

HIVER  
2024 - 2025

# DOSSIER DE PRESSE

(RE)DÉCOUVRIR BRIDES-LES-BAINS



# SOMMAIRE

Le bon plan  
des 3 Vallées

## 08

Un territoire  
éco-responsable  
pour des vacances  
plus vertes

Edito

## 04

Brides-les-Bains,  
station-village au  
coeur de la Savoie

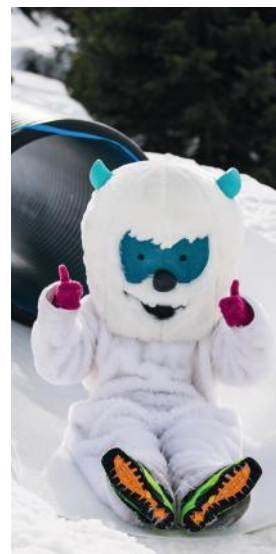
## 06



## 10

Des activités  
pour toutes  
et tous

## 14





# 18

Brides-les-Bains,  
terre d'accueil  
de sportifs



# 22

Une station  
thermale  
incontournable



# 26

Les bonnes adresses  
à (re)découvrir  
à Brides-les-Bains



# 28

À ne pas manquer  
cet hiver



# 30

Découvrir  
Brides-les-Bains





# EDITO

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

Située à l'entrée du Parc National de la Vanoise, à une altitude de 600 mètres, la commune de Brides-les-Bains a la particularité de bénéficier d'une double saisonnalité.

De mars à octobre, la station thermale accueille les curistes qui viennent bénéficier du savoir-faire spécifique des Thermes de Brides-les-Bains, qui sont aujourd'hui la référence française en matière de traitement du surpoids, des douleurs articulaires et des rhumatismes. Et de décembre à avril, la station de sport d'hiver accueille des milliers de sportifs du monde entier qui posent leurs valises à l'entrée du plus grand domaine skiable du monde. Les amateurs de sports d'hiver sont comblés par l'accès direct aux 600 km de pistes des 3 Vallées, avec enneigement optimal de Noël jusqu'à Pâques (85% des pistes étant situées au-dessus de 1800 m d'altitude).

Depuis les Jeux Olympiques d'Albertville en 1992 et la réalisation de la télécabine de l'Olympe, tous les ans la commune se transforme en un véritable "village-ski". Conjuguant à la fois dépaysement et maîtrise du budget, Brides-les-Bains est la destination de choix pour profiter de tous les atouts des grandes stations, à prix accessible. Tout est pensé pour passer d'agréables moments entre amis ou en famille : sports d'hiver pour petits et grands, animations culturelles, loisirs, ou encore relaxation au Grand Spa Thermal.

Brides-les-Bains est aussi devenue un camp de base pour les sportifs de haut niveau, à l'image de la Team Orsat Ski Racing, une structure partenaire d'entraînement pour les skieurs alpins, qui a vu certains de ses membres intégrer l'équipe de France. Eté comme hiver, de nombreux athlètes font escale à Brides-les-Bains pour bénéficier des infrastructures et du cadre idéal au cœur des 3 Vallées.

Destination privilégiée par les amoureux de la nature et les adeptes du tourisme durable, Brides-les-Bains s'engage depuis de nombreuses années en faveur de la transition écologique pour valoriser l'environnement tout en le respectant. L'ensemble des acteurs socioprofessionnels sont pleinement impliqués dans la préservation des ressources naturelles qui font la richesse du territoire.

**Plus que jamais, Brides-les-Bains reste la destination qui allie dépaysement et durabilité.**



---

# Brides-les-Bains, station-village au coeur de la Savoie

A la fois station thermale et village-ski, Brides-les-Bains jouit d'une situation géographique exceptionnelle. Logée au pied du parc national de la Vanoise, c'est la destination idéale pour faire du sport, se ressourcer et prendre soin de sa santé dans un cadre magnifique, en toutes saisons. La station propose de nombreuses activités sportives, ludiques, culturelles et de loisirs, le temps d'un week-end ou pour des vacances.

Attentive aux contraintes financières familiales, Brides-les-Bains offre un large choix de villégiatures adaptées à tous les budgets, avec des tarifs préférentiels. Les visiteurs peuvent choisir parmi une sélection variée d'hébergements, représentant plus de 4800 lits disponibles.

Brides-les-Bains propose une grande diversité d'activités plein-air pour tous les âges (raquettes, luge, randonnée sportive en motoneige, excursion en chiens de traîneau, etc.) et des animations accessibles à tous (séances de cinéma, concerts, séances de relaxation, dégustation de vin chaud, casino, etc.).

Avec la santé et le bien-être au cœur de son ADN, Brides-les-Bains est un village thermal spécialisé dans les cures thermales conventionnées pour traiter la surcharge pondérale et les rhumatismes. Le Grand Spa Thermal, le plus grand des Alpes, accueille les visiteurs sur 2700 m<sup>2</sup> d'espaces de soins et d'activités minceur. Et parce que le bien-être passe aussi par le bien-manger, le Label Diététique, unique en France et créé par la ville il y a 10 ans, certifie une cuisine innovante et équilibrée. Les chefs des restaurants bridois labellisés proposent ainsi des menus savoureux avec des produits sains et de saison, avec l'aide des diététiciennes des Thermes pour une prise en charge diététique complète.

Brides-les-Bains est en outre un territoire prisé des sportifs de tous niveaux pour s'entraîner. La station a noué un partenariat avec Orsatus Ski Racing, Brooks Trail Project ou encore l'équipe féminine cycliste SD Worx. Elle accueille par ailleurs régulièrement des compétitions sportives comme la cyclosportive Gran Fondo Col de la Loze ou le Défi de l'Olympe. La station propose également 50 heures hebdomadaires d'animations et activités sportives pour se remettre en forme (yoga, pilates, éveil musculaire, balade découverte...).



## NOUVEAU

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



### HORAIRES DE LA TÉLÉCABINE DE L'OLYMPE

Ouverture à 7h45 le matin et fermeture à 17h00 pour la montée et 17h30 pour la descente.

