

DOSSIER DE PRESSE

Brides-les-Bains,
la destination sport-santé
des 3 Vallées



ÉTÉ 2025

SOMMAIRE



04

Édito

06

En chiffres

08

On s'évade
au cœur des Alpes

12

On profite d'un terrain
de jeu inégalé

16

On déconnecte
avec une pause bien-être
pour récupérer après le sport

22

On découvre les trésors
du territoire

26

On se fait plaisir à table

30

Un engagement
éco-responsable de longue
date

34

On profite
des bonnes adresses

36

Quoi de neuf ?
Les nouveautés de l'été

38

Les temps fort à ne pas
manquer

40

On y va ?



édito



Laura Landry,
Présidente de l'Office
de Tourisme de Brides-les-Bains

A la fois station thermale reconnue et territoire apprécié des amateurs de sport, Brides-les-Bains est une destination 4 saisons qui vit toute l'année. Au pied des 3 Vallées, notre station-village s'est imposée au fil des ans comme la destination du mieux être, qui attire chaque année des milliers de personnes.

Conjuguant parfaitement dépaysement et accessibilité, Brides-les-Bains est prisée aussi bien en hiver qu'en été par les sportifs amateurs et professionnels, qui viennent profiter d'un cadre idéal. Les amoureux de la nature apprécient la beauté des paysages et la diversité des activités outdoor proposées. Côté bien-être, le succès des Thermes ne faiblit pas : les curistes sont toujours plus nombreux au rendez-vous et le Grand Spa Thermal reste le lieu incontournable pour un lâcher-prise profond.

Entre un passage au spa, une promenade sur les sentiers ou une sortie nature, les Bridois et vacanciers profitent également d'une offre variée d'activités pensées par l'Office de Tourisme. Nous sommes ravis de proposer un large panel de festivités culturelles et sportives autour de la musique, l'humour, le cinéma ou l'outdoor tout au long de la saison. En parallèle, nous proposons chaque semaine une cinquantaine d'heures d'animations gratuites, destinées aussi bien aux habitants qu'aux touristes et curistes. Parmi les rendez-vous attendus cette saison, on retrouve le Festival Equilibre et Gourmandise, le passage du Tour de France ou encore le Festival du Film Francophone à Angoulême via Brides-les-Bains !

Nous sommes également fiers de renouveler notre partenariat avec Brooks Trail Project, qui donne accès, aux jeunes traileurs entre 15 et 21 ans, à une formation complète pour leur permettre de devenir des athlètes de niveau international.

Le temps d'un week-end ou pour les vacances, tous les socioprofessionnels de Brides-les-Bains sont prêts à accueillir les touristes du monde entier qui viennent se ressourcer entre lacs et montagnes.

Bel été à Brides-les-Bains !

EN CHIFFRES

6 restaurants
homologués "Label Diététique"



Plus de 25
événements par an



39 randonnées
au départ de Brides-les-Bains

Plus
de 4800
lits touristiques en période
estivale



1 Casino



50 heures
par semaine d'animations
gratuites



2 700 m²
d'espace de soins et bien-être



93 cabines
de soins individuels

270 salariés
en haute saison



1400 curistes
traités par jour en haute saison

ON PROFITE

D'UN TERRAIN

DE JEU INÉGALÉ

Bénéficiant d'un environnement naturel exceptionnel, entre lacs, montagnes et forêts, Brides-les-Bains est un terrain de jeu privilégié pour les passionnés de plein air. Véritable carrefour d'activités outdoor, c'est un territoire plébiscité à la fois par les sportifs aguerris et amateurs.

À toute
vitesse

BRIDES-LES-BAINS

DES ACTIVITÉS

POUR TOUS LES GOÛTS

Au cœur des massifs alpins, Brides-les-Bains est l'endroit idéal pour se ressourcer et accéder à une multitude d'activités sportives, ludiques et de loisir.

Débutant ou expérimenté, en groupe, en famille ou entre amis... Une multitude de balades et de circuits de randonnées diversifiés donnent accès aux plus beaux panoramas et à toute la richesse de la faune et la flore alpines, entre 600m et 3600m d'altitude. Autour de Brides-les-Bains et plus loin sur les hauteurs, les randonneurs trouvent de multiples lieux où la nature est préservée, offrant un cadre idéal : les sentiers du Parc naturel de la Vanoise, les circuits pédestres des 3 Vallées, les chemins de randonnée du massif de la Lauzière ou du massif des Bauges, etc.

