

HIVER 2023 - 2024

# DOSSIER DE PRESSE

Brides-les-Bains, le bon plan des 3 Vallées !



 brides<sup>les</sup> bains  
LES 3 VALLÉES

# SOMMAIRE

## Édito

Verbatim de Bruno PIDEIL, maire de Brides-les-Bains

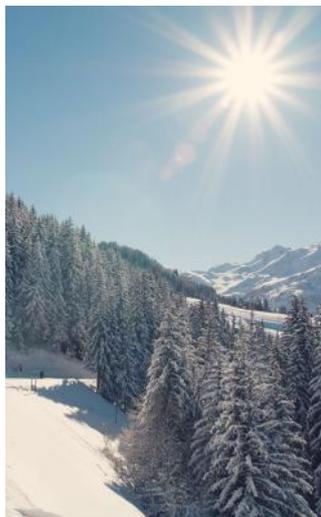
# 05



## Focus

Les chiffres et valeurs de Brides-les-Bains

# 06



## Quoi de neuf ?

Les nouveautés à découvrir

# 08



## Accessibilité

Brides-les-Bains, un territoire accessible à tous.

# 10





# 18

Brides-les-Bains,  
camp de base 4  
saisons de séjours  
sportifs aux  
sommets  
**Camp de base**



# 26

Le Grand Spa  
Thermal & les cures  
thermales  
**Le village  
Thermal**



# 28

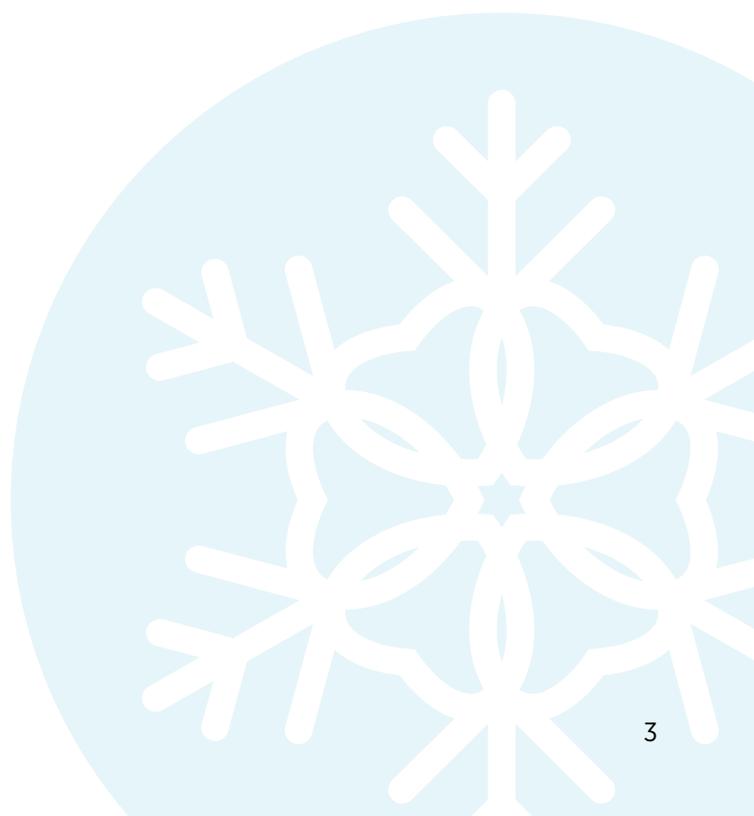
Les événements à  
ne pas manquer !

**Agenda**



# 30

**Découvrez les  
3 Vallées**





# EDITO

## Verbatim de Bruno PIDEIL, Maire de Brides-les-Bains



« Brides-les-Bains, c'est un village-ski et une station thermale qui fonctionne quasiment toute l'année. De décembre à avril, étant situé à l'entrée du plus grand domaine skiable du monde, le village 4 saisons se transforme en véritable village-ski accueillant des milliers d'amateurs de ski et sports d'hiver venus du monde entier pour profiter de ces pistes mythiques. La commune a d'ailleurs été choisie comme village d'accueil des championnats du monde de ski alpin en 2023.

De mi-mars jusqu'à octobre, nous sommes spécialisés dans les cures thermales conventionnées et le bien-être avec le Grand Spa thermal, le plus grand spa des Alpes. Nous accueillons des événements sportifs et culturels d'envergure : passage du Tour de France, Cyclo sportive Gran Fondo Col de la Loze ou encore le Festival du Film Francophone d'Angoulême via Brides-les-Bains. Nous avons une activité touristique dense, 11 mois sur 12, c'est un véritable modèle économique », Bruno Pideil, Maire de Brides-les-Bains

Brides-les-Bains devient village-ski suite aux Jeux Olympiques d'hiver d'Albertville en 1992. A cette occasion, le village thermal opère des changements pour devenir «village olympique», et accueillir skieurs, médias et touristes du monde entier. C'est notamment à cette occasion qu'est construite la télécabine de «L'Olympe» reliant la commune à Méribel. Trente ans plus tard, le village-ski n'a rien perdu de cet héritage. A l'entrée du village, le nom de la commune est suivi de la mention «Thermalisme et sports d'hiver», l'ADN du village.

Bien plus qu'une ville thermale, Brides-les-Bains se trouve au cœur d'un terrain de jeu incroyable. L'hiver les amateurs de sports d'hiver sont comblés par l'accès direct aux pistes des 3 vallées soit plus de 600 kilomètres de pistes reliées skis aux pieds. L'été, en rando ou à vélo, chacun vient profiter des panoramas et du grand air de la montagne.

Sa situation géographique et son expertise thermale en font une destination de vacances exceptionnelle tout au long de l'année !



**600 m**

d'altitude pour le village de Brides-les-Bains, une altitude idéale pour respirer à plein poumons sans souffrir du mal des montagnes

**4800 lits**

à Brides-les-Bains dans les 14 hôtels 2\*\* et 4\*\*\*\* et les 10 résidences

**1992**

création de la télécabine de l'Olympe reliant Brides aux 3 Vallées

**600 km**

de pistes sur le domaine des 3 vallées, le plus grand domaine skiable au monde.

**2 700 m<sup>2</sup>**

le plus grand spa thermal des 3 vallées à Brides-les-Bains est un des plus grands de France !

**512**

habitants, à 7000 au plus fort de la saison.

