

ÉTÉ 2024

DOSSIER DE PRESSE

BRIDES-LES-BAINS, LE BON PLAN DES 3 VALLÉES







EDITO

Bruno Pideil, Président de l'Office de Tourisme et Maire de Brides-les-Bains

Au pied des 3 Vallées, au sommet de votre santé, Brides-les-Bains s'est imposée au fil du temps comme la destination du mieux être alliant sport-santé et expertise nutritionnelle. A la fois station de sports d'hiver et ville d'eau et de bien-être, elle attire chaque année des milliers de personnes venues profiter de la beauté de ses paysages de montagne et de son savoir-faire reconnu pour le traitement de la surcharge pondérale et des rhumatismes. Tout au long de l'année, elle offre une bulle de bien-être, pour se détendre et se ressourcer. En 2024, Brides-les-Bains s'impose en 49^e position du classement des meilleures villes de France*.

A taille humaine, Brides-les-Bains est une station-village qui constitue un havre de paix, où l'on profite du spa des Thermes, des sentiers pour se promener, ou bien des infrastructures sportives pour se ressourcer. Pour favoriser les rencontres, une cinquantaine d'heures d'animations gratuites sont proposées chaque semaine.

Tout au long de la saison thermale nous sommes ravis d'organiser des festivités culturelles et sportifs autour de la musique, de l'humour, du cinéma et des sports outdoor notamment avec l'incontournable passage du Col de la Loze, col mythique du Tour de France. Cette année marque aussi le retour du Festival Equilibre et Gourmandise, rendez-vous incontournable de l'art culinaire ! Un rendez-vous unique pour fêter les 10 ans du label diététique.

Brides-les-Bains est une destination 4 saisons conjuguant à la fois dépaysement et économies. Le village thermal dispose d'un large choix de villégiatures et est accessible en train (via la gare TGV Moûtiers). L'ensemble des équipes de l'Office du Tourisme et des socioprofessionnels du territoire œuvrent au quotidien pour faire de Brides-les-Bains la destination privilégiée des touristes français et internationaux. Nous sommes prêts à les accueillir le temps d'un week-end ou pour les vacances afin de faire de leur séjour, entre lacs et montagnes, un moment inoubliable.

Bel été à Brides-les-Bains !

*Palmarès établi par "Ville de Rêve" en 2024, sur 34 945 villes et villages français.



39

randonnées
au départ de
Brides-les-Bains

1

casino

50

heures d'animations
hebdomadaires gratuites
proposées

Plus de **25**
événements
par an

10
restaurants
homologués
"Label Diététique"

Plus de
4800
lits touristiques
en période estivale



THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

1400

curistes
traités par jour en
haute saison

270

salariés
en haute saison

93

cabines
de soins individuels

2700 m²

d'espace
de soins et de bien-être

Brides-les-Bains, camp de base 4 saisons

Aux sources des 3 Vallées, à quelques minutes de la gare de Moûtiers, Brides-les-Bains se positionne comme le camp de base idéal pour pratiquer de multiples activités. En toutes saisons, pour tous les goûts et tous les niveaux.

Le temps d'un week-end, d'une semaine ou d'une cure thermale, Brides-les-Bains accueille petits et grands pour se ressourcer au pied du parc national de la Vanoise. Niché au cœur de magnifiques massifs alpins, le village propose nombre d'activités sportives, ludiques, culturelles et de loisir, entre lacs, alpages et sommets. Disposant de différentes formules d'hébergement, accessibles à tous les budgets, la station est idéale pour partir à la découverte des sites régionaux.

Étant l'une des destinations thermales les plus réputées de France, Brides-les-Bains est particulièrement prisée des curistes et des touristes à la recherche de détente et de relaxation, pour garder un "esprit sain dans un corps sain". Mais c'est aussi un territoire plébiscité par les amoureux de la nature qui apprécient la diversité des activités plein-air proposées sur le territoire. Le village cache aussi de nombreux trésors à découvrir à travers des excursions et balades ou en faisant un tour au musée. Sans oublier de profiter de l'offre culturelle de la commune qui propose des festivals de comédie, de musique ou encore de cinéma !

C'est la destination maline pour prendre un bon bol d'air en pleine nature, en profitant des bons plans proposés par cette charmante station-village de Savoie.



A scenic mountain landscape. In the foreground, a dirt path winds through lush green and yellowing trees. Two hikers are walking away on the path. A wooden fence runs along the left side of the path. In the middle ground, a small building is visible on a hillside. The background features a large, rugged mountain peak with patches of snow under a clear blue sky.

QUOI DE NEUF CET ÉTÉ ?

Les nouveautés à découvrir

Le retour du festival “Equilibre et Gourmandise”

En juin, Brides-les-Bains redonne vie à son festival dédié aux thématiques alimentation et santé ! Une plongée dans la gastronomie et l'art culinaire pour montrer que l'on peut conjuguer plaisir et bonne santé.



Les Thermes lancent le séjour “Méno’pause”

L'établissement thermal a décidé de lancer un séjour au Grand SPA Thermal à vocation thérapeutique, pour traiter spécifiquement les symptômes et les effets secondaires de ce bouleversement hormonal. Le stress et la prise de poids peuvent être à la fois causes et conséquences de ces effets et traiter ces deux problématiques est notre cœur de métier. Ainsi, un programme dédié à la périménopause est mis à disposition des femmes.

Le séjour “Méno’pause” comprend une conférence animée par une diététicienne, des ateliers (cuisine en prévention cardiovasculaire et de l'ostéoporose, activité physique, gestion des effets de la ménopause), et des soins thermaux et esthétiques.