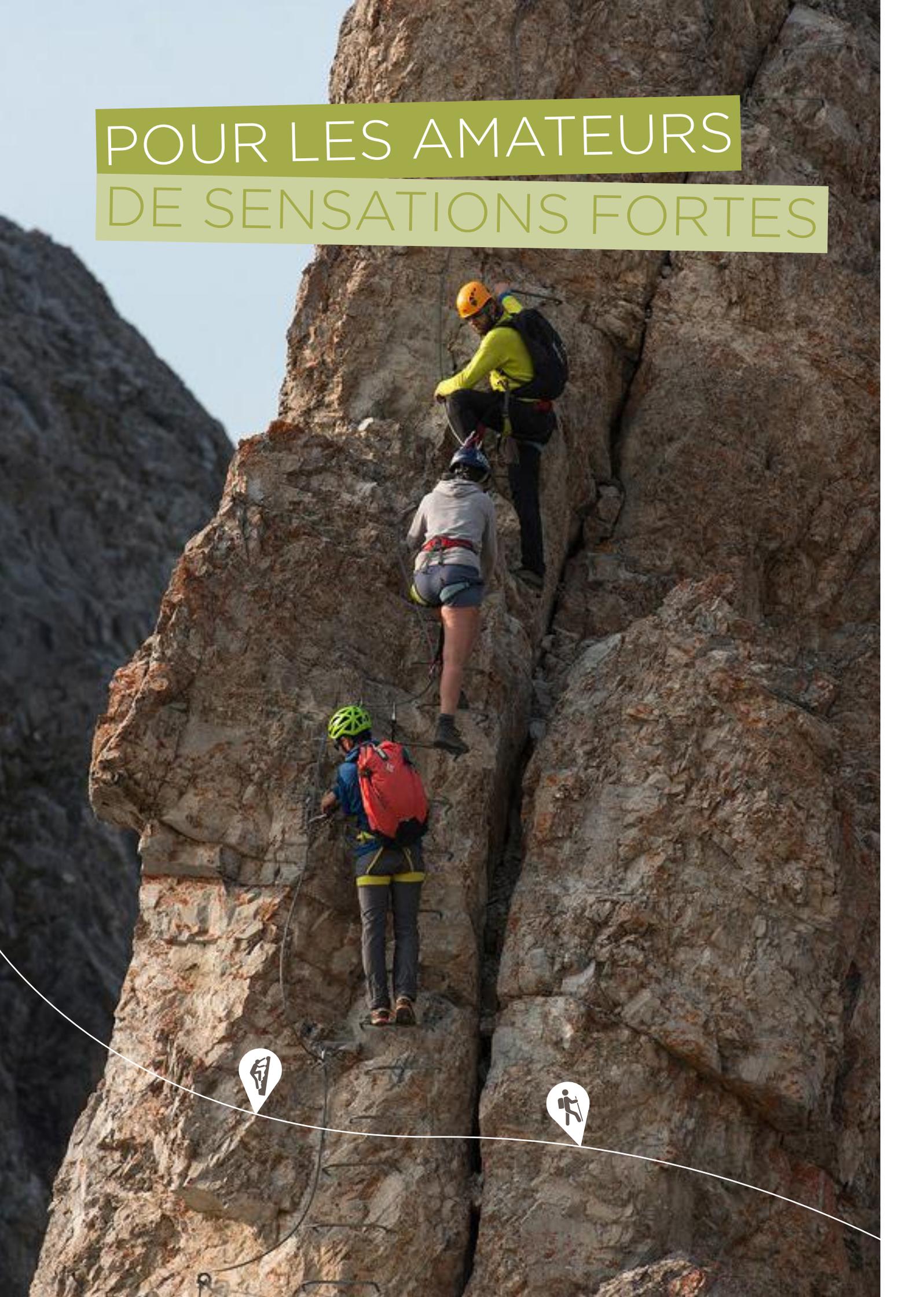


Pour accéder aux meilleurs points de vue de la région, rien de tel que le Mont Bel Air, le col de la Loze, La Saulire, Le Cheval Noir, la Cîme Caron ou encore le sommet de Crève Tête pour des panoramas à couper le souffle ! En vélo de route ou en VTT, Brides-les-Bains est parfaitement adapté pour se (re)mettre en selle ! Les circuits alpins sont très appréciés des cyclistes, notamment les montées vers le col de la Madeleine, ou encore les montées de Méribel, de Pradier ou des Prioux.

Sans oublier bien sûr le mythique Col de la Loze, réputé pour son niveau de difficulté, mis à l'honneur chaque année lors de la cyclosportive Gran Fondo Col de la Loze, où les passionnés se mesurent à ce géant des Alpes. Engagée de longue date en faveur du cyclisme, la municipalité a obtenu le label «accueil vélo», garantissant un accueil optimal pour les cyclistes avec des services adaptés.



POUR LES AMATEURS DE SENSATIONS FORTES



Pour les amateurs de sensations fortes, les falaises environnantes offrent de nombreuses voies d'escalade, adaptées à tous les niveaux, pour pratiquer la via ferrata. A titre d'exemple, à quelques kilomètres de Brides-les-Bains, la falaise du Mont Secret se niche dans un cadre agréable équipé de 140 voies, à 800 mètres d'altitude.

Grâce à sa situation géographique privilégiée dans les 3 Vallées, Brides-les-Bains permet également de pratiquer diverses activités nautiques : canoë-kayak, rafting, canyoning, ski nautique, wakeboard, paddle, plongée, pêche ou encore baignade en plein-air.

Pour les familles, l'Aquamotion, plus grand centre aquatique européen en montagne situé à 20 minutes de route de Brides-les-Bains, offre un vaste espace nautique conçu pour s'amuser en toute sécurité (toboggans, baby pool, lagons intérieurs et extérieurs...).



UN BOL D'AIR FRAIS

Les 3 Vallées proposent également pléthores d'activités à tester : parapente, deltaplane, montgolfière, golf, équitation, jeux de pistes, accrobranche...

L'Office de Tourisme de Brides-les-Bains propose par ailleurs 50 heures d'activités gratuites chaque semaine : stretching, gym, zumba, step, danse, éveil musculaire, yoga, sophrologie... Pensées aussi bien pour les habitants que les curistes et vacanciers, ces activités sont accessibles à tous !

LE VÉLO

À BRIDES-LES-BAINS



Nathalie NEGRO

Selon Nathalie Negro, diététicienne et responsable du centre nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains, **le vélo s'inscrit dans l'ADN de Brides-les-Bains** : faire bouger les gens.

“C’est une mobilité douce, non polluante et c’est aussi un atout. Et les cyclistes, s’ils le souhaitent, peuvent bénéficier de l’expertise de Brides en matière de restauration diététique, qui n’est pas la restriction, mais bien « **l’art de bien savoir manger** ». Ils peuvent aussi, après une course, profiter du spa pour se ressourcer.”



LE CAMP DE BASE DU SPORT DE HAUT NIVEAU

Avec son implantation privilégiée en Tarentaise, Brides-les-Bains attire les sportifs de haut niveau en toute saison. Le village accueille également des compétitions de haut niveau et a noué des partenariats avec des clubs emblématiques.

Brides-les-Bains est partenaire de Brooks Trail Project, dont l'objectif est de donner accès, aux jeunes traileurs entre 15 et 21 ans, à une formation complète pour leur permettre de devenir des athlètes de niveau international. Cette formation intègre tous les aspects de la préparation : physique, mentale mais aussi sur la nutrition.

Les sportifs bénéficient ainsi d'un accompagnement global et d'un terrain d'entraînement privilégié, où les meilleurs parcours de trail sont définis. Pour Sébastien Jouanneau, Manager du Brooks Trail Project, "les nombreux sentiers autour de Brides-les-Bains sont des terrains de jeux exceptionnels. Chaque relief est intéressant, les singles y sont joueurs, les profils sont en adéquation avec nos attentes et la variété des sentiers est un élément majeur.

Ce sont des dizaines de combinaisons adaptables à la variabilité des entraînements de nos jeunes. Les hébergements de qualité, une restauration adaptable à nos besoins, des infrastructures nombreuses appropriées au sport de haut niveau, font de Brides-les-Bains un camp de base idéal lorsque l'on développe un projet sportif novateur tel que le nôtre. Nos athlètes aujourd'hui plébiscitent le staff à la reconduite de notre partenariat. Brides-les-Bains est leur second foyer, leur foyer sportif de référence."



Les parcours d'entraînement des athlètes sont à retrouver sur le compte **Strava de Brides-les-Bains.**



Sébastien COTTAREL

*Directeur Sports, Loisirs
& Culture de Brides-les-Bains*

Depuis 2 ans, la station a fait le choix de nouer des partenariats avec de jeunes sportifs tels que les athlètes du Brooks Trail Project, de jeunes traileurs prometteurs mais aussi les jeunes cyclistes du comité AURA. Ce type de projets a pour nous une vraie résonance, car le sport est une valeur que nous souhaitons partager avec le plus grand nombre. Ces jeunes sont de parfaits ambassadeurs pour mettre en avant toutes les facilités qu'offrent Brides-les-Bains, en passant du terrain de jeu, à la nutrition, ou bien encore à la récupération. Dans cette optique, nous sommes ravis de pouvoir mettre notre expertise au service de ces jeunes athlètes et ainsi leur offrir les meilleures conditions d'entraînement. Au-delà de notre participation à leur épanouissement personnel et sportif, nous avons créé de vrais liens avec quelques jeunes mais également leurs encadrants, une véritable satisfaction au service de Brides-les-Bains.



ON DÉCONNECTE

AVEC UNE PAUSE BIEN-ÊTRE

POUR RÉCUPÉRER

APRÈS LE SPORT

Santé et bien-être sont définitivement au cœur de l'ADN de Brides-les-Bains, qui est la station thermale n°1 en France pour maigrir durablement. Les Thermes abritent le Grand Spa Thermal, qui offre 2700m² d'espaces de soins et de détente, ouvert à tout public pour bénéficier du meilleur du savoir-faire thermal et se laisser porter par un océan de bien-être...