# VALEURS

## **Bien-être**

Brides-les-bains est un village thermal où la santé et le bien-être sont au cœur de son ADN. Les thermes sont spécialisés dans les cures thermales conventionnées visant à traiter la surcharge pondérale et les rhumatismes. Le Grand Spa Thermal, le plus grand spa des Alpes, c'est 2700m<sup>2</sup> d'espaces de soins et d'activités minceur et mieux-être au cœur du village.

## **Sport santé**

Une pratique sportive est essentielle au bien-être. La station a noué des partenariats avec des sportifs de haut niveau : AG2R CITROEN TEAM, SD WORX, Brooks Trail Project ou encore Orsatus Ski Racing.

En parallèle, elle a contribué à des événements sportifs tous niveaux pour promouvoir auprès de tous une pratique sportive telle que le défi de l'Olympe, l'Enduro ou encore la cyclo sportive Gran Fondo Col de la Loze. 50h d'animations et des activités adaptées à tous permettent de se remettre en forme en douceur : yoga, pilates, éveil musculaire, balades, balade découverte en VAE pour promouvoir le retour au sport notamment pour les curistes. Le sport-santé est au cœur des préoccupations de la station.

## **Equilibre**

Le village thermal a créé le label diététique et gourmand pour certifier une cuisine innovante, équilibrée et exquise. Les chefs travaillent sur des menus savoureux en respectant un équilibre calorique et à partir de produits de saison. C'est une garantie, forte de 73 critères obligatoires et assurée par diététiciennes, d'une prise en charge diététique complète. Un label unique en France !



## **La nature**

Brides-les-Bains est une station thermale et un village-ski qui bénéficie d'une situation géographique exceptionnelle. Elle est située en fond de vallée du massif de la Vanoise, l'un des joyaux de Savoie Mont Blanc et donne accès au plus grand domaine skiable du monde.

L'eau est au cœur de la vie de Brides-les-Bains. Le village a été construit autour de l'eau et se développe grâce à elle, avec l'activité thermale qui perdure jusqu'aujourd'hui.

# QUOI DE NEUF ?

## Les nouveautés à découvrir

Ouverture de la télécabine de l'Olympe & ouverture d'un restaurant bistronomie.

Cet hiver l'Office de Tourisme de Brides-les-Bains lance une place de marché. L'écran géant du Parc Thermal proposera, tous les mercredis et jeudis, pendant toute la saison d'hiver, une projection de qualité !



 Les nouveaux horaires de la télécabine de l'Olympe : 7h30 le matin et fermeture 17h00 en première période et 17h30 en deuxième période, à partir du 10 février. Cette année la télécabine ouvre plus tôt afin d'accéder aux premiers cours de ski de la journée à Méribel. Ces nouveaux horaires permettront aux amateurs de glisse d'être les premiers sur les pistes et de profiter au maximum de leur séjour.

 Le restaurant bistrannique Le 26, 26 rue Emile Machet a ouvert ses portes cet été. C'est un restaurant bistrannique qui mise sur une cuisine traditionnelle revisitée, raffinée et inventive afin de surprendre et éveiller les sens.

 Cet hiver, l'Office de Tourisme de Brides-les-Bains lance sa place de marché. Cette interface de réservation en ligne sera lancée pour la fin d'année 2023, afin de permettre à tous de pouvoir bénéficier d'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'écran géant du Parc Thermal proposera, tous les mercredis et jeudis, pendant toute la saison hivernale, une projection de qualité : films, court-métrages à thématiques sportives et de saison et séances de cinéma en plein-air, en partenariat avec le cinéma Le Doron. Comme un écho du festival du Film Francophone d'Angoulême via Brides-les-Bains, qui fête, en 2023, ses 10 ans, et la réaffirmation de l'engagement de la ville pour le septième art.

# BRIDES-LES-BAINS, UN TERRITOIRE ACCESSIBLE À TOUS

**Dépenser moins mais mieux , retrouver tous les atouts  
d'une station d'altitude mais à petit prix.**

L'inflation et la perte de pouvoir d'achat sont sur toutes les lèvres ces derniers mois : l'Insee a chiffré l'inflation moyenne à 5,2% sur un an en 2022. La hausse des prix a atteint 8,5% pour les ménages les plus exposés et s'est limitée à 3,4% pour les foyers les moins touchés, selon les calculs de l'OFCE. Réduire ses dépenses est au cœur de toutes les préoccupations mais il n'est pas forcément nécessaire de faire une croix sur ses vacances d'hiver pour autant.

Brides-les-Bains est une **destination 4 saisons** qui allie écologie et économies. Ce charmant village est très fréquenté tout au long de l'année. Il accueille les curistes de mars à octobre puis les amateurs de sports d'hiver de décembre à avril, sans période creuse. Les logements qui accueillent les curistes pendant la période estivale, se libèrent pour répondre à l'arrivée des amateurs de sports d'hiver. Tout le confort et les atouts des plus grandes stations mais à prix mini ! La station propose ainsi des hébergements de **30 à 50 % moins chers** que dans les autres stations de ski des 3 vallées. La Télécabine de l'Olympe assure la liaison directe depuis le centre du village aux 3 vallées, le plus grand domaine skiable du monde : à vous les pistes de Courchevel, Méribel, Les Menuires, Saint-Martin, Orelle et Val Thorens !



## Le ski pour tous !

Camp de base des 3 vallées, Brides-les-Bains ouvre les portes du plus grand domaine skiable du monde : 5 mois d'ouverture, **342 pistes soit 600 kilomètres de pistes** reliées skis aux pieds. Avec 85% du domaine skiable au-dessus de 1800m, ski et neige garantis, le tout à moins de 10 minutes de la gare de Moûtiers ! Toute l'année le village-ski propose des activités gratuites pour toute la famille, démonstration de sculpture sur glace pour les plus jeunes ou rando photo pour les adultes par exemple.

La télécabine de l'Olympe au cœur du village, permet de **rejoindre le domaine des 3 vallée en 25 minutes seulement**, avec un accès direct aux pistes de ski alpin et nordique ainsi qu'aux sentiers d'altitude de Méribel. Avec 16% de pistes vertes, 41% de bleues, 33% de rouges et 10% de noires, les 3 vallées offrent pratiquement la moitié de pistes faciles et la moitié de pistes experts.

## Accessible à tous !

Le village est accessible en train donc l'empreinte carbone d'un séjour est quasi nulle.