## Les chiffres clés

342

pistes sur le domaine  
des 3 Vallées

le plus grand domaine  
skiable au monde

Plus de  
4800

lits touristiques  
disponibles

Plus de  
7000

habitants  
au plus fort de la saison

Plus de 25  
événements

par an

10  
restaurants  
homologués  
"Label Diététique"

2700 m<sup>2</sup>

d'espace  
de soins et de bien-être



# LE BON PLAN DES 3 VALLÉES

Bénéficiant d'une situation géographique de premier choix, à l'entrée des 3 Vallées, Brides-les-Bains est aujourd'hui la destination privilégiée des vacanciers qui souhaitent profiter du plus grand domaine skiable du monde tout en maîtrisant leur budget. Elle comprend tout le confort et les atouts des plus grandes stations, à prix mini.



## Un territoire accessible

La station offre un large choix d'hébergements, étant 30% à 50% moins chers que ceux en station d'altitude. Les visiteurs disposent d'un choix parmi plus de 4800 lits disponibles dans des hôtels de 2 à 4 étoiles ou des résidences. Grâce à la Télécabine de l'Olympe qui assure la liaison directe entre Brides-les-Bains et Courchevel, Méribel, Les Menuires, Saint-Martin, Orelle et Val Thorens, en seulement une vingtaine de minutes.

Côté sport, le forfait 3 Vallées propose le prix au kilomètre le moins cher au monde (soit 0,63€/km), tout en bénéficiant d'infrastructures de qualité (avec notamment 160 remontées mécaniques dernier cri).

## Des vacances pour tous avec neige garantie

Idéal pour skier en famille ou entre amis, le domaine est constitué à 50 % de pistes vertes et bleues : il est donc adapté aussi bien aux débutants qu'aux experts. Avec 85% de la surface située au-dessus de 1800 m d'altitude, la neige est garantie pendant les 5 mois d'ouverture. De quoi séduire les amateurs de sports d'hiver soucieux de pouvoir profiter des infrastructures pendant leur séjour.

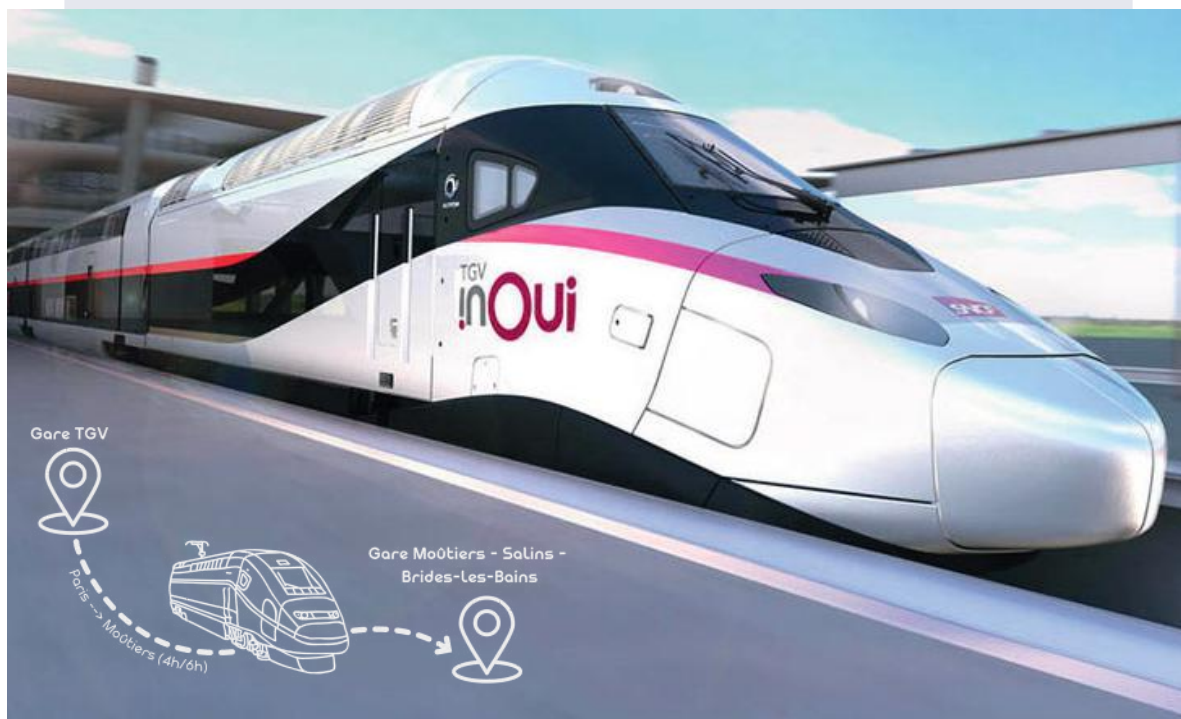
Les vacanciers apprécient les 600 km de pistes (dont 110 km de pistes de ski de fond), 5 snowparks, 43 espaces ludiques et 25 sommets accessibles.

Sur place il est possible de louer ou acheter du matériel à des tarifs abordables : des skis, chaussures de ski, ski enfant, snowboard...

### Venir à Brides-les-Bains en train

- Paris-Moûtiers en 4h30 de train à partir de 60 euros environ
- Londres-Moûtiers Eurostar en un peu plus de 8h à partir de 99€

*Une navette permet de rejoindre Brides-Les-Bains depuis la gare de Moûtiers, en moins de 10 minutes.*



---

# Un territoire éco-responsable pour des vacances plus vertes

Partir en vacances dans une destination de montagne éco-responsable, c'est possible. Brides-les-Bains œuvre depuis des années pour permettre aux vacanciers de profiter des activités sportives qui s'offrent aux amoureux de la montagne tout en préservant l'environnement et la biodiversité.

En tant que destination 4 saisons, Brides-les-Bains accueille des visiteurs tout au long de l'année. Les logements qui hébergent les curistes pendant la période estivale se libèrent pour répondre à l'arrivée des amateurs de sport d'hiver. Chaque établissement est ainsi exploité à toutes les saisons.

