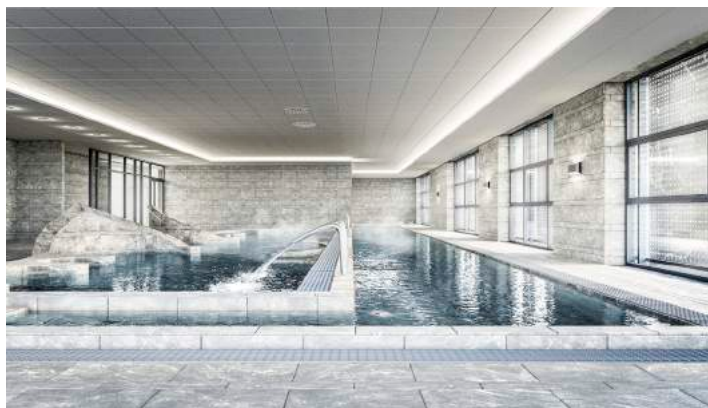




Dossier de presse  
Office de Tourisme de Brides-les-Bains - Savoie  
Printemps-été 2018



**BRIDES-LES-BAINS**  
**AU SOMMET DE VOTRE SANTÉ**  
**AU PIED DES 3 VALLÉES**



Office de Tourisme de Brides-les-Bains  
BP 28  
73572 Brides-les-Bains cedex  
Tél : 04 79 55 20 64  
contact@brides-les-bains.com  
brides-les-bains.com

**Crédits photos :** E. Dudan / C. Stramba-Badiali / P. Lebeau / D. André / S. Kempinaire / A. Borrel / C. Pallot / J.M. Gouédard / A. Cottarel / G. Reboisson / Abaca / Eliophot / AN Rafting / Savoie-Mont-Blanc Tourisme / X. Rivet / C. AnceI / alpcycles.com

*Brides-les-Bains, la destination santé 365 j/an* [page 2](#)

*Brides-les-Bains, le camp de base outdoor  
des 3 Vallées* [page 6](#)

*Brides-les-Bains, le village où se retrouver* [page 11](#)

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





## Brides-les-Bains : La destination santé 365j/an



# 1200 lits

disponibles à la réservation dans les 15 hôtels de Brides-les-Bains (1 à 4 étoiles). 9 hôtels offrent l'accès à une piscine intérieure ou extérieure et 8 disposent d'un espace bien-être (hammam, sauna ou spa). Menu diététique ou gourmand.

Le Grand Bec, massif culminant du parc de la Vanoise, domine Brides-les-Bains. Il éclabousse l'horizon de sa majesté.

Brides-les-Bains, le village santé des 3 Vallées ? Cela coule de source. **D'abord respirer un air pur et léger.** Aucune industrie ou activité humaine ne vient troubler l'atmosphère de ce village de 523 âmes situé à 556m d'altitude.

**Ensuite prendre soin de soi...** Brides-les-Bains est la première station thermale dans le traitement du surpoids. En mars 2018, les Thermes et son Grand Spa Thermal présentent leur nouveau visage après deux ans de travaux et 17M€ d'investissements. Moderne, spacieux, généreux, l'établissement promet un parcours de soins et d'activités limpide et confortable pour un lâcher-prise régénérant. Le Grand Spa Thermal s'offre un espace aquatique de 600m<sup>2</sup>.

**...et prendre le temps de se redécouvrir.** Chaque semaine l'Office de Tourisme propose 22 activités « santé » gratuites en plein-air.

**Après, bien manger.** Là, le village s'enorgueillit de 14 chefs diététiques dans les hôtels 1\* à 4\*. Ils conjuguent le bon, le sain et l'équilibre dans l'assiette au quotidien. Ils multiplient les rendez-vous

pour accompagner le changement de mode de vie en cuisine sans frustration. Ils s'adaptent aux régimes sans : végétarien, sans gluten...

**Evidemment s'oxygéner.** Imaginez, 39 sentiers de randonnée au départ du village l'été. Le long du torrent du Doron, au voisinage de vignes, avec la chapelle romane de la Saulce pour escale, les sensations sont forcément au bout du chemin. Chaque jour, deux balades thématiques accompagnées gratuites sont organisées par l'Office de Tourisme. Elles sont même classées en ombre ou soleil, c'est dire l'attention portée aux marcheurs ! Brides-les-Bains est aussi un formidable spot pour les cyclotouristes qui désirent chaque jour tutoyer un nouveau sommet ou des VTTiste amateurs de folles pentes...

**L'hiver, la station devient destination neige** avec la télécabine de l'Olympe située au coeur du village. Elle donne accès au front de neige de Méribel et des stations des 3 Vallées.

