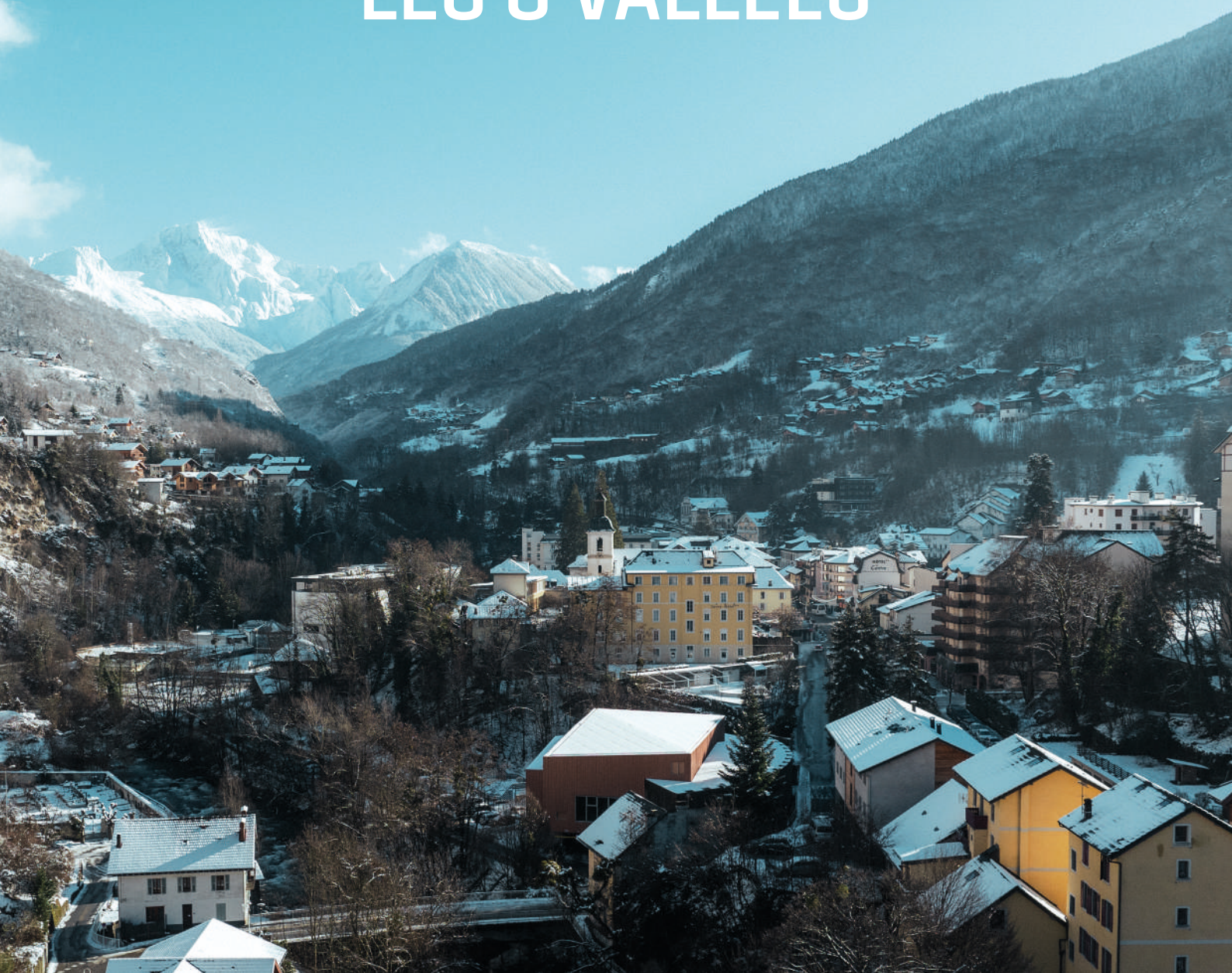


DOSSIER DE PRESSE | HIVER 2026-27
AU SOMMET DU PLAISIR



brides^{les}bains

LES 3 VALLÉES





7



6

SOMMAIRE

Bienvenue à Brides-les-Bains • 4

Le mot de la Directrice de l'Office de Tourisme de Brides-les-Bains, Pauline Cappozzo