Relaxation et lâcher-prise au cœur des Alpes

S'octroyer du temps pour soi, pour se ressourcer, se détendre et se remettre en forme : c'est ce que propose le Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains, pensé pour offrir une parenthèse de bien-être. Pour se faire plaisir ou pour récupérer après le sport, il offre des séjours minceur et bien-être ou des soins à la carte (massages, réflexologie plantaire, soins de beauté visage et corps...). Le hammam, le sauna et les bains de vapeur aux plantes aromatiques constituent une escale "bien-être" pour se relaxer.

Doté de vastes espaces, d'une expertise thermale et d'infrastructures modernes, le Grand Spa Thermal dispose d'un espace aquatique de 600m² et d'un espace détente de 500m². Un bassin ludique de 18m de long multiplie les jeux d'eau, avec 4 jacuzzis, 2 lits à bulles, des jets sous-marins, 6 cols de cygne et autres jeux d'eau, et un couloir de nage de 25m de long.

Parmi les soins prodigués, on retrouve par exemple le bain jet massant : un massage profond et ciblé du corps, immergé dans une baignoire à l'aide d'un jet d'eau thermale, pour une action drainante, anti cellulitique et relaxante.

À découvrir en 2025 : le séjour "Reflet de soie"

Un programme spécial beauté, composé d'un panel de soins visage et corps à la pointe de la technologie, pour prendre soin de sa peau et sublimer son image. Le séjour Reflet de soie comprend des soins esthétiques ciblés, un massage sous affusion pour découvrir les bienfaits de l'eau thermale de Brides-les-Bains et l'accès illimité aux activités de détente durant toute la durée du séjour. Disponible toute la saison thermale dès le 24 mars 2025.

Tarif : 320 € les 3 jours hors hébergement.





UNE EXPERTISE RECONNUE QUI ATTIRE ENVIRON 10 000 CURISTES PAR SAISON

Les établissements thermaux disposent d'espaces de soins, notamment en rhumatologie, mais également d'un espace nutrition, d'un lieu dédié aux activités physiques et d'une piscine thermale. Issue des sources de Salins, cette eau naturellement chaude améliore la circulation sanguine périphérique, augmente le débit sanguin et l'équilibre de la pression artérielle.

L'eau thermale de Brides-les-Bains est administrée de deux façons complémentaires : en cure de boisson pour bénéficier de son pouvoir coupe-faim, ainsi qu'en soins thermaux ayant des vertus anticellulitiques, circulatoires et relaxantes. Sa composition associée aux techniques de soins permet ainsi d'agir sur le plan de l'amaigrissement et sur le plan des rhumatismes.

Les cures thermales conventionnées, à travers des programmes créés par les professionnels des thermes, assurent une prise en charge globale et personnalisée. Elles permettent de traiter la surcharge pondérale et ses affections métaboliques, telles que le diabète de type 2, les rhumatismes (arthrose, affections du dos, douleurs articulaires), mais proposent aussi une double orientation pour traiter les deux pathologies en même temps.





Les soins prodigués à Brides-les-Bains favorisent une mobilisation douce et progressive du corps. Les Thermes s'appuient sur deux établissements complémentaires. Les soins thermaux sont prodigués à Brides-les-Bains, tandis que les curistes peuvent bénéficier à Salins-les-Thermes, des Grands Bains de Salins qui regroupent la très grande piscine thermale anti douleurs ainsi que les cabines de soins de bain en eau courante. Une navette thermale relie Brides-les-Bains à Salins, afin de permettre aux curistes de ne pas prendre leur voiture pour recevoir les soins prodigués à la piscine thermale de Salins.

A découvrir en 2025 : les mini-cures Pour retrouver énergie et vitalité le temps d'un court séjour

Les mini-cures de 5 jours allient les bienfaits du thermalisme et la détente, à travers 4 soins thermaux par jour (douche au jet, aérobain, douche pénétrante...), pour booster son capital santé grâce aux vertus de l'eau thermale. Une pause revitalisante aux effets immédiats !



Les Thermes de Brides-les-Bains proposent différents séjours (entre 3 et 9 jours) pour se ressourcer ("Pure Détente"), perdre du poids à son rythme ("Spécial Minceur"), comprendre et maîtriser l'impact de la ménopause sur son corps ("Spécial ménopause") ou encore pour retrouver une liberté dans ses mouvements ("Spécial articulations").

Détails sur www.thermes-brideslesbains.fr

La saison thermale s'ouvre avec l'arrivée des curistes le 24 mars.



Nathalie NEGRO

Diététicienne et responsable du centre nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains

À l'heure où la tendance #WhatIEatInADay cartonne sur TikTok, Nathalie Négro rappelle que bien manger ne signifie pas se priver !

“L'alimentation est un vaste terrain de jeu, en mouvement et en évolution perpétuelle. Je crois que c'est ça qui m'a plu. Après avoir obtenu mon DUT de diététique, j'ai complété ma formation par un certificat de spécialisation en gestion et promotion de la qualité pour la filière agro-alimentaire. J'ai démarré mon métier de diététicienne-qualificatrice en restauration collective en Ile-de-France, d'abord dans la cuisine d'un hôpital, où j'encadrais l'équipe de cuisine, j'établissais les menus, je surveillais l'hygiène et je formais le personnel. Puis j'ai rejoint une autre société de restauration, cette fois spécialisée dans l'enseignement, où j'ai pu exercer ma double compétence dans les domaines de la qualité et de la nutrition. Je participais aux commissions de menus dans les écoles, nous organisions des séances auprès des parents d'élèves pour les sensibiliser à l'alimentation de leurs enfants et j'intervenais dans les classes de primaire, collèges et lycées.

En complément des Thermes, l'Office de Tourisme de Brides-les-Bains offre aux curistes un accompagnement global dédié à leur remise en forme, en leur permettant de profiter de balades douces pensées pour eux, de plus de 50 heures d'animations gratuites disponibles par semaine, ou encore de programmes culturels pour profiter pleinement du séjour.

Mais la thérapeutique me manquait et avec l'arrivée de notre fille, nous souhaitions quitter la région parisienne. C'est ainsi que je suis arrivée à Brides-les-Bains. Et là, j'ai eu carte blanche pour développer le centre nutritionnel. J'ai pu mettre en place les ateliers qui existent aujourd'hui, le cycle de conférences en accès libre et gratuit, les programmes complémentaires à la cure, les formations pour les hôteliers... J'ai toujours été soutenue dans mes activités par la direction, persuadée que nous avons un rôle de santé publique à jouer, que les personnes qui viennent en cure doivent pouvoir repartir de Brides avec des outils pour réussir les changements amorcés pendant leur cure.

Et depuis 2 ans maintenant, je suis enseignante vacataire à l'université de Lyon, auprès de diététiciens diplômés qui se sont engagés dans une poursuite d'études en licence, ainsi qu'à l'institut Lyfe (ex-Paul Bocuse) pour les Bachelor en arts culinaires, mention cuisine bien-être et santé.

Pour faire ce métier, le plus important est l'envie d'apprendre et d'évoluer, car les connaissances en nutrition évoluent constamment. Cela nécessite donc une remise en question constante. Ensuite l'écoute, car le cœur de mon travail, c'est la consultation individuelle. La capacité d'écrire est également importante, car une fois les recherches faites, il faut savoir écrire les textes des conférences, des ateliers... La capacité à travailler en équipe, avec des personnes du même métier mais aussi de profils totalement différents, notamment les équipes de cuisine, est aussi crucial, ainsi que le goût de la transmission. Et enfin, aimer et savoir cuisiner.

