

DOSSIER DE PRESSE
OFFICE DE TOURISME DE BRIDES-LES-BAINS - SAVOIE
PRINTEMPS-ÉTÉ 2019



Je me sens léger comme un papillon



Chaque jour, je découvre une activité



Je fais le plein de lumière et d'énergie



L'eau thermale dénoue mes tensions



La montagne m'offre ses sensations incroyables



J'ose et ça me fait du bien

STATION THERMALE DE BRIDES-LES-BAINS
Le spot santé des 3 vallées qui donne envie de bouger



SOMMAIRE



LE SPOT ANTI-SÉDENTARITÉ	PAGE 3
LE VILLAGE SANTÉ	PAGE 4
2 ÉVÉNEMENTS PRÉTEXTES AU CHANGEMENT	PAGES 5-8
UN LABEL DIÉTÉTIQUE UNIQUE EN FRANCE	PAGE 9
DES HÔTELS SELON SA NATURE	PAGE 10
LE PLAISIR DE PARTAGER	PAGE 11
SIMPLE ET ACCESSIBLE	PAGE 11

BRIDES-LES-BAINS : CHIFFRES CLÉS

580m d'altitude

517 habitants

2 500 lits
touristiques

14 établissements
labellisés diététique

1 camp de base
pour toutes les
activités outdoor
dans les 3 Vallées et
le Parc de la Vanoise

4 festivals/an :
Brides fait sa
Comédie en
mai, Equilibre et
Gourmandise en
juin, Jazz en juillet et
Film Francophone en
septembre.

Photos HD à télécharger sur notre site internet :
mediaconseilpresse.com / salle de presse OT Brides-les-Bains



LE SPOT ANTI-SÉDENTARITÉ

Une activité physique, oui mais laquelle me conviendra et s'adaptera à mes contraintes, mes envies? Brides-les-Bains est un formidable terrain d'expérimentations, moteur de changement. Chaque jour, l'Office de Tourisme multiplie les rendez-vous, ateliers et activités de 8h30 à 18h, y compris le week-end. A chacun de composer son menu...

À BRIDES-LES-BAINS



AUTOUR DE BRIDES-LES-BAINS



GOLF DE MÉRIBEL
à 20 minutes

GOLF DE COURCHEVEL
à 40 minutes



**RAFTING SUR LE DORON
OU L'ISÈRE**
à 30 minutes



COL DE LA MADELEINE
à 30 kms

COL DE L'ISERAN
à 50 kms



**VIA-FERRATA
DE PRALOGNAN-LA-VANOISE**
à 35 minutes



MÉRIBEL BIKE PARK
à 20 minutes

DESCENTE DE LA SAULIRE À VTT
à 50 minutes



MARCHE & BALADES
> marche nordique
> balade découverte journée,
1/2 journée, nocturne Parc de la
Vanoise

17 randos faciles
accompagnées
en montagne/mois d'une
durée de trois heures. La
promesse de coucher de
soleil à Méribel, de jeux
d'eau sous la Cascade
des Poux à Courchevel
ou d'initiation à la marche
nordique à Bozel.
22 euros (avec transport).

39 circuits VTT
dans les 3
Vallées, de 2 à 35 kms,
jusqu'à 2850m d'altitude,
tous accessibles en
navette depuis Brides-
les-Bains. D'ailleurs, trois
d'entre eux arrivent
directement à Brides
(depuis les Ménuires,
Val Thorens, Méribel ou
Courchevel).



LE VILLAGE SANTÉ

DANS L'ASSIETTE

A Brides-les-Bains tous les chefs des 14 hôtels-restaurants sont formés en diététique. De mars à fin octobre, ils concoctent des menus satisfaisant l'objectif maigrir, midi et soir. C'est la seule station thermale à offrir une prise en charge diététique, du traiteur en ville au chef de l'hôtel 4*. A côté de cette sécurité garantie, les acteurs de Brides s'accordent pour accompagner chacun dans le changement de ses habitudes alimentaires, sans perdre de vue le plaisir. Zoom sur tous les rendez-vous possibles au quotidien.

UN TRAITEUR DIÉTÉTIQUE

au coeur du village, La Maison de Marielle, ouvert 7j/7.
Menu à emporter à 14€.