## Réduire son empreinte carbone

Selon l'ADEME, les transports sont la première cause de pollution liée aux sports d'hiver (plus de 50% des émissions de CO2 d'une station). Pour un séjour décarboné, rien de mieux que de privilégier un transport vert en venant en train ! La gare TGV Moûtiers est située à seulement 6 km, et une navette permet d'arriver jusqu'à Brides-les-Bains pour un trajet 100% écolo (y compris en prenant l'Eurostar ou le Thalys).

Pour les locaux, le covoiturage est encouragé. Les résidents des territoires de l'Assemblée des Pays de Tarentaise et de la Vanoise, d'Arlysère et de l'Avant-Pays Savoyard peuvent profiter de trajets de plus de 5 km à l'intérieur de ces zones gratuitement en tant que passagers (les conducteurs sont rémunérés).

Et une fois sur place, pas besoin de voiture car tout est accessible à pied : hôtels, restaurants, spa, activités proposées par la ville... Les pistes de ski sont accessibles facilement grâce à la télécabine de l'Olympe, fraîchement rénovée en 2021.

Même sur les pistes, Brides-les-Bains se soucie de skier de manière éco-responsable, grâce à son partenariat avec l'entreprise ADN Skis, qui propose des ski éco-conçus et recyclables. Une initiative qui fait la différence, quand on sait que pour une journée de ski, l'équipement représente 16% du bilan carbone (soit la 3<sup>e</sup> plus grande dépense).





## Une destination eco-friendly

Soucieux de l'environnement, l'Office de Tourisme de Brides-les-Bains est engagé dans une démarche volontaire de sensibilisation au développement durable. Ce projet entend développer un tourisme qui préserve et met en valeur à long terme les ressources naturelles, culturelles et sociales du territoire.

Brides-les-Bains est classée 3 Fleurs depuis 2008, preuve de son engagement pour le fleurissement et la préservation de l'environnement. La ville a aussi mis en œuvre une démarche zéro phytosanitaire en 2010 (avec presque une décennie d'avance sur la réglementation en vigueur actuellement). Parmi les actions mises en place : amendements et engrais organiques utilisés pour les massifs en pleine terre, lutte contre les plantes invasives, recyclage des déchets verts pour réaliser du substrat, campagne de dons de plantes en fin de saison, non retournement des sols, fauchage tardif et raisonné, etc.

La municipalité veille également à promouvoir le développement durable lors des événements organisés sur le territoire, à travers notamment : le choix de partenaires et produits locaux, l'utilisation d'écocups, du chauffage éco-responsable, la réutilisation du matériel, la limitation du nombre d'impressions au profit du numérique, la mise à disposition de véhicules électriques, etc.

Les établissements de Brides-les-Bains sont également particulièrement attentifs à la préservation de l'environnement, dans une démarche RSE. Parmi les actions menées par les professionnels de la restauration et de l'hébergement : retrait des produits chimiques, mise en place d'une économie circulaire, baisse des consommations énergétiques, suppression du plastique dans les chambres d'hôtels, approvisionnements en produits bio-sourcés et locaux, gestion des déchets, etc.



# Camille Lambert

## Présidente et fondatrice de ADN

*Proposer une technologie respectueuse de l'environnement.*

*Originaire de Haute-Savoie, j'ai grandi en considérant la montagne comme mon terrain de jeu, mon échappatoire. Passionnée de ski, j'ai été préoccupée en découvrant l'impact environnemental des skis traditionnels. Pour agir à mon échelle et faire une différence, j'ai lancé le projet « ADN », avec l'ambition de créer des skis entièrement recyclables, alliant ainsi ma passion pour le ski et mes valeurs écologiques. L'objectif, proposer la technologie en open source aux fabricants du marché.*

*Avec mes associés, nous nous sommes engagés à proposer une technologie respectueuse de l'environnement de sa fabrication à sa fin de vie, en utilisant une technologie innovante permettant de démanteler les skis sans recourir au broyage. Lorsqu'une paire de skis équipée de la technologie ADN arrive en fin de vie, elle est collectée, démantelée et les matériaux sont réutilisés ou recyclés dans leur filière de recyclage respective. En 2021, nous avons fabriqué de nos propres mains les premiers prototypes de skis recyclables. Après quelques années de développement, nous avons validé notre concept, en fabriquant de manière industrielle 250 paires de skis recyclables, en partenariat avec Salomon.*

*L'association des 3 Vallées, très sensible aux enjeux environnementaux, a soutenu notre projet en achetant une dizaine de paires de skis, contribuant ainsi à la décarbonation de l'industrie des sports d'hiver.*

*Notre ambition est de pouvoir apporter au marché des solutions sans contraintes particulières. Nous souhaitons licencier la technologie d'écoconception aux fabricants mais également équiper les acteurs de recyclage de machine de démantèlement.*





# Des activités pour toutes et tous

Des balades en chiens de traîneaux jusqu'au ski nordique, il y en a pour tous Les goûts à Brides-les-Bains ! La station offre un large éventail d'activités à faire entre amis ou en famille pour profiter de tous les atouts du territoire.



## Profiter de l'enneigement garanti

Avec ses 600 km de pistes, le plus grand domaine skiable au monde est pris d'assaut par les passionnés de glisse qui pratiquent le ski de piste, le ski nordique ou le ski de randonnée, mais aussi par les amateurs de luge, snowboard, raquettes et autres promeneurs. Le domaine des 3 Vallées offre 43 espaces ludiques pour les fans de poudreuse et de panoramas grandioses : snowpark, slalom parallèle ou détente, piste des animaux ou yeti camp pour les plus jeunes... Chacun y trouve son compte.

Pour apprendre à skier, l'École de Ski propose des cours pour enfants et pour adultes. Les moniteurs multilingues accompagnent débutants et confirmés dans leur apprentissage, y compris en hors piste pour ceux qui le souhaitent.

En partenariat avec l'ESF, Brides-les-Bains propose une offre ski 3D : Découverte du Domaine le Dimanche, pour découvrir avec un moniteur les pistes du domaine des 3 vallées afin de profiter au maximum de son séjour en toute autonomie par la suite.