Le poste que j'occupe à Brides-les-Bains correspond tout à fait à mes aspirations : travailler dans la thérapeutique mais hors de cadre de l'hôpital, continuer à travailler avec des équipes de cuisine et la possibilité de faire évoluer le service en permanence. Et enfin, et ce n'est pas des moindres, je suis passionnée de randonnée et j'adore le cadre dans lequel je travaille !”



ON DÉCOUVRE LES TRÉSORS DU TERRITOIRE

Tout au long de l'année, Brides-les-Bains attire les vacanciers grâce à son patrimoine naturel et culturel d'exception. L'Office de Tourisme propose des activités variées pour s'évader.

En plus de ses beaux paysages, Brides-les-Bains est un village chargé d'histoire, un camp de base idéal pour découvrir la Savoie. Chapelles, moulins, parcs ou encore petites rues typiques... Les balades seront riches en découvertes dans un panorama montagneux exceptionnel.

(RE)DÉCOUVRIR
LA TARENNAISE

Au détour des rues de Brides-les-Bains, les visiteurs peuvent découvrir l'église Saint-Étienne, joyau du patrimoine local, avec ses fresques remarquables. Au bord du Doron, le parc des Thermes permet quant à lui une pause apaisante dans un environnement naturel, qui accueille de nombreuses activités sportives et récréatives tout au long de l'année. Son arboretum propose de partir à la découverte de plus de 20 essences d'arbres différentes, dans un parcours accessible pour toute la famille.



Autour de Brides-les-Bains, différents musées proposent de voyager à travers l'histoire :

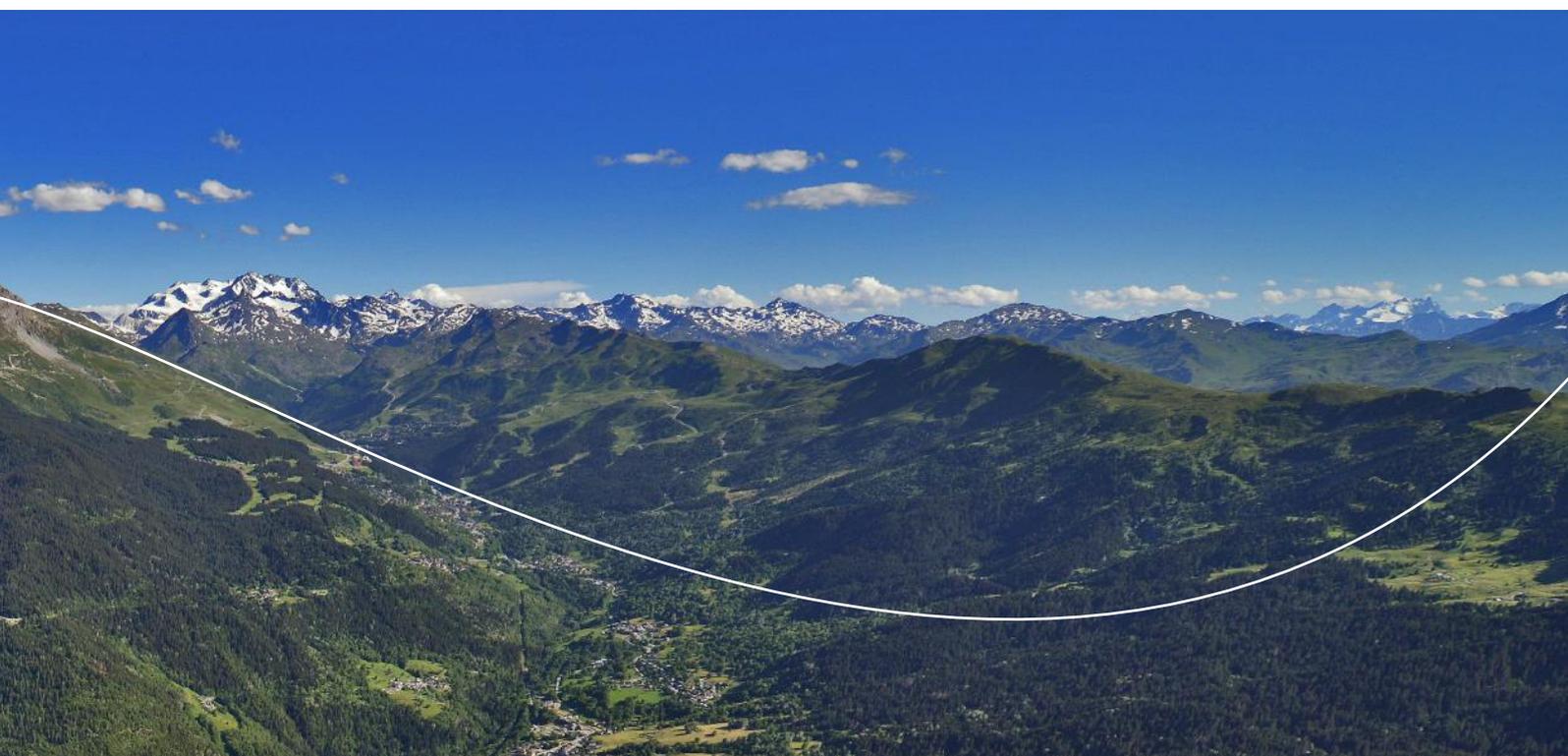
Le centre culturel Marius Hudry, haut lieu du patrimoine en Tarentaise, abrite le Musée des Traditions Populaires et la galerie d'exposition (peintures, sculptures, photographies...)

Le Musée d'Histoire et d'Archéologie illustre l'histoire de Moûtiers et de la Tarentaise, de la Préhistoire au XIXe siècle

Le Musée des Traditions Populaires, aménagé dans l'ancien archevêché, fait découvrir la civilisation rurale de Tarentaise

Le Musée de Saint-Martin retrace 150 ans d'histoire de la haute vallée savoyarde.

Les 26 et 27 septembre, Brides-les-Bains accueillera **Terre, Terroir & Tarentaise**, cette fête traditionnelle qui plonge les visiteurs dans la culture savoyarde et fait découvrir les traditions de la vallée de Tarentaise. Au programme : des dizaines d'exposants et des animations festives !



À ne pas manquer :

La visite de la fabrication du beaufort et des caves d'affinage ! La coopérative laitière de Moûtiers, à seulement 10 minutes de Brides-les-Bains, propose une visite pour plonger dans les secrets du fromage "aux mille fleurs".

Pour les amateurs de street art, la ville de Moûtiers, juste à côté de Brides-les-Bains, propose un parcours dédié pour découvrir près d'une quarantaine de fresques monumentales et colorées disséminées en ville.

DES EXCURSIONS EN PLEIN AIR

Pour découvrir les trésors du territoire, l'Office de Tourisme a concocté 5 excursions immanquables :

Le Col de la Loze, reliant les vallées de Méribel et Courchevel.

La montée de Courchevel, une ascension au milieu des pins.

La réserve naturelle du plan de Tueda, pour découvrir le cadre bucolique et préservé d'une réserve naturelle.