### AGENDA SANTÉ 2018

> **conférences gratuites**  
avec les experts des Thermes

Avec Jean-Michel Lecerf, chef de service nutrition à l'Institut Pasteur de Lille et Gautier Zunquin, docteur en physiologie des Activités Physiques et Sportives (gratuit).

\_ 27 avril

« Comment réguler son comportement alimentaire » Jean-Michel Lecerf

\_ 15 mai

« Objets connectés et activité physique » Gautier Zunquin

\_ 6 juillet

« Bien nourrir son cerveau » par J-M Lecerf

\_ 21 septembre

« Poids, alimentation et arthrose » J-M Lecerf

\_ 16 octobre

« Insuline : son rôle et ses liens avec l'activité physique » Gautier Zunquin

### AGENDA CULTUREL 2018

> **Brides fait sa comédie** du 17 au 19 mai

\_ jeudi 17 mai

Le Big Show : les nouveaux talents du rire

\_ vendredi 18 mai

Anthony Joubert dans « Saison 2 »

Isabelle Parsy dans « Drôles de femmes »

Jovany, un « One Man Performer Show »

\_ samedi 19 mai

Artus, one man show

> **Ça Jazz à Brides** du 6 au 9 juillet

4 jours de concerts gratuits dans le parc thermal de Brides-les-Bains.

**4** fois par an, c'est la fête au Village !

> **13 mai**

**Fête de Fontaine**

au hameau de Fontaine : musique, chants folkloriques, jeux, bal...

> **29 juillet**

**Fête du Parc**

Une journée dédiée au parc thermal de Brides avec concours de pétanque, jeux et bal

> **19 août**

**La Bridiévale**

Une journée placée sous les couleurs médiévales.

> **9 septembre**

**Fête de la Saulce**

Au hameau de la Saulce, suspendu au dessus de Brides-les-Bains.

## Brides-les-Bains au sommet de votre santé



SE RESSOURCER

## Chaque jour découvrir sa vraie nature

Une activité physique, oui mais laquelle me conviendra et s'adaptera à mes contraintes ? Troquer la crème contre les épices, ok, mais comment les utiliser et les marier ? 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...

**22** activités «santé»  
gratuites/semaine

Impossible de trouver une station thermale aussi généreuse ! 22 activités sont offertes chaque semaine par l'Office de Tourisme dont 6 cours de gym différents, 12 balades thématiques, 2 séances de stretching et 2 bals en plein-air!

**372**

balades gratuites avec les animateurs de l'Office de Tourisme de mars à octobre, soit une à deux par jour, matin et après-midi. Nombreux itinéraires au départ du parc thermal.

*Et aussi au quotidien, d'innombrables possibilités pour découvrir de nouvelles pratiques, avec participation financière, animées par des professionnels de la station : mandala, sophrologie, conférence beauté, yoga, atelier et conférence sur le confort de la marche, line-dance, réflexologie, atelier « La main verte », balade et marche nordique, atelier photo, séance photo, atelier cuisine ou cohérence cardiaque, méditation, sculpture sur bois, excursions soirées, conférence et atelier sur l'alimentation, le bien-être et amaigrissement ou encore la confiance en soi, épices & arômes, visites guidées, danse brésilienne, danse de salon et danse thérapie...*

**Combien ça coûte ? 2 à 15€ selon l'atelier**

DES CHEFS DIÉTÉTIQUES COMME S'IL EN PLEUVAIT



Thierry Giannini Grand Hôtel des Thermes 4\*, Sébastien Roux Golf Hôtel 4\*, Marielle Hermer traiteur, Jean-Pascal Laugier Altis Val Vert 3\*

## La seule station thermale forte de 14 chefs diététiques

**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\*.** Mieux, ces chefs généreux partagent leurs savoir-faire et techniques culinaires. Quelques exemples ?

> Le chef Jean-Pascal Laugier à l'Altis Val Vert\*\*\* distille ses recettes de sauces et d'amuse-bouches « diet » à ses hôtes chaque lundi autour d'un apéro-quizz.

> Thierry Giannini du Mercure-Grand Hôtel des Thermes\*\*\*\* met la cuisson à basse température à la portée de tous. Il fait twister ciboulette, bourrache, thym et tomates cerises issus de son jardin potager attendant au restaurant.

> Ceux qui ne résident pas à l'hôtel peuvent prendre un forfait restauration dans l'un des hôtels ou manger diététique à la Maison de Marielle au centre du village. La chef propose un self le midi et des menus à emporter.