Pour découvrir la montagne autrement, le territoire dispose par ailleurs d'un large choix d'activités à ne pas manquer : balade dans le Parc national de la Vanoise, randonnée découverte en motoneige, sortie fat bike, journée Raquette/Evasion, escalade sur des cascades gelées, tyrolienne pour profiter du panorama, etc.

L'ensemble des activités est à retrouver sur <https://www.brides-les-bains.com/hiver/activites/>



## LES COUPS DE COEUR DE L'OFFICE DE TOURISME



### La magie d'une dégustation d'une fondue dans un igloo naturel

Une soirée insolite en perspective ! Rendez-vous au départ de La Forêt de l'Altiport pour une montée d'environ 1h pour arriver dans une superbe clairière et déguster une fondue au reblochon, avec vins de Savoie et jus de pomme, avant une descente par un itinéraire ludique dans la poudreuse.

### Une allure de grand nord dans les Alpes avec une balade en chiens de traîneaux

Une plongée dans un univers féérique qui émerveille petits et grands ! La beauté du cadre d'exception donne toute la dimension de cette expérience : une parenthèse idéale pour vivre la montagne sous un autre angle.



### Du fun entre amis ou en famille avec le snowtubing

Un embarquement dans des bouées géantes et pour dévaler les 2 pistes spécialement aménagées pour le snowtubing ! Une activité de glisse accessible dès 5 ans (sur la bouée d'un parent), praticable en solo, duo ou même à 4, avec rires et sensations fortes garantis !

## Après l'effort, le réconfort

Pour profiter pleinement de leur séjour, les vacanciers peuvent faire un tour au casino de Brides-les-Bains pour tenter de gagner le gros lot. Le Grand Spa Thermal propose par ailleurs des ouvertures nocturnes tous les jeudis des vacances scolaires (8/02 au 10/04). Côté restaurants, les visiteurs peuvent profiter des soirées proposées par le Bis'Trop Savoyard, La Fabrik ou encore Relief.

Brides-les-Bains prévoit une multitude d'activités et d'animations gratuites pour petits et grands : vin ou chocolat chaud au parc thermal, croziflette géante, projections de films sur grand écran en plein air, concerts et DJ sets, démonstration de sculpture sur glace ou encore balades douces pour découvrir le village et ses environs.

Le territoire des 3 Vallées dispose également d'un bowling et d'un espace aqualudique pour s'éclabousser, frissonner ou simplement buller.



*Des moments uniques pour faire découvrir des endroits magnifiques à des gens venus des quatre coins du monde*

*J'ai grandi en Alsace mais j'ai passé toutes mes vacances d'hiver dans les 3 Vallées. Ce sont mes grands-parents, des passionnés de ski qui ont construit un chalet à la fin des années 70, qui m'ont donné le virus. J'ai fait des études de communication/graphisme mais le ski ne m'a jamais quitté.*

*J'ai suivi les pas de mes tantes qui étaient monitrices de ski, et après une saison à Courchevel j'ai eu une révélation : être moniteur l'hiver et graphiste indépendant le reste de l'année ! J'ai habité dans beaucoup de villages environnants mais c'est à Brides-Les-Bains que j'ai voulu m'installer.*

*En tant que moniteur de cours particuliers, j'ai une vingtaine de saisons derrière moi et j'ai la chance d'avoir une clientèle solide, que je suis ravi de retrouver chaque hiver, avec quelques nouveaux. C'est vraiment un métier passion : je passe des moments uniques pour faire découvrir des endroits magnifiques à des gens venus des quatre coins du monde. A tel point que je suscite parfois des vocations car plusieurs clients ont décidé de devenir moniteurs de ski à leur tour ! C'est très gratifiant.*

*J'ai peu de temps libre pendant l'hiver, mais je vais toujours faire une pause au Grand Spa Thermal pour me ressourcer et faire face à cette saison très chargée. Les 3 Vallées est un super terrain de jeu et je garde des souvenirs incroyables chaque année, comme d'avoir pu descendre à Brides-Les-Bains à ski par un chemin hors-piste que les locaux seuls connaissent lorsque l'enneigement est exceptionnel !*







1907  
ROSSIGNOL

# Brides-les-Bains, terre d'accueil de sportifs

Brides-les-Bains s'est imposé au fil des années comme le camp de base privilégié des sportifs professionnels qui apprécient de pouvoir s'entraîner sur un territoire d'exception. La ville accueille également des compétitions de haut niveau et a noué des partenariats avec des clubs emblématiques.

## Orsatus Ski Racing

De renommée internationale, le team Orsatus est une structure de ski alpin de haut niveau, née à Brides-Les-Bains. Cette association entraîne et encadre des skieurs de 16 ans à 25 ans qui ne sont pas pris en charge par leur Fédération, français et étrangers, ou leur comité. Orsatus aide chaque passionné de ski alpin qui en a besoin à s'épanouir, à exprimer son plein potentiel, à vivre un parcours sportif qui soit une belle école de la vie, constructive pour son avenir, quel que soit le potentiel intrinsèque de chacun.

Labellisée parabolisée partenaire par la Fédération Française de ski par une convention depuis 2015, l'association Orsatus Ski Racing compte 12 entraîneurs à l'année (15 l'hiver) qui assurent les entraînements et la préparation des stages, dont les 2 directeurs sportifs : les frères Alexandre et Jean-Baptiste Fourrat, bridois depuis leur adolescence.



**Objectifs :** offrir une seconde chance aux jeunes skieurs passionnés non sélectionnés dans leurs équipes régionales et faire passer un cap à des athlètes confirmés, ainsi qu'accompagner les petites fédérations qui ne sont pas structurées pour des athlètes à ce niveau de ski.

Les directeurs sportifs ont choisi Brides-Les-Bains, leur ville de cœur depuis plus de 20 ans, en raison de son emplacement de choix, au pied des 3 Vallées, plus grand domaine skiable du monde.

Cette situation géographique permet des entraînements sur 3 stations au départ du village-ski : Méribel, Courchevel ou Pralognan la Vanoise selon les besoins en variation de pistes. La commune est facilement accessible en transport (à moins de 10 min de la gare de Moûtiers et 1h30 des aéroports de Genève et Lyon), ce qui en fait un emplacement stratégique pour accéder à l'ensemble des courses internationales en Europe durant l'hiver.