Le Cornet de Roselend, pour une virée à travers Tarentaise et Beaufortain.

Du rafting, pour tester son courage en dévalant les flots tumultueux du Doron de Bozel.





Les amoureux de nature ne sont pas en reste face à la richesse de la biodiversité proposée par Brides-les-Bains. Le territoire et ses alentours regorgent de sites naturels exceptionnels : entre forêts, lacs, rivières et montagne, c'est la destination idéale pour se ressourcer.

Pour les balades, l'Office de Tourisme recommande une promenade le long de la rivière (Le Doron de Bozel ou Le Doron des Allues), ou de prendre de la hauteur en empruntant la passerelle de la Gorge aux Pigeons pour profiter des vues sur la vallée. Pour accéder aux meilleurs points de vue de la région, choisir le Mont Bel Air, le col de la Loze, La Saulire, Le Cheval Noir, la Cîme Caron ou encore le sommet de Crève Tête pour des panoramas à couper le souffle.

Pour profiter de l'air forestier, rendez-vous au Bois de Cythère, classé au patrimoine naturel de la Savoie depuis plus d'un siècle, ou dans la forêt de la Dent du Villard. Le site de l'altiport abrite également une forêt et un lac, paradis des activités de plein air. Et pour ceux qui préfèrent les lacs justement, il y a du choix : le lac Bleu, le lac du Praz, le lac du Pêtre, le lac des Creux, le lac du Lou, le lac de Tueda, le lac de la Rosière ou encore les lacs Merlet. Sans oublier le plan d'eau des Bruyères qui abrite un remarquable écosystème de grenouilles, libellules, truites et saumons de fontaine.



Rencontre avec les marmottes au cœur du parc de la Vanoise !

Rendez-vous à l'Office du Tourisme de Brides-les-Bains pour des randonnées encadrées par Rando'Evasion pour découvrir les paysages de Savoie. Une balade en montagne, adaptée à un niveau moyen de marche, permettant notamment d'aller à la rencontre des marmottes.

Date : fin mai, selon conditions météorologiques

Le Casino des 3 Vallées

Le lieu idéal pour tenter d'empocher le jackpot ! Ouvert toute l'année, le casino de Brides-les-Bains propose des machines à sous, une table de roulette anglaise et une table de blackjack (réservées aux personnes majeures). En plus des jeux, le complexe comprend également un bar-restaurant et une boîte de nuit.



Nicolas TAVERNIER

*Accompagnateur en montagne
au Bureau Montagne des Terres d'Évasion*

“Originaire du Nord de la France, j’ai commencé très jeune à pratiquer la randonnée en famille. J’ai eu le déclic d’en faire mon métier en 1975, grâce à une initiation au cramponnage sur le glacier du Gébroulaz. Deux ans plus tard, j’ai rencontré le guide Maurice Ravoir qui m’a tout appris sur la montagne pendant des années. J’ai passé mon diplôme et commencé le métier d’accompagnateur en montagne à l’été 1988 à Pralognan-la-Vanoise, puis à partir de l’hiver 1992 en raquette à neige à Méribel.

J’ai créé Rando’Évasion et Raquett’Évasion il y a plus de 30 ans, pour proposer des sorties encadrées en pleine nature. Nous proposons par exemple des randonnées pédestres ou en raquettes, ou des sorties thématiques pour voir des couchers de soleil, approcher des chamois ou observer des marmottes. Étant également instructeur en marche nordique, j’ai aussi créé Nordic’Évasion il y a 10 ans, pour faire découvrir cette activité de détente, de loisir et de santé, mais également de tonicité.

Pour être accompagnateur de montagne, il faut être disponible et bienveillant, avoir des connaissances (sur l’histoire, l’étymologie de noms de lieux, la géologie, la faune et la flore, les techniques de marche en fonction du terrain, l’anatomie-physiologie, le secourisme...) et s’adapter aux diverses évolutions de la pratique de la montagne. Il faut rester en forme et innover constamment ! C’est un challenge de travailler comme accompagnateur toute l’année, hiver comme été, tout en travaillant également comme formateur à la section montagne du Lycée de Moûtiers.

J’ai consacré une grande partie de ma vie à la pratique de montagne, avec deux piliers : plaisir et transmission. La création de Raquett’Évasion est née de cette volonté de transmettre une culture, une philosophie “montagne”, y compris aux lycéens. Brides-les-Bains est un point de départ idéal pour parcourir les plus beaux endroits de la Savoie et du massif de la Vanoise, à pied ou en raquettes. Personnellement, j’ai une préférence pour les randonnées en altitude en hors sentiers, avec peu de fréquentation.”

Point of view



BRIDES-LES-BAINS

ON SE FAIT PLAISIR

À TABLE

Conjuguant diététique et gastronomie, Brides-les-Bains reste la destination privilégiée des gourmands qui cherchent à bien manger, sans se priver.



LE LABEL DIÉTÉTIQUE, UNE INITIATIVE UNIQUE EN FRANCE

Créé en 2013, le Label Diététique est une initiative exclusive à Brides-les-Bains, seule ville de France à bénéficier de cette labellisation. Son objectif : proposer une cuisine diététique saine et savoureuse, conforme aux menus prescrits par les médecins thermaux à destination des curistes, tout en conservant un standard élevé de qualité d'aliments avec des produits frais et locaux. C'est la garantie, forte de 73 critères à respecter, d'une prise en charge diététique complète.

Ce label a vocation à allier fraîcheur des aliments et équilibre diététique, en concordance avec les cures thermales proposées. Pour cela, les chefs cuisiniers et les employés des hôtels & restaurants sont formés à la nutrition en continu.

Grâce à l'engagement des chefs de cuisine des restaurants labellisés, le label diététique est conforme aux exigences d'une cure minceur et vise à concilier nutrition saine, gastronomie et gourmande. Les diététiciennes du centre nutritionnel des Thermes créent régulièrement de nouvelles recettes ainsi que des fiches techniques pour des repas à thème (par exemple : une tartiflette allégée).

6 restaurants sont labellisés :

Golf Hôtel**** (La Table du Golf)

Hôtel L'Altis*** (Restaurant Le Val Vert)

Hôtel L'Amélie*** (Restaurant Les Cerisiers)

Hôtel Le Verseau***

Restaurant La Maison de Marielle

Le Centre**



Marielle HERMER

*Restaurant-traiteur diététique
"La Maison de Marielle"*

“Étant jeune, j’hésitais entre être fleuriste ou cuisinière. J’ai finalement choisi la voie de la gastronomie. Après l’école hôtelière, j’ai commencé dans un restaurant à Roanne, avec un chef qui m’a beaucoup appris. Par la suite, j’ai apprécié travailler sur l’île de la Réunion pour toutes les épices et les saveurs nouvelles. J’ai ensuite rejoint la Savoie et après plusieurs saisons à la Tania j’ai fait mes premiers pas à Brides-les-Bains au Golf Hôtel, d’abord en tant que second puis en tant que chef, en perfectionnant ma maîtrise de la cuisine diététique. J’ai ensuite été chef à l’Hôtel Amélie, avant de me lancer dans l’entrepreneuriat en 2004 en créant avec Dominique “La Maison de Marielle”, qui propose des plats cuisinés diététiques et traditionnels.