- **Paris-Moûtiers en 4h30** de train à partir de 60 euros environ, une navette permet de rejoindre Brides.
- **Londres-Moûtiers Eurostar en un peu plus de 8h** à partir de 99€, une navette permet de rejoindre Brides.

Une fois sur place, tout est accessible à pied : hôtels, restaurants, spa, télécabine, ski lockers pour plus de confort, mais aussi toutes les activités proposées par la ville, telles que les balades en randonnées, la sculpture sur glace, les concerts etc.). Vous pouvez laisser la voiture au garage et profiter d'un séjour décarboné !

## Des hébergements pour tous

Brides-les-Bains propose des hébergements de tous types et pour tous budgets, avec plus de 4,800 lits ! Vous pouvez choisir parmi une sélection d'hôtels de 2 à 4 étoiles et 10 résidences, de quoi trouver à coup sûr le logement idéal.

### HOTEL 2\* : HÔTEL LES ALPES



Contact  
[www.alpeshotel.fr](http://www.alpeshotel.fr)  
15 rue du Dr Paul Mathieu  
73 570, Brides-les-Bains  
tel. +33 (0)4 79 55 21 08  
[alpeshotel@aol.com](mailto:alpeshotel@aol.com)

### HOTEL 4\* : GOLF HOTEL



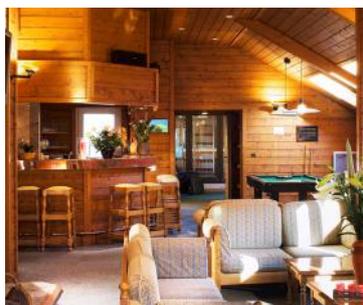
Contact  
[www.hiver.golf-hotel-brides.com](http://www.hiver.golf-hotel-brides.com)  
20 avenue du Comté Greyfie de Bellecombe  
73 570, Brides-les-Bains  
tel. +33 (0)4 79 55 28 12

### HOTEL 3\* : LE VERSEAU



Contact  
[www.hotel-le-verseau.com](http://www.hotel-le-verseau.com)  
Rue du 8 mai 1945 BP23  
73 570, Brides-les-Bains  
tel. +33 (0)4 79 55 27 44  
[hotel.le.verseau@wanadoo.fr](mailto:hotel.le.verseau@wanadoo.fr)

### RÉSIDENCE EURECA



Contact  
[www.eureca-brides.com](http://www.eureca-brides.com)  
33 rue Aristide Briand  
73 570, Brides-les-Bains  
tel. +33 (0)4 79 55 26 19



### NEW : ALTICIMES 7 NOUVEAUX APPARTEMENTS

Contact  
[www.alticimes.com](http://www.alticimes.com)  
2 av. des Marronniers  
73 570, Brides-les-Bains  
tel. +33 (0)4 79 01 14 75

## Des activités pour tous !

🎬 La station propose une multitude d'activités et d'animations gratuites pour les plus grands comme les plus petits. Sportives mais aussi conviviales, elles permettent aux touristes et locaux de se retrouver : Vin ou chocolat chaud au parc thermal, croziflette géante, projections de films et courts-métrages sur grand écran en plein air et de nombreux concerts et DJ sets sont prévus, artistes locaux, savoyards et d'ailleurs, pour une programmation musicale éclectique. Et bien d'autres surprises encore !

Au parc thermal, un pot d'accueil attend les nouveaux arrivants tous les dimanches, afin de se réchauffer avec du vin chaud ou du chocolat chaud. Des concerts et des DJ sets sont organisés à la buvette, l'occasion de découvrir les artistes locaux et d'enflammer la piste... de danse! La station propose tout au long de l'hiver la diffusion gratuite de films et court-métrages à thématiques sportives et hivernales. Ces séances de cinéma en plein-air sont proposées en complément des séances du cinéma Le Doron de Brides-les-Bains. L'un des 3 cinémas des 3 vallées, il accueille plus de 350 personnes sur ces 2 salles ouvertes 6 jours sur 7. Des séances d'initiation au tir laser sont également organisées au parc thermal, l'occasion de vivre une expérience sportive innovante, débutant ou non, la découverte du biathlon s'adresse à tous.

🚶 Des balades douces pour découvrir le village et ses environs sont organisées, il n'y a qu'à se laisser guider pour profiter d'un grand bol d'air frais. Des démonstrations de sculpture sur glace sont proposées tous les mardis pendant toutes les vacances scolaires. Petits et grands pourront observer l'art de tailler des silhouettes ou bâtiments à partir de blocs de glace gigantesques, une belle manière d'apprivoiser le froid !

Relaxation et stretching, pour bien commencer sa journée ou pour décompresser après une journée de ski, ces séances sont l'occasion de se détendre et de s'étirer. L'idéal pour préparer son corps et récupérer après l'effort. De même pour la méthode Pilates, il s'agit d'une mise en forme physique douce permet d'entretenir, rééduquer et développer le corps.