Depuis sa fondation à Brides-Les-Bains il y a 13 ans, l'académie de ski a vu passer près de 900 athlètes de 16 nations différentes, accompagnés par 17 entraîneurs. Sur les 5 dernières années, une dizaine d'athlètes de la Team Orsatus ont intégré l'équipe de France, et 8 sportifs ont été sélectionnés pour les Jeux Olympiques de 2022.



## Un territoire convoité en toutes saisons

Eté comme hiver, Brides-Les-Bains accueille des équipes sportives du monde entier qui font le déplacement pour profiter des atouts du territoire et des infrastructures. Depuis plusieurs années, Brides-Les-Bains est la destination choisie par l'équipe cycliste féminine Team SD Worx – Protium, numéro un du classement de l'Union cycliste internationale, pour son stage d'altitude en amont du Tour de France Femmes. Selon la coach Anna van der Breggen, « à Brides-Les-Bains, nous pouvons faire plusieurs longues ascensions à plus de 2 000 mètres d'altitude. C'est idéal pour nous, car nous restons ici pendant trois semaines : la variété des itinéraires d'entraînement est donc la bienvenue ». La ville est au pied de plusieurs cols mythiques du Tour de France, et constitue le kilomètre 0 de l'ascension du col de la Loze. En juin, elle accueille par ailleurs le championnat de France de nage en eaux vives.

Donner accès, aux jeunes traileurs entre 15 et 21 ans de la région, à une formation complète pour leur permettre de devenir des athlètes de niveau international. C'est l'ambition du Brook Trail Project, une formation qui respecte toutes les phases de préparation, des entraînements en passant par la nutrition sans oublier la préparation physique et mentale. Toute la commune de Brides-Les-Bains est mobilisée derrière ce partenariat afin d'apporter son expertise et des conseils en nutrition, mais aussi ses recommandations pour définir les meilleurs parcours pour les traileurs.

Brides-Les-Bains est aussi une terre d'accueil lors des Championnats du monde de ski en 2023. Depuis les Jeux Olympiques d'Albertville en 1992, où Brides-Les-Bains était alors "village olympique", la ville a l'habitude de recevoir les sportifs, médias et touristes du monde entier lors de compétitions



# Alexandre et Jean-Baptiste Fourrat

## Directeurs sportifs d'Orsatus Ski Racing

### *Baser Orsatus à Brides-Les-Bains a été pour nous une évidence*

*Depuis sa création, Orsatus met l'humain au cœur du coaching. Notre objectif est de laisser le temps à chaque athlète de mûrir et de progresser à son rythme. A travers cette structure d'entraînements, nous accompagnons des jeunes qui ne sont pas forcément dans les meilleurs à l'âge de 16 ans mais qui sont passionnés, qui croient toujours en eux et qui souhaitent continuer le ski de compétition.*

*Chaque athlète suit un rythme de progression propre, c'est en partie la nature qui le décide. Nous mettons tout en place pour permettre à chacun de s'exprimer au mieux, sans pression, sans quota. Tous les sportifs suivent un programme qui comprend des stages de ski à l'international et un camp de base à Brides-Les-Bains où les journées s'articulent autour de la préparation physique, des entraînements et compétitions de ski et de temps de suivi scolaire.*

*Baser Orsatus à Brides-Les-Bains a été pour nous une évidence : c'est un territoire que nous connaissons bien, qui nous tient à cœur et qui offre un terrain idéal pour s'entraîner. Les lieux d'entraînements sont très variés et parfaitement adaptés au haut niveau. Nous sommes fiers de l'évolution des jeunes que nous accompagnons, qui pour certains ont été qualifiés à des compétitions internationales !*



# Laurine Lugon-Moulin

## 23 ans, skieuse de la Team Orsatus

*Être à Brides, c'est être au pied des pistes et ne pas avoir besoin de voyager pour s'entraîner.*

*Originaire de la vallée de Chamonix, j'ai appris le ski dès 3 ans comme simple loisir avec mes parents. J'ai toujours aimé le sport : en primaire j'ai pratiqué le tennis, la natation, la danse et le ski, et au collège j'ai intégré un parcours aménagé sport pour poursuivre le tennis, la danse et le ski alpin. J'ai finalement été contrainte de réduire mes activités et je me suis alors concentrée exclusivement sur le ski. Ce qui était au départ une simple passion est devenu progressivement pour moi un choix d'orientation professionnel.*

*En 3ème, j'ai rejoint la classe régionale de ski avec d'autres jeunes de la région et j'ai intégré le "pôle espoir", la sélection de la classe régionale. J'ai donc suivi une seconde spéciale ski alpin, avec un niveau beaucoup plus sérieux et axé sur la compétition. En hiver 2016, j'ai été sélectionnée en Equipe de France où j'ai passé 5 ans dans le circuit FIS et coupe d'Europe. Mais après ces cinq années, je n'arrivais plus à progresser et j'ai dû quitter la sélection.*

*Après ce coup dur, j'ai cherché un centre d'entraînement qui pouvait correspondre à mon profil et mes attentes. J'ai été tout de suite convaincue par l'approche d'Orsatus : l'individualisation du programme, les propositions d'entraînement, la reconstruction ou encore l'accompagnement physique et mental. J'ai été séduite par l'état d'esprit et je savais que j'y retrouverais l'envie et la motivation nécessaires pour progresser. Lors des premiers stages, la transition a été plus ou moins facile mais cela m'a confortée dans mes choix. Je me suis vite adaptée et j'ai apprécié aussi bien l'accompagnement fourni que l'indépendance de pouvoir choisir mes plans de courses. Implantée à Brides-Les-Bains, Orsatus permet de vivre à la saison à un seul et même endroit : c'est confortable de pouvoir avoir un vrai chez moi pendant les phases d'entraînements plutôt que de devoir vivre dans des chambres d'hôtels.*

