design sympa, coloris flashy, résistante... et fabrication française.

LUGE WEEZ 2 TSL

POLAIRE TOUTES ACTIVITÉS

Indémodable, efficace, idéale pour se tenir au chaud lors des activités extérieures, en 10 coloris, à recycler pour la rando l'été.

> POLAIRE ENFANT CLIPPO ITS DE 2 À 16 ANS • 10 COLORIS



BONNET ANIMALIER

Tellement mignon avec ses oreilles en forme de pompons. Pour affronter le vent, le froid, la neige... c'est le doudou de l'hiver. (C.L.)



2 MODÈLES



Best-of
PISTES LUDIQUES

HIP HIP PISTE... Hourra!

Les stations des 3 Vallées ne manquent pas d'imagination pour faire rimer ski avec originalité. On a fait un tour pour découvrir les meilleurs spots ludiques des domaine skiables. Les vacances s'annoncent palpitantes...

LE YÉTI PARK À MÉRIBEL-MOTTARET

Un yéti bleu au milieu des pistes de Méribel-Mottaret, rien de plus normal... Du côté du Yéti Park, l'ambiance est polaire, sur la piste verte parsemée de modules, gongs et de moulins à prières. Testons le slalom parallèle ou filmé pour garder ce souvenir intact. La scénarisation va plus loin avec la rencontre de Yooni le yéti dans sa grott,e et la tyrolienne à tester sans attendre!



Accès à pied ou en ski via TS des Combes meribel.net

LE WESTERN SKIPARK À COURCHEVEL MORIOND

Le Western Skipark, c'est le spot pour faire une pause au soleil entre deux pistes. Pendant que nos petits apprentis indiens s'essayent sur les tapis roulants dédiés à la pente débutante, on chille au soleil ou on découvre le tipi de Perle de Lune, véritable abri des trésors et des esprits indiens : atelier tir à l'arc, maquillage, déguisement...



Accès à pied ou en ski via TC de l'Ariondaz courchevel.com

LA PISTE DES ANIMAUX ET LE VILLAGE DES INUITS

MÉRIBEL-ALTIPORT

Au cœur de la forêt de l'Altiport, slalomez entre les animaux de la banquise et les Inukshuk, profitez d'une pause au village des Inuits pour participer à des animations inoubliables pour petits et grands aventuriers. Et à deux pas, ne manquez pas la piste des Animaux, idéale pour les débutants et les familles, qui mêleront plaisirs de la glisse et découverte sur les hôtes de nos montagnes, grâce à divers panneaux pédagogiques..

 \overline{i}

Accès à ski via TS Altiport ou TC Rhodos meribel.net

LA PISTE DE L'ESPACE ET L'EXPÉRIENCE SPATIALE

VAL THORENS

Nouveautés de la station la plus lunaire des 3 Vallées, ces deux pistes n'ont pas fini de vous plonger la tête dans les étoiles. Sur la piste de l'Espace, on part avec Valthy, mascotte de la station, pour une mission spatiale : slalomer sous les arches, passer sous le tunnel enneigé, traverser un champ de bosses, telle est la mission fixée. Le challenge sera plus grand encore sur la piste de l'Expérience Spatiale : série de whoops, slalom entre les météorites et étoiles, box... mission accomplie!



Accès via TS 2 Lacs
puis piste verte Traversée des 2 lacs
valtborens, com



LE FRIENDLY NATURAL PARK

LES MENUIRES

Direction la Pointe de la Masse pour découvrir cette zone ludique où l'on cherche la petite bête. L'occasion d'en apprendre plus sur le tétras-Lyre, l'aigle royal, le lagopède alpin et plein d'autres hôtes voisins de nos montagnes, avant de dévaler la piste ludique de la zone en question. Nouveaux modules, nouveau slalom, nouvelle zone de pique-nique avec photo à l'appui. (C.B.)



Accès depuis TC de la Masse 1 ou Pointe de la Masse lesmenuires.com

ere are the best fun spots to discover in Les 3 Vallées: Yéti Park in Méribel-Mottaret (on foot or by ski via the chairlift Les Combes), Western Skipark in Courchevel Moriond (on foot or by ski via the cable car Ariondaz), La Piste de l'Espace and l'Expérience Spatiale in Val Thorens (via the chairlift Les 2 Lacs then the green slope Traversée des 2 Lacs), La Piste des Animaux and Le Village des Inuits in Méribel Altiport (via the chairlift Altiport or the cable car Rhodos), and Friendly Natural Park in Les Menuires (via the cable car Masse 1 or Pointe de la Masse).

10



COURCHEVEL

DÉCROCHER la Plum

À Courchevel, on célèbre les soirs de pleine lune... Non pas avec un défilé de loup-garous, mais plutôt avec des manches spéciales Full Moon de la célèbre Millet Ski Touring.

ourse de ski-alpinisme référence de la station, les Millet Ski Touring ont lieu chaque mercredi sur la piste du même nom. 3,2km et 500m de D+ sont à parcourir le plus rapidement possible en ski de randonnée pour tenter de décrocher la victoire. Même si on n'est pas le plus rapide, chaque participant peut gagner un lot tiré au sort. Et justement, les semaines de pleine lune, ce dernier se transforme pour devenir une paire de fixations de la marque française Plum, référence en termes d'équipement léger et performant. Alors, prêts à viser la (pleine) lune? (S.R.)

very Wednesday, Courchevel Le Praz welcomes Lthe ski mountaineering race Millet Ski Touring (3.2km and 500m of AD+). During full moon weeks, the winner receives a pair of bindings from French brand Plum, the benchmark for lightweight, high-performance equipment.

MILLET SKI TOURING • SPÉCIALE FULL MOON

Ski de randonnée Départ à 18h20 de Courchevel Le Praz Inscription sur place le jour J de 17h à 17h45 8€/manche courchevelsportsoutdoor.com



LUNDI 19.02

Made in Savoie

Made in Savoie De 18h30 à 19h30 • Gratuit Forum • Courchevel 1850

MERCREDI 21.02

Tables Suspendues

Hanging Tables 15h, 16h30 et 18h Inscription via Billetweb • Gratuit Front de neige Courchevel La Tania

Office de tourisme Courchevel

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











• Prénom : Baptiste • Nom: Suberchicot • Âge: 22 ans • Origine: Villarlurin

• Job: Moniteur de ski aspirant

Station: ESF Courchevel

la Tania



El "chicot" DU PAYS!

Baptiste, c'est l'enfant du cru en passe de réaliser son rêve, à savoir devenir moniteur de ski à Courchevel la Tania. Fier de ses racines, il nous parle de son parcours et du village qui a vu son évolution.

Raconte-nous ton parcours...

J'ai grandi à Villarlurin et skié toute ma vie à la Tania. J'ai intégré le ski-club à 8 ans et j'ai vite adoré cette ambiance propre à la station. On cherchait bien sûr à atteindre le haut niveau, mais le quotidien baignait dans une ambiance familiale et bon enfant. Je suis resté au ski-club jusqu'à l'an dernier, et par la suite j'ai entamé tout le processus de formation moniteur.

À quel stade es-tu rendu?

J'ai passé les sélections d'entrée à 17 ans, et depuis je suis les formations moniteur. Cet hiver je ferais ma deuxième saison entière en tant que moniteur assistant à la Tania. J'espère être diplômé l'an prochain. C'est intéressant, car on tourne sur les postes (jardin d'enfant, cours adultes, 3° étoile...).

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

J'aime la transmission et le partage. Suivre l'évolution d'adultes débutants en une semaine est une belle leçon par exemple.



Qu'est-ce qui te plaît à la Tania?

C'est une petite station au sein d'un des plus gros domaines skiables du monde. L'ambiance reste familiale, on est un peu dans une bulle. On remarque qu'on est sur un axe de passage important au sein des 3 Vallées. On voit souvent des moniteurs des Menuires ou de Val Thorens s'arrêter avec leurs élèves, c'est stimulant. Je pense que la station possède un bon rapport qualité/prix qui encourage les gens à faire une halte.

Y a-t-il une piste que tu conseilles?

La piste Folyères, qui débute près du télésiège Dou des Lanches et arrive dans le centre village. Elle est longue, large et traverse la forêt : elle permet vraiment de se faire plaisir.

Ouelques bonnes adresses à nous conseiller à La Tania?

Le Bouc Blanc et le Bistrot Machet. (C.B.)

Tuture ski instructor, Baptiste, 22 years old, grew up in Villarlurin and skied all his life in La Tania. He joined the ski club at the age of 8 and quickly fell in love with the resort's family atmosphere. This winter will be his second winter season as an assistant instructor at La Tania. One of his favourite slopes is Folyères, near the Dou des Lanches chairlift. He recommends Le Bouc Blanc and Le Bistrot Machet for a drink or a nice meal.

SUR LA PISTE de l'Excellence

COURCHEVEL

À l'ESF Academy, l'accès à une carrière de moniteur de ski est à portée de spatules! Grâce à une formation spécialisée et à un accompagnement sur mesure, les stagiaires bénéficient d'un cadre pour se perfectionner. De quoi mettre toutes les chances de son côté pour réussir les épreuves du Diplôme d'État.

Inscrivez-vous à une formation d'excellence Lspécialement conçue par des intervenants qualifiés, dans le but de vous préparer aux épreuves du Diplôme d'État de moniteur de ski (Test Technique, CTT...). Le centre de formation ESF ACADEMY Courchevel propose un programme spécifique d'entraînement, au travers différents modules et formules, avec l'encadrement personnalisé de coachs passionnés, des infrastructures de haut niveau comme le stade de slalom, et des outils pédagogiques à la pointe.

Le plus : un accompagnement personnalisé sur les skis et en dehors, allant de l'administratif aux équipements, en passant par les bons plans et le soutien financier. (M.T.)



o you want to become a ski instructor? The ESF Academy Courchevel training centre offers a specific training programme, with different modules and formulas, personalised guidance from passionate coaches, top-class facilities such as the slalom stadium, and cutting-edge teaching tools.

NA **ESF ACADEMY COURCHEVEL**

École de formation pour devenir moniteur Infos et inscriptions: esf-academy-courchevel.com





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



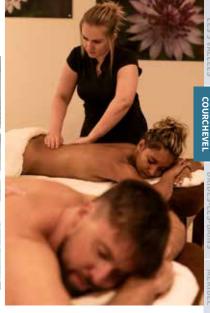
444 route de Contregon, La Perrière 73120 Courchevel +33 (0)4 79 22 02 77

contact@atelier-mmh.fr



COURCHEVEL





FORME ET BIEN-ÊTRE

à CHACUN Son rythme!

Alors que les vacances battent son plein et que les enfants s'amusent, les adultes ne sont pas en reste à l'Aquamotion. Avec des espaces conçus spécialement pour eux, c'est le refuge idéal pour une séance sportive dynamique ou une parenthèse détente.

Ci vacances pour vous riment avec activités, Oentretenez votre forme physique et revitalisez votre esprit grâce à des activités sportives stimulantes.