UN LABEL DIÉTÉTIQUE UNIQUE EN FRANCE



## La seule station thermale avec un Label diététique

**A Brides-les-Bains quatorze chefs des hôtels-restaurants, du traiteur au chef de l'hôtel 4\*, acceptent d'être contrôlés via un Label diététique** lancé en 2013 par le village pour garantir la promesse « maigrir ». Ils sont soumis au quotidien à 69 critères dont 80% sont obligatoires pour obtenir le sésame. Citons : absence de buffets petit-déjeuner et desserts, minimum de 60% de produits frais et de saison à chaque repas, trame de menus pour une perte de poids, morceaux de viande avec moins de 10% de MG, au moins un dessert à base de fruit et un autre à base de laitage par jour... Tous les personnels des hôtels, en salle comme en cuisine, sont formés par un diététicien à l'équilibre alimentaire. Ils savent renseigner et conseiller les clients. Par exemple, ils expliquent pourquoi le nombre de calories des menus ne sont pas renseignés...

## Brides-les-Bains au sommet de votre santé



LE NOUVEAU GRAND SPA THERMAL : MAIGRIR ET SE RESSOURCER

### Un thermal spa encore plus grand pour se ressourcer

Avec son nouvel Espace Aquatique de 600m<sup>2</sup> qui ouvre le 12 mars 2018, le Grand Spa Thermal atteint des sommets. Il offre 2 700m<sup>2</sup> d'espaces de soins et d'activités minceur et mieux-être. Être plus zen au quotidien, manger plus équilibré, se déconnecter, retrouver avec plaisir l'activité physique, voilà une quête aux effets durables. Le Grand Spa Thermal réunit tous ses experts dans deux séjours Mieux-être pour l'atteindre dans un environnement d'exception. Avec eux, on dénoue les tensions, on se recentre sur soi et on se reconnecte avec son bien-être intérieur. Tous les soins sont individuels et invitent au lâcher-prise. Dans les Alpes, au cœur des montagnes des 3 Vallées, on s'offre le meilleur du savoir-faire thermal.



### 2 FORFAITS THERMAUX MIEUX-ÊTRE

Besoin d'une parenthèse ou de décrocher ? Le Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains offre le meilleur du savoir-faire thermal à travers ses nouveaux programmes Harmonie Thermale 5 jours et Parenthèse Thermale 3 jours qui mobilise ses professionnels. Après les soins on profite des espaces Aquatique et Détente du Spa.

#### Combien ça coûte ?

**Cure Harmonie Thermale 5 jours - Forfait de soins seul : 495€**

17 soins et activités (bien-être holistique et activités physiques)

**Cure Parenthèse Thermale 3 jours - Forfait de soins seul : 310€**

10 soins et activités (bien-être et activités physiques)

### Nouvel Espace Aquatique de 600m<sup>2</sup>

Espace Aquatique riche de trois activités :

- > 1 couloir de nage de 25m de long x 2,50m de large
- > 1 bassin d'aquaforme carré de 5m x 5m équipé d'appareils
- > 1 bassin ludique de 18m de long avec 2 jacuzzis,
- > 2 lits à bulles, des jets sous-marins,
- > 6 cols de cygne et autres jeux d'eau...

Une terrasse de 55m<sup>2</sup>, une cabine beauté PMR, une tisanderie complètent ce nouveau lieu du Grand Spa Thermal.

### 3 FORFAITS PAUSE SPA À LA DEMI-JOURNÉE

Juste quelques heures pour s'offrir les bienfaits du Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains ? Les formules Pauses Spa Thermal s'adaptent à l'humeur et aux envies du moment, le temps d'une demi-journée. Chaque pause donne accès aux activités du Spa Détente et du nouvel Espace aquatique.

#### Spa Jambes Tonic 99€

C'est le forfait idéal après une journée de randonnée ou de vélo. Il associe deux soins thermaux qui favorisent l'élimination des tensions, allègent les jambes et évitent les courbatures.

- 1 modelage sous affusion d'eau thermale (20 mn)
- 1 bain aérojet (15 mn)
- accès aux activités du Spa Détente et du nouvel Espace aquatique.

#### Spa Détox 99€

Pour éliminer le stress de sa vie quotidienne, on profite d'une pause au Grand Spa Thermal pour redonner vitalité au visage et au corps.

- 1 hammam gommage (1 h)
- 1 soin du visage Sothys® (30 mn)
- accès aux activités du Spa Détente et du nouvel Espace aquatique.

#### Spa Cocoon 105€

Un forfait pour décrocher et prendre du temps pour soi.

- 1 enveloppement d'algues sur lit à eau (20 mn)
- 1 massage de Brides (30 mn)
- accès aux activités du Spa Détente et du nouvel Espace aquatique.