Nos clients peuvent se restaurer sur place ou acheter des plats à emporter, avec la certitude de consommer des produits savoureux et d’accéder à des menus variés. Nous veillons toujours à proposer des recettes légères qui mettent en avant le goût et les saveurs tout en respectant les quantités du passeport santé définies par le médecin thermal.

Le défi de la cuisine diététique est d’en faire un plaisir, avec de la recherche, des astuces, des couleurs et des saveurs avec les épices. C’est important de montrer que la cuisine peut être à la fois saine et gourmande. Nos clients apprécient le large choix d’entrées, plats principaux, accompagnements et desserts, avec des portions équilibrées. Personnellement, j’adore manger, aller au restaurant, me faire plaisir, et c’est ce que j’essaie de retranscrire dans ma cuisine !”



UN ENGAGEMENT

ÉCO-RESPONSABLE

DE LONGUE DATE

Destination privilégiée pour les amoureux de la nature, Brides-les-Bains s'engage depuis des dizaines d'années en faveur du tourisme durable, pour préserver la montagne aujourd'hui et demain.



PROFITER DE LA NATURE

EN PRÉSERVANT L'ENVIRONNEMENT

Brides-les-Bains invite à un retour aux sources, à une reconnexion profonde avec la nature. Les visiteurs sont encouragés à observer la faune et la flore, à vivre pleinement l'instant présent et à prendre conscience de la richesse et de la fragilité de l'environnement alpin. En randonnée ou à vélo, cette immersion dans la nature s'accompagne d'une invitation à la préserver : la municipalité met en place et promeut des pratiques éco-responsables, de la gestion de l'eau aux initiatives de réduction des déchets, en passant par la sensibilisation à la biodiversité locale.

Classés 3 fleurs depuis 2008, Brides les Bains s'est engagé dès 2010 dans une démarche zéro phytosanitaire, soit quasiment avec une décennie d'avance sur la réglementation en vigueur actuellement. Cela se traduit concrètement par le désherbage manuel ou mécanique, le recours à des engrais organiques, le recyclage des déchets verts, le non retournement des sols, le fauchage tardif et raisonné...

Si les vacanciers sont invités à préserver les ressources naturelles, les acteurs socioprofessionnels sont également pleinement impliqués dans cette mission. Gestion des déchets, compostage, recyclage, recours aux énergies renouvelables, politique d'achats locaux, valorisation de l'eau thermale... L'activité touristique et économique se fait dans le respect de principes écologiques stricts, assurant sa pérennité pour les générations futures.

Pour venir à Brides-les-Bains, il est possible de venir en train à la gare Mouÿtiers - Salins - Brides-les-Bains pour faire un voyage bas carbone qui minimise l'impact environnemental des déplacements. Cela incarne la volonté de la station de faciliter un tourisme plus vert, en phase avec les aspirations des voyageurs conscients de leur empreinte écologique. En privilégiant le train, les visiteurs contribuent activement à la protection de l'environnement alpin et bénéficient d'un voyage confortable et relaxant. Une fois au cœur du village, tout est accessible à pied.



Des idées d'activités engagées

Des randonnées guidées

Une découverte du Parc National de la Vanoise et des alentours de Brides-les-Bains offre l'opportunité d'explorer la faune et la flore locales. Insectes, oiseaux, végétations... ces moments aident aussi à comprendre l'importance de la préservation des écosystèmes alpins.

Observer la faune et la flore

Pour ceux qui ne souhaitent pas marcher (trop) longtemps, des activités d'observation de la nature sont accessibles aux portes de Brides-les-Bains et permettent de découvrir les espèces animales et végétales caractéristiques de la région, en promouvant le respect et la préservation de leur habitat naturel.

Des bains thermaux éco-conçus

Les célèbres bains thermaux de Brides-les-Bains offrent une expérience de détente et de bien-être dans des installations éco-conçues, utilisant l'eau thermale de manière durable et en limitant la consommation d'énergie.



Les acteurs du territoire s'impliquent activement pour préserver l'environnement, à l'instar du Golf Hôtel**** qui a obtenu la labellisation Clef Verte, le premier label de tourisme durable international pour les hébergements touristiques et les restaurants. Ce label est un gage de sérieux qui atteste que la démarche environnementale de l'établissement répond à plus d'une centaine de critères dans tous les domaines de la gestion touristique durable (politique environnementale, sensibilisation à l'environnement, gestion de l'eau, des déchets et de l'énergie, achats responsables, cadre de vie).



Balades en vélo avec Ô Biclou

Passionné de vélo et de grands espaces, Benjamin Riche a lancé Ô Biclou en 2022 pour faire découvrir les paysages uniques de Brides-les-Bains. Il propose une sélection de vélos électriques pour tous les goûts : VTTAE, VTC, et même un modèle junior pour les plus jeunes aventuriers. L'offre de vélos électriques est adaptée aussi bien aux sportifs les plus confirmés qu'aux personnes en recherche de reprise douce du vélo, car Benjamin adapte l'itinéraire idéal aux attentes de tous, curistes et visiteurs. En complément de la location, il propose également l'entretien de vélos électriques et classiques.

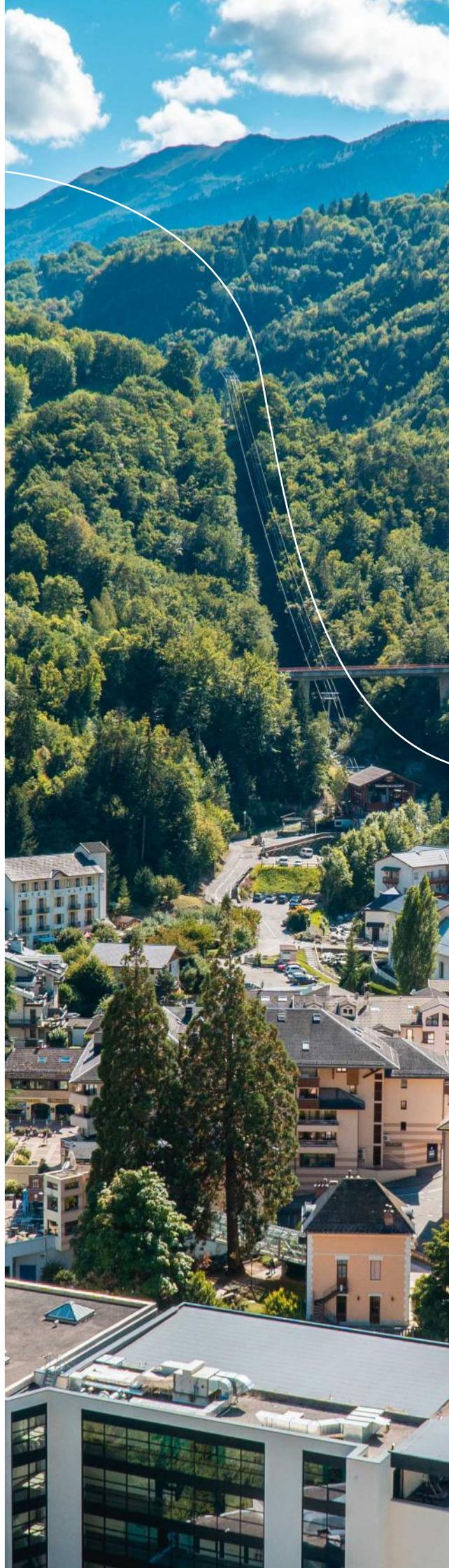
Pendant l'été, Ô Biclou propose des visites thématiques en VAE pour découvrir le patrimoine et déguster des produits locaux. La sortie Villarnard fait découvrir le hameau typique de Villarnard en passant par le bois de Cythère, en partenariat avec l'association de sauvegarde du patrimoine et de la mémoire du village. Une dégustation de produits locaux est proposée avant de redescendre à Brides-Les-Bains avant la tombée de la nuit. La sortie du Moulin Aigueblanche propose une après-midi rafraîchissante pour une balade loin des voitures. Les bénévoles de l'association du patrimoine de Aigueblanche expliquent ensuite l'historique du village et de son moulin puis réalisent sur place une véritable pressée à l'ancienne d'huile de noix.