Salle fitness et cours collectifs : Optez pour une séance de cardio intense ou des cours collectifs dynamiques, encadrés par des coachs qualifiés, du body sculpt au circuit training. L'occasion de repousser vos limites.

Cours de natation adulte : Améliorez votre technique et renforcez votre endurance avec des cours adaptés à tous les niveaux. Plongez dans le grand bain en toute confiance dans une ambiance détendue et

Paddle Yoga: Équilibre et concentration sont au rendez-vous. Sur la planche de stand-up paddle, laissez-vous guider à travers des postures et des étirements qui renforcent le corps et l'esprit.

Et parce que février rime aussi avec repos bien mérité, profitez de votre temps libre pour vous détendre.

Aromathérapie: Dans le sauna finlandais, les sessions d'aromathérapie associent gommage, chaleur

et huiles essentielles. Une activité nocturne à tester absolument.

Espace Wellness: Avec ses piscines intérieures et extérieures, ses saunas, son hammam et son caldarium, l'espace Wellness offre un sanctuaire de tranquillité réservé aux adultes.

Spa Codage : Offrez-vous une expérience de relaxation profonde au spa Codage, et avec massages et de soins personnalisés.

Quel que soit le virage que vous preniez, plutôt session sportive ou relaxation totale, l'Aquamotion vous crée des souvenirs et bienfaits précieux qui dureront bien au-delà des vacances. (M.T.)

o keep fit and revitalise your mind with stimulating sporting activities, or for a welldeserved moment of relaxation, Aquamotion offers you a fitness room and group classes, including Paddle Yoga sessions, aromatherapy in the Finnish sauna, the wellness area (indoor and outdoor pools, saunas, hammam and caldarium), and personalised Spa Codage massages and treatments. Aquamotion is open 7 days a week from 10am to 8.30pm, and Tuesday from 10am to 10pm.

AQUAMOTION • COURCHEVEL 1550

Ouvert 7j/7 de 10h à 20h30 et le mardi de 10h à 22h +33 (0) 9 71 00 73 00 • aguamotioncourchevel.com

ON SE FAIT une toile?







DON'T WORRY, Brides Happy!

Nous y sommes enfin, les vacances tant attendues commencent. À cette occasion, Brides-les-Bains a concocté un programme d'animations de folie, Entre détente et moments festifs, laissezvous guider et vivez la montagne en mode camp de base des 3 Vallées.

RESPIREZ, VOUS ÊTES À BRIDES!

© Valentin Vior

Quelle serait la meilleure façon de vous détendre ? L'équipe d'animation de l'office de tourisme a planché sur le sujet et vous rend sa copie. Pour un séjour en douceur, pourquoi ne pas débuter votre semaine par une séance de pilates ? Accessible à tous, cette activité physique ne cesse de faire des émules. Tous les lundis, de 14h à 14h45, rendez-vous à la salle de la Dova, pour une pause détente bien méritée dans un cadre idyllique.

UN MOMENT DE GRÂCE ET DE GLACE

Élément éphémère, la glace fascine l'homme depuis des millénaires. Sous l'œil expert de Nicolas Gombert, elle prend forme pour se transformer en œuvre d'art. Tous les mardis de 17h à 19h, ce sculpteur épatant donne vie à plusieurs sculptures sous vos yeux. Émerveillement garanti pour les petits comme les grands : une performance artistique qui ne vous laissera pas de glace.

ON SE FAIT UNE TOILE DEHORS?

Le village ski est aussi adepte du grand écran. Cette semaine, des projections de film en plein air sont programmées le mercredi de 14h à 16h et le jeudi de 16h à 18h au parc thermal. À la suite de ces projections, des concerts et DJ party sont prévues, n'hésitez pas à demander la programmation auprès de l'office du tourisme. (N.D.)

The long-awaited holidays are starting. To mark the occasion, Brides-les-Bains is offering a crazy programme: Pilates at La Dova on Mondays from 2pm to 2.45pm, ice sculptures with artist Nicolas Gombert on Tuesdays from 5pm to 7pm, and open-air film screenings on Wednesdays from 2pm to 4pm and Thursdays from 4pm to 6pm in the thermal park, followed by live concerts and DJ sets.

ANIMATIONS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

Programme détaillé à l'office de tourisme



MERCREDI 21.02 Feux d'artifices Fireworks À 19h30

Gratuit • Parc Thermal

Brides-les-Bains



Office de tourisme

+33 (04) 79 55 20 64 brides-les-bains.com Derrière l'écran et les sièges du cinéma Le Doron, l'association Les Amis du Cinéma œuvre dans l'ombre. La garante de sa programmation et de son bon fonctionnement, Mélanie Dauverné, directrice de l'association, nous en livre les secrets.

Quelle est l'histoire de l'association avec le cinéma Le Doron?

@ Photos OT Brides les Bain

Nous avons repris l'exploitation en mai 2018. Nous n'avions alors pas de visibilité sur sa fréquentation et sa dynamique. Avec la Covid, il a fallu du temps pour reprendre une activité normale. Nous avons doucement relancé la fréquentation, et même si nous fonctionnons bien, nous souhaitons continuer notre progression.

Comment avez-vous adapté la programmation

Les cinémas d'Ugine et d'Albertville, que nous gérons également, nous facilitent l'accès aux films. Comme nous les faisons « circuler », cela nous permet d'avoir le choix et de pouvoir proposer du blockbuster au film d'auteur. La population de Brides-les-Bains change en fonction des saisons, entre locaux, touristes et curistes. La programmation évolue aussi. Nous faisons en sorte de nous adapter à tous. Je suis sensible aux demandes de nos spectateurs et j'ai à cœur d'y répondre. Nous essayons aussi de proposer des films plus originaux : même sur un territoire rural, nous pouvons rencontrer une programmation éclectique.

Comment se traduit votre collaboration avec Brides-les-Bains?

Nous sommes attentifs à la population et travaillons en collaboration avec la mairie, l'office du tourisme, les écoles, les associations, mais aussi les thermes pour répondre aux besoins de chacun. Par exemple, à l'ouverture de la saison thermale, nos programmations durent 3 semaines pour coller à la durée de séjour des curistes. Concernant les vacances d'hiver, nous allons proposer une programmation plus grand public adaptée aux vacanciers et aux familles. (N.D.)

The association Les Amis du Cinéma took over the cinema Le Doron in May 2018. The cinemas in Ugine and Albertville, which the association also manages, provide easy access to films. The association Les Amis du Cinéma is attentive to the population of Brides-les-Bains and works in collaboration with the town hall, tourist office, schools, associations and also the thermal baths to meet everyone's needs.

CINÉMA LE DORON

Place du Centenaire • 2 salles Séances tous les jours à 17h30 et 20h30 + 33 (0)4 79 55 26 10 • cinemas-rex-doron.fr





Nos prestations

Carrosserie

Attelage

Jantes

- *Mécanique*
- Diagnostic
- Pneumatique
- Pare-brise



MOÛTIERS - Z.I. DES SALINES

172 rue des Érables 73600 Moûtiers

+33 (0)4 79 55 00 82 moutiers@mannes.fr

@latelierdescimes73 latelier.des.cimes

www.latelier-des-cimes.fr

20

MÉRIBEL

UN SHOW, une histoire



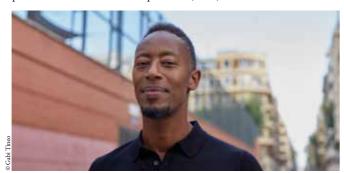
Méribel s'anime pour les vacances de février avec du divertissement pour petits et grands. Entre les éclats de rire d'un spectacle de clown excentrique et les émotions intenses d'une performance soul envoûtante, présentation des deux temps forts culturels de la semaine.

LE MARDI, RIRES GARANTIS

Plongez dans un univers de rires avec le spectacle de clown de Nikolaï Starosseltsev et sa compagne Viviane. Mardi 20, le Kachtelane Show vous promet une soirée de divertissement en famille, où l'humour, la magie, la pantomime et les grandes illusions se mêlent dans un tourbillon de fantaisie. Venez découvrir l'art du spectacle sous un nouvel angle.

LE JEUDI, LE JAZZ DE BIMENI

Petit tour du côté de la programmation du Festival Jazz Variations qui se poursuit jusqu'au 7 mars. Ce jeudi 22, c'est au tour de JP Bimeni accompagné du puissant groupe de soul Les Black Belts de vous faire découvrir sa musique, qui oscille entre le Motown des années 1960 et la soul. J.P. Bimeni, l'âme de l'Afrique, allié au groove de Otis Redding... cela promet un moment solaire et profond. (M.T.)



n Tuesday 20 February at 6pm, plunge into a world of laughter with the clown show by Nikolaï Starosseltsev and his partner Viviane. And on Thursday 22 February at 9pm, JP. Bimeni and the Black Belts will have you dancing as part of the Jazz Variations Festival.

SPECTACLE ET CONCERT

• Mardi 20/02: Katchelane Show, spectacle de clown À 18h • Gratuit

• Jeudi 22/02: concert de JP. Bimeni and the Black Belts, dans le cadre de Jazz Variations. À 21h • Tarif unique 12€ À l'auditorium de Méribel Centre







FRESQUE-MENT DÉBARQUÉ

20 & 22

Même si l'attention est plutôt tournée vers les pistes de ski et la bronzette en terrasse, pas question d'oublier l'un des sujets phares de notre époque : le réchauffement climatique. La station nous invite au jeu de la Fresque du Climat, les 20 et 22 février, du côté de Méribel-Mottaret.

De quoi parle-t-on ? La Fresque du climat, c'est une aventure qui a vu le jour en 2018 découlant de l'association du même nom, créée par Cédric Ringenbach, enseignant en climatologie dans le supérieur. Le but, à la sortie du 5° rapport du GIEC, était de transmettre les résultats et de sensibiliser ses élèves. Pourquoi ne pas le faire alors sous forme de jeu ? Il faut compter environ 3h pour relier, par lien de cause à effet, 42 cartes et obtenir une fresque finale représentant les mécanismes des changements climatiques.

Fort de son succès, le jeu a envahi la France, proposant des ateliers dans de nombreuses communes. Benoît Lebeau, référent de l'association en Savoie, basé dans la vallée des Belleville, expliquait à l'époque que « l'intelligence collective tient une importance capitale pour obtenir la fresque ». Pour ceux voulant découvrir ce jeu, deux rendez-vous sont à noter du côté de Méribel-Mottaret. Les 20 et 22 février, on se retrouve à l'office de tourisme, où Isabelle Fouzanet se fera une joie de nous initier à ce jeu pédagogique dans un climat bon enfant. (C.B.)

here's no question of forgetting one of the key issues of our time: global warming. The resort is inviting us to take part in the game Fresque du Climat, on 20 and 22 February in Méribel-Mottaret. The aim of the game is to link 42 cards by cause and effect to create a final fresco depicting the mechanisms of climate change.