**Les sessions commencent le 22 avril, puis tous les 15 jours, début le lundi.
Cure de 9 jours, tarif 1384 euros**

Ouverture télécabine

Méribel <-> Brides-Les-Bains

Ouverture dominicale de début juillet à fin août



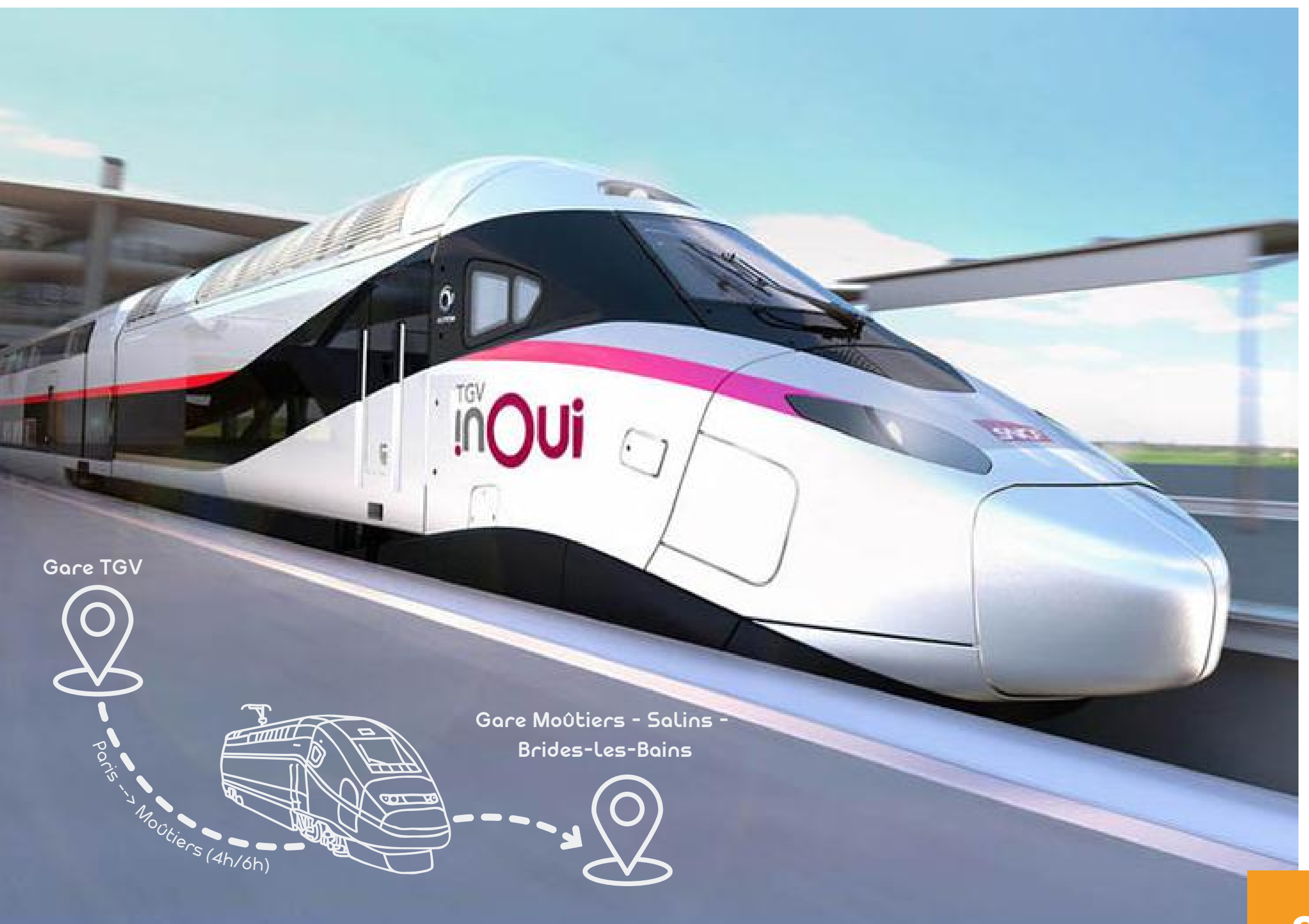
Brides-les-Bains, terre de développement durable

Brides-les-Bains se révèle comme une destination privilégiée pour les amoureux de la nature et les adeptes du tourisme durable. Station 4 saisons par excellence, elle offre une palette d'activités variées, invitant à la découverte et à la connexion avec l'environnement tout au long de l'année.

Un séjour dépaysant, au plus près de la nature : c'est la promesse de Brides-Les-Bains. Chaque moment de l'année promet une expérience unique et respectueuse de l'environnement. **Brides-les-Bains démontre qu'un tourisme responsable est possible.**

Une destination zéro carbone

L'accessibilité de la station en train est un atout majeur pour Brides-Les-Bains, renforçant son positionnement de destination éco-responsable. Cette option de voyage zéro carbone non seulement minimise l'impact environnemental des déplacements mais incarne également la volonté de la station de faciliter un tourisme plus vert, en phase avec les aspirations des voyageurs conscients de leur empreinte écologique. En privilégiant le train, les visiteurs contribuent activement à la protection de l'environnement alpin et bénéficient d'un voyage confortable et relaxant, sans les tracas de la conduite ou du stationnement.





Se (re)connecter à la nature

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

Une démarche Zéro produit phyto

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

Des acteurs engagés

Le développement durable est l'affaire de tous à Brides-Les-Bains. Et si les touristes et visiteurs sont invités à préserver les ressources naturelles, les acteurs socioprofessionnels sont également pleinement impliqués dans cette mission.

Gestion des déchets, compostage, recyclage, recours aux énergies renouvelables, politique d'achats locaux, valorisation de l'eau thermique... L'activité touristique et économique se fait dans le respect de principes écologiques stricts, assurant sa pérennité pour les générations futures.



Dirigeant de l'établissement Relief qui a ouvert ses portes fin 2023

Originaire de Brides-les-Bains, j'ai décidé de créer Relief avec mon associée Noémie Descieux car nous sommes tous les deux passionnés de restauration. Notre volonté était de créer un lieu de vie et de culture qui rassemble, qui fédère, qui inspire, qui invite au partage et qui défend le goût des choses bien faites, autour de deux axes : la modernité et la localité. Nous proposons ainsi des bières artisanales, une carte de vins traditionnels et de boissons rafraîchissantes, une cuisine moderne et locale, des jeux de sociétés, des livres/magazines et de la musique. La dimension "locale" est très importante pour nous, c'est pourquoi nous privilégions des approvisionnements auprès de partenaires régionaux quand c'est possible. Nous mettons aussi en avant des vins de cépages de Savoie avec des domaines locaux. Cela permet d'adopter une démarche éco-responsable tout en faisant découvrir à nos clients le savoir-faire local !



Une sélection d'activités estivales engagées



Des randonnées guidées

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

L'observation de la faune et de la flore

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



Bains thermaux éco-conçus

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

Balades en vélo

Brides-les-Bains est partenaire de l'entreprise O'Biclou, loueur de vélos tout chemin et VTT à assistance électrique. Au total, près d'une vingtaine de vélos sont disponibles à la location.