Ascenseur valléen : des travaux pour plus d'accessibilité

L'accès vers la télécabine a pour but de faciliter le parcours piéton pour toujours plus de confort. Après les nouvelles cabines en 2021, la gare de départ de la télécabine de l'Olympe subit aussi en 2025 une modernisation totale.

Dès décembre 2025, la gare de départ de la télécabine offrira un nouveau visage et de nouveaux services. Les accès et parkings aux abords de la télécabine seront repris et mécanisés (escalators) dans les parties les plus pentues. L'accès aux quais de la télécabine sera couvert et, pour les personnes à mobilité réduite, possible par ascenseur. Sont également prévus : la création d'une esplanade, la rénovation et l'agrandissement de différents espaces, et la reprise des façades. Ces travaux, portés et financés par Méribel Alpina, débuteront en mai 2025.



ON PROFITE DES BONNES ADRESSES

*Coup de projecteur sur les adresses
coup de cœur pour séjourner
ou se restaurer à Brides-les-Bains !*



Hôtels

Le Golf Hôtel****

Il surplombe le village et s'ouvre sur le paysage grandiose du parc de la Vanoise en offrant une vue imprenable. L'établissement a obtenu le label Clef Verte, premier label de tourisme durable international pour les hébergements touristiques et les restaurants !

L'Altis Val Vert***

Bien plus qu'un simple lieu d'hébergement, c'est une histoire familiale passionnante qui se reflète dans chaque détail.

Le Verseau***

Le calme et le bien être sont au rendez-vous dans cet hôtel qui permet de profiter de grands espaces de vie avec différentes atmosphères.



Bars & restaurants

Les Cerisiers

Une ardoise journalière raffinée, alliant un savant mélange entre saveurs du terroir, délices de saison, cuisine «Équilibre Gourmand» et spécialités savoyardes.

Le Centre

Une carte variée, avec une cuisine diététique et des plats typiques, dans cet hôtel au pied des Thermes.

La Fabrik

Restauration bistronomique, pizzas et burger maisons, menu entreprises avec produits frais de saison, terrasse dans une bonne ambiance. Le plus : live sport sur grand écran.

Relief

Un lieu de vie original qui propose notamment des bières artisanales et des vins traditionnels, en alliant modernité et localité.

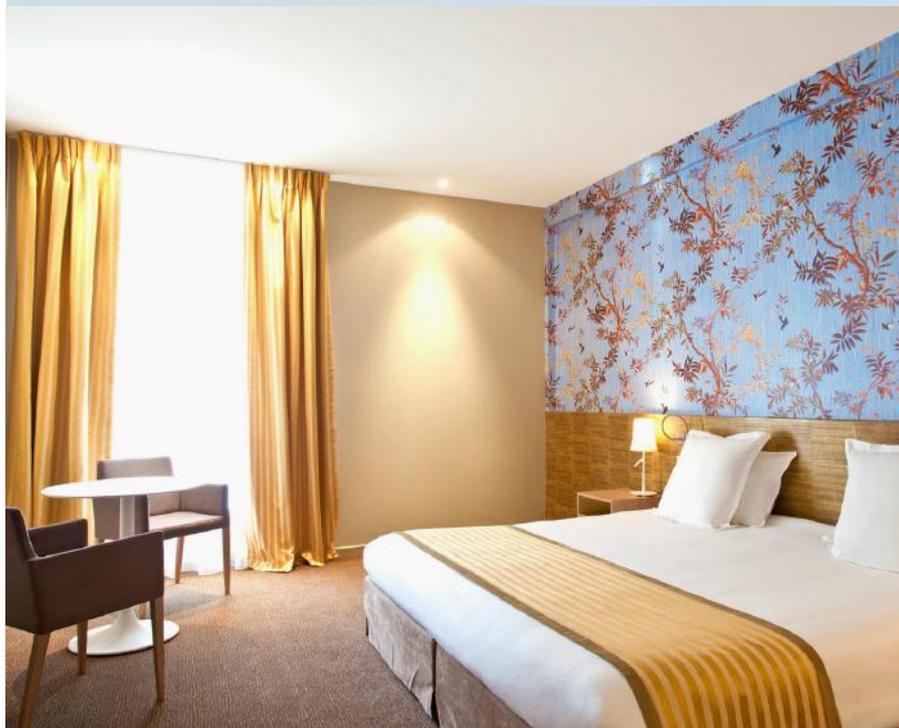
QUOI DE NEUF ?

LES NOUVEAUTÉS

DE L'ÉTÉ

Le Grand Hôtel des Thermes repris par le groupe B&B Hôtels

Propriétaire du Grand Hôtel des Thermes****, la commune des Brides-les-Bains a lancé un Appel à Manifestation d'Intérêt pour trouver un exploitant hôtelier apte à reprendre l'activité de cet établissement emblématique, ainsi qu'à le redynamiser en proposant un produit et des services en adéquation avec le potentiel économique "4 saisons" de Brides-les-Bains. C'est dans ce contexte que le groupe B&B Hôtels a été sélectionné. Le projet prévoit des espaces chaleureux et fonctionnels, mais aussi des espaces détente et lounge (pour se relaxer après une journée de ski ou de randonnée), un bar snacking et des chambres adaptées à du moyen et long séjour.



Des travaux pour l'accès à la télécabine de l'Olympe

La télécabine de l'Olympe fait peau neuve ! Des travaux d'aménagement sont prévus sur le site pour aménager la zone extérieure, rénover et agrandir le bâtiment et créer une liaison parking en amont. Le début des travaux est prévu pour mai 2025, ils seront terminés avant la saison d'hiver.

Terre, Terroir & Tarentaise à Brides-les-Bains

La commune est très fière d'accueillir cette fête traditionnelle ! Une journée pour s'immerger dans la culture savoyarde et découvrir les traditions de la vallée de Tarentaise, avec des dizaines d'exposants et des animations festives. Rendez-vous les 26 et 27 septembre.



Ouverture de la Villa Sorbiers

Unique et nouveau à Brides-les-Bains, découvrez le dernier joyau dans la collection des «Résidences Alticimes», la Villa Sorbiers. Intemporelle & exclusive, cette villa sur 3 étages est idéale pour les amateurs de grands espaces. Pour un séjour en groupe ou en famille en alliant partage, plaisir et lâcher prise grâce aux équipements & services de la demeure. Cette villa peut accueillir jusqu'à 10 personnes. Elle est constituée de 5 chambres, 1 coin montagne, 4 salles de bain, une cuisine ouverte sur le salon et une salle à manger. Pour plus de confort, la villa est entièrement équipée : buanderie, salle de jeux avec baby-foot, garage privé avec bike room. Son point fort : sa terrasse aménagée avec salon de jardin, table à manger et sauna. Le tout avec une magnifique vue sur la Vanoise.