*Être à Brides, c'est être au pied des pistes et ne pas avoir besoin de voyager pour s'entraîner. Cela permet d'adapter les entraînements et de profiter des meilleures conditions météo, pour se concentrer sur l'essentiel. Aujourd'hui je vois que j'ai progressé : cette année j'ai réintégré le groupe fédéral et la sélection en Equipe de France. Le stage d'Orsatus en Argentine en septembre est un vrai plus pour lancer la préparation, en vue du circuit coupe d'Europe complet en Géants et Slaloms. J'ai pu me qualifier pour la première fois en coupe du monde ! Mon objectif est de pouvoir participer aux plus de courses possibles mais surtout de performer, pour s'installer dans le classement du circuit coupe d'Europe et prendre des qualifications pour le circuit coupe du monde.*



# La station thermale pour une pause récupération physique incontournable

Forte d'une expérience thermale de plus de 170 ans, Brides-les-Bains est la première station thermale française spécialisée pour maigrir durablement et soigner ses rhumatismes. Mais les Thermes de Brides-les-Bains abritent également Le Grand Spa Thermal, l'un des plus grands de France, qui invite à un lâcher-prise profond pour prendre soin de soi et profiter des massages après-ski.

## Après l'effort, le réconfort

Le Grand Spa Thermal offre 2700 m<sup>2</sup> d'espaces de soins et de détente, pour bénéficier du meilleur du savoir-faire thermal. Bien plus qu'un simple séjour au spa, c'est une destination qui allie bien-être et santé. Les sportifs apprécient ainsi de pouvoir se ressourcer après leur séance de sport : hammam, sauna, bains de vapeur aux plantes aromatiques offrent à tous une parenthèse de bien-être. Un bassin ludique de 18m de long multiplie les jeux d'eau, avec 2 jacuzzis intérieur et 2 jacuzzis extérieur, 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.



L'établissement propose un accompagnement par des professionnels, maîtres dans l'art du spa, des gestes cousus-mains qui allègent le corps et l'esprit, et une large palette d'activités et de soins exclusifs. De Noël à Pâques, les amateurs de sports d'hiver peuvent profiter de l'environnement de montagne pour skier puis se détendre dans une station réputée pour son eau thermale aux vertus détoxifiantes et circulatoires. Après une matinée ou une journée de ski en poudreuse, les jambes peuvent être lourdes. Rien de tel que la vapeur pour se détendre et récupérer ! Pour se réveiller en forme le lendemain, le Grand Spa Thermal propose une large gamme de massages pour toutes et tous : massage du monde, massage détente, massage délassant des jambes, massage après-ski ; drainage lymphatique ; réflexologie plantaire ; enveloppement nourrissant ...

**A tester pour les plus téméraires : les douches glacées et la fontaine de givre !**

A noter : de mars à octobre, les professionnels de santé des Thermes de Brides-les-Bains mettent leur expertise au service des curistes à travers des consultations individuelles, conférences à thèmes, ateliers de cuisine, reprise en douceur de l'activité physique... Un programme 100% personnalisé pour les curistes, pendant que leur moitié peuvent profiter des pistes de ski.

## Les offres nocturnes

Envie de se ressourcer la nuit ?  
C'est possible au Grand Spa Thermal, qui propose des ouvertures nocturnes cet hiver.



## Bien manger pour prendre soin de soi à l'intersaison

La diététique a toujours été un point fondamental de Brides-Les-Bains, notamment pour les curistes qui bénéficient d'un accompagnement dédié dès l'ouverture de la saison thermale au mois de mars, pour développer leurs connaissances en matière de nutrition et de comportement alimentaire.

Initié en 2013, le Label Diététique est une initiative exclusive à Brides-les-Bains. Son objectif : proposer une cuisine diététique saine et savoureuse, 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. Brides-Les-Bains compte ainsi une dizaine de restaurants labellisés qui créent la rencontre entre la diététique et la gastronomie. Les menus certifiés Label Diététique sont à retrouver dès l'ouverture de la saison thermale au mois de mars.



# Caroline Lefèvre

## Masseuse hydrothérapeute au Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains

*Les clients sont fidèles, on les retrouve souvent d'une année à l'autre*

*Après une école d'hydrothérapeute, j'ai commencé à prodiguer des soins en thalasso à Banyuls-sur-Mer puis à l'île de Ré, avant de rejoindre l'équipe du Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains, où je travaille depuis dix ans.*

*Je suis ravie de m'être installée dans la région : je suis férue de randonnée et les paysages sont vraiment à couper le souffle. Les Bridois sont très accueillants et c'est un village dynamique toute l'année, donc on ne s'ennuie pas ! J'aime beaucoup mon travail, j'aime faire plaisir aux clients et soulager leurs maux, c'est très gratifiant.*

*L'écoute est une part très importante de mon métier : il faut connaître leurs pathologies, leurs états d'esprit et leurs maux afin de pouvoir les soulager au mieux. Nous les accompagnons et leur conseillons des soins en fonction de ces échanges. Les clients sont fidèles, on les retrouve souvent d'une année à l'autre car ils sont satisfaits des soins, du spa et du cadre exceptionnel qu'ils trouvent ici.*

*Me concernant, les soins que je préfère prodiguer sont le massage détente (un massage libre, adapté sur mesure aux besoins du client afin de garantir une élimination des tensions) et 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).*





# Philippe Rousseau

## Chef du restaurant Les Cerisiers

### *Penser équilibre et saveurs, c'est le summum de la gastronomie*

*J'ai fait mes classes à l'institut Vatel à Lyon, et j'ai eu l'occasion de travailler dans des établissements variés, du bouchon lyonnais au restaurant étoilé. Je me suis ensuite installé en Savoie où j'ai été chef de cuisine pendant 12 ans à Aime, avant de choisir de venir à Brides-Les-Bains pour découvrir le label et la cuisine diététique pratiquée ici.*

*J'ai été formé par Nathalie Negro, diététicienne des Thermes, pour apprendre à faire une cuisine légère et exigeante, avec beaucoup d'imagination et d'inventivité. Encore aujourd'hui, c'est un défi permanent que j'adore relever : adapter les recettes, réinventer, faire saliver avec des plats légers. Il faut arriver à donner envie avec des produits simples et frais, sans les masquer avec du gras, et être ouvert à la découverte de nouveaux ingrédients.*