Seule station thermale à avoir mis en place **UN LABEL DIÉTÉTIQUE** qui fédère et contrôle 11 restaurants d'hôtels 1 restaurant et un traiteur.

UN FESTIVAL « EQUILIBRE ET GOURMANDISE »

pendant trois jours en juin avec ateliers de chef, techniques culinaires diététiques, recettes de cuisine et conférences santé.

ATELIER « EPICES & ARÔMES »

avec Caroline Lubiarz • mardi • 1h30 • 2€
> découverte des épices, des arômes et des texturants
> astuces culinaires pour une cuisine ludique et goûteuse

AU CENTRE NUTRITIONNEL DES THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

C'est gratuit :

> 2 conférences/jour à 11h et 17h - 1h à 1h30.

Nouveautés 2019 :

- à quoi servent les protéines
- comment équilibrer un régime végétarien

> 1 démonstration de cuisine/sem.

- les fruits et les légumes de l'entrée au dessert
- la cuisine au micro-ondes,
- un menu de fête.

Nouveaux ateliers 2019

- 15 personnes max • 1h30 • 22,50€
- tour d'horizon des boissons à éviter pour bien s'hydrater
 - la cuisine anti-stress avec pratique culinaire
 - cuisine végétarienne

DANS LA TÊTE

Quelle que soit la durée de son séjour à Brides-les-Bains, c'est une retraite positive qui permet de prendre du recul. Psychologue, diététicienne ou sophrologue sont disponibles pour se poser les bonnes questions et trouver sa voix.

AVEC AURÉLIE RIBOUD, PSYCHOLOGUE

Gratuit - conférence

« Bien-être et amaigrissement, mes outils psy »
lundi • 1h

Avec participation - atelier

- plume et parole à la découverte de soi
lundi • 1h30 • 15€
- zénitude et alimentation grâce à la cohérence cardiaque
lundi • 1h • 10€
- comment utiliser mes émotions et arrêter de les subir
jeudi • 2h • 25€
- mobiliser mes ressources pour atteindre mon objectif
2h • 25€
- l'ado en émoi
1h • 10€

AVEC LAETITIA DUPONT, DIÉTÉTICIENNE

Conférences (mardi • 1h • 5€)

- mon corps, ce héros
- quand vouloir maigrir fait grossir
- post-Brides, un retour serein.

Atelier (lundi • 2h • 15€)

- alimentation compulsive
- j'aime le sucre mais autrement en alternance

AVEC CHRISTINE ANCEL, SOPHROLOGUE

Sophrologie & mandala

- > mandala vers le zen - mardi, 2h, 15€
- > mandala du monde - mercredi, 2h, 15€
- > sophrologie - mercredi et jeudi, 1h30, 13€
- > sophro-relaxation : Les couleurs de la vie - mardi, 1h, 12€



Tout à deux pas

Le village où zapper sa voiture

Perchée à 600 m d'altitude, Brides-les-Bains, est la seule station thermale des 3 Vallées. Le village s'épanouit dans une vallée verdoyante dominée par le massif du Grand Bec, porte d'entrée du Parc de la Vanoise. Ces reliefs ont empêché le village de s'étaler. Une chance pour la marchabilité ! Ici tous les services et commerces, l'établissement thermal et son spa sont à moins de 300 m à pied. Résultat: on oublie sa voiture, premier pas anti-sédentarité.



Dormir

Hôtels 1* à 4*, camping ou appartements

Près de 5000 lits disponibles à Brides-les-Bains dont 15 hôtels de 1* à 4*. 9 hôtels avec une piscine intérieure ou extérieure et 8 avec un espace bien-être (hammam, sauna ou spa). Au choix, menu diététique ou gourmand. Partout des surfaces spacieuses car les hébergements sont pensés pour de longs séjours !



Miam miam

Bon, équilibré, varié

Brides-les-Bains est la seule station thermale française à bénéficier d'un label diététique. Treize chefs d'hôtels et restaurants de 2 à 4* se plient à cette contrainte pour garantir chaque jour des menus de saison, équilibrés, variés et goûteux. Cette démarche est unique en France. Et en option meublé, on peut opter pour le traiteur diététique du village.