[thermes-brideslesbains.fr/spa](http://thermes-brideslesbains.fr/spa)

## Brides-les-Bains au sommet de votre santé



Les nouveaux Thermes de Brides-les-Bains ouvriront le 12 mars 2018. La prouesse de ce projet architectural réside dans l'union de l'ancien et du nouveau bâtiment constitué de cinq plateaux de 600m<sup>2</sup> chacun. Au total les cures thermales de 18 jours bénéficient de 2400m<sup>2</sup> de surface supplémentaire. Les flux ont été repensés, les espaces intérieurs réaménagés pour que la personne en cure de 18 jours se rende naturellement où elle est attendue. De l'extérieur, l'effet visuel est spectaculaire et tourne la page avec le passé des Thermes. L'architecte a imaginé une enveloppe métallique contemporaine qui couvre les trois-quarts de la façade réunifiant physiquement les deux bâtiments. Un dessin géant esquisse le massif du Grand Bec qui domine le village de Brides-les-Bains. De jour comme de nuit, la façade joue avec les lumières intérieures et extérieures.



**Nouveau Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains. Il comprend l'Espace Nutrition (600m<sup>2</sup>) et l'Espace Activités Physiques (600m<sup>2</sup>)**  
Salle de conférence multi-écrans de 200 places (190m<sup>2</sup>)/8 bureaux d'entretiens individuels/salle ateliers de cuisine/espace ateliers thérapeutiques. Au dernier étage du nouveau bâtiment, 2 vastes espaces dédiés à l'activité physique avec vue sur le village et la nature environnante. Le premier (130m<sup>2</sup>) propose un circuit cardiotraining équipé de vélos, tapis de marche, rameurs... Le deuxième (190m<sup>2</sup>) accueille les cours thématiques proposés par les éducateurs sportifs des Thermes. Une terrasse de 213m<sup>2</sup> prolonge l'Espace Activités Physiques.



### Mettre un « thermes » au surpoids

Les Thermes de Brides-les-Bains développent une démarche globale pour maigrir en santé. En partant de la personne et de ses contraintes, elle propose de faire l'apprentissage d'une nouvelle vie. De la liste des courses à l'activité physique, des astuces culinaires à la gestion du stress, des méthodes de cuisson santé... Tout est pensé pour déclencher de nouvelles habitudes et un amaigrissement durable pendant la cure. **Les Thermes font appel à une équipe pluridisciplinaire associant diététicien, coach d'activités physiques, médecin thermal, hydrothérapeute....** La collectivité et l'Office de Tourisme participent à cet apprentissage avec le Passeport Santé. Remis gratuitement par le médecin Thermal au curiste, ce livret de prescription médicale se veut un outil d'accompagnement personnel. Il crée les conditions pour que chaque curiste devienne acteur de sa santé et lutte contre les idées reçues en matière de nutrition.



### La plus grande piscine thermique antidouleurs de France

La piscine thermique de Salins-les-Thermes, c'est la plus grande piscine thermique antidouleurs de France. Elle bénéficie elle aussi d'une rénovation complète, intérieur et extérieur. C'est là que sont dispensés des cours d'aquagym toute la journée par des professionnels en extérieur ou en intérieur selon la météo. L'eau thermique de Salins-les-Thermes riche en sel et en soufre favorise la portance dans l'eau et soulage les articulations grippées et douloureuses. Après l'effort, le réconfort sur les transats à l'abri des regards et du vent. Une navette assure la liaison entre Brides-les-Bains et la piscine thermique.



## Brides-les-Bains camp de base outdoor au pied des 3 Vallées



A pied, à VTT ou en vélo, sur l'eau ou dans les airs, Brides-les-Bains la destination de ceux qui veulent tout goûter

### Brides-les-Bains : LE spot outdoor

Brides-les-Bains, LE camp de base outdoor des 3 Vallées ? Démonstration.

**D'abord estimer tous les possibles.** Via ferrata à Pralognan-la-Vanoise, 35 mn. Vélo au col de la Madeleine, 1h. Golf de Méribel, 20 mn. Rafting sur le Doron ou l'Isère, 30 mn. Descente de la Saulire à VTT, 50 mn. Sa situation stratégique dans la vallée permet d'accéder rapidement à toutes les activités outdoor de montagne sans trajet interminable.

**Ensuite regarder autour de soi.** Brides-les-Bains est le paradis pour les randonneurs qui aiment les balades à la journée. Pas moins de 39 randonnées différentes au départ du village. En un séjour, impossible d'en faire le tour ! Après l'effort, le réconfort au Grand Spa Thermal avec ses pauses Spa à la demi-journée.

**Evidemment mesurer le potentiel hébergement.** Pour emmener sa tribu, réunir une bande d'amis dans un même hébergement, Brides retrouve son statut de village olympique des J.O. d'Albertville ! Plusieurs résidences avec espace bien-être, près d'une vingtaine d'hôtels avec pension diététique ou équilibrée... Brides offre une variété d'hébergements et de services satisfaisant toutes les envies et budgets. Avec des attentions particulières comme au Golf Hôtel 4\* ou au Savoy Hôtel 3\* où deux types de panier repas sont composés sur demande selon l'intensité de l'activité physique.