Brides-les-Bains, terre de culture

Si Brides-les-Bains est un village animé toute l'année, c'est aussi grâce à son patrimoine culturel et naturel qui en fait une destination de choix pour découvrir la région. A travers une offre culturelle variée et des animations en tous genres, **Brides-les-Bains promet un séjour riche en exploration.**



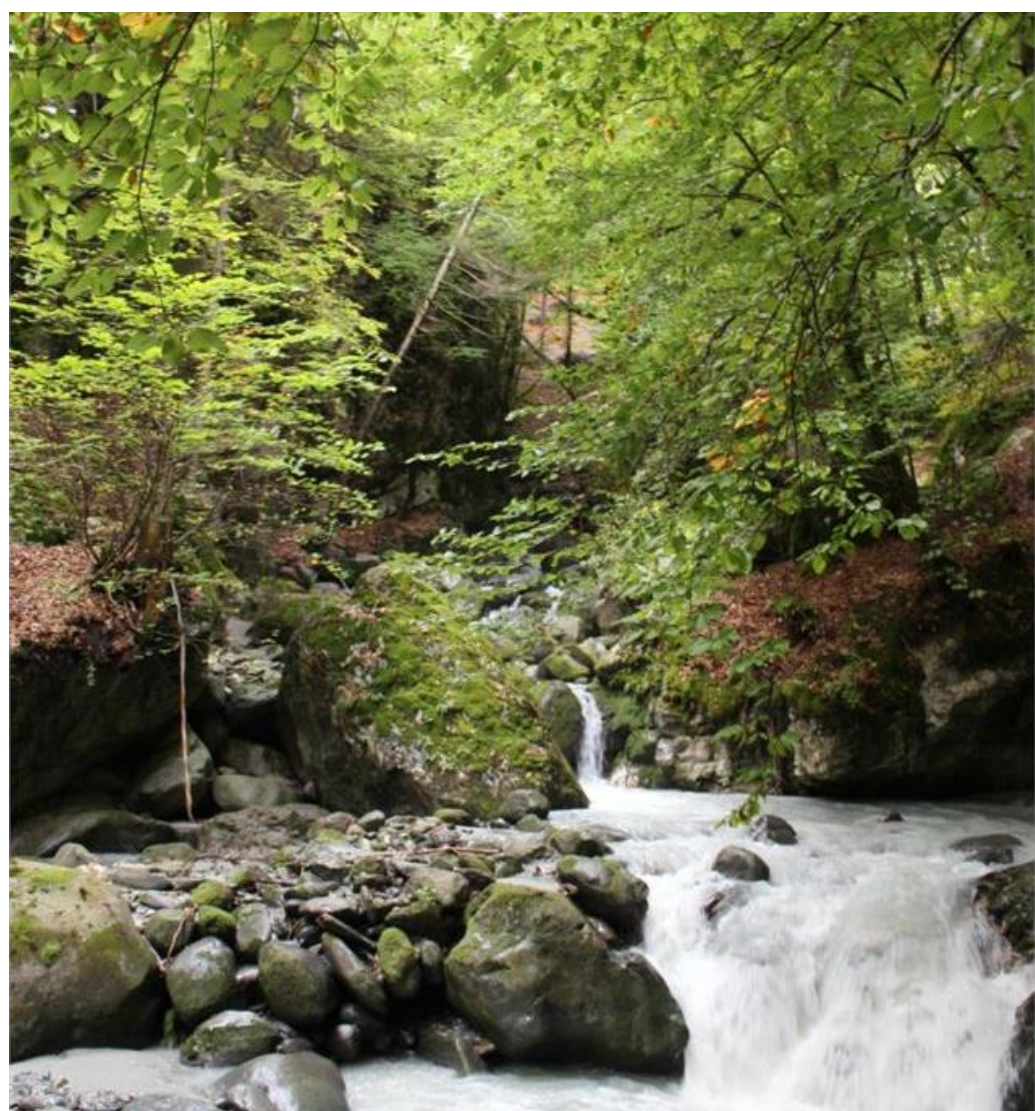
Une évasion au pied du parc de la Vanoise

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

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

Pour profiter de l'air forestier, rendez-vous au Bois de Cythère, classé au patrimoine naturel de la Savoie depuis plus d'un siècle, ou dans la forêt de la Dent du Villard. Le site de l'altiport abrite également une forêt et un lac, paradis des activités de plein air.

Et pour ceux qui préfèrent les lacs justement, il y a du choix : le lac Bleu, le lac du Praz (pour suivre les entraînements et les compétitions des meilleurs athlètes de saut à ski), le lac du Pêtre, le lac des Creux, le lac du Lou, le lac de Tueda, le lac de la Rosière (pour son sentier botanique ou la via ferrata pour débutants), ou encore les lacs Merlet. Sans oublier le plan d'eau des Bruyères qui abrite un remarquable écosystème de grenouilles, libellules, truites et saumons de fontaine.





Découvrir la Savoie

Chapelles, moulins, parcs, musées ou encore petites rues typiques... en plus de ces montagnes, Brides-Les-Bains offre une diversité d'activités pour découvrir le patrimoine de la région.

Côté musées, il y en a pour tous les goûts à Moûtiers avec le centre culturel Marius Hudry : haut lieu du patrimoine en Tarentaise, il abrite le Musée des Traditions Populaires et la galerie d'exposition (peintures, sculptures, photographies...). Le Musée d'Histoire et d'Archéologie qui illustre l'histoire de Moûtiers et de la Tarentaise, de la Préhistoire au XIXe siècle, ou encore le Musée des Traditions Populaires, aménagé dans l'ancien archevêché pour faire découvrir la civilisation rurale de Tarentaise. Les passionnés d'histoire apprécient également le Musée de Saint-Martin qui retrace 150 ans d'histoire de la haute vallée savoyarde.

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

Des festivités à ne pas manquer

Brides-Les-Bains dispose d'une offre culturelle assez riche qui met à l'honneur les arts sous toutes leurs formes : cinéma, spectacle, humour, musique... Le village vit au rythme des animations proposées.

Parmi les temps forts : le festival d'humour "Brides fait sa comédie" en mai, le festival de musique "Lâche ta Brides" et le festival "Equilibre et Gourmandise" en juin, le rendez-vous "Ça chante à Brides !" en août, ou encore le célèbre Festival du Film Francophone d'Angoulême via Brides-Les-Bains en octobre.

Les coups de coeur de la région

L'Office de Tourisme de Brides-Les-Bains a concocté 5 excursions immanquables pour découvrir les trésors du territoire. Au programme : le Col de la Loze, la montée de Courchevel, la réserve naturelle du plan de Tueda, le Cormet de Roselend ou encore du rafting sur les flots du Doron de Bozel.