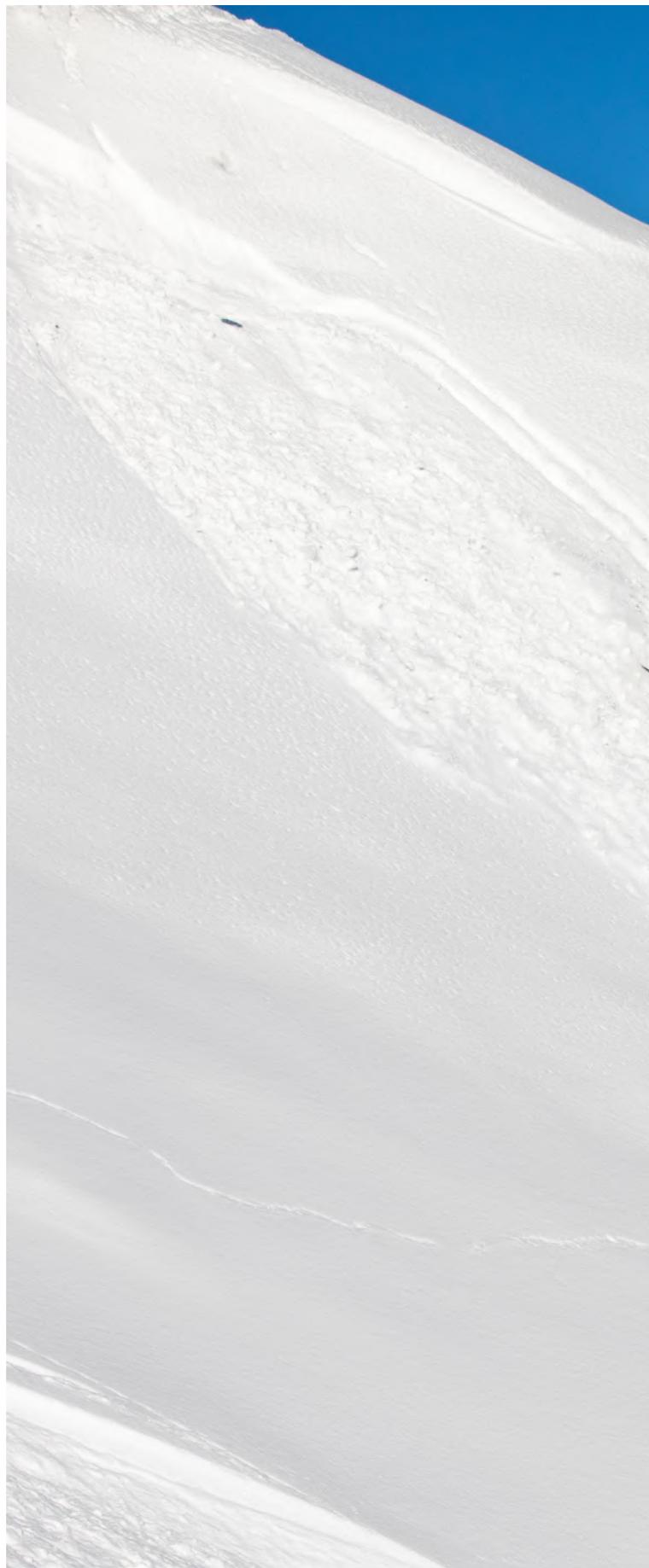


## Sports Divers

À Brides-les-Bains, de multiples activités de plein-air sont disponibles pour varier les expériences et s'offrir des souvenirs mémorables. Les activités sont accessibles à tous, nul besoin de s'y connaître, des experts sont là pour guider pas à pas entre surprises et émerveillements. Afin de découvrir les sublimes paysages de la Vallée de la Tarentaise et du Parc de la Vanoise, les touristes pourront se prendre pour un musher pendant une demi-journée, partager un moment de convivialité unique en s'initiant au tir laser et au biathlon, sans oublier les nombreuses randonnées à pieds ou en raquettes.

Et pour se remettre de tout ça, quoi de mieux que de profiter de son expertise au Grand Spa Thermal. 2700m<sup>2</sup> d'espaces de soins et mieux-être au cœur du village. C'est le plus grand spa thermal des Alpes! Sportifs, touristes et locaux, chacun trouve ici les bienfaits de l'eau et des soins prodigués par les experts et professionnels du grand spa Thermal.

En partenariat avec l'ESF, Brides-les-Bains propose une offre ski 3D : Découverte du Domaine le Dimanche. Le dimanche matin de 9h15-11h45 (2h30), le moniteur fait découvrir au groupe les pistes du domaine des 3 vallées afin de profiter au maximum de son séjour en toute autonomie par la suite. Tarif 255€ pour un groupe de 6 à 8 personnes d'un niveau de ski homogène (skieurs intermédiaires et/ou confirmés).  
Réservation clients individuels : [contact@esf-meribel.com](mailto:contact@esf-meribel.com)  
Réservation via TO & hébergeurs : [commercial@esf-meribel.com](mailto:commercial@esf-meribel.com)



Nouveauté : cette année l'ESF propose « Masterclasses », des cours collectifs pour les adultes anglophones. Quatre demi-journées + une journée complète avec un moniteur afin de se perfectionner. 500€ par personne pour la semaine.

Et comme chaque année : cours privés et cours collectifs toutes disciplines, piou-piou, garderie pour les 18 mois-3 ans, activités hors ski alpin comme le ski de fond, biathlon, luge, snake gliss, groupes & séminaires, etc.





### **Balade en raquettes avec Raquett'Evasion**

Les accompagnateurs diplômés de Raquett'Evasion proposent une balade en raquettes pour la famille ou un petit groupe d'amis. «INVITATION SUR MESURE» Cette sortie permet de découvrir des lieux privilégiés, mais aussi l'histoire de la vallée et bien d'autres choses avec un accompagnateur passionné de montagne. Pratiquant débutant ou confirmé, cette balade sera adaptée en fonction du niveau et des envies.

### **Excursions en chiens de traîneau**

Se prendre pour Jack London et plonger dans l'univers féérique aux allures de Grand Nord. Cette glisse unique et ancestrale est comme dans une danse joyeuse au rythme des aboiements des nouveaux et déjà fidèles compagnons. Une aventure où petits et grands s'émerveillent de la même manière et découvrent la passion unique du musher et de son amour pour ses chiens.

### **Ranch Nordique**

Le centre équestre de Méribel propose de nombreuses activités pour petits et grands. Il propose des cours, des balades et des stages pour tous les niveaux de cavaliers du débutant au confirmé. En hiver, le poney-luge et le ski-joering sont des activités très ludiques à découvrir absolument.

### **La randonnée sportive en motoneige**

La randonnée en motoneige sans permis, est proposée accompagnée d'un moniteur, à partir de 16 ans, ou pour les confirmés ou débutants ayant de bonnes aptitudes au pilotage, possibilité de pratiquer seul sur la machine.



### Parapente

Entre amis ou en famille, le parapente permet de survoler le domaine des 3 Vallées. Pour les novices, Méribel propose des baptêmes en parapente biplace avec décollage et atterrissage à skis au départ de La Saulire d'une durée de 15 à 25 min. Il suffit de se laisser glisser tout droit sur une dizaine de mètres avant de s'envoler en douceur. L'atterrissage se passe tout en douceur en glissant quelques mètres.

### Biathlon

Le Biathlon est une activité à la fois sportive et ludique. Les disciplines telles que le ski de fond et le tir à la carabine sont combinées. Ce sport permet de se maintenir en forme grâce au ski de fond mais aussi de développer la concentration et résistance au stress à l'aide du tir. Accessible à tous.



### Luge pour les grands

Mission Black Forest: frissons garantis avec 3,4 km de piste sur neige, 470m de dénivelée et 28 virages. C'est un univers fantastique à découvrir en dévalant la forêt magique, peuplée de créatures et de jeux en tous genres. Départ de la télécabine de Tougnète. A partir de 1,40m.