**Saisir l'opportunité de s'initier à de nouvelles activités.** Gym tonique ou douce ? Méditation ou sophrologie ? Avant ou après son activité outdoor on peut tester ces pratiques bien-être à son rythme. Une bonne façon de récupérer et de prendre soin de soi.



**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).



## Brides-les-Bains camp de base outdoor au pied des 3 Vallées

### LA MARCHÉ ? TOUT UN PROGRAMME À ADOPTER



### Pas à pas, se remettre en marche

À Brides-les-Bains, la marche est considérée comme une pratique de santé. Tout est fait pour inciter à mettre un pas devant l'autre ! Cette activité se conjugue ici au pluriel. Thèmes, tempo, ambiance, durée, difficulté se déclinent à l'infini pour inciter les personnes à marcher. Les montagnes des 3 Vallées et le parc de la Vanoise tout proches tendent leurs majestueuses pentes et offrent des panoramas somptueux. Chapelles baroques, bois classé, hameaux suspendus, four à pain traditionnel, cascade rafraîchissante multiplient les sensations et réveillent les sens. Céline, éducatrice sportive « activités physiques pour tous » pour l'Office de Tourisme, accompagne deux balades gratuites chaque jour. Elle sait transformer les difficultés en plaisir. « *Mon premier objectif est de faire bouger les gens, de leur redonner goût à l'activité physique. Ce moment est aussi un espace de socialisation. Des groupes de niveau se forment naturellement lors d'une balade. Les personnes parlent, créent des affinités... Souvent, les participants d'un même groupe choisissent leurs prochaines randos ensemble. J'aime cette partie humaine de mon métier* ».

### TECHNIQUES DE MARCHÉ : 3 ATELIERS POUR PROGRESSER

### Marchons mieux !

Réveiller son ventre avant une descente ou une montée, rythmer son souffle sur ses pas en s'inspirant des techniques de marche afghane, rester en harmonie avec le sol. Céline, éducatrice sportive de l'Office de Tourisme, propose 3 ateliers thématiques pour s'approprier les bonnes techniques de marche. Pendant 30 minutes, elle combat les idées reçues et refait découvrir leur corps à ses élèves. « *Quand j'apprends aux participants à bien se positionner, à avoir de bons appuis durant une rando, ils se rendent rapidement compte qu'ils sollicitent leurs abdominaux davantage que leurs mollets. Un vrai plus pour des marcheurs en surpoids ne comprenant pas pourquoi leurs mollets sont musclés alors qu'ils n'arrivent pas à perdre du ventre !* ».

### Atelier Marchons Mieux ! - 6 euros

3 thèmes : « Relief » (bien utiliser son corps en descente et montée), « Garder son souffle » (techniques de marche afghane), « Forme, force et souplesse » (s'ancrer et s'affiner avec la marche).

### UN GUIDE DES BALADES ET RANDONNÉES



### Sélection de 24 itinéraires balisés

L'Office de Tourisme édite un nouveau 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 débutent 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...

**Le saviez-vous ?** Les personnes en séjour dans les hôtels de Brides-les-Bains peuvent demander des **paniers repas diététiques** la veille de leur randonnée. Au Golf\*\*\*\* on adapte son contenu à l'effort envisagé. À l'Amélie\*\*\* il est confectionné en fonction des envies ou habitudes alimentaires : poisson, viande blanche ou végétarien...

### VERTIGINEUX

### La gorge aux pigeons et sa passerelle



Longue de 33 mètres et suspendue à 17 mètres au-dessus du ravin, cette passerelle ouverte au printemps dernier offre l'une des plus pittoresques balades autour de Brides-les-Bains. La Gorge aux pigeons chemine en balcon au-dessus du village et multiplie les perspectives. Faible en dénivelée (250m), baignée de lumière, elle se renouvelle en rajoutant du piment sur son parcours avec cet ouvrage d'art réalisé par la collectivité.

### ET AUSSI



• **On prend le frais avec la balade Bois de Cythère (2h).** C'est le seul bois classé de Savoie. Il doit ce classement de « monument naturel alpin » à cette symbiose associant roche, eau et végétation.

• **Avant de partir en balade ou en chemin, on fait le plein d'eau.** La collectivité a réhabilité sept bassins dont cinq en eau potable. Arrivé à la chapelle de la Saulce intégralement restaurée avec son magnifique retable surmonté de torchères et d'angelots en bois polychrome ou en direction de Bozel, on se désaltère au bassin Placette. Sur le sentier de la Gorge aux pigeons on se rafraîchit au hameau de Fontaine et vers les Allues à la fontaine du vieux Brides...