BRIDES FAIT SA COMÉDIE

Du jeudi 16 au samedi 18 mai 2019

On riait 19 mn par jour en 1939 et aujourd'hui moins de 1 mn. Ça ne va pas du tout ! C'est pourtant le meilleur anti-stress. La station thermale de Brides-les-Bains l'a bien compris et organise depuis 13 ans Brides fait sa comédie. Trois soirs où s'enchaînent One man show et big show. On profite de l'événement pour changer ses habitudes quotidiennes. En cure thermale de 18 jours ou court séjour au Grand Spa Thermal, tout est réuni pour rompre avec la sédentarité. Démonstration !



Moi, moi, moi

Apprendre à s'occuper de soi

Lundi, gym douce, et atelier épices. Mardi démonstration de cuisine diététique et conférence avec une psychologue. Mercredi marché hebdomadaire et méditation guidée. Jeudi stretching et conférence gestion du stress. Vendredi danse brésilienne et balade en vélo électrique. Chaque jour à Brides-les-Bains apporte une nouvelle expérience pour rompre avec la routine et mieux se connaître.

En mai ce qu'il me plaît

Entre les vignes, au bord du torrent



Chaque jour, deux randonnées sont animées par un professionnel de l'Office de Tourisme. De 1h30 à 3 heures, ces sorties gratuites permettent de s'aérer, de réapprendre à marcher dans un environnement enchanteur en pleine nature. Le long du tempétueux Doron, entre les vignes ou à la rencontre de chapelles baroques ou des villages haut perchés, ces chemins sont sources de bien-être et font accomplir avec plaisir les fameux 10 000 pas par jour.



ROADBOOK ANTI-SÉDENTARITÉ AUTOUR DU FESTIVAL BRIDES FAIT SA COMÉDIE

Rire

**BRIDES FAIT SA COMÉDIE
DU 16 AU 18 MAI 2019**

Jeudi 16 mai à 20h30

Le Big Show

6 jeunes artistes s'affrontent à coups d'humour - concours en direct et votes du public. Avec Celia Bouy, Quing, Charlie Winner, Fosko, Omar Dhobb et Albert Tougma.

Vendredi 17 mai à 20h30

Les talents confirmés

> Biscotte - One Man Musical
> Kenny Martineau - Je suis une princesse et je vous emmerde
> Jean-Philippe Lallemand et Véronique Delille - Couple en délire

Samedi 18 mai à 20h30

One-woman show

La Bajon - Vous Couperez

Tarif : Big show : 13 €, Talents confirmés : 20 €, La Bajon : 26 €, le pass 3 soirs : 55 €

Dormir

**TARIFS HÉBERGEMENT PENSION
COMPLÈTE DIÉTÉTIQUE OU
GOURMANDE (BASE CHAMBRE
DOUBLE)**

Mercure Grand Hôtel des Thermes****

3j/3n : à partir de 351€/pers.

7j/7n : 702€/pers.

18j/18n : 2106€/pers.

gdhotel-brides.com

Altis Val Vert***

3j/3n : à partir de 243€/pers.

7j/7n : 486€/pers.

18j/18n : 1458€/pers.

altisvalvert.com

Hôtel Les Bains***

3j/3n : à partir de 225€/pers.

7j/7n : 450€/pers.

18j/18n : 1350€/pers.

hotelbrideslesbains.com

Faire peau neuve

AU GRAND SPA THERMAL

Le Grand Spa Thermal atteint des sommets avec son nouvel espace aquatique de 600m² (2 700m² au total). Le bassin d'aquaforme promet un véritable lifting de la silhouette...

De quoi enrichir son séjour minceur ou bien-être.