JEU DE LA FRESQUE DU CLIMAT

À l'office de tourisme de Méribel-Mottaret De 14h à 17h • Gratuit Sur inscription (possible en ligne)



MERCREDI 21.02

Journée portes ouvertes aéroclub

Aeroclub open day De 10h à 18h • Gratuit Route de l'altiport

MERCREDI 21.02 Gala de patinage

Skating Gala De 20h à 22h Adulte 5 €, Enfant 2 € Parc Olympique • Méribel-Centre

JEUDI 22.02

Dégustation de sirops Teisseire

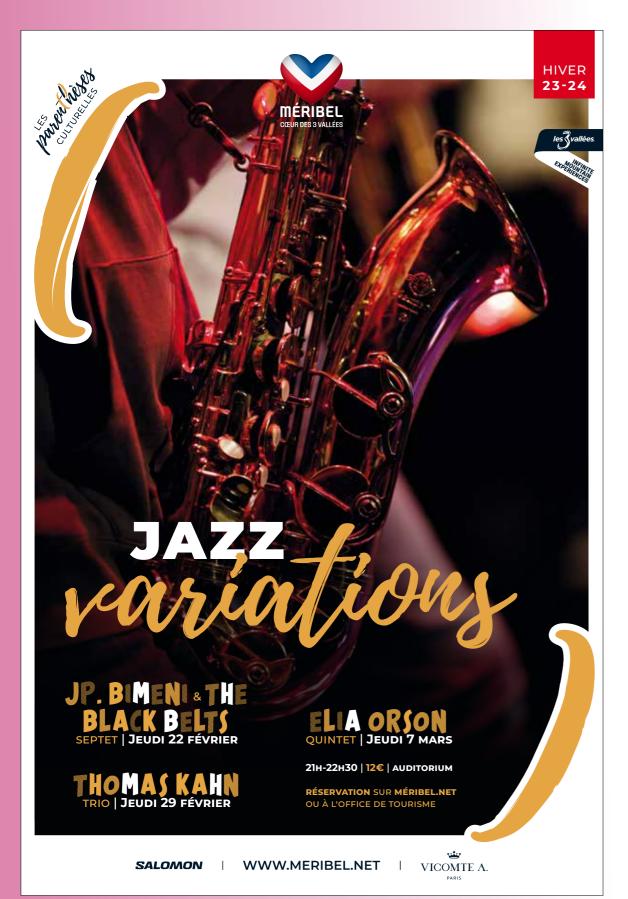
Tasting of Teisseire syrups 8h à 17h30 • Gratuit Front de neige • Méribel-Mottaret

Office de tourisme Méribel

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

MÉRIBEL

21



DES ANIMATIONS Inouites!

MÉRIBEL

Envie de chasser à l'arc, de participer à une fête inuite, de rencontrer un shaman magicien ou le jeune Yatho? Direction le village des Inuits, au cœur du domaine skiable, pour profiter des animations gratuites mises en place durant les vacances scolaires.







© Sylvani Ayı.

C'est sur un plateau ensoleillé en lisière de la forêt de Méribel Altiport que Yatho, jeune Inuit, a planté son village et vous fait découvrir son univers polaire. D'ailleurs, la piste des Inuits qui y conduit est jalonnée d'icebergs, et même d'une baleine géante que l'on traverse à ski. Le village des Inuits est un site idéal pour profiter d'une petite pause à toute heure de la journée : tables de pique-nique et transats en cordage invitent à flâner. Les plus jeunes sont aussi à leur aise... Après avoir écouté l'histoire de Yatho, dans la hutte du shaman Ithako, ils passent ensuite à la pratique : direction les ateliers ludiques en libre accès toute la journée.

FÊTE, INITIATIONS ET MAGIE

Durant les vacances, des animations gratuites sont en plus proposées chaque après-midi. Le lundi (14h-16h), c'est le magicien Bertox qui vous surprendra par ses tours et numéros spéciaux, dignes d'un véritable shaman. Le mardi (13h30-16h30),

place à l'atelier maquillage : vous transformerez vous en prince des glaces ou reine des neiges ? Le mercredi (14h-16h), l'artiste Nicolas Gombert sculptera la glace, réalisant sous vos yeux des œuvres aussi réalistes qu'éphémères. Le jeudi (13h30-16h30), initiez-vous au tir à l'arc (pour tous les âges) et devenez un aventurier de la banquise. Enfin, la semaine se termine en apothéose le vendredi (14h-16h30), avec une grande fête comme les aiment les Inuits : jeux, goûters... sans oublier la mascotte Yatho en guest star. (E.R.)

The Inuit village, in the heart of the ski area, proposes numerous free activities during the school holidays: magician Bertox on Monday from 2pm to 4pm, the make-up workshop on Tuesday from 1.30pm to 4.30pm, ice sculptures with artist Nicolas Gombert on Wednesday from 2pm to 4pm, archery on Thursday from 1.30pm to 4.30pm, and a big party on Friday from 2pm to 4.30pm.

♦ ANIMATIONS AU VILLAGE DES INUITS

Chaque semaine jusqu'au 8 mars Accès à ski uniquement via TC Saulire Express ou Rhodos, ou TS Altiport Animations gratuites du lundi au vendredi +33 (0)4 79 08 88 58 • skipass-meribel.com

© Studio M - Mallaury Asporc



Formé au HCMP, le hockeyeur Raphaël Charlet, 26 ans, originaire de Méribel, s'est exilé au Canada durant 5 ans, avant de revenir dans sa station et son club de toujours. Rencontre avec l'emblématique n°12 des Bouquetins.

Au pays du ski, pourquoi choisir le hockey?

Mon père était hockeyeur en loisirs. Alors depuis tout petit, j'alternais entre ski, patins, ski... En 6e, comme j'étais plus orienté copains et sports d'équipe, j'ai intégré la classe hockey du collège de Bozel. L'année d'après, j'ai rejoint Chamonix et une filière sport études.

Et à 14 ans, tu pars pour le Canada...

Nous connaissions une famille là-bas. J'ai joué 5 ans dans l'équipe de l'école de Lévis, près de Québec. Ça a été une très belle expérience, dans un pays avec une autre culture du sport. Beaucoup de joueurs devraient essayer l'étranger.

Et à 19 ans, tu reviens à Méribel...

Depuis tout petit, j'avais envie de porter le maillot du HCMP. Je me souvenais des ambiances de match (en D3 alors), et je voulais être à leur place. Je suis rentré lors de la dernière année de D1, et depuis nous évoluons en D2. En parallèle, j'ai effectué un peu de coaching pour les enfants, jusqu'à l'été dernier.



À la base, je suis un attaquant, au centre. Mais cet hiver, je joue un peu partout : centre, aile, j'ai même effectué mes débuts en défense. On m'appelle un peu le couteau suisse ! Le club m'a donné le n°12 quand je suis revenu. Quand j'entraînais les enfants, certains ont repris mon numéro sur leur maillot. Ça m'a fait plaisir, depuis je le garde!

66 DEPUIS TOUT PETIT, **J'AVAIS ENVIE DE PORTER LE MAILLOT DU HCMP 99**

Quelles sont tes forces sur la glace?

Les relances, les passes, la lecture du jeu. Au centre, mon rôle premier, c'est d'aider les coéquipiers, d'être à la charnière entre défense et attaque. Côté faiblesses, j'ai plus le gabarit et le physique d'un attaquant, grand et fin. Je ne vais pas aller calmer les pénibles en face!

Qu'aimes-tu dans ton sport?

La rapidité de jeu, la glisse et la notion d'équipe. En plus, on peut pratiquer toute l'année, par tous les temps! C'est une passion et du plaisir avant tout. Ce ne sera jamais mon métier (il est semi-pro, ndlr), mais j'ai envie de jouer le plus longtemps possible.

Parle-nous un peu des Bouks...

On est un vrai groupe soudé, avec un noyau de joueurs présents depuis un moment. Je rêverai de décrocher un titre de champion de France avec le HCMP. Cette année, on est bien partis, il y a une vraie carte à jouer...

Un conseil pour les jeunes hockeyeurs?

Il faut une bonne hygiène de vie, travailler pour gagner du temps de jeu sur la glace dans l'équipe, et garder le moral pour arriver à faire sa place.

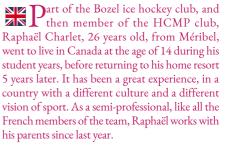
Des moments forts qui t'ont marqué?

Je ne me lasse pas des ambiances de match à la maison, quand la patinoire est pleine en plein hiver. Jouer au hockey m'a permis de voir plus de choses, c'est une chance. Et faire partie de l'équipe 1, c'est aussi une image à tenir, donc un peu de responsabilités. (E.R.)



Il reste 3 matchs, dont 2 en retard, aux hockeyeurs du HCMP pour assurer leur place de leader de la poule B du championnat de France de Division 2. Avec 34 points (pour 15 matchs joués), ils sont pour le moment premiers ex-aequo avec Villard-de-Lans (17 matchs joués). Les deux prochains matchs se jouent à domicile, à Méribel, ce vendredi 16 février à 20h30 contre Montpellier, puis mardi 20 à 20h30 contre Vaujany, avant un dernier déplacement le 24 février à Annecy. Place ensuite aux playoffs, tours à élimination jusqu'au sacre du champion de France 2024.







MÉRIBEL

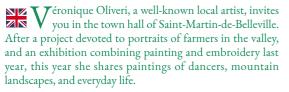
25



L'expo QUI SE DÉVISAGE

Artiste bien connue dans la vallée, Véronique Oliveri expose cet hiver de nouvelles œuvres dans le hall d'accueil de la mairie de Saint-Martin-de-Belleville, Portraits réalistes et jeux de couleur sont une nouvelle fois au rendez-vous.

es visages, de la couleur, des scènes de vie... Dans la nouvelle série de toiles exposées dans le hall d'accueil de la mairie, les visiteurs retrouvent la « patte » artistique de Véronique Oliveri, artiste qui expose régulièrement ses créations dans le village. Après un important travail consacré aux portraits d'agriculteurs de la vallée, une exposition mêlant peinture et broderie l'an dernier, ce sont des tranches de vie plus intimistes et hétéroclites qui sont ainsi à découvrir : des portraits de danseuses, une jeune nageuse, des paysages de montagne, des tranches de vie quotidienne... On apprécie la force des traits et regard, les jeux de couleur et de lumière, le réalisme qui fait qu'on se demande parfois s'il ne s'agirait pas d'une photographie. A découvrir, sans aucun doute! (E.R.)









EXPOSITION DE PEINTURE DE VÉRONIQUE OLIVERI

Hall d'accueil de la mairie Entrée libre durant les heures d'ouverture

SUR UN AIR bulgare...

La Bulgarie, c'est une multitude de paysages, des montagnes, des fleuves... et de la musique! Le trio Baba Marta et le trio Ispolin viendront la faire découvrir, à l'église de Saint-Martin-de-Belleville le lundi 19 février.