*C'est aussi un défi de prouver que la cuisine diététique peut être raffinée et sophistiquée. J'ai beaucoup de plaisir à relever ces challenges au quotidien, cela rend le travail beaucoup plus intéressant. Penser équilibre et saveurs, c'est le summum de la gastronomie. Chaque année j'attends avec impatience le Festival Equilibre et Gourmandise, pour rencontrer les clients, retrouver les autres chefs du territoire, et montrer comment réaliser certaines recettes : un exercice difficile mais gratifiant pour partager sa passion et son savoir-faire.*

*Je m'efforce toujours de trouver des recettes simples et savoureuses, que l'on peut reproduire facilement chez soi. Après dix ans à l'hôtel Athéna, j'ai rejoint il y a un an l'équipe du restaurant Les Cerisiers, avec toujours l'objectif de montrer que la cuisine diététique peut être gourmande.*



# Les bonnes adresses à (re)découvrir à Brides-les-Bains

L'Office de Tourisme partage ses adresses coup de cœur pour séjourner ou se restaurer à Brides-les-Bains.

## BARS & RESTAURANTS

### LE BIS «TROP» SAVOYARD

Une cuisine gourmande et généreuse, principalement basée sur des produits locaux, de qualité fermière et favorisant au maximum les circuits courts.

*Rue Aristide Brilland*

### LES CERISIERS

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

*Hôtel Amélie, rue Emile Machet*

### LA FABRIK

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

*18 Avenue Emile Machet*

### LE VAL VERT

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

*30 rue Emile Machet*

### LE 26

Restaurant, cuisine bistronomique, bar... Chacun y trouve son compte, avec des plats entièrement faits maison !

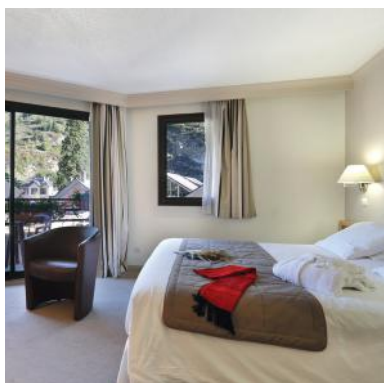
*26 Avenue Emile Machet*

### RELIEF

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

*37 rue Aristide Briand*

### HÔTEL AMÉLIE\*\*\*



Situé au centre de Brides-les-Bains, à 150 mètres du télécabine et à 5 minutes à pied du Grand Spa Thermal.

*2 rue Emile Machet*

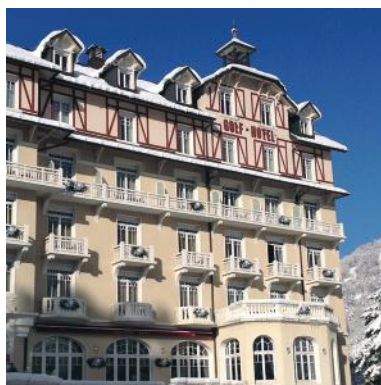
### L'ALTIS VAL VERT\*\*\*



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

*30 rue Emile Machet*

### LE GOLF HÔTEL\*\*\*\*



Il surplombe le village et s'ouvre sur le paysage grandiose du parc de la Vanoise en offrant une vue imprenable sur le glacier.

*20 avenue du Comte Greyfié de Bellecombe*

### 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.

*Rue du 8 Mai 1945*

## LE CASINO DES 3 VALLÉES

L'endroit idéal à Brides-les-Bains pour se divertir après le ski ! Des machines à sous jusqu'au bar-restaurant chacun peut profiter d'un moment de plaisir et de détente.



# À ne pas manquer cet hiver !

Sur les pistes ou dans le village, il y a toujours quelque chose à faire à Brides-les-Bains ! Focus sur les temps forts à venir.

Retrouvez l'ensemble des animations sur [www.brides-les-bains.com](http://www.brides-les-bains.com)

DÉCEMBRE



## Rencontre avec le Père Noël

**24 décembre**

Le Père Noël donne rendez-vous aux plus petits pour une séance photo dans le parc thermal, suivie d'une déambulation dans le village.

DÉCEMBRE

## En prendre plein les yeux à la Saint-Sylvestre

**31 décembre**

Profitez d'un concert au Parc Thermal avant d'admirer le feu d'artifice de 23h.