### Comme pour les petits

A vos luges ! En journée ou après le ski, vos enfants vont adorer descendre cette piste de luge sans danger ! Piste facile, sécurisée et isolée des skieurs, pente douce, tapis gratuit pour remonter sans s'essouffler... Vos bout'chous vont adorer ! Un espace entièrement sécurisé dédié à la pratique de la luge pour les plus petits. Une pente douce pour leur permettre de découvrir les premières sensations de glisse sur luge !

### L'été

Randonnées, trail, vélo, vtt, escalade, golf, rafting etc pour redécouvrir, sans son manteau de neige, les paysages à couper le souffle de ce territoire. Pour les moins sportifs, le village thermal propose également des activités plus douces, balade photo le long du Doron, éveil musculaire, yoga sur chaise et bien d'autres encore !

# BRIDES-LES-BAINS, CAMP DE BASE

## **Camp de base 4 saisons, Brides-les-Bains accompagne les séjours sportifs aux sommets**

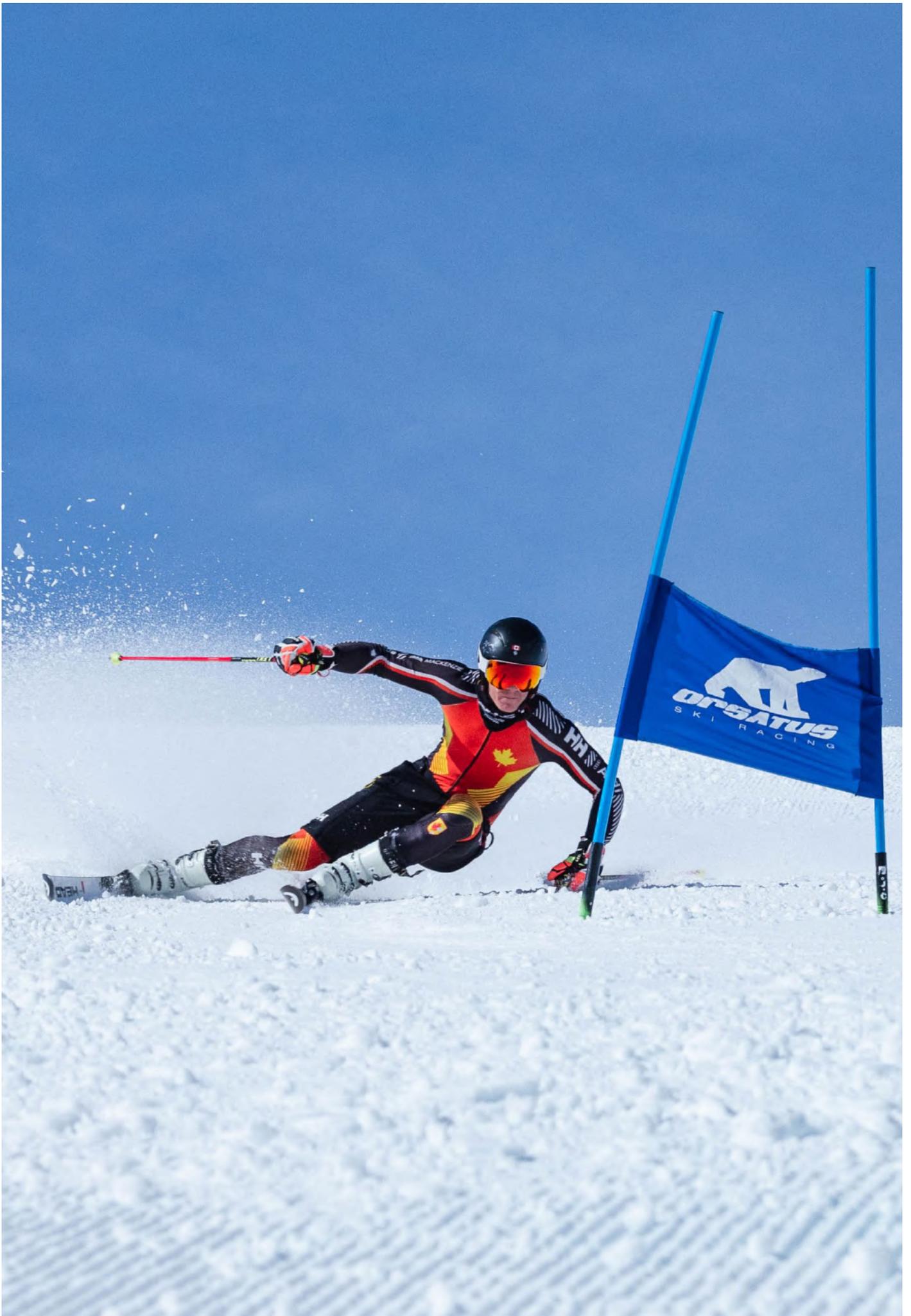
### **Orsatus Ski Racing, ski alpin de haut niveau**

L'association Orsatus Ski Racing est labellisée partenaire par la fédération Française de ski par une convention depuis 2015. Elle compte **12 entraîneurs à l'année** (15 l'hiver) qui assument les entraînements et la préparation des stages, dont les 2 directeurs sportifs, Bridois depuis leur adolescence et frères Alexandre et Jean-Baptiste Fourrat.

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

Brides-les-Bains, **le camp de base idéal** pour Orsatus: Leurs 2 directeurs sportifs, Alexandre et Jean-Baptiste Fourrat, ont choisi Brides-les-Bains, leur ville de cœur où ils vivent depuis plus de 20 ans, car la station thermale est la porte d'entrée des 3 Vallées, plus grand domaine skiable du monde. Cette situation géographique permet des entraînements sur 3 stations au départ du village-ski : Méribel, accessible en 25 minutes par la télécabine de l'Olympe, Courchevel ou Pralognan la Vanoise selon les besoins en variation de pistes. La commune est facilement accessible en transport : à moins de 10 min de la gare routière de Moutiers, 1h30 des aéroports de Genève et Lyon, ce qui lui confère un **emplacement stratégique** pour accéder à l'ensemble des courses internationales en Europe durant l'hiver.