## Brides-les-Bains camp de base outdoor au pied des 3 Vallées

### CYCLOTOURISME



### Col de l'Iseran, col de la Madeleine, Cormet de Roselend

Brides-les-Bains se révèle le camp de base idéal pour accrocher trois cols mythiques des Alpes à son manche. Hôtels et résidences du village multiplient les attentions pour accueillir les groupes de cyclos. Ici on prépare le petit-déjeuner dès 6h, là on confectionne les paniers repas sur-mesure. Certains mettent à disposition des espaces sécurisés pour les vélos. Des piscines chauffées à 26° en plein-air les attendent après l'effort...

#### Col de l'Iseran (2764 m)

Départ : Brides-les-Bains – Bourg St Maurice – Val d'Isère – Col de l'Iseran  
Distance : 85 km  
Brides – Bourg : 37 km , 230 m  
Bourg – Col de l'Iseran : 48.00 km, 1955 m

Un classique, célèbre par son franchissement à 2770 m. Le col de l'Iseran est le col routier le plus élevé d'Europe. La route qui le traverse, reliant les vallées de la Maurienne et de la Tarentaise, est fermée l'hiver et imbriquée au milieu des pistes de ski de Val d'Isère. Construite durant l'Entre-deux-guerres, elle est devenue un haut lieu du Tour de France cycliste. Le col de l'Iseran fait partie du parc national de la Vanoise. Le col de l'Iseran a été franchi au total à 7 reprises par le Tour de France, dont 5 depuis 1947. Il est classé hors catégorie depuis 1992.

#### Cormet de Roselend (1968m)

Départ : Brides-les-Bains - Bourg St Maurice - Beaufort - Brides-les-Bains  
Dénivelé : 1154m -1227m  
Distance : 19.3 km – 20.3 km  
Brides – Bourg : 37 km , 230 m  
Bourg – Cormet de Roselend : 19.30 km, 1154 m  
Cormet de Roselend – Beaufort : 20.3km, 1227m  
Beaufort - Brides : 51 km, 160m

Le Cormet de Roselend se trouve sur la Route des Grandes Alpes et domine le lac de Roselend et son barrage. Du haut de ses 1968m d'altitude c'est un des plus beaux cols alpins (cormet voudrait dire col en patois beaufortin). Il se situe dans le massif du Beaufortain et relie Beaufort (vallée du Doron) à Bourg Saint Maurice (vallée de la Tarentaise). De belles vues, une route en parfait état des légers replats après les passages pentus notamment dans la forêt. Une ascension qui démarre dans la vallée des Chapieux et se termine dans les alpages. Le Cormet de Roselend a été franchi au total à 10 reprises par le Tour de France. Il est classé en 1ère catégorie.

#### Col de la Madeleine (1993m)

Départ : Brides-les-Bains – Aigueblanche – Col de la Madeleine  
Dénivelée : 1413 m  
Distance : 37 km  
Brides – Aigueblanche : 9 km, -120m  
Aigueblanche - Col de la Madeleine : 28 km, 1533m

Autre grand classique du Tour de France, le col de la Madeleine culmine à 1 993 mètres d'altitude entre les vallées de la Tarentaise et de la Maurienne. Son sommet offre un panorama superbe sur le Mont Blanc et le massif de la Lauzière. Le col de la Madeleine est un col relativement difficile à grimper. Le versant Nord, depuis Aigueblanche, est plus long que depuis la Chambre, mais la pente nettement plus faible avec des passages permettant de reprendre son souffle dont 3 kilomètres de descente à mi parcours. Le col de la Madeleine a été franchi au total à 25 reprises par le Tour de France. Il a été classé hors catégorie lors de ses 12 derniers passages.

### A BRIDES ON CHOUCHOUTE LES CYCLISTES

Plusieurs hôtels de Brides-les-Bains soignent les groupes de deux-roues. Mercure-Grand Hôtel des Thermes\*\*\*\*, Le Golf Hôtel\*\*\*\*, hôtel Amélie\*\*\*, hôtel Athéna\*\*\*, hôtel Les Chalets\*\*\*, hôtel Le Verseau\*\*\* mettent à disposition :

- un espace fermé pour garer les vélos en sécurité,
- un espace et du matériel pour les entretenir,
- des menus adaptés aux sportifs avec possibilité de paniers repas,
- des petits-déjeuners servis tôt à partir de 6 heures...

**Les + bien-être et récupération :** l'hôtel Athéna comme le Golf Hôtel disposent d'un sauna, hammam. L'hôtel Le Verseau a sa piscine chauffée à 26°. L'hôtel Amélie a une piscine extérieure. L'hôtel Les Chalets bénéficie d'une piscine extérieure et sauna, hammam et jacuzzi. Le Mercure Grand Hôtel des Thermes offre piscines (extérieure et intérieure), sauna, hammam et jacuzzi via son espace-détente SPA Cinq Mondes. Là, comme à l'hôtel les Chalets, on peut réserver un massage avec supplément.