Séjour parenthèse 3 jours (bien-être)

3 jours de cure de boisson + 2 démonstrations de cuisine + 2 cours d'aquaforme + 3 jours d'activités physiques encadrées + 2 modelages sous affusion d'eau thermale + 2 douches au jet + 1 enveloppement d'algues amincissant + 1 modelage détente + accès à la piscine thermale de Salins + accès à l'espace aquatique et détente

310€/pers. (hors hébergement)

Séjour harmonie 5 jours (bien-être)

5 j cure de boisson + 2 démonstrations de cuisine + 3 cours d'aquaforme + 5 j d'activités physiques encadrées + 2 modelages sous affusion d'eau thermale + 2 douches au jet + 2 baignoires aérojet + 1 bain jet hydromassant + 2 enveloppements d'algues amincissant + accès à la piscine thermale de Salins + accès à l'espace aquatique et détente

495€/pers. (hors hébergement)

Séjour Décllic 6 jours (minceur)

6 j cure de boisson + 1 entretien nutritionnel avec une diététicienne + 1 bilan de séjour avec une diététicienne + 1 atelier nutritionnel au choix + 2 démonstrations de cuisine + 3 cours d'aquaforme + 6 j d'activités physiques encadrées + 3 modelages sous affusion d'eau thermale + 1 massage de Brides aux actions drainantes et anticellulitiques + 3 douches au jet + 3 baignoires aérojet + 2 bains jet hydromassant + 2 enveloppements d'algues amincissant + accès à la piscine thermale de Salins + accès à l'espace aquatique et détente

765€/pers. (hors hébergement)

Bouger

**ANIMATIONS DE L'OFFICE DE
TOURISME**

Pass Equilibrides

> Accès aux balades accompagnées (2 par jour)

> 2 cours de stretching par semaine

> Visite de Brides-les-Bains gratuite

> Réductions chez les commerçants du village (boutiques de vêtement, esthéticienne, coiffeur, restaurants, cinéma, casino...)

1 semaine : 15€ / 3 semaines : 30€

En vente à l'Office de Tourisme

Espace animations OT

> 80 activités santé par semaine. 50% gratuites.

> 20 balades accompagnées, douces à toniques chaque semaine

> Gym douce ou tonique tous les matins (sauf le dimanche)

**LES CIRCUITS AUTOUR DE
BRIDES-LES-BAINS**

> 39 sentiers de randonnées au départ du village. Guide des balades : sélection de 24 itinéraires balisés. 5€

> 39 circuits VTT dans les 3 Vallées, de 2 à 35 kms

> 2 parcours de Golf, à Courchevel et Méribel



Se lancer

Le village anti-sédentarité

Notre corps est fait pour bouger. Mais notre mode de vie sédentaire le coupe de ses besoins vitaux. Les apports énergétiques de l'alimentation non consommés se transforment en graisse. Pour rompre avec ce cercle vicieux, cap sur Brides-les-Bains. Les cures thermales de 6 à 18 jours se déroulent dans un environnement où tout est propice à l'adoption d'un mode de vie actif et sain.



Hôtel + VAE

Le combo gagnant pour bouger

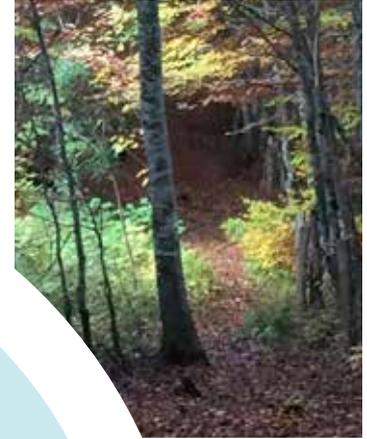
4 hôtels de Brides-les-Bains se plient en quatre pour faire bouger leurs hôtes ! Ils proposent des vélos et VTT VAE en location d'une demi-journée à la semaine. Espace VTT (Méribel) livre et récupère les vélos à l'hôtel aux dates choisies. Pour le déjeuner, les chefs composent des paniers repas pour pique-niquer équilibré sur les hauteurs de Brides ou dans le Parc de La Vanoise. Bien sûr, ces hôtels offrent un espace pour ranger son vélo en toute sécurité.

20^e Festival du jeudi 13 au samedi 15 juin

EQUILIBRE & GOURMANDISE

Retour aux sources ! Les grands classiques revisités

Equilibre et gourmandise, voilà la promesse pas toquée des chefs de cuisine des hôtels, des restaurants et des diététiciennes de Brides-les-Bains ! Ces experts de la diététique savent troquer matières grasses contre les épices, sucres rapides contre sucres lents. Ils sont aussi rompus aux méthodes de cuisson qui préservent nutriments et vitamines. Pour cette 20^e édition, du jeudi au samedi soir, ils livrent tout leur savoir-faire en revisitant les spécialités de nos régions.