Rendez-vous sur <https://www.brides-les-bains.com/ete/decouvrir/top5-excursions/>

Conseiller Municipal de Brides-les-Bains chargé des animations locales et vice-président du comité des fêtes

Je vis à Brides-les-Bains depuis toujours et je travaille sur le territoire depuis plus de 30 ans. Enfant, j'ai été marqué par les événements festifs dans la commune, notamment le feu de la Saint-Jean ou la Fête Nationale, qui rassemblaient locaux et voisins pour des moments de partage. C'est pour faire vivre cet esprit de fête que je me suis engagé pour la ville. Notre objectif est de fédérer tout le monde pour retrouver les festivités et la convivialité d'antan. C'est la raison pour laquelle nous avons instauré des événements tels que le festival de musique "Lâche ta Brides", qui aura lieu du 19 au 23 juin cette année et propose une programmation autour des musiques du monde (cubaine, africaine, etc.). La musique est particulièrement appréciée à Brides-les-Bains : le festival "Ça chante à Brides", qui était au départ un simple karaoké, est devenu un véritable concours de chant avec une vingtaine de membres du jury, eux-mêmes musiciens qui donnent un concert à la fin du concours. C'est aujourd'hui un vrai rendez-vous pour les curistes notamment, qui réservent leurs cures à ces dates pour pouvoir participer chaque année ! Cet esprit festif a permis de fidéliser les personnes qui viennent faire une cure thermale, qui apprécient ces moments de partage et ces rencontres qui leur permettent de se retrouver chaque année autour d'un événement convivial. La ville propose bien sûr aussi de nombreuses festivités pour les locaux, comme "La Rioule", qui est pensée pour eux qui a lieu au mois de novembre, afin de retrouver une vraie fête de village. Ce qui nous guide, pour qu'un événement soit réussi, c'est que les gens profitent et repartent avec le sourire !





Brides-les-Bains, terre de sports et loisirs

Entre lacs, alpages et sommets, le territoire offre de multiples activités plein air et en intérieur, pour petits et grands. Au pied des 3 Vallées, Brides-les-Bains est l'endroit parfait aussi bien pour les amoureux du sport que pour les sportifs de haut niveau. **La station-village propose de nombreuses activités de loisirs pour tous les goûts.**



Le camp de base du sport outdoor

Localisée en Tarentaise, Brides-les-Bains bénéficie d'une implantation privilégiée au cœur des 3 Vallées, en lisière du Parc national de la Vanoise. Un lieu convoité par les randonneurs qui apprécient les balades dans un environnement naturel préservé, pour découvrir la richesse de la faune locale. Les plus motivés se lancent dans le trekking avec bivouacs dans des zones sauvages ou de haute-montagne.

Le coup de cœur à ne pas rater : la réserve naturelle du plan de Tuéda, à 30 minutes de Brides-les-Bains. S'étendant du lac de Tuéda à la base du glacier de Gébroulaz, elle abrite plus de 545 espèces végétales et environ 400 espèces animales. Différents sentiers permettent aussi bien des promenades douces que de la randonnée, qui peut être assortie d'une nuit en refuge.

Brides-les-Bains est aussi particulièrement appréciée des cyclistes, notamment pour ses cols légendaires : Col de la Madeleine, Col de l'Iseran, Cormet de Roselend... La ville, qui a accueilli le Tour de France, organise tous les ans la Cyclo sportive Gran Fondo Col de La Loze où les passionnés de vélo se retrouvent pour défier le mythique Col de La Loze.

L'aventure ne s'arrête pas là : Brides-les-Bains propose durant l'été 50 heures d'activités sportives gratuites par semaine, avec au choix stretching, zumba, gym, step, danse... C'est aussi l'occasion de s'essayer à l'éveil musculaire (cours de sport de faible intensité), ou d'assister à des cours gratuits de Yoga et Pilates en plein air.

Grâce à sa situation géographique privilégiée dans les 3 Vallées, Brides-les-Bains permet également de se lancer dans le rafting en eau vive, le canoë-kayak, l'équitation, le patinage, la pêche, le golf, l'accrobranche ou encore la via-ferrata avec tyrolienne.



Un territoire prisé par les sportifs de haut niveau

Parce que le sport-santé est au cœur de l'ADN de Brides-Les-Bains, la commune a noué des partenariats avec des sportifs de haut niveau, notamment Orsatus Ski Racing (ski) ou encore SD Worx (cyclisme). Les établissements d'hébergement accueillent tout au long de l'année des athlètes qui viennent s'entraîner sur le territoire.

Brides-Les-Bains est également partenaire de Brooks Trail Project, dont l'objectif est de donner accès, aux jeunes traileurs entre 15 et 21 ans, à une formation complète pour leur permettre de devenir des athlètes de niveau international. Cette formation intègre tous les aspects de la préparation : physique, mentale mais aussi sur la nutrition, spécialité de Brides-Les-Bains. Les sportifs bénéficient ainsi d'un accompagnement global et d'un terrain d'entraînement privilégié, où les meilleurs parcours de trail sont définis.

“Les nombreux sentiers autour de Brides-Les-Bains sont des terrains de jeux exceptionnels. Chaque relief est intéressant, les singles y sont joueurs, les profils sont en adéquation avec nos attentes et la variété des sentiers est un élément majeur. Ce sont des dizaines de combinaisons adaptables à la variabilité des entraînements de nos jeunes. Les hébergements de qualité, une restauration adaptable à nos besoins, des infrastructures nombreuses appropriées au sport de haut niveau, font de Brides-Les-Bains un camp de base idéal lorsque l'on développe un projet sportif novateur tel que le nôtre. Nos athlètes aujourd'hui plébiscitent le staff à la reconduction de notre partenariat. Brides-Les-Bains est leur second foyer, leur foyer sportif de référence.”

Sébastien Jouanneau, Manager du Brooks Trail Project.



Bon à savoir : les entraînements de plus grands athlètes sont à retrouver sur le compte de Brides-Les-Bains sur l'application Strava. Les sportifs en stage enregistrent leurs parcours d'entraînement, en vélo, trail et ski, l'occasion de s'inspirer de leur parcours sportif pour créer le sien.

Le casino des 3 vallées

Le casino de Brides-Les-Bains est l'endroit idéal pour se divertir ou pour passer un moment convivial. Ouvert tous les jours de l'année, il dispose de machines à sous, d'une table de roulette anglaise et d'une table de blackjack (réservées aux personnes majeures). En plus des jeux, le complexe comprend également un bar-restaurant et une boîte de nuit.