• **L'hôtel-restaurant Le Verseau\*\*\* (40 chambres avec balcon).**  
**Location de deux VTT électriques** à grande autonomie, possibilité de louer d'autres VTT sur réservation préalable. De mai à octobre. 35€ demi-journée, 60€ la journée



## Brides-les-Bains camp de base outdoor au pied des 3 Vallées

VTT - VTT DE DESCENTE



### Bike park Méribel

Installé sur le domaine de Méribel en descendant jusqu'à Brides-les-Bains, le Méribel Bike Park offre des parcours pour tous niveaux...

#### Bike Park

9 Pistes de DESCENTE (DH) (1 verte, 3 bleues, 3 rouges et 2 noires), soit 34 km de descente pure, dont 1 nouvelle piste !

10 Itinéraires ENDURO (1 vert, 2 bleus, 3 rouges et 4 noirs), soit 104 km d'itinéraire facilement accessible avec les remontées mécaniques, dont 1 nouvel itinéraire !

4 Itinéraires CROSS-COUNTRY (XC) (1 vert, 1 bleu, 1 rouge et 1 noir), dont 1 nouveau circuit !

1 Itinéraire spécial VAE (VTT à Assistance Electrique).

2 remontées mécaniques, 24 pistes, 4 bike patrollers et 3 bike washes

*5 fois par jour, on peut s'offrir la descente la plus vertigineuse des 3 Vallées aux 2000m de dénivellée ! Au départ de Brides-les-Bains, une navette avec remorque pour 20 VTT, assure la liaison vers Méribel-La Chaudanne. S'offrent alors 19,7 km de sentiers et un panorama à couper le souffle.*

### Des itinéraires tous niveaux



#### BLUE LINE : la facile

Une piste bleue avec vue sur le Mont Blanc !

Dénivellé : -590m.

Longueur : 5,9 km.

Départ : Sommet du Télésiège de Tougnète 2.

Arrivée : Intermédiaire Tougnète.

Pour continuer l'aventure :

Possibilité de continuer sur 5,5 km en prenant la piste verte qui descend jusqu'à Mottaret et prendre la piste de ski « la truite » qui permet un retour à la Chaudanne. Dénivellé : -555m



#### FOREST JUMP : la difficile

Un parcours ultra-technique, en pleine forêt, avec de nombreux sauts en variante. Une piste aussi idéale pour l'entraînement des compétiteurs.

Dénivellé : -420m.

Longueur : 2,3km.

Départ : Sommet de la Télécabine de Tougnète 1 (Arpasson), Méribel.

Arrivée : La Chaudanne



## Brides-les-Bains camp de base outdoor au pied des 3 Vallées

GOLF



### Méribel ou Courchevel, le choix des puts !

Méribel et Courchevel, deux des plus beaux golfs de montagne sont situés à moins de 20 kms de Brides. Sur les parcours comme dans les practices, la promesse de vues imprenables sur les massifs des 3 Vallées !

#### Méribel

Ouverture de début juin à début novembre suivant l'enneigement  
 04 79 00 52 67  
<http://www.golf-meribel.com>

Le parcours 18 trous de Méribel serpente le long des pentes boisées dominées par la Dent de Burgin, montagne mythique de la Vallée, longeant l'Altiport depuis les Rhodos jusqu'à Chantemouche, sur plus de 250m de dénivellée. De nombreux golfeurs, amateurs comme professionnels, s'accordent pour le qualifier de l'un des plus beaux golfs des Alpes. Parcours de 5 538 mètres et par 71.

L'Ecole de Golf Français organise des stages de golf à Méribel. Débutant ou à la recherche de perfectionnement, enfant, adulte ou sénior, chacun trouvera le stage qui lui convient ! Durée des stages de 1 à 5 jours, à raison de 2 à 5 heures par jour. <http://www.egf.fr>

#### Courchevel

Ouvert de fin juin à octobre et permet de se classer jusqu'à 26,5 d'index avec un slope de 113. Par 27  
<http://www.golfdecourchevel.com>  
 04 79 08 17 00  
[info@golfdecourchevel.com](mailto:info@golfdecourchevel.com)

Sur plus de 1200m, le Golf de Courchevel et ses 9 trous sont dessinés dans un paysage de montagne riche en faune et flore alpine. C'est un terrain technique et unique qui offre un véritable défi au jeu.