🗬 i un kaval, un accordéon et un violoncelle conversent, c'est déjà riche. Si trois chanteuses y rajoutent leurs voix, c'est exceptionnel. Les 6 musiciens rempliront l'église de musiques bulgares (qui les unit) lundi soir. Baba Marta, trio composé de Léa Maquart, Léonore Grollemund et Antoine Girard, amène au voyage grâce à la conversation de leurs instruments. Ispolin, trio composé de Christine Clément, Diane Bucciali et Camille Mandleur, est une polyphonie qui chante initialement a capella. Lors de ce grand moment musical, les 6 musiciens iront de la tradition au contemporain, de la géographie à l'histoire musicale de la Bulgarie, explorant la multitude de sonorités qu'offrent leur union.

Les rendez-vous musicaux de Saint-Martin ne s'arrêtent pas en si bon chemin. Trois dates sont encore à prévoir à l'église :

Le 4 mars: Concert Quatuors Baroques (musique classique) Le 18 mars: Concert d'Anaïs Yvoz (musique classique et chant lyrique)

Le 1er avril : Concert de Fabrice Tarel Quartet et Tom Ollendorff (jazz) (S.E.)

The trio Baba Marta and the trio Ispolin will be I representing Bulgaria at the church in Saint-Martin-de-Belleville on Monday 19 February. The 6 musicians will be performing traditional and contemporary music, exploring the multitude of sounds offered by their union.

M **CONCERT BABA MARTA ET ISPOLIN MUSIQUE DU MONDE**

À 18h • Participation libre Église de Saint-Martin









MARDI 20.02

Animation jeune public au musée

Animation for children (museum) 5€/enfant• Offert pour les accompagnants 3-10 ans • Inscription conseillée Musée • 17h

Maison du tourisme Saint-Martin-de-Belleville

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





La recette fromagère

ingrédients

POUR 6 PERSONNES

- 400 g de crozets
- 150 g de beaufort • 20 cl de bouillon (pot-au-feu ou poule au pot, par exemple)
- 100 g de beurre

La recette

- Commencez par faire cuire les crozets en les plongeant dans de l'eau bouillante salée pendant 10-12 minutes. Lorsqu'ils sont cuits, égouttez-les et mettez-les de côté.
- Pendant ce temps, coupez le beaufort en fines lanières.
- Mettez la moitié des crozets dans un plat à gratin. Recouvrezles avec la moitié du beaufort puis ajoutez par-dessus le reste des crozets.
- Dans une casserole, faites fondre le beurre.

DISTRIBUTEURS

AUTOMATIQUES

DE BEAUFORT

3 Vallées Café/gare SNCF

+ coopérative laitière

(emballé sous vide)

- Puis répartissez le bouillon et le beurre sur les crozets.
- Terminez en déposant sur la préparation le reste du beaufort.

- Placez le tout une quinzaine de minutes dans votre four à 180 °C. Les crozets au beaufort sont prêts lorsque le fromage
- Servez la préparation chaude, dès qu'elle sort du four, afin que le fromage soit bien fondant.

Pour encore plus de gourmandise, vous pouvez ajouter des lardons ou quelques tranches de tavaillon à la recette de base. Enfin, si vous préparez vos bouillons vous-même, sachez que vous pouvez les conserver en les mettant dans votre congélateur. Ils seront parfaits pour parfumer vos prochaines préparations culinaires.

VENTE AU DÉTAIL

- Les Bruyères Place Centrale +33 (0)9 67 81 25 31

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

- La Croisette Rond point proximité Galerie Marchande • +33 (0)9 67 54 52 39
- +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

Av. des Jeux Olympiques
 +33 (0)479 24 03 65

- 8 Rue Émile Machet +33 (0)9 62 62 55 30
- Angle Place Grenette +33 (0)9 67 06 53 81

PRALOGNAN-LA-VANOISE

• Immeuble les Glières •

+33(0)9 67 09 79 98



NAOS

UNE ADRESSE CONFIDENTIELLE AUX PORTES DES 3 VALLÉES

C'est au départ du télésiège du Bettex, qui permet de rejoindre les pistes des 3 Vallées et le centre station des Menuires en 7 minutes, qu'EDIFIM Montagne signe NAOS, une résidence à taille humaine et au savant mélange de raffinement et d'authenticité.

UNE RÉSIDENCE INTIMISTE DANS L'ESPRIT D'UN PETIT CHALET

La résidence skis aux pieds Naos propose une offre exclusive avec seulement 10 appartements spacieux répartis dans 3 chalets. Les appartements, allant du 4 au 7 pièces, sont aménagés comme des demi-chalets en duplex et triplex. Le choix de limiter leur nombre réside dans la volonté d'Edifim de maximiser le confort, l'intimité des résidents et l'art de vivre alpin. Ces espaces de vies sont conçus dans une ambiance cosy et confidentielle, comme de petits chalets et bénéficient chacun d'une entrée indépendante pour une intimité préservée. Implantés plein Ouest, les séjours sont spacieux tandis que la plupart des chambres bénéficient d'une salle d'eau privative. De nombreux parkings sont disponibles en sous-sol et l'absence d'espaces communs permet de limiter les charges de copropriété.

At the departure of the Bettex chairlift, with access to the ski resort Les 3 Vallées and the centre of Les Menuires in 7 minutes, Edifim Montagne has created Naos, a residence on a human scale combining luxury and authenticity. The Naos residence consists of only 10 spacious flats from 4 to 7 rooms, arranged in duplex and triplex, all ski in/ski out. In a cosy atmosphere, the flats are designed as small chalets with a separate entrance.

UN ESPACE DE LIBERTÉ QUATRE SAISONS

Dernier village sur la route des stations des Menuires et de Val Thorens, le hameau du Bettex constitue un havre de paix authentique qui a su profiter du développement touristique tout en conservant son âme savoyarde. En saison, une navette gratuite assure la liaison avec les stations des Menuires et de Saint-Martin-de-Belleville (distantes de 5 km) et Val Thorens. Les amateurs d'activités en tout genre, de shopping, de bien-être, de vie animée et de gastronomie trouveront dans la vallée de quoi satisfaire leurs envies. En été, lorsque les étendues immaculées laissent place au vert des prairies et au bleu des lacs d'alpages, le Parc national de la Vanoise permet d'explorer toutes les nuances de la montagne : trail, randonnées, VTT, parapente, escalade... Enfin, le golf de la vallée des Belleville constitue un lieu idéal pour travailler son swing en prenant un bol d'air pur. (M.T)



♦ NAOS • RÉSIDENCE SKIS AUX PIEDS

Hameau du Bettex, Vallée des Belleville Renseignement et vente: +33 (0)4 50 33 56 63 • edifim.fr





LA ZONE très freestyle

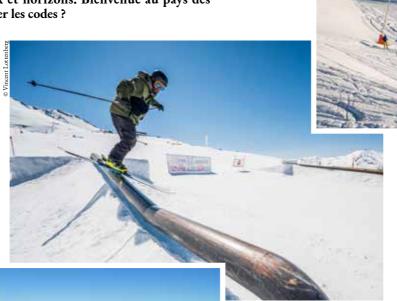
Un snowpark, un boardercross, une chill zone... Le Pixel Area des Menuires, c'est une zone ludique adaptée aux freestyleurs de tous les niveaux et horizons. Bienvenue au pays des modules, des sauts et des bosses! Êtes-vous prêts à casser les codes?

4 À 4 SUR LE BOARDERCROSS

Avant d'aller tâter de la spatule les modules du snowpark, direction la piste du boardercross. C'est là que, 4 par 4, avec un départ en mode racing et skicross dans le portillon, on s'élance pour un parcours parsemé de bosses, portes et virages relevés. Archiludique, on se prend au jeu... L'adrénaline monte au fur et à mesure que l'on descend quatre-à-quatre la piste. Position schuss au max pour prendre de la vitesse dans les lignes droites, rester en tête ou tenter de rattraper le copain juste devant. Enfin si on arrive à bien négocier les virages et les changements de rythme.

LE SNOWPARK POUR S'ENVOYER EN L'AIR

Au bas du boardercross, il est temps de reprendre ses esprits, pour un tout autre exercice tout autant chargé d'adrénaline et de plaisirs. Au snowpark Pixel Area, place au freestyle! Bosses, rails, kicks, boxs nous attendent. De quoi travailler toutes les techniques et tous les styles. Avec des lignes de différentes tailles, allant du XS au L, on peut adapter son parcours en fonction de son niveau, de son âge et de ses envies : tous les ingrédients sont réunis pour une session surmesure. Bonus : des caméras filment nos exploits, et l'on peut récupérer photos et vidéos par mail à l'issue de son run. Alors, serez-vous plutôt tendance frileux ou pas froid aux yeux?





Après une bonne session ou si l'on veut juste admirer le spectacle, c'est du côté de la chill zone au pied du snowpark que ça se passe. Sur la terrasse panoramique, mobilier aux couleurs acidulées et vue sur les sommets offrent un cocktail parfait pour une pause sympa et relax. Pour immortaliser le moment, le spot photo permet de recevoir un souvenir directement sur son téléphone avec le panorama imprenable des Menuires en toile de fond. (E.R.)



The freestyle zone Pixel Area in Les Menuires is accessible via the chairlift Becca and Sunny Express. Composed of modules, tables, woops, boxes and rails for all leves (XS, S, M and L), and a boardercross, the Pixel Area is open to beginners and more experienced riders. Equipped with cameras, each rider can go home with a video souvenir. To meet other freestylers or just for a break in the sun, the Chill Zone and its panoramic terrace is the place to be!



♦ PIXEL AREA • SUR LE DOMAINE SKIABLE

Snowpark accessible depuis le télésiège Sunny Express Boardercross: accessible via le télésiège Becca (avant le snowpark) +33 (0)4 79 00 62 75 • skipass-lesmenuires.com Instagram: pixelarea_snowpark

30

LES MENUIRES

LES 5 SPOTS à ne pas manquer

À tous ceux qui sillonnent le domaine skiable, voici les pépites à ne pas manquer. Entre amusement, contemplation et apprentissage, toutes les pistes et envies mènent aux Menuires.

ON FAIT BONNE FIGURE AU PIXEL AREA

On dit que le domaine est idéal pour les débutants car tous les sommets sont accessibles par des pistes bleues. Autre bonne nouvelle pour eux, l'existence du Pixel Area, snowpark adapté à tous les niveaux (sauts de XS à L) pour se challenger à son rythme (lire en page précédente).

Accès via le TS Sunny Express



C'EST UN PEU BOARDER...

Dans le prolongement du Pixel Area, les accros de la compétition ou du challenge trouveront chaussures de ski à leur pied. Direction le boardercross, parcours aux virages relevés, whoops et successions de vagues pour se défier le temps d'une course.

Accès via TS Becca ou TS Sunny Express



DE LA BEAUTÉ EN MASSE

S'il est un endroit à ne pas manquer pour sa vue exceptionnelle à 360°, c'est la pointe de la Masse qui culmine à 2 804m d'altitude. Pourquoi y aller ? Parce que la neige est toujours de qualité. Parce qu'on y apprend moult choses grâce à l'espace de la salle des machines qui nous livre quelques tuyaux sur le fonctionnement de la télécabine. Et parce que la vue sur le mont Blanc, les massifs de la Vanoise et des Ecrins (entre autres) est simplement époustouflante.