Son chemin mieux-être

Mieux se connaître

Aurélie Riboud, psychologue à Brides-les-Bains, propose toute une palette de rendez-vous en petit groupe pendant la saison thermale. Conférences, ateliers, jeux, ces outils permettent de mieux se connaître, d'adopter une attitude positive afin « d'arrêter de manger ses émotions ». La nouveauté 2019 : un atelier « plume et paroles », qui va à la rencontre de soi en mêlant partage oral de ses ressentis et travail d'écriture pour laisser une trace. 1 heure - 10€



Hummm

Les classiques revisités

Pour sa 20^e édition, le Festival Equilibre et Gourmandise réinterprète les incontournables de la cuisine française. Boeuf bourguignon, cassoulet, bouillabaisse... les chefs de la station réaliseront un tour de France en revisitant les grands classiques de leur région d'origine. Leur mission ? Repenser les ingrédients, s'initier aux techniques culinaires pour alléger ces plats et leur donner de la vitalité. Pour clôturer le Festival, une soirée de gala Belle Epoque à la sauce Brides-les-Bains !



Cure courte thermale

6 jours starter

S'offrir le séjour 6 jours Déclis au Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains c'est se donner toutes les chances de changer ses habitudes de vie. Loin de son quotidien et de ses proches, on peut expérimenter une vie plus active et plus saine. Les soins à l'eau thermale activent la circulation sanguine et décontractent les muscles.

Des conférences nutritionnelles évacuent les idées reçues et préparent le retour. Pendant la semaine de multiples sollicitations s'enchaînent pour se remettre en mode actif : randonnées, stretching, yoga, méditation. Pendant le festival on fait le plein de recettes et d'actues des chefs et des diététiciennes pour alléger les plats sans perdre en saveur.



ROADBOOK ANTI-SÉDENTARITÉ

AUTOUR DU FESTIVAL BRIDES ÉQUILIBRE & GOURMANDISE

Changer

FESTIVAL EQUILIBRE & GOURMANDISE

DU 13 AU 15 JUIN 2019

Les temps forts - sous réserve de modifications

- Démonstrations culinaires des chefs de Brides-les-Bains avec des diététiciennes qui revisitent les grands classiques des régions françaises.
- Création d'une grainothèque avec échanges de graines
- atelier jardinage, confection de pots d'aromates
- conférence chef de cuisine/diététicienne sur l'évolution de la cuisine française et des habitudes alimentaires depuis le début du 19^è siècle
- projection-débat du documentaire «On a 20 ans pour changer le monde» d'Hélène Medigue (2018)

Samedi 15 juin

Soirée de gala Belle Epoque

Tous les chefs de Brides-les-Bains croisent leur savoir-faire pour composer un menu de fête équilibré et gourmand aux parfums de la Belle Epoque. Après le dîner, soirée dansante.

Bouger

ANIMATIONS DE L'OFFICE DE TOURISME

Pass Equilibrides (NEW 2019)

- > balades accompagnées (2/jour)
- > 2 cours de stretching par semaine
- > Visite de Brides-les-Bains gratuite
- > Réductions chez les commerçants du village (boutiques de vêtements, esthétique, coiffeur, restaurants, cinéma, casino...)

1 semaine : 15€ / 3 semaines : 30€

En vente à l'Office de Tourisme

Espace animations OT

- > 80 activités santé/sem. 50% gratuites.
- > 20 balades accompagnées, douces à toniques chaque semaine
- > Gym douce ou tonique tous les matins (sauf le dimanche).

MARCHER PIEDS NUS (NEW 2019)

Prendre contact avec la terre, puiser pas à pas l'énergie de la nature pour se ressourcer, voilà la nouvelle pratique de marche initiée par Céline, animatrice sportive. 8€ - 45 mn.