MARS

 brides les bains  
LES 3 VALLÉES

# SAINT PATRICK



**CONCERT DE "TRISKEELT"**  
**BUVETTE ET SNACKING SUR PLACE**



16 MARS | 18H À 20H



📍 PARC THERMAL

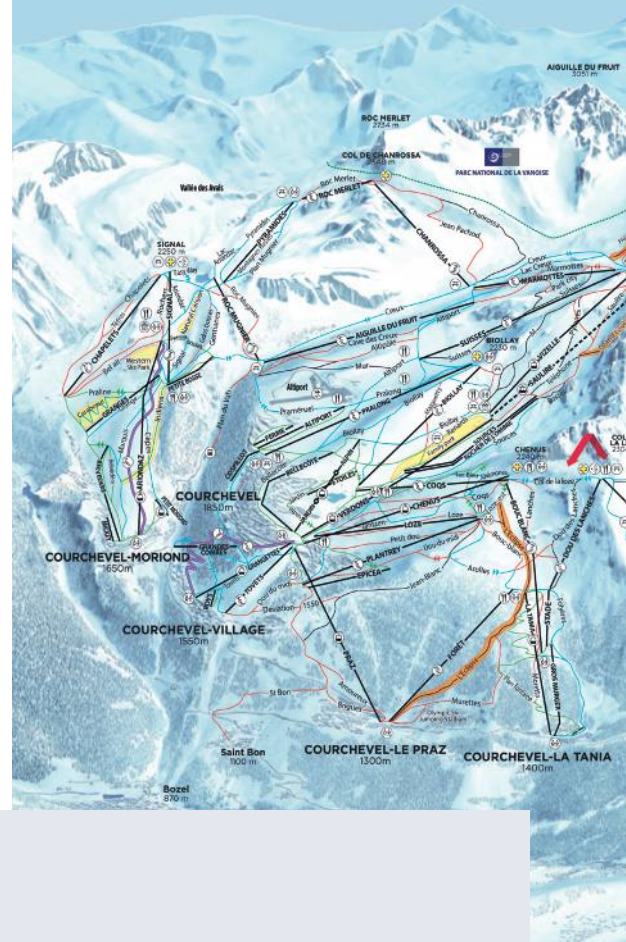
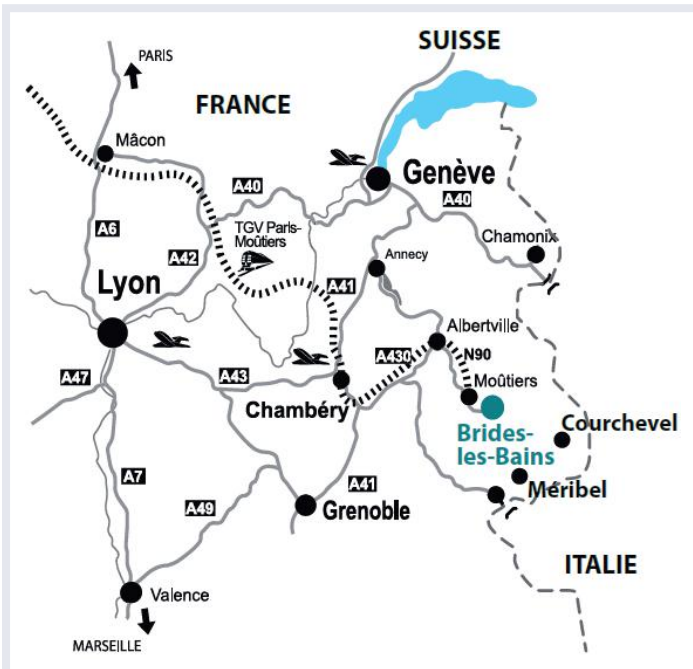
## Fêter la Saint-Patrick

17 mars

Brides-Les-Bains célèbre la Saint-Patrick avec un concert irlandais au parc thermal.

# Découvrir Brides-les-Bains

**VALLÉES  
ENDURO**  
31 MARS 2024  
31<sup>e</sup> MARCH 2024



## ACCÈS



### 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/](http://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](http://lyonaeroports.com)
  - Genève / 120 km (2h)  
Tél. +41 (0)22 798 20 00  
[gva.ch](http://gva.ch)
  - Chambéry / 90 km (1h15)  
Tél. +33 (0)4 79 54 49 54  
[chambery-airport.com](http://chambery-airport.com)
  - Grenoble / 160 km (1h50)  
Tél. +33 (0)4 76 65 48 48  
[grenoble-airport.com](http://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](http://brides-les-bains.com)



### EN BUS

Gare routière de Moûtiers : ALTIBUS  
Tél. +33 (0)820 320 368 (0,118€/min)  
[altibus.com](http://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.

## BON PLAN

En hiver, une navette gratuite vous transporte depuis la gare de Moûtiers jusqu'au cœur de Brides-les-Bains. Elle circule tous les jours !



**FREE**  
**OPTIONAL APP**

**INFOS EN TEMPS RÉEL**  
REAL-TIME INFO

**CHALLENGES**

**WEBCAM**

**RESTAURANTS**

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

<b>FAISLE</b> Easy	<b>TELESKI</b> Lift	<b>SECOURS / INFORMATION</b> First aid / Information point	<b>SKI MOUNTAINING</b> Ski mountaineering
<b>DIFFICULTÉ MOYENNE</b> Average difficulty	<b>TELESKI À BALLES</b> Lift with buckets	<b>RESTAURANT D'ALTITUDE</b> Mountain restaurant	<b>ÉCOLE DE SKI</b> Ski school
<b>DIFFICILE</b> Difficult	<b>TELESKI</b> Lift	<b>WC PUBLICS</b> Public toilets	<b>ZONE SKI &amp; FUN</b> Ski & Fun zone
<b>TRÈS DIFFICILE</b> Very difficult	<b>TELESKI CABLE</b> Cable lift	<b>ZONE DE PISTE-NOUVEAU</b> New ski area	<b>ZONE SKI &amp; CHALLENGE</b> Ski challenge zone
<b>TELESKI</b> Lift	<b>TELESKI</b> Lift	<b>SALLE DE PISTE-NOUVEAU</b> New ski area	<b>3 VALLÉES SKI PASS</b> 3 Vallées ski pass
<b>PISTE DE LUGE</b> Sledge run	<b>TELESKI</b> Lift	<b>TELEPHÈRE</b> Cable car	<b>SOMMET 3 VALLÉES</b> Peak 3 Vallées Peak
<b>PISTONS PLACES</b> Lift station	<b>TELESKI</b> Lift	<b>TELEPHÈRE</b> Cable car	<b>TELEPHÈRE</b> Cable car

**600km**  
DE PISTES DE SKI

**50%**  
DE PISTES  
VERTES ET BLEUES

**50%**  
DE PISTES  
ROUGES ET NOIRES

**GARANTIE  
NEIGE**

**+85% AU-DESSUS  
DE 1 800 M**

**43**  
ESPACES LUDIQUES

**5**  
SNOWPARKS

**12**  
ESPACES LUGES

**+100km**  
DE PISTES DE SKI DE  
FOND

**Office de Tourisme**

2 Place du Centenaire  
73570 Brides-Les-Bains  
Tél. : +33(0)4 79 55 20 64  
[www.brides-les-bains.com](http://www.brides-les-bains.com)

**Contact presse - France**

Agence LUG  
+33 (0)7 67 51 57 53  
[tiffanie@agencelug.fr](mailto:tiffanie@agencelug.fr)

**Contact presse - International**

Aicha ELMS  
+33 (0)6 79 19 02 27  
[presse@brides-les-bains.com](mailto:presse@brides-les-bains.com)