Accès piéton (24€ le forfait) ou à ski via TC Pointe de la Masse

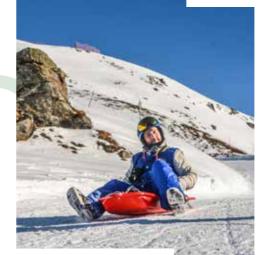


© Vincent Lottenberg

NOS AMIS LES BÊTES

Si on se trouve justement (complètement) à la Masse, faisons d'une pierre deux coups en découvrant, aux abords, le Friendly Natural Park qui nous invite à découvrir les animaux si précieux du Parc national de la Vanoise : tétraslyre, lagopède alpin, aigle royal... En dévalant la nouvelle piste éducative parsemée de nouveaux modules, nouveau slalom parallèle, nouvelle zone de pique-nique, il y a fort à parier que les jolies bébêtes se feront une joie de nous observer.

Accès via TC de la Masse 1 ou Pointe de la Masse.



EN MODE ROC'N BOB

On quitte les skis, mais la glisse continue en luge sur la piste Roc'N Bob, longue de 4km, avec ses 22 virages relevés et 450m de dénivelé. Pour ceux qui sont plutôt du soir, testons la descente en mode nocturne avec la frontale. (C.B.)

Accès via TC Roc 1 Du mardi au vendredi de 14h30 à 18h45 (+ lundi pendant les vacances scolaires) 14€ la descente

ere are five amazing playgrounds and spots worth a visit in Les Menuires: the Pixel Area with its boardercross and snowpark and the Chill Zone for a well-deserved break, the Friendly Natural Park in the La Masse sector scripted around local wildlife, the top of La Masse for its amazing view, and the sledge slope Roc'N Bob of 4km with its 22 short turns and a difference in altitude of 450m, fun guaranteed!





SAMEDI 17.02

Déambulation musicale

Musical stroll Accès libre 11h15 et 15h • La Croisette 16h15 • Les Bruyères

MERCREDI 21.02

First Track

First Track 8h • Sur inscription

Dès 8 ans • 30€ + Forfait de ski valide Pointe de la Masse

JEUDI 22.02

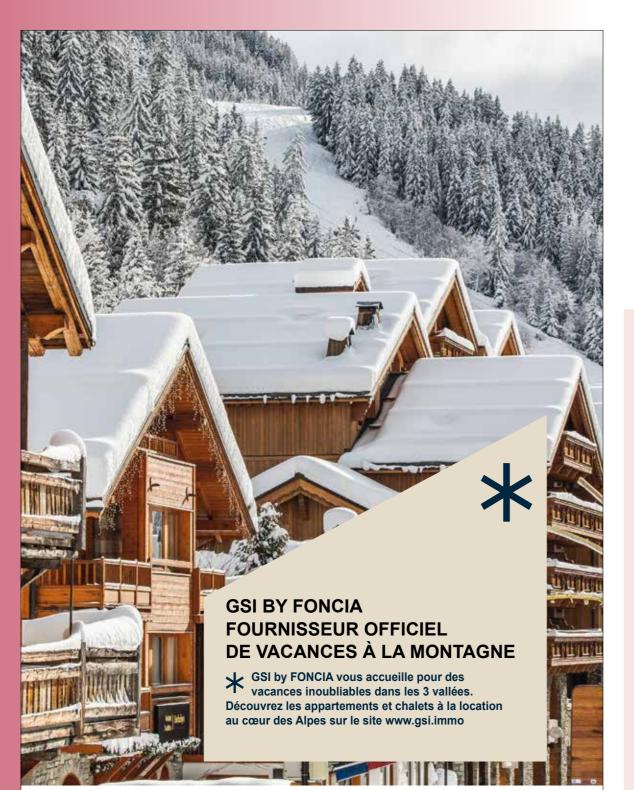
Construction d'igloo

Build an igloo

De 17h à 19h • Sur réservation
5-13 ans • 30€/enfant
La Croisette

Office de tourisme Les Menuires

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



GSI.IMMO



VAL THORENS

C'EST QUOI le Pitch?

La tournée Pitch, c'est LE moment goûter à ne pas rater. Animations, château gonflable, rodéo mécanique, course d'obstacles, personnalisation de bonhomme de neige... De quoi bien s'amuser en famille en dégustant une petite brioche avant de repartir avec plein de cadeaux. Rendez-vous le 23 février de 11h à 17h sur le toit du Board. (C.L.)

TOURNÉE PITCH

Toit du Board, place Caron De 11h à 17h • Gratuit



The Pitch Tour makes a stop in value 1 and 23 February from 11am to 5pm on the roof he Pitch Tour makes a stop in Val Thorens on of Le Board. On the programme: animations, inflatable structures, mechanical rodeo, obstacle course,...

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!

Das 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.)

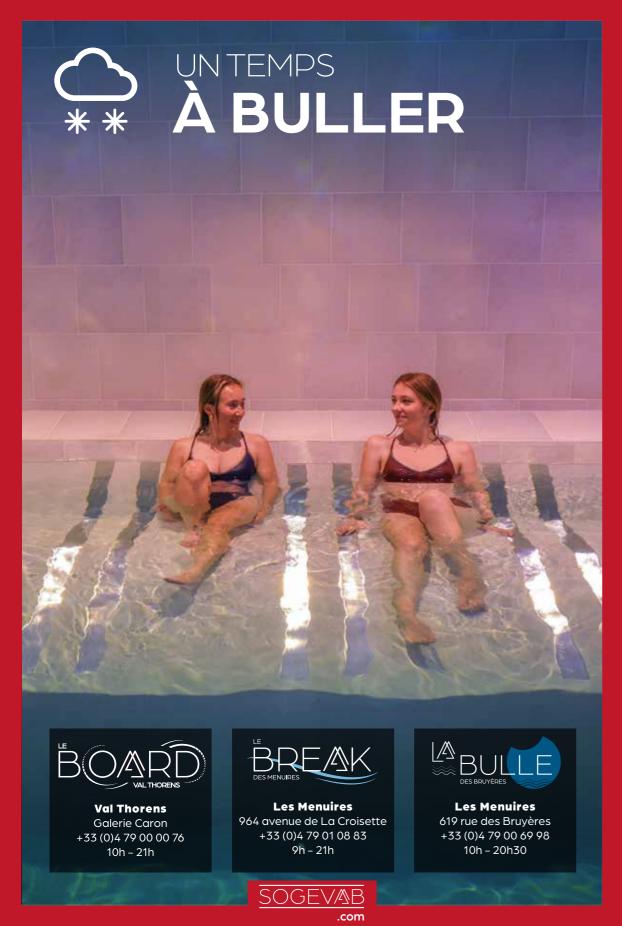
Every Thursday at 6pm, the Board's roof terrace is transformed into a giant cheese tasting called the Cheese Zone. Cheese fondue on a piece of bread and a hot drink, accompanied by live music, what do you need more after a fun day on the



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









VAL THORENS



ON SE MET À l'Alpage

Il est un endroit où l'authenticité et le patrimoine savoyard règnent en maîtres des lieux. À la tombée de la nuit, le mardi soir, direction la ferme-restaurant de Pépé Nicolas à Val Thorens. Fermons les yeux et écoutons l'histoire de l'alpage de Valentin...

Lieu incontournable du domaine, Chez Pépé Nicolas est plus qu'un restaurant... un concept qui nous donne à admirer un restaurant unique servant spécialités de son alpage, ferme d'alpage et boutique accessible à pied ou en ski. Et l'adresse ajoute une touche de folklore savoyard en nous invitant à la découverte de l'alpage de Valentin. Ce dernier nous raconte ainsi son quotidien ardu mais passionnant avec les vaches et même l'histoire de la famille de Nicolas Jay, ainsi appelé « Pépé ». Après la théorie, place à la pratique, avec une dégustation des fromages fabriqués sur place et des deux vins de Savoie. On peut dire que Valentin a bel et bien trouvé... Savoie. (C.B.)

Tuesday evening at 6pm, we head to the restaurant Chez Pépé Nicolas to discover Valentin's mountain pastures. Valentin tells us all about his exciting day-to-day life with the cows and the family history of Nicolas Jay, known as 'Pépé', followed by a cheese and wine tasting.

VISITE GUIDÉE DE L'ALPAGE DE VALENTIN

Chez Pépé Nicolas - entre Les Menuires et Val Thorens
Tous les mardis de 18h à 19h15
18€/adulte et 10€ - 13 ans
+33 (0)6 09 45 28 35
chezpepenicolas.com



JEUDI 22.02

Descente aux Flambeaux et feu d'artifice

Torchlight descent and fireworks

Dès 19h • Gratuit

Place Caron

VENDREDI 23.02

Ice disco party

Ice disco party

5-11 ans: 8€ • 12 ans et +: 9€ Inscription à la patinoire 16h • Patinoire de Val Thorens

Office de tourisme Val Thorens

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



ESPACE OPTIMISÉ MULTISPORTS

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

FACILE À UTILISER ET À ENTRETENIR

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

Vente en ligne :

www.koralp.com

Produits français Production 100%

38

TOUR DE

Avec ses 150km de pistes, le domaine de Val Thorens regorge de pentes raides, d'agréables boulevards, pour les experts comme les débutants. Il y a fort à parier que vous trouverez de quoi vous amuser, vous émerveiller ou vous challenger. Petit tour d'horizon des pistes mythiques de la station.

LA PANORAMIQUE: COMBE DE CARON

Au sommet du téléphérique de la Cime Caron, un panorama grandiose à 360° vous attend à 3200m d'altitude. Après ce coup d'œil, empruntez la Combe de Caron (piste noire), pentue au début, passant par un petit goulot puis par de grands vallons. Endurance et maîtrise technique de rigueur!

LA « 1000M DE DÉNIV' » : BOISMINT **ET PLAN DE L'EAU**

En fait, il s'agit de deux pistes rouges s'enchaînant naturellement depuis le sommet du télésiège de Boismint jusqu'au bas du télésiège du Plan de l'Eau pour former une longue descente de 1000 mètres de dénivelé. À privilégier le matin juste après le damage.



L'HISTORIQUE: CHRISTINE

Grâce au Funitel de Péclet, l'une des remontées mécaniques inscrite dans l'histoire de Val Thorens, vous montez à presque 3000m d'altitude. Suivre la piste rouge de Christine, c'est avoir l'impression d'être dans une petite vallée à l'écart, vallonnée, large et agréable. Levez la tête quand vous passez au pied de la face ouest du somptueux glacier de Péclet.



LA 4° DIMENSION: MAURIENNAISE

Les 3 Vallées se la jouent en mode extension avec cette 4e vallée secrète... À la sortie du Funitel Grand Fond, suivez les indications "La Mauriennaise", une longue piste rouge au soleil, vallonnée, avec une succession de semi-plats qui se termine par un agréable grand mur.