Conseiller Municipal de Brides-les-Bains en charge du sport

Brides-les-Bains est définitivement une ville sportive ! Été comme hiver, nous accueillons des sportifs amateurs et professionnels de tous horizons pour profiter de l'air pur de la montagne et des atouts du territoire. Les promeneurs et randonneurs apprécient la diversité des chemins proposés, adaptés à tous les niveaux et toutes les envies. Les cyclistes sont nombreux à arpenter les alentours pour une balade en vélo ou en participant à la cyclosportive pour l'ascension du Col de la Loze. Brides-les-Bains est aussi le lieu privilégié par les amateurs de sports en tous genres : c'est le camp de base idéal pour décider de prendre de la hauteur (parapente, accrobranche, tyrolienne) ou se jeter à l'eau (piscine, rafting, canoë-kayak, pêche). Nous sommes également fiers d'être le territoire choisi par Brooks Trail Project et SD Worx pour leur préparation physique, en toute saison. Nous sommes ravis de pouvoir mettre nos ressources et savoir-faire à leur service afin de leur assurer les meilleures conditions pour performer, avec un bilan très positif !





Brides-les-Bains, terre de bien-être

Brides-les-Bains est un village thermal où santé et bien-être sont au cœur de son ADN. La station accueille environ 10 000 curistes par saison.



Le Grand Spa Thermal, le plus grand des Alpes, offre 2700m² 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 pour se ressourcer.

Brides-les-Bains est la station thermale n°1 pour maigrir et soigner ses rhumatismes en France. Les thermes proposent deux offres pour prendre en charge sa santé : les cures thermales conventionnées et le Grand Spa avec ses cures courtes minceur et bien-être.

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



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



Une invitation à la relaxation et à la détente pour toutes et tous

Le Grand Spa propose aussi bien des séjours minceur & bien-être que des soins à la carte (massages, soins de beauté visage et corps...). Été comme hiver, 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'eau thermale contre la surcharge pondérale et les rhumatismes

Les établissements bénéficient de sources thermales uniques aux propriétés thérapeutiques ciblées à Brides-Les-Bains et à Salins-Les-Thermes pour maigrir et soigner les rhumatismes.

Prescrite par le médecin thermal, l'eau de Brides-Les-Bains est administrée de deux façons complémentaires : **en cure de boisson** pour bénéficier de son pouvoir coupe-faim, **ainsi qu'en soins thermaux** ayant des vertus anti-cellulitiques, circulatoires et relaxantes.

La composition de l'eau thermale associée aux techniques de soins permet ainsi d'agir :

- **sur le plan de l'amaigrissement** : Les soins à l'eau thermale agissent sur la circulation sanguine, les dépôts cellulitiques, le tonus cutané et la rétention d'eau, tout en équilibrant la pression artérielle.
- **sur le plan des rhumatismes** : L'eau thermale chaude combinée aux manœuvres a un effet antalgique, décongestionnant, relaxant et sédatif qui dénoue les tensions musculaires et soulage les articulations.

Les cures thermales conventionnées, à travers des programmes créés par les professionnels des thermes, assurent une prise en charge globale et personnalisée. Elles permettent de traiter la surcharge pondérale et ses affections métaboliques, telles que le diabète de type 2, les rhumatismes (arthrose, affections du dos, douleurs articulaires), mais proposent aussi une double orientation pour traiter les deux pathologies en même temps. Les thermes ont également développé des programmes d'éducation thérapeutique du patient validés par l'ARS pour prendre en charge son excès de poids ou comprendre et équilibrer son diabète.

Le programme d'éducation à la santé "Jeunes 13-17 ans", qui se déroule pendant les vacances scolaires d'été, a pour objectif d'apprendre une nouvelle hygiène de vie aux moins de 18 ans. Il s'agit d'une mise en pratique concrète qui conjugue nutrition et activités physiques, avec une visée à long terme.

Nouveauté 2024 Le séjour "Méno'pause"

L'établissement a décidé de lancer un séjour thermal spécifique à vocation thérapeutique, pour traiter spécifiquement les symptômes et les effets secondaires de ce bouleversement hormonal. De l'alimentation à l'activité physique en passant par la gestion du stress, un programme dédié à la périménopause est ainsi mis à disposition des femmes.

*Les sessions commencent le 22 avril, puis tous les 15 jours, début le lundi.
Cure de 9 jours, tarif 1384 euros*

Bon plan : la ville et les Thermes ont mis en place une navette thermale qui relie Brides-Les-Bains à Salins, afin de permettre aux curistes de ne pas prendre leur voiture pour recevoir les soins prodigués à la piscine thermale de Salins.



Directrice Générale des thermes et du pôle thermal Sources d'Équilibre

Après un parcours dans l'immobilier, Laura Landry a longtemps travaillé dans le secteur du tourisme (pour Vacances Bleues, ResidHôtel ou encore ValVital) avant d'être nommée, par la Société Européenne de Thermalisme, à la direction générale du pôle thermal Sources d'Équilibre comprenant les Thermes de Brides-Les-Bains et d'Alleverd, le Golf Hôtel et le Savoy Hôtel.

Notre distinction réside notamment dans notre expertise dans le traitement du surpoids, en proposant tout un panel de programmes complémentaires face à cette pathologie, tant au niveau des thermes que du Spa thermal. Nous disposons également d'une équipe dédiée pour accompagner les curistes vers un amaigrissement durable, épaulée par le docteur Jean-Michel Lecerf (responsable du Service nutrition à l'Institut Pasteur de Lille). Notre prise en charge est globale et s'appuie sur des études scientifiques, mais aussi sur les trente années d'expérience acquise, qui nous permettent d'afficher fièrement un taux de satisfaction client de plus de 90%. Le thermalisme est un métier passionnant, alliant aussi bien l'humain, le médical et le social. Je suis ravie de faire pleinement partie d'un village aussi mobilisé et animé que Brides-Les-Bains, où le bien-être et la santé deviennent un art de vivre, où les montagnes rencontrent la quiétude, et où chaque instant est une invitation à la tranquillité.



Des curistes témoignent

Sonia fait une cure thermale de 3 semaines chaque année, et passe pour l'occasion deux ou trois mois à Brides-les-Bains pour profiter de tout le dispositif mis en place par la commune : *“Je pourrais suivre une cure thermale à quelques kilomètres de chez moi mais je préfère venir à Brides-les-Bains ! C'est pour tout le reste, je peux profiter de plus de 50 heures d'animations gratuites proposées par l'office, avec de la danse, de la gym douce, des concerts. C'est l'ambiance et les animateurs qui font la différence.”*



Hélène et Marie-Hélène sont un binôme de choc ! Elles se donnent rendez-vous chaque année à Brides-les-Bains pour leur cure, afin de profiter de l'ambiance et des animations au village thermal : *“Il y a beaucoup d'animations, des balades, des concerts et de la danse avec des chorégraphies incroyables proposées par Claire (l'animatrice), elle est très généreuse et donne beaucoup de son temps et de son énergie !”*

Brides-les-Bains, terre de gourmandises

Créant la rencontre entre la diététique et la gastronomie, Brides-les-Bains est la destination privilégiée des gourmands qui cherchent à reprendre de bonnes habitudes alimentaires sans se priver.