RAFTING



### Sur la piste de deux rivières à fort tempérament

Deux rivières d'exception s'offrent aux amateurs de sports d'eau. L'Isère, classée III avec passages en IV, est considérée comme l'une des plus belles rivières des Alpes. A partager avec sa tribu : les fameuses rapides d'Aime comme la salle à manger, la machine à couper le jambon, le dessert... sans oublier les magnifiques gorges de Centretron et le pont romain. De son côté, Le Doron, impétueux torrent qui traverse Brides-les-Bains, est l'un des parcours de rafting, les plus réputés en France. Son parcours sinueux entre falaises et la forêt, est classé IV avec franchissement de rapides de classes III-IV-V.

L'Isère est accessible à partir de 8 ans pour le parcours découverte et à partir de 12 ans pour les autres descentes rafting. Le Doron est accessible à partir de 14 ans. La descente en rafting est conduite par un guide diplômé d'état. Les deux sites de pratique se trouvent à 25 mn de Brides en voiture.

#### AN Rafting

Pionnier du rafting en France depuis 1984. Spécialiste des activités d'eau vive (rafting, hydrospeed et canoë raft) sur la Haute Isère. Equipement inclus.

Ouvert tous les jours, de Mai à Octobre

- Descente Rafting des Gorges (7 km) dès 8 ans.
- Descente Rafting Classique (16 km) dès 12 ans.
- Descente rafting Intégrale (23 km) dès 12 ans.
- Combiné Raft + Hydrospeed (ou Canoë Raft)
- Initiation Hydrospeed / Canoë Raft (7 km) partir de 14 ans.

Prix Formule Rafting 16 km + Déjeuner : 60€/pers. à partir de 12 ans  
 04 79 09 72 79

<http://an-rafting.com/>  
[savoie@an-rafting.com](mailto:savoie@an-rafting.com)

#### H2O Rafting

Le Centre H2O est implanté sur les bords de la rivière de référence des sports d'eaux-vives en France. La Haute-Isère garantit des niveaux d'eau idéaux tous les ans du 1er mai au 30 septembre.

Rafting, Canyoning, Hydrospeed, Stand Up Paddle. Equipement inclus.

- Descente du Doron de Bozel (torrent qui traverse Brides-les-Bains)

Minimum d'âge 14 ans

Une descente = 52€

Deux descentes = 72€

- Descente combiné (Isère /Doron) avec pause pique-nique = 106€

<http://www.h2o-rafting.com/>  
[info@h2osports.fr](mailto:info@h2osports.fr)



## Brides-les-Bains, le village où se retrouver

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? Résidence toute équipée avec piscine? À Brides, l'hébergement avec cuisine diététique participe au dépaysement et colore son séjour bien-être et/ou outdoor.

### COCOONING BAROQUE



chef Jean-Pascal Laugier

#### 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 avec petit-déjeuner à partir de 116 €**  
[altisvalvert.com](http://altisvalvert.com)

### SCANDINAVE CHIC



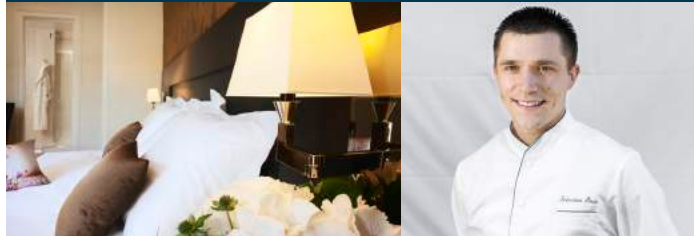
chef Thierry Giannini

#### 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 avec petit-déjeuner à partir de 113 €**  
**Chambre double demi-pension à partir de 87,50€/pers.**  
[gdhotel-brides.com](http://gdhotel-brides.com)

### ART DÉCO



chef Sébastien Roux

#### 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 avec petit-déjeuner à partir de 114 €**  
**Chambre double demi-pension à partir de 71€/pers.**  
[golf-hotel-brides.com](http://golf-hotel-brides.com)

### CHALET COSY



chef Emmanuel Hudry

#### 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 avec petit-déjeuner à partir de 120 €**  
**Chambre double demi-pension à partir de 68 €/pers.**  
[hotelbrideslesbains.com](http://hotelbrideslesbains.com)

### AUBERGE ESPAGNOLE



#### Résidence Cybèle

Entre amis, louer un appartement reste LA solution. La résidence Cybèle propose 132 appartements cosy pour 4, 6 ou 8 personnes. Bien-sûr, après l'effort, on se détend dans le jacuzzi géant, au sauna (une séance offerte par semaine) ou dans la piscine couverte chauffée.

**Appartement 4 personnes à partir de 61 euros/pers/8j-7 nuits**  
**Appartement 8 personnes à partir de 39 euros/pers/8j-7 nuits**



## Brides-les-Bains, le village où se retrouver



JOUER

### 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 débutent 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](http://casino3vallees.com)



(RE)DÉCOUVRIR DES FILMS

### 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* ».