LA « CHAUFFE LES CUISSES » : GOITSCHEL

Le secteur Plein Sud, c'est des pistes de tous niveaux, ensoleillées jusqu'au bout de la journée. La célèbre piste de Goitschel est une belle noire bien raide, soutenue, droit dans la pente, l'idéal pour chauffer les cuisses et s'entraîner aux petits godillons. Avec l'ambiance Folie Douce en toile de fond!

LA « BELLES COURBES » : BLANCHOT ET TÉTRAS

Fan de longue piste bleue ? Enchaînez Blanchot et Tetras et savourez ces pistes longues, larges, sinueuses... Le terrain d'expression idéal pour de belles courbes. (C.L.)

With its 150km of slopes, Val Thorens has something for everyone : the black slope La Combe de Caron from the top of the cable car Cime Caron, the red slopes Boismint and Plan de l'Eau from the top of the chairlift Boismint, the red slope Christine from the funitel Péclet, the red slope La Mauriennaise from the cable car Grand Fond, the black slope Goitschel in the sector Plein sud, and the blue slopes Blanchot and Tetras.





valthorens.com • ski.valthorens.com

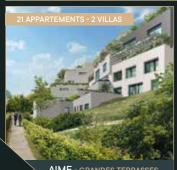


CHALETS - APPARTEMENTS

RETROUVEZ NOUS ÉGALEMENT À VALMEINIER ET SAMŒNS













www.promontagne.immo 306 Place du Commandant Bulle Bourg-Saint-Maurice

+33 (0)4 79 55 32 23 info@promontagne.immo

PASQUELINE CAIL la vie en couleurs





Les expositions se poursuivent au centre culturel Marius-Hudry. Jusqu'à la fin du mois, c'est au tour de la peintre Pascaline Cail d'exposer ses œuvres dans la galerie et le patio. Réalisme, abstraction, huile, acrylique ou pastel, l'exposition est d'une grande richesse et diversité.

riginaire de Poitou-Charentes, Pasqueline Cail a posé ses valises en Haute-Savoie par amour du paysage. En 2010, l'ex-comptable a troqué les chiffres contre les pinceaux afin d'occuper sa retraite. Gaieté et couleurs sont les maîtres mots de ses créations. « Je déteste la tristesse, je ne veux pas qu'on pense à ça en voyant mes tableaux », souligne-t-elle.

Depuis 2017, elle perfectionne sa technique et son style grâce à l'association Lez'Arts du Bout du Lac (lezartsbdl@gmail.com), qu'elle a créée avec des amis à Doussard, et dont elle est la vice-présidente. Peignant à l'acrylique, à l'huile et au pastel, elle puise son inspiration dans tous types de photos, et approche tous les styles. Véritable passionnée, Pasqueline Cail expose pour la première fois, et c'est haut en couleur! (S.E.)

EXPOSITION DE PEINTURE

Jusqu'au 29/02 Centre culturel Marius Hudry de Moûtiers Entrée libre et gratuite durant les horaires d'ouverture +33 (0)4 79 24 04 23 • ccmh-moutiers.com

ntil the end of the month, painter Pascaline Cail will be exhibiting her work in the gallery and patio of the cultural centre Marius Hudry: realism, abstract, oil, acrylic or pastel.

MERCREDI 21.02

Atelier créatif parents-enfants Parent-child creative workshop

De 14h à 16h30 Gratuit, sur inscription +33 (0)7 50 23 05 95 Ludothèque de l'AACM / Moûtiers

MERCREDI 21.02

Loto

Loto 20h

Salle polyvalente du chef-lieu Notre-Dame-du-Pré

Cœur de Tarentaise Tourisme

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

43

6

ANNA IVANOVA ELLE SUIT SA LIGNE

Originaire de Moscou, Anna a choisi la Tarentaise comme région d'adoption. Passionnée par la montagne, elle transmet son amour des sommets au travers de photos où douceur et esthétisme sont les maîtres mots. Elle fait d'ailleurs partie des 6 photographes à retrouver dans le hors-série Infosnews Tarentaise Outdoor, diffusé le 26 janvier dernier.

Anna, comment es-tu arrivée en Tarentaise?

J'ai toujours été passionnée de montagne : ma mère travaillait pour une agence spécialisée dans les séjours au ski. Même s'il n'y avait pas vraiment de montagnes autour de Moscou, il y avait des snowparks où j'allais avec mes amis : ça a été le premier sport outdoor qui m'a passionnée. Quand j'ai eu 18 ans, je suis arrivée en France pour poursuivre mes études. Puis j'ai fini par m'installer vers Albertville.

La photographie, cela t'est venu ensuite...

Tout à fait, je travaillais dans le tourisme en marketing mais j'ai déménagé à Lyon, où j'avais moins d'opportunités dans mon secteur. C'est là que j'ai eu l'idée de commencer à faire de la photo, avec les mariages notamment. Depuis ado, j'avais toujours un appareil avec moi, et j'ai acheté du matériel petit à petit. Pendant 3 ans, j'ai eu une double-activité avant de m'établir à 100% fin 2019. J'ai appris par la suite que mon père biologique, que je n'ai jamais rencontré, faisait de la photo : c'est une drôle de coïncidence...

Tu es avant tout une pratiquante assidue de sports outdoor...

Quand je suis arrivée en France, je me suis mis à fond dans la montagne : alpinisme, escalade, ski de rando... J'adore les sensations fortes. Il y a tellement d'endroits à découvrir ici! J'ai toujours envie d'explorer plus de spots, je pense que je connais mieux le coin que certaines personnes qui vivent ici depuis toujours.

Lier photo et sports outdoor, ça a été naturel...

Je m'éclatais dans le sport, alors j'ai eu envie d'associer mes deux passions. En montagne, cela devient tout de suite plus compliqué car il faut gérer sa sortie, avec le timing et l'adaptation au terrain qui va avec, en plus des prises de vue pour ne pas retarder le groupe. Je me retrouve souvent à faire beaucoup plus de distance que ceux que j'accompagne! Il y a peu de femmes dans la photo outdoor: j'aime aussi mettre en avant les pratiquantes, les montagnardes...





La composition, c'est essentiel pour toi...

Il n'y a pas que la qualité du matériel qui compte, il faut aussi avoir le sens de la composition. J'ai fait une école d'art plus jeune et j'ai beaucoup dessiné, ce côté esthétique est important pour moi. Il y a les règles de base à respecter mais il faut aussi ajouter sa touche personnelle. J'ai un style très graphique, j'aime les lignes parfaites. J'utilise rarement des accessoires, je préfère utiliser la lumière naturelle pour apporter une touche de douceur, amener quelque chose qu'on ne voit pas forcément à l'œil nu.

Que cherches-tu à traduire à travers tes photos?

J'ai envie que celui qui la regarde ressente l'émotion du moment, qu'il se projette dans la photo. Ce peut être ressentir la chaleur du soleil, les frissons que l'on éprouve sur une crête en alpinisme... J'ai surtout envie que cela incite les gens à sortir, aller découvrir la nature : c'est tellement ressourçant, une vraie source de bonheur. (S.R.)

66 J'AI ENVIE QUE MES PHOTOS

INCITENT LES GENS À SORTIR 99



riginally from Moscow, Anna came to France at the age of 18 to pursue her studies and ended up settling in Albertville. Passionate about the mountains, she practices numerous outdoor sports such as ski mountaineering, hiking, ski touring,... Combining her two passions, she conveys her love for the mountains through her photos. As a photographer, Anna likes perfect lines, she rarely uses accessories, preferring natural light and beauty.







ANNA IVANOVA - PHOTOGRAPHE annaivanova.photo

@seeyououtdoors

42| ALBERTVILLE

ON A LU POUR VOUS

LES LÉGUMES RACINES

JEAN-MARTIN FORTIER



Il faut cultiver son jardin, disait Voltaire. 250 ans plus tard, le maraîcher québécois Jean-Martin Fortier prouve que la citation est toujours actuelle et rend hommage aux légumes racines dans son ouvrage du même nom. Il nous prodigue des conseils précieux pour cultiver « ces trésors de la terre ».

evenir l'artisan de sa récolte devient possible grâce à l'expertise du fondateur de l'Institut jardiniermaraîcher. Au fil des pages, Jean-Martin Fortier nous parle de sa méthode de production bio-intensive pour petites surfaces s'inscrivant dans la transition agricole mondiale. Grâce aux illustrations talentueuses de Flore Avram, nous redécouvrons les trésors de Mère Nature. Saviez-vous que les si utilisées pommes de terre, patates douces ou carottes font partie de cette grande famille ? Saviez-vous que la betterave a d'abord été cultivée par les Romains et Égyptiens ? Voilà de quoi potager... heu potasser tranquille. (C.B.)



Les légumes racines • Jean-Martin Fortier Editions Delachaux et Niestlé 15,90€ • 127 pages • Octobre 2023

LE MARAÎCHAGE EN HIVER

JEAN-MARTIN FORTIER & CATHERINE SYLVESTRE



Bettes, roquette, radis, mesclun, carottes, épinards... On a beau être en plein hiver et en montagne, certains légumes se cultivent en cette saison! Ce nouvel ouvrage donne plein de conseils pratiques pour étendre la vie de son potager.

A vec des connaissances, scientifiques ou héritées des pratiques ancestrales, et quelques astuces, il est possible de cultiver et récolter des légumes aux 4 saisons, y compris en hiver! C'est le message du nouvel ouvrage de Jean-Martin Fortier, agriculteur, auteur, enseignant, cofondateur du projet Cultive (pour favoriser la formation de maraîchers), et de Catherine Sylvestre. Au fil des pages sont présentés les outils indispensables et techniques de protection des cultures pendant l'hiver (abris, serres...), les variétés compatibles avec la saison, la conservation des légumes... Des apprentissages hérités des expériences nordiques, adaptés à chez nous, qui mettent en avant les solutions pour développer un maraîchage varié, local, bio aux 4 saisons... et que l'on peut adapter à son potager. (E.R.)



Le maraîchage en hiver
Jean-Martin Fortier et Catherine Sylvestre
Editions Delachaux et Niestlé
25€ • 240 pages • novembre 2023



I Rífugío
Pannacotta à la pistache, confit de myrtilles
COURCHEVEL





TOUS ACCRO

Chez Infosnews, on aime les découvertes et autant vous dire que nous avons eu un coup de cœur pour cette nouvelle marque. ACCRO, c'est l'aventure végétale gourmande qui séduit toutes les papilles immédiatement. Entretien avec Donatien Vanderbugt, le directeur commercial.

Comment est née l'aventure ACCRO?

Tout a commencé en 2019. Nous souhaitions répondre à la demande grandissante des Français désireux de réduire leur consommation de viande, de végétaliser un peu plus leur assiette avec gourmandise. Et sans renoncer aux plaisirs de la viande : plaisir de la cuisiner, de la partager, de la savourer... Nous avons établi la société à Vitry-en-Artois dans le Nord. Deux ans de recherche et de développement plus tard, notre haché voyait le jour, et la commercialisation pouvait commencer.

Parlons des produits de la gamme...