Un label diététique unique en France

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


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

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



En 2024, 10 restaurants sont labellisés, dont 9 restaurants d'hôtels :

- Golf Hôtel**** (La Table du Golf)
- Grand Hôtel des Thermes**** (Restaurant Les Cèdres)
- Hôtel L'Altis*** (Restaurant Le Val Vert)
- Hôtel L'Hermitage***
- Hôtel L'Amélie***/La Vanoise 1825*** (Restaurant Les Cerisiers)
- Hôtel Les Chalets***
- Hôtel Le Verseau***
- Hôtel Le Savoy***
- Hôtel Le Centre**
- Restaurant La Maison de Marielle

A close-up photograph of a chef's hands in a white uniform, using metal tongs to place a piece of golden-brown fried food onto a white plate. The plate already has some sauce and garnishes. The background is blurred, showing other plates and kitchen equipment.

LE FESTIVAL
**“EQUILIBRE ET
GOURMANDISE”**
EST DE RETOUR

Brides-les-Bains redonne vie à son festival dédié aux thématiques
alimentation et santé !

En juin, le territoire propose une plongée dans la gastronomie et l'art
culinaire pour montrer que l'on peut conjuguer plaisir et bonne santé.

Le village va ainsi s'animer quelques jours pour mettre en lumière
le fait de bien manger, sans se priver !

Propriétaire de l'hôtel Altis Val Vert, établissement familial depuis 3 générations

La diététique a toujours été un point fondamental de Brides-Les-Bains, mais elle a beaucoup évolué. Auparavant, chaque établissement proposait une cuisine diététique mais chacun avait sa propre vision : pour certains il s'agissait de cuisine allégée, pour d'autres cela signifiait proscrire les féculents ou le gras, pour d'autres encore cela reposait sur des régimes hyperprotéinés ou des régimes hydriques. Ces cures étaient très restrictives et donc difficiles à respecter... La création du label il y a près de 10 ans a harmonisé l'offre tout en garantissant une cuisine équilibrée. L'appui du Centre Nutritionnel, du corps médical ainsi que l'accompagnement des diététiciennes attachées à chaque établissement a permis de travailler des menus à la fois gourmands et nutritifs. Fini les privations excessives : désormais nous œuvrons tous ensemble à réapprendre à bien manger. Aucun aliment n'est interdit, les curistes apprennent à manger de tout, en quantité appropriée. Les restaurants labellisés les soutiennent dans leurs démarches et les accompagnent pour prendre conscience de la qualité des aliments dans leur assiette, afin de les aider à avoir le "déclat". Jean-Pascal, le chef de l'Altis Val Vert, a toujours évolué dans ce type de cuisine. Il travaille des produits frais et de saison pour proposer une cuisine saine et goûteuse. Il accorde une place toute particulière à la présentation, le visuel étant aussi important que le gustatif. Le temps du repas doit être aussi un moment de plaisir ! Pour aller encore plus loin, il propose même un menu vegan une fois par semaine, afin de montrer toute la diversité de plats possibles tout en maintenant une alimentation variée ! Il faut lutter contre les clichés de la diététique punitive et ultra restrictive pour (re)trouver le plaisir d'une alimentation équilibrée. Pour cela, Brides-Les-Bains est incontestablement le village du bien manger et du mieux être.





A ne pas manquer !

Avril

Le défi de l'Olympe

Le 14 avril

Une épreuve ludique

à destination des rois de la grimpe

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

Objectif : réaliser le maximum de grimpees serul ou en équipes !



Brides fait sa comédie

Du 17 au 19 mai à 20h30

Une cure de rire au cinéma Le Doron

Ce festival d'humour, qui met à l'honneur aussi bien des jeunes talents que des humoristes confirmés de la région, revient pour sa 17ème édition pour proposer des spectacles hauts en couleurs.

Au programme : Charlotte Boisselier le vendredi (spectacle co-écrit et mis en scène par Elodie Poux, 16€), Gabriel Dermidjian le samedi (16€), Jean-Luc Lemoine le dimanche (21€).

Mai

Equilibre et gourmandise

13 au 16 Juin

Le retour du festival dédié

aux thématiques alimentation et santé

Pendant trois jours, la gastronomie et l'art culinaire sont à l'honneur à l'occasion de ce rendez-vous ancré dans l'ADN de Brides-Les-Bains, pour rendre la gastronomie accessible à tous et pour apprendre à concilier gourmandise et équilibre au quotidien.



Juin



Lâche ta Brides

19 au 23 juin

Le festival de musique revient pour sa 3ème édition
Un rendez-vous unique organisé pour la fête de la musique, avec des concerts mais aussi de la restauration avec des food trucks. Cette année, les musiques du monde seront mises à l'honneur.

Juillet

Fête nationale



Le 13 Juillet

Des étoiles plein les yeux
pour petits et grands

Rendez-vous au parc thermal pour profiter en famille ou entre amis du traditionnel feu d'artifice du 14 Juillet.

Cyclo sportive Gran Fondo Col de La Loze

Le 28 Juillet

Une 5e édition pour relever le défi
du géant des Alpes !

Les passionnés de vélos sont attendus à Brides-Les-Bains pour défier le mythique Col de la Loze à travers 4 parcours allant de 30 km à 117 km, pour 741m à 4377m de dénivelé.

Bonne nouvelle : les vélos à assistance électrique sont les bienvenus !



CA
CHANTE

Ca chante à Brides

Le 4 août

Une journée musicale
pour pousser la chansonnette.

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

Août

Le salon du Bien-être Bio & Beauté

Les 14 et 15 septembre

Un vrai temps pour soi grâce au salon 3B

Ateliers, découverte de produits de beauté, conférences...

Il y en a pour tous les goûts.

Le petit plus : un soin des mains gratuit pour tous !



Sept

Journées Européennes du Patrimoine

Les 21 et 22 septembre

Pour les férus d'histoire

En plus de ses beaux paysages, Brides-Les-Bains est un village chargé d'histoire. Au programme de ce week-end : conférences, expositions et balades commentées.