DO-IN AUTOMASSAGE (NEW 2019)

A Brides-les-Bains, on commence la journée par une séance d'automassage avec Guilaine, spécialiste du massage. Avec elle on apprend à réveiller son corps en douceur le matin et à l'apaiser le soir pour relâcher la pression de la journée. 10€ - 1h

EPICES ET MOI

Caroline Lubiartz tient une boutique «Esprit Nature» au coeur du village. Une véritable caverne d'Ali Baba pour mettre couleurs, saveurs et santé dans son assiette. Elle anime aussi un atelier «Epices et arômes» chaque semaine pour apprendre à utiliser épices, arômes et texturants à visée diététique. 2€ - 1h.

YIN YOGA

Camille Vanhoucke professeur de yoga propose différentes pratiques à Brides-les-Bains. Parmi elle, le Yin yoga qui mise sur les étirements pour relaxer le corps en profondeur et favoriser la circulation de l'énergie. 12€ - 1h15.

Faire peau neuve

AU GRAND SPA THERMAL

Le Grand Spa Thermal atteint des sommets avec son nouvel espace aquatique de 600m² (2 700m² au total). Le bassin d'aquaforme promet un véritable lifting de la silhouette... De quoi enrichir son séjour minceur ou bien-être.

Séjour Déclit 6 jours (minceur)

6 j cure de boisson + 1 entretien nutritionnel + 1 bilan de séjour avec une diététicienne + 1 atelier nutrition + 2 démonstrations de cuisine + 3 cours d'aquaforme + 6 j d'activités physiques encadrées + 3 modelages sous affusion d'eau thermale + 1 massage de Brides

drainant et anticellulitique + 3 douches au jet + 3 baignoires aérojet + 2 bains jet hydromassant + 2 enveloppements d'algues amincissant + accès à la piscine thermale de Salins + espace aquatique et détente Grand Spa Thermal. **765€/pers. (hors hébergement)**

Dormir

TARIFS HÉBERGEMENT PENSION COMPLÈTE DIÉTÉTIQUE OU GOURMANDE (BASE CHAMBRE DOUBLE)

Altis Val Vert***

3j/3n : à partir de 243€/pers.

7j/7n : 486€/pers.

18j/18n : 1458€/pers.

altisvalvert.com

Nouveau : le chef Jean-Pascal Laugier a aménagé une cuisine d'été sur une belle terrasse en bois aux airs de vacances. Là, il travaille grillades, planchas et salades fraîcheurs devant ses hôtes.

En roues libres

LOUER SON V.A.E, DIRECTEMENT LIVRÉ À L'HÔTEL !

Les hôtels participants

Le Golf Hôtel****, Les Bains***, Le Verseau***, Les Chalets***

Tarifs location (avril à octobre)

> 32€ 1/2 journée

> 45€ la journée

> 50€ la 1/2 journée (à Méribel ou Courchevel) : location + moniteur.

Réduction de 5% pour trois jours et 10% pour six jours.



DÉMARCHE QUALITÉ DIÉTÉTIQUE & SANTÉ

UN LABEL DIÉTÉTIQUE UNIQUE EN FRANCE



A Brides-les-Bains, les chefs de cuisine des hôtels restaurants sont formés à la nutrition en continu. Mieux, une majorité d'entre eux acceptent d'être contrôlés via un Label Diététique introduit en 2013. Ce label s'est renforcé avec 26 critères obligatoires contre 19 à l'origine. Cette version garantit une prise en charge diététique de qualité quel que soit son choix d'hébergement. Une démarche unique en France !

**11 RESTAURANTS D'HÔTEL, 1 TRAITEUR,
1 RESTAURANT SONT LABELLISÉS CUISINE
DIÉTÉTIQUE À BRIDES. UNE PLAQUE LE SIGNALA À
L'ENTRÉE.**

73

le nombre de critères du Label Diététique de Brides-les-Bains dont 26 obligatoires.

3 fois par an

un diététicien mystère extérieur à la station contrôle des établissements labellisés tirés au sort.

3 semaines

de menus validés par une diététicienne de la station.

80%

des critères doivent être respectés pour obtenir et conserver le Label Diététique.

UN

audit réalisé par une société extérieure à la station contrôle les établissements qui veulent être labellisés.

CHAQUE ÉTABLISSEMENT BÉNÉFICIE DE L'ACCOMPAGNEMENT ANNUEL D'UN DIÉTÉTIICIEN DE LA STATION : FORMATION, VALIDATION DES TRAMES DE MENUS ET CONTRÔLE DES CRITÈRES.