La société est spécialisée dans la fabrication et la commercialisation d'alternatives végétales à la viande (bœuf, volaille, porc). Les produits sont 100% végétaux et français, issus de protéines de pois et de blé cultivés en France, nutritionnellement équilibrés (riches en protéines, riches en vitamine B12, source de fer, Nutriscore A/B). Ils se cuisinent comme leurs équivalents carnés. On peut retrouver ainsi des hachés, boulettes, farces à cuisiner, nuggets, saucisses, merguez... Et beaucoup d'innovations à venir!

Quelles valeurs épousez-vous?

Les enjeux environnementaux et sociaux sont au cœur de notre stratégie et de nos opérations quotidiennes. La lutte contre le réchauffement climatique fait partie de sa genèse et est inscrite dans nos statuts. De plus, nous avons obtenu la certification B-Corp répondant aux exigences les plus élevées en matière de performance environnementale et sociale.

Où retrouve-t-on ces produits?

Dans les grandes et moyennes surfaces telles que Carrefour, Monoprix, Auchan, Leclerc, Cora... Et bien entendu également dans de nombreux restaurants ou les cheffes/chefs subliment nos produits.

Comment les commander?

Les professionnels de la restauration peuvent le faire auprès de leur distributeur grossiste habituel. Et pour les particuliers : dans les rayons traiteurs végétaux frais des plus grandes enseignes nationales. (C.B.)



For Accro, it all began in 2019, in response to the growing demand from French people who wanted to reduce their meat consumption. The products are 100% plant-based and French, made from pea and wheat proteins grown in France: minced meat, meatballs, stuffing for cooking, nuggets, sausages, merguez, etc. The products are available in supermarkets and hypermarkets such as Carrefour, Monoprix, Auchan, Leclerc, Cora... and also in many restaurants.



Produits 100% végétaux et français accro.fr

BURGER FACTORY

accroàla gualité

Le steak haché 100% végétal Accro continue de faire son bout de chemin dans les 3 Vallées et même jusqu'au sommet de Courchevel. Petit tour du côté d'une des adresses incontournables, Burger Factory, qui en a fait l'un de ses ingrédients indispensables. Il suffit de goûter pour en tomber Accro!

Impossible d'être déçu lorsqu'on profite d'un moment à Burger Factory. Nous avons eu vent que la marque Accro avait rejoint l'aventure cette année. Nous avons questionné quelques membres du staff pour en savoir plus à propos des steaks Accro, ingrédient principal du Burger Veggie. Laeticia Lages, co-responsable des lieux nous en dit un peu plus.

De quoi est composé le Burger Veggie?

Il est articulé autour de la pièce maîtresse, le steak haché Accro à base de pois et de blé français et accompagné d'une sauce burger, double cheddar, d'oignons rouges et de cornichons.

Pourquoi avoir choisi le steak haché Accro?

Nous souhaitions un produit de qualité qui corresponde aussi au standing de la station. Et le rapport qualité/prix proposé est très intéressant. Notre burger est d'ailleurs au tarif de 14,50€.

Quels retours sont faits par les clients?

Ils sont ravis... Ils nous disent manger un véritable burger gourmand.

Est-il devenu indispensable?

Oui, car il fait partie d'une offre complète et il propose une belle alternative à la viande. Toute la famille s'y retrouve. On satisfait ainsi les envies de chacun.

Le mot du chef Bastien Simolata...

« Il est très facile à travailler et à mettre en place. Il est léger, digeste et pourtant très gourmand. » (C.B.)



66 IL EST LÉGER, DIGESTE

LE CHEF BASTIEN SIMOLATA

The Accro veggie steak continues to conquer Les 3 Vallées, and can be enjoyed at Burger Factory in Courchevel, which has made it one of its essential ingredients. The Veggie Burger is made from the Accro soya steak, served with burger sauce, double cheddar cheese, red onions and gherkins. The Accro steak is a great alternative to meat, and offers excellent value for money. The burger costs 14,50€.



À Courchevel, 50 Rue des Verdons Ouvert tous les jours Service continu de 12h à 22h +33 (0)4 58 83 02 30 • theburgerfactory-courchevel.com COUP DE FOURCHETTE COURCHEVEL 1850





Pappardelle maison à la carbonara

Voilà un nom qui fleure bon l'Italie et la montagne. C'est au sommet de la télécabine des Verdons que ce nouveau restaurant d'altitude a ouvert ses portes cet hiver. Il Rifugio, c'est toute la culture italienne au cœur des assiettes. Delizioso!

mateurs de pauses déjeuner aux ambiances de Dolce Vita, bienvenue à Il Rifugio, où Anaïs et ses équipes de salle vous accueille avec joie et bonne humeur. Ici, affiches et décoration donnent le ton, dans une ambiance épurée et moderne. Il fait beau, nous nous installons sur la terrasse ensoleillée avec vue sur la mythique Saulire. En savourant un spritz, la lecture de la carte confirme notre voyage transalpin... Pizze, pasta fatte in casa, antipasti ou dolci. Tous les goûts sont servis.

En cuisine, le chef Sébastien Clini s'appuie sur ses racines franco-italiennes et son amour du terroir pour proposer des assiettes généreuses, fraîches et savoureuses. Ici, les produits travaillés sont frais et de qualité. Les pâtes fraîches, les pizzas et le pain (un délice!) sont faites maison. Farines, fromages, charcuterie viennent en direct d'Italie, sélectionnés auprès des meilleurs producteurs.



Côté entrées, on recommande la Belle Burata sauce pesto, ainsi que le carpaccio de bresaola, subtilement accompagné d'une caponata d'aubergines à la Sicilienne... Après une matinée sur les pistes, nous succombons avec envie à un bon petit plat, préparé comme là-bas: jaune d'œuf, guanciale et pecorino pour les Pappardelle à la carbonara; sauce adaptée à chaque variété de pâte; pâte fine et bombée sur les bords à la napolitaine pour la déclinaison de pizzas; sans oublier les suggestions de viandes ou poissons. Pour finir en beauté, mention spéciale au tiramisu café et amaretto. Arrivederci! (E.R.)



Carpaccio de bresaola



La Belle Burata au pesto maison



Pizza la Vegetariana



Tiramisu au café & amaretto

The new altitude restaurant Il Rifugio opened its doors this winter at the top of the cable car Verdons. In the kitchen, chef Sébastien Clini draws on his Franco-Italian roots and his love of the region to offer generous, fresh and tasty dishes. All dishes are prepared with fresh produce of the highest quality. Pizza, pasta, antipasti or dolci, there's something for everyone! The restaurant is accessible to skiers and pedestrians.

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

51

COURCHEVEL 1850

Madame Truffe



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

♥ Le Burger de Madame

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







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

COURCHEVEL 1850

Cabane des skieurs

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

♥ La salle hors-sac attenante entièrement refaite à neuf

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





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

COURCHEVEL 1850

Il Rifugio

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

♥ Un parfum d'Italie à Courchevel



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

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

COURCHEVEL 1850

Ineos Club House

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

♥ 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 Gaïa

Découvrez Gaïa, le très chic sushi-bar situé dans l'hôtel 5* Manali Lodge à Courchevel, offrant une expérience culinaire unique marquant la fusion entre culture nippone et haute montagne. Au cœur de cette adresse exclusive, plongez dans une ambiance feutrée et intimiste pour vos dîners asiatiques, créant ainsi des souvenirs mémorables. Laissez-vous transporter dans cet univers où élégance et gastronomie ne font qu'un, avec une fusion harmonieuse des saveurs asiatique et du sushi-bar. Au menu, régalez-vous avec les sushis faits maison, le délicieux tataki de thon ou encore les bao bun et bien d'autres délices qui raviront vos papilles. Que ce soit pour déguster sur place ou à emporter, Gaïa est le repaire incontournable pour des soirées hors du temps à Courchevel.

♥ Les gyozas, bao bun ou sushi prestige

Discover Gaïa, a sushi bar located in the 5* Manali Lodge hotel in Courchevel, offering a unique culinary experience. Immerse yourself in a cosy, intimate and festive atmosphere, and be transported into a world where elegance and gastronomy are one. Savour delicious Asian flavours and the sushi bar with homemade sushis, to enjoy on the premises or to take away.





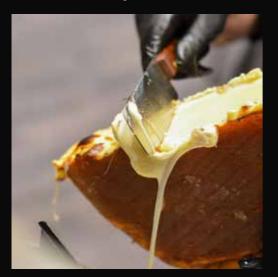
Dîner uniquement 234 rue de la Rosière • Front de neige +33 (0)4 79 23 19 41 • bistrot-manali.com

30|

Ineos Club House

COUP DE FOURCHETTE COURCHEVEL 1850

Découvert de jour au pied du stade de slalom Émile-Allais, le restaurant Ineos Club House nous avait conquis. Nous avons renouvelé l'expérience, le soir pour découvrir une carte de spécialités savoyardes unique, sublimée par le duo Sébastien Brochard et Bernard Mure-Ravaud, champion du monde des fromagers.



UN EMBLÈME HISTORIQUE

Petite piqûre de rappel pour ceux qui n'ont pas pu découvrir les lieux dans nos magazines précédents. L'inéos Club House constitue bien plus que la touche gourmande et glamour du mythique Club des sports de Courchevel. C'est aussi la mémoire sportive de cette station à l'histoire singulière. En pénétrant l'immense salle intérieure contemporaine et moderne qui donne d'un côté sur le centre station et de l'autre sur la piste du Stade de slalom, on aperçoit des photos de sportifs légendaires tels qu'Alexis Pinturault ou Guy Périllat. S'il s'agit du rendez-vous incontournable des passionnés de glisse, il n'est pas élitiste pour autant et accueille tous les épicuriens voulant faire une pause entre deux pistes. Le midi, nous sommes ainsi séduits par une carte gastronomique gourmande à l'excellent rapport qualité/prix qui propose également une gamme étoffée de pizzas.



La boîte chaude Fond d'or



LA SAVOIE EN TENUE DE SOIRÉE

Lorsque la nuit tombe, le niveau d'excellence est encore relevé. Le défilé de spécialités savoyardes fait son entrée. Les créations originales sont signées par le meilleur ouvrier de France et champion du monde des fromagers (2007) Bernard Mûre-Ravaud et le chef Sébastien Brochard. Nous découvrons une véritable bibliothèque des fondues : Fondue aux 5 fromages, fondue savoyarde, fondue jurassienne, fondue fribourgeoise...mais aussi d'autres plats qui rendent leurs lettres de noblesses à la Savoie comme La boîte chaude Fond d'or, la raclette avec son choix de 4 fromages (nature, fumé, chèvre et truffé). Et pour ceux qui le souhaitent, il sera conseillé de découvrir la nouvelle carte bistronomique. Si vos papilles souhaitent flirter avec tant de gourmandises, venez tester cette adresse de compétition. Et comme a dit Pierre de Coubertin, l'important c'est de participer...encore...et encore. (C.B.)