Festival du Film Francophone d'Angoulême via Brides-les-Bains

Du 2 au 6 Octobre

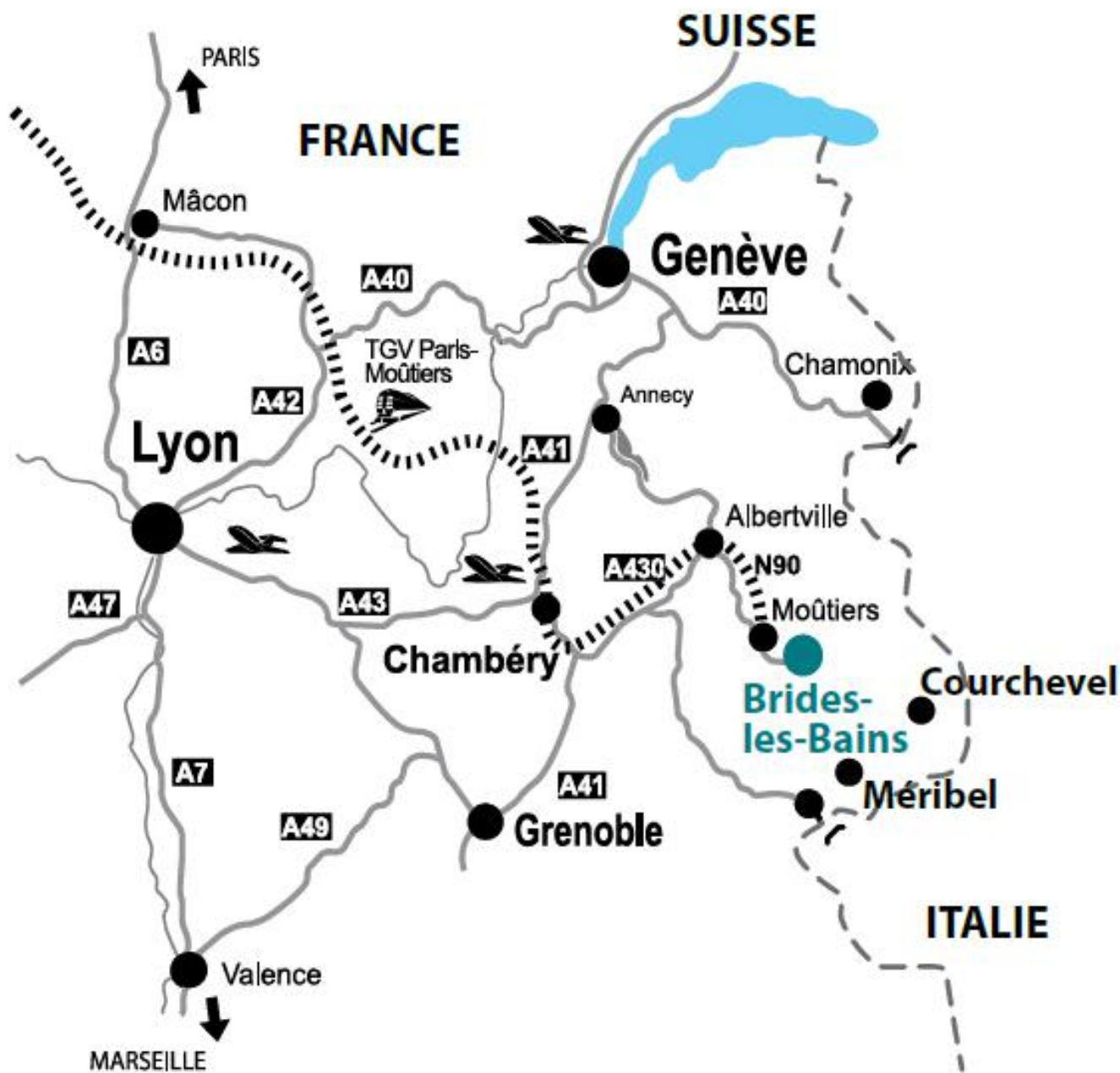
Le 7ème art à l'honneur

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



Oct

Découvrir Brides-les-Bains



PARTAGEZ VOS PLUS BEAUX SOUVENIRS
EN TAGUANT VOS PHOTOS AVEC
#LES3VALLEES
#INFINITEMOUNTAINEXPERIENCES
f 3VALLEES.FRANCE
@ LES3VALLEES_OFFICIEL

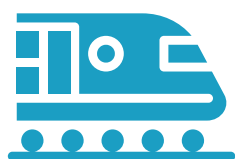
RÈGLES DE BONNE CONDUITE À AVOIR EN MONTAGNE MOUNTAIN CODE OF CONDUCT

- Ne pas jeter de déchets dans la nature
Do not leave your rubbish in the mountain environment
- Emporter tous ses déchets, également lors de séjours en refuge
Take all of your waste home with you, even when you are staying in a mountain refuge
- Porter un casque et des protections adaptés (gants, genouillères, coudières...)
Wear a helmet and protective gear (gloves, knee pads, elbow pads...)
- Ne pas pratiquer le VTT en dehors des itinéraires balisés, respecter les tracés et les alpages, ne couper pas les sentiers.
Stay on the paths; taking shortcuts can cause erosion that is very difficult to repair once the damage is done.
- Plusieurs itinéraires sont partagés, respecter les autres utilisateurs de la montagne, laisser toujours la priorité aux piétons.
Several routes are shared with other mountain users. Please respect them and remember that pedestrians always have right of way.

Retrouvez
tous les plans
Find all the plans



Accès



En train

Gare TGV de Moûtiers - Salins - Brides-Les-Bains à 6 km
Information et horaire SNCF
Tel. 3635 (0,40€/min)
www.sncf-connect.com



En voiture

Autoroute et voie express
Jusqu'à 6 km de Brides-Les-Bains.
Puis direction vallée de Bozel/Brides-Les-Bains.