L'hiver 2023, le team a vécu un moment privilégié avec les Championnats du monde à domicile, Brides-les-Bains étant village d'accueil, le team Orsatus a été représenté par 10 athlètes de 8 nations différentes : Tess Arbez / Irlande - Elise Pellegirn / Malte - Mialitiana Clerc / Madagascar - Kim Vanreusuel / Belgique - Maria Eleni Tsiovolou / Grèce - Manon Ouais / Liban - Nathan Tchibozo / Togo - Mackenson Florindo / Haïti - Cormac Comerford / Irlande - Ioannis Antoniou / Grèce





Les athlètes ont eu la fierté de représenter leur pays d'origine devant le monde entier dans leur village de cœur, Brides-Les-Bains. Le team et le village-ski ont vécu un moment intense lors de la finale de la coupe du monde de Parallèle par équipe, lorsque que la Belgique a manqué de se qualifier grâce à l'exploit de l'Orsatus Kim Vanreusel 3ème meilleur temps de tout le concours féminin.

Tout Brides-les-Bains est venu supporter son athlète « belge mais locale » espérant la voir déjouer tous les pronostics ! Il n'y a que le sport pour procurer de telles sensations.

### **Nouvelles recrues : Tifany ROUX**

Après 9 ans passés en équipe de France, top 20 en coupe du monde, championne de France 2023 de Géant, toute année d'âge confondue, la sudiste du comité Alpes Provence, de la station du Sauze, a choisi d'intégrer Orsatus.

Une grande fierté pour Orsatus et une grande chance pour les plus jeunes de partager l'année à venir avec elle.



## Jeunes et étrangers

Alexandre Gastel, jeune montblanais du pôle France, Noémie Longchamps, jeune canadienne de Montréal et Léo Monnier le suisse, tous les 3 top 20 mondial de leur année d'âge viennent étoffer le team international Orsatus déjà bien fourni.

## Orsatus en chiffres

- Académie de ski de haut niveau fondée il y a 13 ans
- Plus de 880 athlètes sont passés par l'académie
- Entraînement de 85 athlètes différents chaque année
- Entraînement dans toute l'Europe
- 16 nations différentes
- 17 entraîneurs
- 10 athlètes ont intégré l'équipe de France lors des 5 dernières années
- Participation à + de 250 courses FIS, coupe d'Europe, coupe du monde chaque hiver
- Jeux Olympiques 2022 : 8 athlètes Orsatus sélectionnés
- Championnat du monde Courchevel Méribel 2023: 10 athlètes Orsatus sélectionnés

### Des Partenariats Sportifs de Premier Plan

Brooks Trail Project a pour objectif principal 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 met un point d'honneur à respecter toutes les phases de leur préparation des entraînements en passant par la nutrition sans oublier la préparation physique et mentale. Brides-les-Bains leur apporte leur expertise et leur conseil en nutrition mais également en matière de terrain d'entraînement, afin de définir ensemble les meilleurs parcours pour les traileurs. Un partenariat fructueux au vu des belles performances des athlètes durant leurs dernières courses.



# BROOKS TRAIL PROJECT



### **Entraînez vous comme les pro à Brides-les-Bains !**

Les entraînements des plus grands athlètes sont à retrouver sur le Strava de Brides-les-Bains. Pour ceux qui ne connaissent pas encore, Strava est un site internet et une application mobile utilisée pour enregistrer des activités sportives via GPS. Les athlètes en stage au village thermal ont tous enregistré leurs parcours d'entraînements, donnant ainsi la possibilité de se rapprocher de leurs performances le temps d'une sortie. Il y a des parcours vélo, trail et ski à votre disposition. L'occasion de s'inspirer de leur parcours sportif pour créer le vôtre.



*strava*



# AG2R CITROËN TEAM

AG2R CITROËN TEAM a choisi Brides-les-Bains comme camp de base pour son stage de préparation en montagne en Juillet pour préparer la Vuelta. Les coureurs ont profité des nombreux itinéraires exigeants offerts par la région et l'expertise du village en matière de nutrition et de récupération physique.

# SD WORX



Le Team SD Worx est, cette année encore, la meilleure équipe du monde dans le cyclisme féminin et numéro un dans le classement UCI par équipes. Depuis deux ans, le Team effectue son stage d'altitude à Brides-les-Bains en vue des grands tours, Giro Donne et Tour de France Femmes. La coureuse néerlandaise, Demi Vollering, qui a remporté la deuxième édition du Tour de France Femmes en 2023, dit de Brides-les-Bains : «Brides-les-Bains est en quelque sorte devenue notre maison en termes d'étapes en altitude». «Le grand avantage de cet endroit est que l'on peut aller dans toutes les directions et que l'on trouve partout de longues ascensions.»



# LE VILLAGE THERMAL

## ❄️ **Le Grand Spa Thermal**

Le Grand Spa Thermal, c'est 2700m<sup>2</sup> d'espaces de soins et d'activités minceur et mieux-être au cœur du village. C'est le plus grand spa thermal des Alpes ! Tout au long de l'année, l'offre du Grand Spa Thermal invite à un lâcher-prise profond grâce à des soins du corps généreux. Les équipes du Spa déploient tout le savoir-faire pour permettre une déconnection totale dans un cadre naturel d'exception. De l'espace, de la lumière, une eau thermale précieuse, des soins tous individuels...

Été comme hiver, hammam, sauna, bains de vapeur aux plantes aromatiques offrent à tous une parenthèse de bien-être, c'est une véritable invitation à la relaxation et à la détente. 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, un couloir de nage de 25m de long, de quoi se ressourcer au milieu de l'hiver.

La situation géographique et son expertise thermale font de Brides-les-Bains une destination de vacances exceptionnelle tout au long de l'année !

## ☀️ **Les cures thermales**

Brides-les-Bains est la 1<sup>ère</sup> station thermale spécialiste de l'amaigrissement en France avec 12 000 curistes par an. Les Thermes bénéficient de 2 orientations thérapeutiques :

- Surcharge pondérale, appareil digestif et troubles du métabolisme (AD), à Brides-les-Bains,
- Rhumatologie et arthrose (RH), à Brides-les-Bains et à Salins-les-Thermes.



On peut traiter deux affections en même temps en choisissant une cure thermique Double Orientation. Des programmes d'éducation thérapeutique du patient validés par l'ARS, créés par les professionnels des Thermes de Brides-les-Bains, assurent une prise en charge globale et personnalisée de l'obésité et du diabète.

- La cure thermique d'amaigrissement s'appuie sur plusieurs décennies d'expérience des Thermes de Brides-les-Bains dans le traitement de la surcharge pondérale et des pathologies associées tel le diabète de type 2.
- La cure thermique conventionnée Rhumatologie (RH) constitue un traitement efficace pour soigner les rhumatismes et l'arthrose.
- Maigrir et retrouver sa mobilité sans douleur, c'est possible avec la cure thermique Double Orientation des Thermes de Brides-les-Bains, Surcharge pondérale (AD) et Rhumatologie (RH). 65% des curistes de Brides-les-Bains optent déjà pour cette cure.