Fondue aux 5 fromages



La boîte chaude Fond d'or



ocated in the heart of Courchevel, near the Emile Allais stadium and right on the slopes, the Ineos Club House restaurant offers a unique gastronomic experience, open for lunch and dinner. The original creations are the work of Bernard Mure-Ravaud, Meilleur ouvrier de France and world champion cheesemaker (2007), and chef Sébastien Brochard. The decoration of the restaurant creates a unique atmosphere where passion for skiing and gastronomy come together.

♦ 83 rue Park City • Courchevel 1850 Accès piéton et ski Service 7j/7 Le midi, de 12h à 15h30 Le soir, de 19h à 22h30 +33 (0)4 79 00 12 44 • ineosclubhouse.com

52

COURCHEVEL LE PRAZ

La Petite Bergerie



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

♥ Croque-monsieur savoyard à la truffe

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

COURCHEVEL VILLAGE

La Chapelle 1550



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

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

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





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

MÉRIBEL ALTIPORT

Le Blanchot

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

♥ La P'tite Boutique

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









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... À la carte également, des pizzas savoureuses, des entrées et plats originaux à découvrir absolument.



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

Méribel Centre +33 (0)4 79 08 61 97

MÉRIBEL Le CroMagnon



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

Le filet de bœuf

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

MÉRIBEL-MOTTARET Le Plan des Mains

Le restaurant

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

La sandwicherie

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

♥ Le buffet de desserts

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







Accès ski et piéton : au pied du TC Mont Vallon +33 (0)4 79 07 31 06 plandesmains@3valleesrestauration.com

Restaurant Le Plan des Mains

MÉRIBEL-MOTTARET

La Buvette de Tueda



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

♥ Les crêpes et gaufres à déguster pour le goûter

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







Chemin de Tueda Accès à pied ou en raquettes

SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE

Le Corbeleys



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

♥ La tarte de Geffriand

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

SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE

La Table du M Lodge



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

♥ Semainier de plats de la gastronomie française

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

LES MENUIRES

La Table des Marmottes



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

♥ La côte de veau aux girolles

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

LES MENUIRES

Le Comptoir

Sabrine et Béatrice vous accueillent dans ce lieu de convivialité gourmand et chaleureux. Pour le déjeuner, restauration en libreservice aux teintes de cantine gourmande et montagnarde, généreuse et 100% maison. Le soir, en plus de la restauration à table, notre bar à vins et cocktails maison sont à découvrir jusqu'à minuit. La nouveauté cet hiver : bar à huîtres et bar à pâtes tous les midis.

Un dîner insolite en amoureux, en famille ou entre amis dans les télécabines cocooning

Sabrine and Béatrice will be welcoming you, where influences from the mountains and modern cuisine combine in beautiful harmony. At lunchtime the Comptoir is a mountain-gourmet self-service restaurant. In the evening you can enjoy our restaurant and a wine and cocktail bar until midnight.

> Bâtiment L'Oisans • La Croisette +33 (0)4 79 00 69 20 • lecomptoirmenuires.com

♠ LeComptoir.Menuires







LES MENUIRES L'Alpin

Concept unique aux Menuires, steak house avec des viandes d'exceptions au grill ou à la rôtissoire géante (pièces de deux à 12 pers. épaule d'agneau, cochon de lait, etc.). Pour vivre une expérience inouïe, l'Alpin propose les tentes alpines pour passer une soirée autour du poêle à bois, au chaud, façon trappeurs... Souvenirs garantis! (sur réservation)

♥ Tentes alpines ultra cocooning, poêle à bois et 25°C

The restaurant l'Alpin proposes Alpine tents to spend an unforgettable evening around the wood stove with a large choice in tasty meat, generous pizzas and quality Savoyard specialities.

> Quartier des Bruyères +33 (0)4 79 00 61 01

Alpinlesmenuires

LES MENUIRES

La Marmite

La Marmite propose une carte de montagne aux produits frais, locaux et originaux à la fois (label Maître Restaurateur). La carte des vins est à découvrir absolument car revisitant toutes les régions de France. C'est aussi une carte de pizzas maison, ainsi qu'une délicieuse offre de snacking salés, crêpes et gaufres de Liège.

♥ La côte de bœuf façon Rossini et râpé de truffe

La Marmite's menu centres around fresh, local, original produce. The wine list is not to be missed. At lunchtime La Marmite also serves a large choice of homemade pizzas and takeaway food including savoury snacks, pancakes and waffles.

> Quartier des Bruyères • +33 (0)4 79 00 74 75 lamarmite-lesmenuires.fr









59

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

RDV à Reberty 2000 • +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'aprèsmidi se passe en musique sur les transats près du bar à gin, et le soir côté pub.

♥ La côte de bœuf de chez Gaston

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

LES MENUIRES

Là-Haut



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

♥ La côte de bœuf dans la cheminée

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

LES MENUIRES

l'Ours Blanc



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

♥ La vue époustouflante depuis la terrasse

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

VAL THORENS

Le M hôtel Marielle



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

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

327 rue du Soleil hotelmarielle.com

VAL THORENS

Le Chamois d'Or



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

♥ Livraison de burgers & pizzas à domicile

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

VAL THORENS

La Cabane



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

♥ La boîte chaude truffée

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



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

VAL THORENS Club 72 Steakhouse

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

58|



Maison

COUP DE FOURCHETTE **VAL THORENS**

Adresse devenue référence dans l'univers de la restauration des 3 Vallées, La Maison nous a ouvert ses portes, le temps de vivre un instant très gourmand, qui touche du doigt l'excellence des belles grandes brasseries à la française.

a Maison, c'est Fabien et Romain, et c'est toute Lune équipe qui travaille ensemble pour offrir aux skieurs affamés une expérience culinaire tout en générosité et en sincérité. On trouve ici une carte variée aux parfums savoyards, qui côtoie les classiques de la cuisine françaises. Établie par le chef doublement étoilé Cyril Attrazic, elle est mise en musique depuis 10 ans par le chef Éric Darut, qui travaille avec passion des produits d'exception. Les viandes proviennent de bovins de race Aubrac, la tartiflette est cuisinée avec du reblochon AOP... Et chaque producteur, sélectionné avec soin, est une connaissance directe de nos deux hôtes, qui placent la qualité et le rapport humain au-dessus de tout.



Ce qui nous séduit en cet instant, c'est l'unicité de l'équipe qui œuvre de la cuisine au service, sourire aux lèvres, dans une forme de ballet sublime, pour satisfaire des clients affamés et exigeants.

Sur la grande terrasse au pied des pistes, où les sommets s'invitent à notre table, ou dans une salle feutrée et cosy mise en relief par la créatrice d'intérieur Dado Robino, chaque palais sera comblé, du 1er au 400° couvert. L'excellence a fait de La Maison un gage de qualité, et une référence sur les belles pièces de viande. (S.M.)



Magret de canard rossini, truffe



Omelette norvégienne



Aïoli nordique



The restaurant La maison, run by Fabien and Romain, offers hungry skiers a culinary experience full of generosity and sincerity. Here you'll find a varied menu with local flavours, alongside classic French dishes. Created by Michelin-starred chef Cyril Attrazic, the dishes have been prepared for the last 10 years by chef Éric Darut, who works with exceptional products. The place to be for an unforgettable experience, on the sunny terrace or in the cosy dining room.

Place Caron +33 (0)4 79 00 00 48 resa@la-maison-valthorens.fr la-maison-valthorens.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 Péclet et la Cime Caron, accès direct en ski par la piste du Cairn et ambiance cosy. Au menu : viandes d'exception, mards, petits plats à partager... L'atmosphère conviviale est parfaite pour se détendre et partager un repas entre amis ou en famille.

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

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

VAL THORENS

Le Caribou



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

♥ Le coin snack pour les plus pressés

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

VAL THORENS

Il Gusto



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

Les tapas à partager le soir

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

VAL THORENS

Les Chalets du Thorens

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

♥ Véritable village aux mille plaisirs

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









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

VAL THORENS

Le Diamant Noir



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

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

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





Hôtel Koh-l 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

62

Carrefour market MOÛTIERS groupe (*) provencia





ARAIGNÉE GRILLÉE

POUR 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

×600 à 700 g de bifteck

- ×1/2 verre d'huile
- ×200g de beurre
- ×1 brin de thym
- ×1 brin de romarin

×un peu de jus de citron ×1 cuillère à café de persil frais haché xsel, poivre

8H - 20H

VENDREDI JUSQU'À 20H30

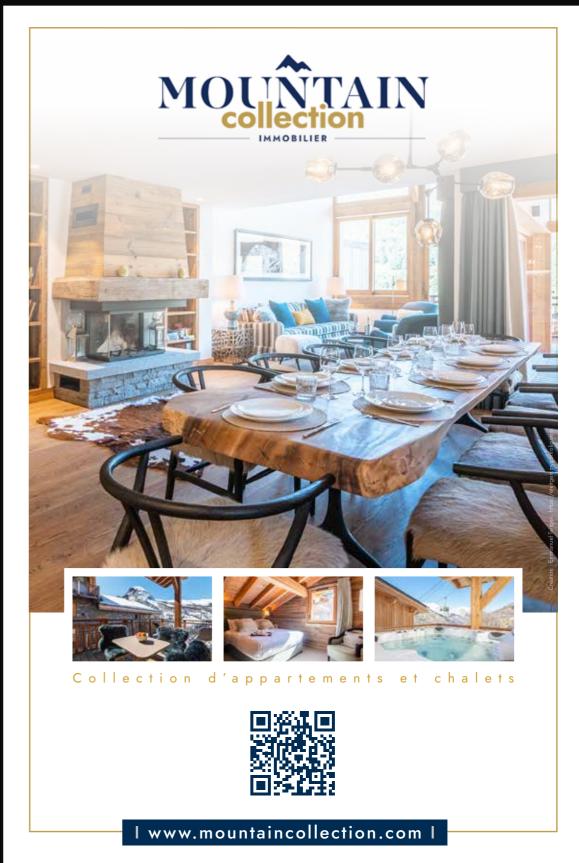
DIMANCHE 8H30 - 12H30



PRÉPARATION

- Réservez les biftecks pendant 1 heure dans un plat creux avec 1 demi-verre d'huile, 1 brin de thym et 1 brin de romarin, en les retournant au bout de 30 minutes.
- Chauffez fortement le gril avant d'y faire saisir la viande à feu vif, sur ses deux faces.
- Laissez-la cuire selon le degré de cuisson désiré par chaque convive. Ne la salez et ne la poivrez que lorsqu'elle est cuite.
- Vous aurez préparé le beurre maître d'hôtel à l'avance : laissez le beurre ramollir à température ambiante avant de le travailler en pommade. Ajoutez une pincée de sel et autant de poivre ainsi qu'un filet de jus de citron et le persil haché. Lorsque la préparation est bien homogène, façonnez-la en un cylindre que vous conservez au réfrigérateur et que vous découpez en rondelles pour servir.







LES BELLEVILLE

VAL D'ISÈRE • TIGNES

LE GRAND-BORNAND • MANIGOD

+33 (0)4 50 33 56 63 | edifim.fr | @ f • in