Le Golf Hôtel labellisé Clef Verte, premier écolabel international de tourisme durable

Le Golf Hôtel**** a obtenu la labellisation Clef Verte, une première dans le domaine des 3 Vallées ! Dans un environnement exposé en première ligne au changement climatique, cette initiative témoigne de l'engagement des équipes à tendre vers un impact réduit et une activité responsable. Une réussite possible grâce à l'engagement et les efforts de tous les collaborateurs du Golf Hôtel, pour une transformation progressive du secteur, nécessaire pour garantir sa pérennité dans les années à venir. Bon à savoir : l'établissement propose, lors de la saison thermique, d'aller chercher les clients à la gare pour les inciter à prendre les transports en commun.



L'Office de Tourisme utilise RoadBook, une application personnalisée pour chaque voyageur qui compile les recommandations des conseillers en séjour.

LES TEMPS FORTS

À NE PAS

MANQUER !

L'ensemble des animations est à retrouver sur www.brides-les-bains.com

LE 6 AVRIL

Le défi de l'Olympe

Une épreuve ludique à destination des rois de la grimpe !

Un défi de 6h sur une montée sèche et chronométrée dans les gorges au départ de la station de Brides-les-Bains.

Objectif : réaliser le maximum de grimpees, seul ou en équipe !



LE 13 JUILLET

Fête Nationale

Des étoiles plein les yeux pour petits et grands

Rendez-vous au parc thermal pour profiter en famille ou entre amis du traditionnel feu d'artifice.



DU 14 AU 18 MAI

Brides fait sa comédie

Une cure de rire au cinéma Le Doron

Un festival d'humour qui met à l'honneur aussi bien des jeunes talents que des humoristes confirmés de la région.



DU 20 AU 21 JUIN

Lâche ta Brides

Pour célébrer la Fête de la Musique

Un rendez-vous unique avec des concerts mais aussi de la restauration avec des food trucks.

LE 13 JUILLET

Cyclo sportive

Gran Fondo

Col de La Loze

Pour relever le défi du géant des Alpes !

Les passionnés de vélos sont attendus à Brides-les-Bains pour défier le mythique Col de la Loze à travers différents parcours !





LE 24 JUILLET

Passage du Tour de France

Les coureurs du Tour passent à Brides-les-Bains

La 18e étape du Tour de France passe par Brides-les-Bains ! Le peloton sera de passage le 24 juillet lors de l'étape "Vif - Col de la Loze Courchevel".

Le col de la Loze (2 304 m) sera le point culminant du Tour 2025 !

LE 10 AOÛT

Ça chante à Brides

Une journée sous le signe de la musique

Le parc thermal se transforme en scène musicale le temps d'une journée riche en animations, avec concours de chant, karaoké live, blind-tests et concerts.



LE 13 ET 14 SEPTEMBRE

Le Salon du Bien-être Bio & Beauté

Un vrai temps pour soi grâce au Salon 3B

Ateliers, découverte de produits de beauté, conférences... Il y en a pour tous les goûts.

LE 26 ET 27 SEPTEMBRE

Terre, Terroir & Tarentaise

Pour célébrer les traditions locales

Brides-les-Bains accueille à nouveau cette fête traditionnelle qui plonge les visiteurs dans la culture savoyarde et fait découvrir les traditions de la vallée de Tarentaise. Au programme : des dizaines d'exposants et des animations festives !



DU 1 AU 5 OCTOBRE

Festival du Film Francophone à Angoulême via Brides-les-Bains

Le 7ème art à l'honneur

Événement incontournable de l'agenda culturel, il donne à voir aux spectateurs les films francophones primés à Angoulême et des avant-premières en présence des équipes de film. Le producteur et agent prestigieux du cinéma Dominique Besnehard présente sa sélection de pépites aux curistes et vacanciers de sa ville de cœur.

ON Y VA ?

EN TRAIN

Gare TGV de Moûtiers - Salins - Brides-les-Bains
à 6 km

information et horaires SNCF

Tél. 3635 (0,40 €min)

www.sncf-connect.com/

EN VOITURE

Autoroute et voie express

Jusqu'à 6 km de Brides-les-Bains.

Puis direction vallée de Bozel / Brides- les-Bains.

EN AVION

AÉROPORTS

• Lyon St Exupéry / 150 km (1h40)

Tél. +33 (0)826 800 826 (0.15 €min)

lyonaeroports.com

Genève / 120 km (2h)

Tél. +41 (0)22 798 20 00

gva.ch

Chambéry / 90 km (1h15)

Tél. +33 (0)4 79 54 49 54

chambery-airport.com

Grenoble / 160 km (1h50)

Tél. +33 (0)4 76 65 48 48

grenoble-airport.com

Pour toutes les liaisons en autocar au départ des

principaux aéroports : [altibus.com /](http://altibus.com/)

Tél. +33 (0)820 320 368 (0.118 €min)

EN TAXIS

Retrouvez la liste complète sur brides-les-bains.com

EN BUS

Gare routière de Moûtiers : ALTIBUS

Tél. +33 (0)820 320 368 (0.118€min)

altibus.com

EN NAVETTE PRIVÉE

Tous les aéroports sont desservis par des navettes privées. Ces navettes apportent plus de flexibilité sur les horaires, à un meilleur tarif que les taxis privés.

les 3 Vallées
ÉTÉ | SUMMER

PARTAGEZ VOS PLUS BELLES PHOTOS
EN LES TAGUANT AVEC
#LES3VALLEES
#INFINITEMOUNTAINEXPERIENCES
@LES3VALLEES.FRANCE
LES3VALLEES.OFFICIEL

RÈGLES DE BONNE CONDUITE À AVoir EN MONTAGNE
MOUNTAIN CODE OF CONDUCT

- Ne pas jeter de déchets dans la nature
Do not leave your rubbish in the mountains
- Emporter tous ses déchets, également lors de séjours en refuge
Take all of your waste home with you, even when you are staying in a mountain refuge
- Être équipé, entraîné et prévoir des sorties à son niveau
Make sure you have the correct equipment, are well prepared, and stick to your level
- Rester sur les sentiers : couper les lacets génère une érosion difficile à traiter une fois installée
Stay on the paths: taking shortcuts can cause erosion that is very difficult to repair once the damage is done
- Tenir son chien en laisse (chien interdit dans le Parc National de la Vanoise)
Keep dogs on a leash (dogs are prohibited in the Vanoise national Park)

À l'exception de quelques pistes, la pratique de la VTT/TÉLÉ est pas autorisée dans le Parc National de la Vanoise (informations auprès des Offices de Tourisme)
With the exception of some few trails, mountain biking is not allowed in the park (informations from tourist offices)

Téléchargez tous nos plans
Download all our maps

Toutes les informations pour recharger ou laver mon vélo
Recharge or wash my bike

Contact presse - France
Agence LUG
+33 (0)7 67 51 57 53
tiffanie@agencelug.fr

Contact presse - International
Aicha ELMS
+33 (0)6 79 19 02 27
presse@brides-les-bains.com