Brides-les-Bains (546 hab.) est la 1ère station thermale dans le traitement du surpoids en France avec 17 000 curistes/an.

LES ÉVOLUTIONS DU LABEL DIÉTÉTIQUE 2018

- > reconduction de l'engagement des établissements sur 3 ans : renouvellement pour 2018/2020
- > accent mis sur le contenu de l'assiette
- > changement du critère « Buffet de la mer » pour intégrer et encadrer toutes les soirées thématiques
- > intégration des recommandations de l'INCA (Institut National du Cancer), concernant les viandes de boucherie (critère 5.10 - présence maximum de 5 portions de 100g de viande de boucherie par semaine)
- > le % d'exigence de fruits et légumes frais a été relevé
- > création d'un 4ème module de formation pour répondre aux demandes de chaque établissement, comme l'élaboration de fiches techniques ou la déclinaison de menus selon les pathologies.

PARMI LES 26 CRITÈRES OBLIGATOIRES :

Absence de buffets petit-déjeuner ; minimum de 70% de fruits et légumes frais ; mise en place d'une trame de menus pour une perte de poids ; les morceaux de viande doivent contenir moins de 10% de matière grasse ; les grammages prescrits par les médecins thermaux doivent être respectés.

FORMATION DES PERSONNELS

Tous les personnels des hôtels, en salle comme en cuisine, sont formés par un diététicien de la station à l'équilibre alimentaire. Ils savent renseigner et conseiller les clients sur la diététique mise en place à Brides.

SEUL LABEL DIÉTÉTIQUE APPLIQUÉ À UNE VILLE

Brides-les-Bains se distingue par l'implication de l'ensemble des acteurs de la station pour proposer des menus diététiques qui se renouvellent chaque jour. Quel que soit son lieu de résidence, on est assuré d'une prise en charge diététique complète.

LES 14 ÉTABLISSEMENTS LABELLISÉS

DONT 11 RESTAURANTS D'HÔTEL

Golf Hôtel****- restaurant La Table du Golf
Mercure - Grand Hôtel des Thermes**** - restaurant Les Cèdres
L'Altis*** - restaurant Le Val Vert
L'Hermitage***
L'Amélie**/ La Vanoise 1825** - restaurant Les Cerisiers
L'Athena***
Les Bains*** - restaurant Le Cœur de Brides



DES HÔTELS SELON SA NATURE

Quelle ambiance pour se retrouver, réunir sa tribu ou s'offrir un séjour thermal ou sportif-actif ? Chalet de montagne ou art déco, esprit scandinave ou baroque chic ? À Brides, l'hébergement avec cuisine diététique participe au dépaysement et colore son séjour bien-être et/ou outdoor.



Mercure Grand Hôtel des Thermes****

Avec 100 chambres, c'est le plus grand hôtel de Brides. Il souffle un air scandinave sur ses chambres spacieuses toutes rénovées avec goût. Mobilier blanc et bois, tons doux invitent au lâcher-prise. Piscines intérieure et extérieure et spa Cinq Mondes.

Chambre double en pension complète 3j/3n : à partir de 351€/pers.
qdhotel-brides.com



Golf Hôtel****

Cet hôtel élégant surplombe le village de Brides-les-Bains avec une vue imprenable sur le Grand Bec. Construit dans les années 20, il offre un superbe témoignage de l'Art Nouveau. Les chambres spacieuses, dont l'essentiel récemment rénovées, conjuguent architecture Art Déco et ambiance contemporaine. Certaines disposent de balcons orientés sud-est pour une vue superbe sur le massif de la Vanoise. Sur place espace fitness à l'esprit scandinave et hammam ou sauna. Un moment de pur plaisir !

Chambre double en pension complète 3j/3n : à partir de 303€/pers.
golf-hotel-brides.com



Hôtel Altis Val Vert***

Chaque chambre est personnalisée par un savant mélange de bois, métal et mobilier baroque. L'hôtel totalement rénové en 2014 propose désormais deux suites. Un véritable petit bijou 3*** tenu par une famille qui a une vraie culture du ski et de l'outdoor. Piscine extérieure et un bar extérieur !