De mars à octobre, les professionnels de santé des Thermes de Brides-les-Bains mettent leur expertise au service des curistes.

Consultations individuelles, conférences à thèmes, ateliers de cuisine, reprise en douceur de l'activité physique, tout est mis en œuvre pour aider les curistes à adopter les bons réflexes santé. Diététiciennes, éducateurs sportifs, kinésithérapeutes, esthéticiennes, hydrothérapeutes ont mis leurs compétences et leurs expériences en commun pour proposer aux curistes les soins les mieux adaptés à leurs besoins.

Label Diététique de Brides-les-Bains: ce label garantit l'équilibre alimentaire, la variété et la qualité des mets tout au long de la cure. Pour cela, les équipes de restauration (cuisine et service) sont accompagnées par des diététiciens tout au long de la saison.

Nos établissements certifiés : 10 hôtels restaurants : L'Altis Val Vert, L'Amélie, L'Athéna, Le Centre, Les Chalets, Le Grand Hôtel des Thermes, Le Golf, L'Hermitage, Le Verseau, Le Savoy et 1 traiteur, La Maison de Marielle.

# LES ÉVÉNEMENTS À NE



## **Veille de Noël**

**24 décembre**

À partir de 16h30, le Père Noël se prêtera au jeu d'une séance photo au polaroïd dans le parc thermal. Puis de 17h30 à 19h30, il déambulera dans la commune.

Un atelier consacré à la création des lettres au Père Noël sera organisé avec envoi par lâché de ballons. Un goûter composé de clémentines, papillotes et 4 quarts sera offert sur place.



## **Fête Saint-Sylvestre**

**31 décembre**

Laissez-vous guider par la musique. Les musiciens vous mèneront à la suite des festivités qui vous attendent au parc Thermal.

Un feu d'artifice viendra clôturer l'année vers 23h.

## **Carnaval**

**21 février**

Avec la participation des écoles, un événement est organisé dans le parc thermal pour le carnaval le 21 février avec des groupes de musique et des animations comme un stand de maquillage pour les enfants avec la possibilité de se restaurer sur place.

## **Saint-Patrick**

**17 mars**

A l'occasion de la fête irlandaise, les établissements de Brides-les-Bains s'habillent aux couleurs de la Saint-Patrick.

Pour fêter cet événement sous le signe de la bière, de 17h à 22h, un concert irlandais se tiendra au parc thermal avec deux brasseries éphémères qui proposeront de la bière irlandaise!

# PAS MANQUER

## Défi de l'Olympe

14 avril

Le concept, un défi de 6h, entre 10h et 16h, sur une montée sèche et chronométrée. Au départ de la station de Brides-les-Bains jusqu'au centre des Allues-Méribel, une montée de 3.5 km pour 520m/d+

## Festival de la Comédie

Début mai

«Brides fait sa comédie» sera de retour avec une nouvelle sélection d'humoristes au cinéma «Le Doron» à Brides-les-Bains.

De jeunes talents, des humoristes confirmés, des shows, le tout en son et lumière ! Achats des billets auprès de l'Office de Tourisme.



## Cyclo sportive

28 juillet

La 5ème édition de la cyclo sportive «Col de la Loze by Brides-les-Bains» reliant Courchevel et Méribel aura lieu le 28 juillet. Venez vous attaquer au sommet du Tour de France 2023. Choisissez entre les parcours de 53 km, 46 km et 30 km.

## Fête nationale

13 juillet

A Brides-les-Bains, la Fête Nationale se célébrera le 13 Juillet. Un repas sera partagé et accompagné d'un concert.

Une déambulation avec des lampions se déroulera dans la ville. Pour finir, un feu d'artifice sera tiré dans le parc thermal.



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

Du 2 au 6 Octobre

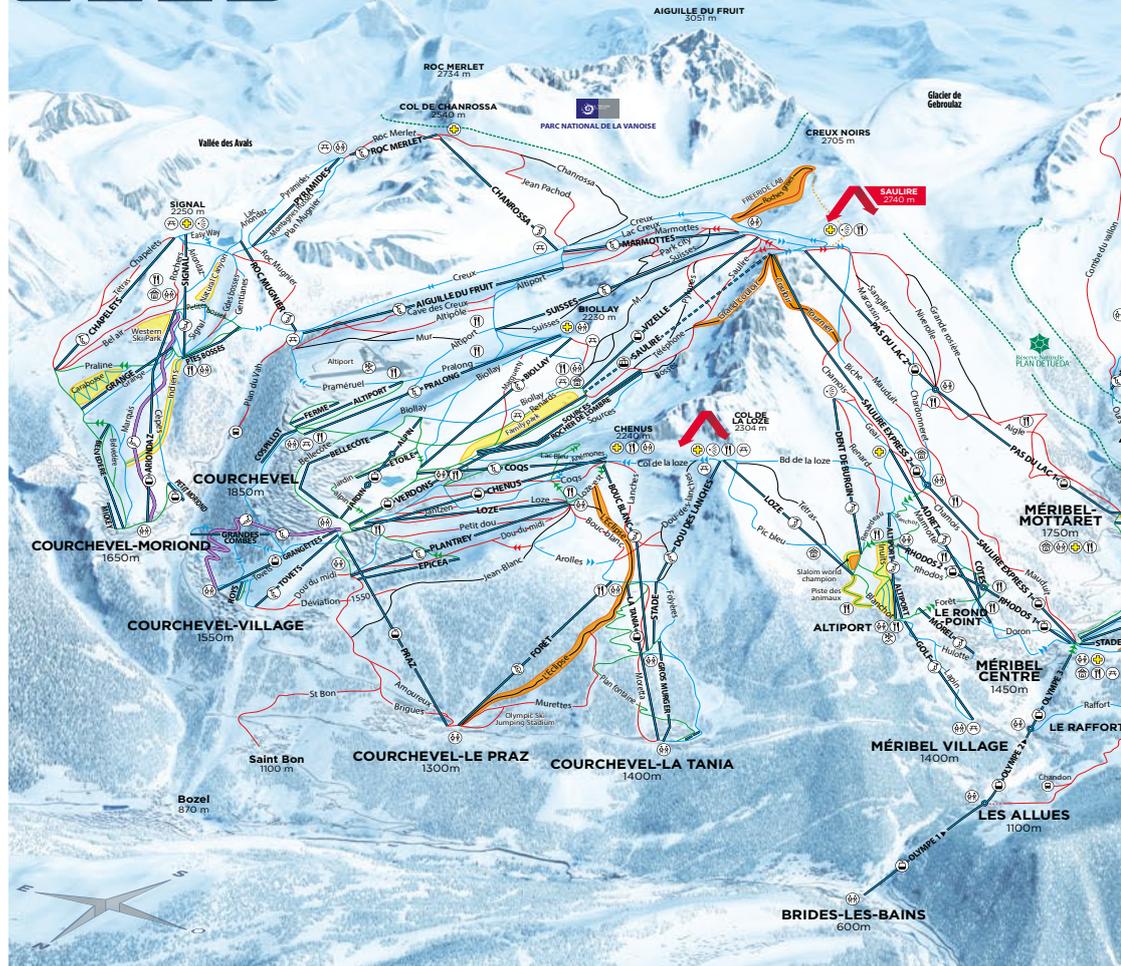
Film primés à Angoulême, avant-premières et rencontre avec les équipes de film !