En taxi

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



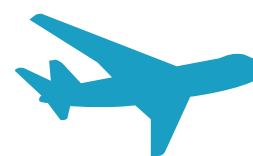
En bus

Gare routière de Moûtiers : ALTIBUS
Tel. +33 (0)820 320 368 (0,118€/min)
Altibus.com



En navette privée

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



En avion

Aéroports

Lyon Saint Exupéry / 150 km (1h40)
Tel. +33 (0)826 800 826 (0,15€/min)

Lyonaeroports.com

Genève / 120 km (2h)

Tel. +41 (0)22 798 20 00
gva.ch

Chambéry / 90 km (1h15)

Tel. +33 (0)4 79 54 49 54

Chambéry-airport.com

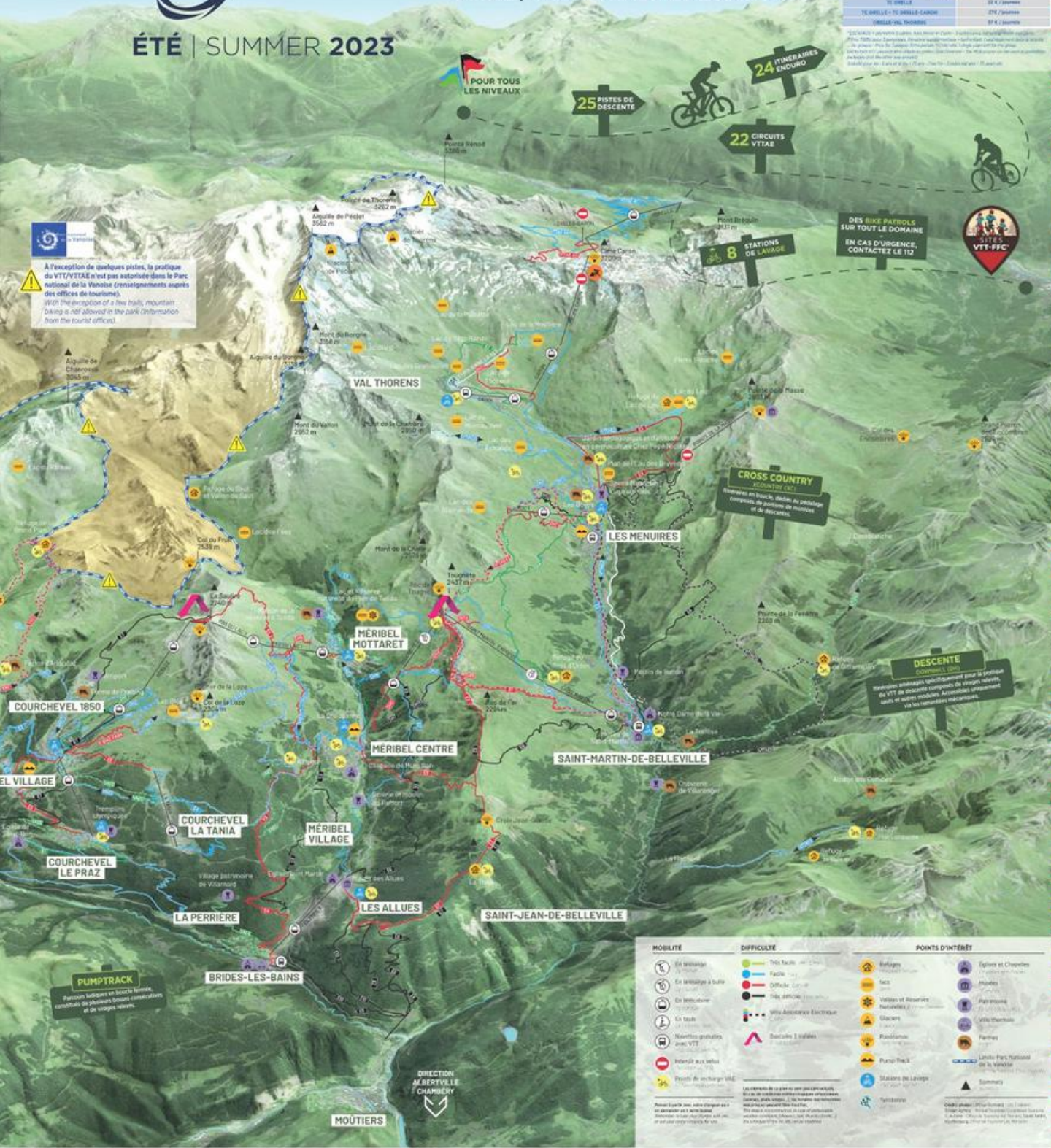
Grenoble / 160 km (1h50)

Tel. +33 (0)4 76 65 48 48

grenoble-airport.com

Pour toutes les liaisons en autocar
au départ des principaux aéroports : altibus.com
Tel. +33 (0)820 320 368 (0,118€/min)

DESCENTE / ENDURO
VTTAE / PUMP TRACK ET LUDIZONES



TARIFS ETÉ 2023	Adulte	Enfant	3ème ⁺
ENFANCE (0-11 ans)	15,00 €	7,50 €	-
JUNES (12-17 ans)	20,00 €	10,00 €	10,00 €
ADULTE (18-24 ans)	30,00 €	15,00 €	15,00 €
ADULTE (25-64 ans)	35,00 €	17,50 €	17,50 €
ADULTE (65 ans et +)	30,00 €	15,00 €	15,00 €

VALLEES	VALLEES	VALLEES	VALLEES	VALLEES	VALLEES	VALLEES	VALLEES	VALLEES	VALLEES
VALLEES DE COURCHEVEL	VALLEES DE MERIBEL	VALLEES DE SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE	VALLEES DE SAINT-JEAN-DE-BELLEVILLE	VALLEES DE LES-MENUIRES	VALLEES DE LA PERRIERE	VALLEES DE LA TANIA	VALLEES DE LA VILLAGE	VALLEES DE LA PRAZ	VALLEES DE LA BRIDES-LES-BAINS

VALLEES DE COURCHEVEL	VALLEES DE MERIBEL	VALLEES DE SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE	VALLEES DE SAINT-JEAN-DE-BELLEVILLE	VALLEES DE LES-MENUIRES	VALLEES DE LA PERRIERE	VALLEES DE LA TANIA	VALLEES DE LA VILLAGE	VALLEES DE LA PRAZ	VALLEES DE LA BRIDES-LES-BAINS
1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1
1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3
1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4
1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6
1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7
1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8
1.9	1.9	1.9	1.9	1.9	1.9	1.9	1.9	1.9	1.9
2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0

Bon à savoir

L'Office de Tourisme de Brides-Les-Bains a lancé sa place de marché. Cette interface de réservation en ligne offre une plateforme centralisée pour la réservation des séjours, hébergements, activités, festivals et autres événements et ainsi bénéficier des meilleurs tarifs et d'une facilité de réservation.

L'Office utilisera à partir de cet été **RoadBook**, une application personnalisée pour chaque voyageur qui compile les recommandations des conseillers en séjour.

<https://roadbook.travel/>





Office de Tourisme

2 place du Centenaire
73570 Brides-Les-Bains
+33 (0)4 79 55 20 64
www.brides-les-bains.com

Contact presse - France

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

Contact presse - International

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