Chambre double en pension complète 3j/3n : à partir de 243€/pers.
altisvalvert.com



Hôtel Les Bains***

33 chambres rénovées qui conjuguent pierre, bois blond et douces étoffes. On cocoonne dans un chalet de montagne dès l'entrée, avec le petit salon et sa cheminée en pierre, ses tables dressées de nappes vichy. On apprécie aussi l'espace bien-être avec hammam et saunas (dont un infrarouge antifatigue).

Chambre double en pension complète 3j/3n : à partir de 225€/pers.
hotelbrideslesbains.com



LE PLAISIR DE PARTAGER



Cinéma : 2 nouveaux films chaque jour

Chaque jour, le cinéma Le Doron de Brides propose 4 séances et met au minimum deux nouveaux films à l'affiche. La programmation mixe nouveautés et films de rattrapage. « *Le temps de cure ou des vacances est souvent une opportunité de renouer avec le cinéma*, explique Guillaume Briland, maire de Brides-les-Bains. *C'est pourquoi on permet aux visiteurs de Brides de voir les films qu'ils ont peut-être ratés dans leur ville* ».



Jeux : le seul casino des 3 Vallées

35 machines à sous, roulette russe, Blackjack... Le Casino de Brides-les-Bains, le seul de Tarentaise, est l'endroit incontournable des vacanciers des 3 Vallées. Il promet des soirées endiablées qui débudent à l'Héliantis, son restaurant Lounge bar à la cuisine traditionnelle savoyarde. Pour prolonger la soirée, rendez-vous au sous-sol à la discothèque.

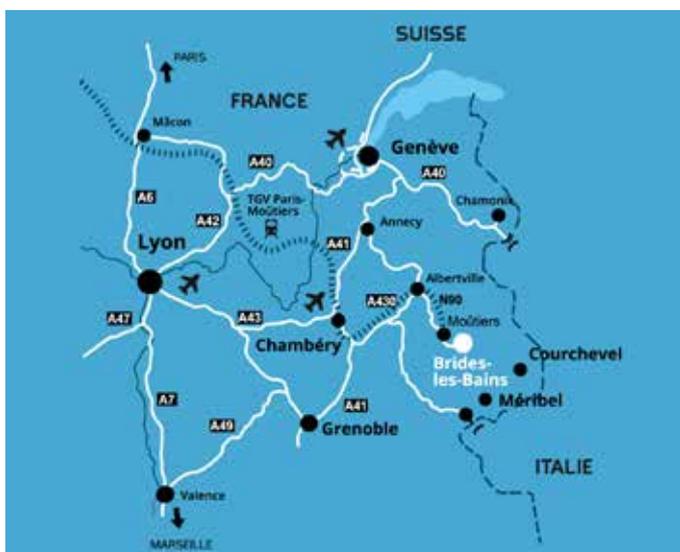
Ouvert 7j/7j de 19h30 à 2h.
casino3vallees.com



Randonnée : sélection de 24 itinéraires balisés

L'Office de Tourisme édite un guide des balades et randonnées autour de Brides-les-Bains (5€ en vente sur place). Il comprend 24 itinéraires balisés, un topo-guide pour chaque balade avec carte. Les parcours débudent pour l'essentiel au centre du village et sont classés selon quatre critères en lien avec les dénivelés : découverte, bien-être, énergie et confirmé. Les randonnées de 2 à 8 heures cheminent entre ubac et adret, vont à la rencontre de hameaux haut perchés, d'oratoires, pressoir, traversent des forêts patrimoniales, offrent de beaux spécimens de l'architecture savoyarde, voisine des vignes...

SIMPLE ET ACCESSIBLE



Aéroport de Chambéry à 1h15
Aéroport de Lyon à 1h40
Aéroport de Genève à 2h
Aéroport de Grenoble à 2h



Gare de Moûtiers à 15 minutes
Gare d'Albertville à 35 minutes
Gare TGV de Chambéry à 60 minutes



Itinéraire sur autoroute (A430) et voie rapide (N90 2X2 voies) à 5 kms



Navette car Moûtiers <> Brides : 3 services/jour
Navette car Brides <> Courchevel : 4 services/jour
Navette car Brides <> Méribel : 5 services/jour