# DÉCOUVRIR LES 3 VALLÉES



**LÉGENDE**

- ZONE LUDIQUE Fun area
- LUGE sledge
- TÉLÉSKI & TAPS Magic carpet
- TÉLÉSIÈGE Chairlift
- TÉLÉCABINE Gondola
- TÉLÉPHÉRIQUE cable car
- TYROLIÈNE Ziplines
- TRES FACILE Very easy
- FACILE Easy
- DIFFICILE Difficult
- TRES DIFFICILE Very difficult
- POSTE DE SECOURS - INFORMATION Mountain restaurant
- WIFI FREE
- 3 VALLÉES SELFIE
- TOILETTES PUBLIQUES Public toilets
- RESTAURANT D'ALTIITUDE Mountain restaurant
- TABLE DE PIQUE-NIQUE Picnic area
- SALLES HORS-SACS Heated picnic room
- TABLE D'ORIENTATION View point
- BASCULE 3 VALLÉES 3 Valleys Liaison
- BASCULE & SOMMET MYTHIQUE DES 3 VALLÉES 3 Valleys Liaison & Iconic Peak
- SOMMET MYTHIQUE DES 3 VALLÉES Iconic 3 Valleys Peak



**600km**  
DE PISTES SKIS  
AUX PIEDS

**>50%** DES PISTES  
VERTES & BLEUES

**>50%** DES PISTES  
ROUGES & NOIRES

**43**  
ESPACES LUDIQUES

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

**5**  
SNOWPARKS

**12**  
ESPACES LUGES

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

**5**  
SNOWPARKS

**12**  
ESPACES LUGES

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

**5**  
SNOWPARKS



**VERSANT OREILLE**



**FREE OFFICIAL APP**

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

**CHALLENGES**

**WEBCAM**

**RESTAURANTS**

Available on Google Play and the App Store.

<b>FACILE</b> Easy	<b>TELESIEGE À BULLE</b> Chairlift with bubbles	<b>RESTAURANT D'ALTITUDE</b> Mountain restaurant	<b>PORTIONS PLATES</b> Flat sections
<b>DIFFICULTÉ MOYENNE</b> Always efficient	<b>TELEBENNE</b> Gross gondola	<b>WC PUBLICS</b> Public toilets	<b>PISTE DE LUGE</b> Sledge run
<b>DIFFICILE</b> Difficult	<b>TELECABINE</b> Gondola	<b>AIRE DE PIQUE-NIQUE</b> Picnic area	<b>ZONE SKI &amp; FUN</b> Ski & Fun area
<b>TRÈS DIFFICILE</b> Very difficult	<b>FUNITEL</b>	<b>SALLE DE PIQUE-NIQUE</b> Picnic room	<b>ZONE SKI &amp; CHALLENGE</b> Ski & Challenge area
<b>TELESKI / TAPS</b> Bibing lift / Magic carpet	<b>TELEPHÉRIQUE</b> Cable car	<b>WI-FI GRATUIT</b> Free Wi-Fi	<b>BASCULE 3 VALLÉES</b> 3 Vallées Link
<b>TELESIEGE</b> Chairlift	<b>SECOURS / INFORMATION</b> First aid / Information Point	<b>ALTI-SURFACE</b> Airtelift	<b>SOMMET MYTHIQUE 3 VALLÉES</b> Iconic 3 Vallées Peak
<b>VUE INCONTOURNABLE</b> Panoramic view	<b>TYROLIENNE</b> Zip-line		

**ACCÈS**

**EN TRAIN**

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

**EN VOITURE**

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

**EN AVION**

**AÉROPORTS**

- **Lyon St Exupéry / 150 km (1h40)**  
Tél. +33 (0)826 800 826 (0.15 €/min)  
lyonaeroports.com
- **Genève / 120 km (2h)**  
Tél. +41 (0)22 798 20 00  
gva.ch
- **Chambéry / 90 km (1h15)**  
Tél. +33 (0)4 79 54 49 54  
chambery-airport.com
- **Grenoble / 160 km (1h50)**  
Tél. +33 (0)4 76 65 48 48  
grenoble-airport.com

**Pour toutes les liaisons en autocar au départ des principaux aéroports**  
altibus.com  
Tél. +33 (0)820 320 368 (0.118 €/min)

**EN TAXIS**

Retrouvez la liste complète sur : [brides-les-bains.com](http://brides-les-bains.com)

**EN BUS**

**Gare routière de Moûtiers : ALTIBUS**  
Tél. +33 (0)820 320 368 (0.118€/min)  
altibus.com

**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.



## **Office de Tourisme**

2 Place du Centenaire  
73570, Brides-les-Bains  
Tel : +33 (0)4 79 55 20 64  
[www.brides-les-bains.com](http://www.brides-les-bains.com)  
9h-12h 13h-18h

## **Contact presse**

**Aicha ELMS**  
[presse@brides-les-bains.com](mailto:presse@brides-les-bains.com)  
06 79 19 02 27

**Keawin HENRY**  
Press officier  
+33 (0)6 47 32 76 85  
[REVOLUTIONR.COM](http://REVOLUTIONR.COM)  
[khenry@revolutionr.com](mailto:khenry@revolutionr.com)