Comment venir à Brides-les-Bains ? • 5

Focus sur Blablacar Daily pour développer le covoiturage
Train de nuit

10 bonnes raisons de faire escale à Brides-les-Bains • 6

Destination Bons Plans • 8

Les prix déclarent forfait

Brides-les-Bains entre sport et détente • 9

Sous le signe des JO • 10

Une terre de champions

Neige à gogo • 12

Ralentir la cadence • 14

Expériences insolites et les rendez-vous de l'hiver • 15

Ski, Fun & Spa • 16

Les bonnes adresses de Brides-les-Bains • 18

10



14



17



18

13

9



BIENVENUE À BRIDES-LES-BAINS

Cap sur la Savoie et plus précisément la Tarentaise. Au fond de la vallée du Doron, un village a fait du plaisir, son ADN. Le plaisir d'osciller entre la

douceur des plaines enneigées et les hautes cimes scintillantes. Le plaisir d'avoir su conserver son âme authentique tout en tutoyant les stations les plus huppées. Le plaisir d'avoir trouvé un équilibre entre sport et détente. Et enfin le plaisir d'offrir à ceux qui la découvrent, d'être bien dans leur peau grâce à ses eaux thermales.

Le mot DE LA DIRECTRICE DE L'OFFICE DE TOURISME DE BRIDES-LES-BAINS

Bienvenue à Brides-les-Bains, là où la montagne se vit intensément et se savoure pleinement. Pour cette saison hivernale 2026-2027, notre village ski réaffirme sa promesse unique : offrir à chacun le privilège d'allier le grand ski alpin au confort d'un séjour ressourçant, convivial et accessible.

Cet hiver marque un tournant majeur pour notre destination. Pour la première fois, Brides-les-Bains anticipe son calendrier et ouvre ses portes une semaine plus tôt ! En nous synchronisant parfaitement avec l'ouverture de la station de Méribel, nous offrons aux passionnés de glisse une opportunité exceptionnelle :

prolonger le plaisir et profiter des pistes dès les premiers flocons de la saison.

En embarquant à bord de la télécabine de l'Olympe, nos visiteurs rejoignent directement le cœur des 3 Vallées, le plus grand domaine skiable du monde. Et parce qu'à Brides-les-Bains la performance va toujours de pair avec la récupération, le Grand Spa Thermal ouvrira lui aussi ses portes dès les vacances scolaires. C'est le retour immédiat de notre concept signature « ski et bien-être » : dévaler des sommets mythiques en journée, et s'accorder une parenthèse de douceur et de relaxation absolue dès la fin de l'après-midi.

Choisir Brides-les-Bains pour cette saison 2026-2027, c'est s'offrir le meilleur des 3 Vallées avec un supplément d'âme, de sérénité, et une semaine de pur bonheur en plus.

Toute l'équipe de l'Office de Tourisme et l'ensemble des acteurs de la station se joignent à moi pour vous souhaiter un merveilleux et long hiver parmi nous !

PAULINE
CAPPOZZO

COMMENT VENIR À BRIDES-LES-BAINS ? accès

EN TRAIN

La gare TGV de Moûtiers est à 4h30 de Paris Gare de Lyon et 8h de Londres en Eurostar. Une navette permet ensuite de rejoindre le village en 10 minutes (6km). En hiver, elle circule tous les jours.

EN VOITURE

Brides-les-Bains est desservie par l'autoroute jusqu'à Moûtiers puis par la D915 pendant 6 km.

EN TAXI

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

EN BUS

Des liaisons sont assurées depuis la Gare de Moûtiers. altibus.com

EN NAVETTE PRIVÉE

Les aéroports sont desservis par des navettes privées. Plus flexibles, elles sont aussi plus économes que les taxis privés.

EN AVION

Chambéry (CMF) — environ 80km, 1h en voiture via l'A43 et la N90. C'est l'aéroport le plus proche, avec des vols directs depuis plusieurs villes françaises et européennes, surtout en hiver.

Grenoble (GNB) — environ 120km, 1h30 en voiture. Bien desservi depuis les îles britanniques notamment.

Lyon Saint-Exupéry (LYS) — environ 160km, 1h45 en voiture. Le plus grand hub de la région, avec de nombreuses connexions nationales et internationales.

Genève (GVA) — environ 180km, 2h en voiture. Excellent choix si vous venez de l'étranger, très bien connecté à l'Europe et au monde.

Bon à savoir : altibus.com

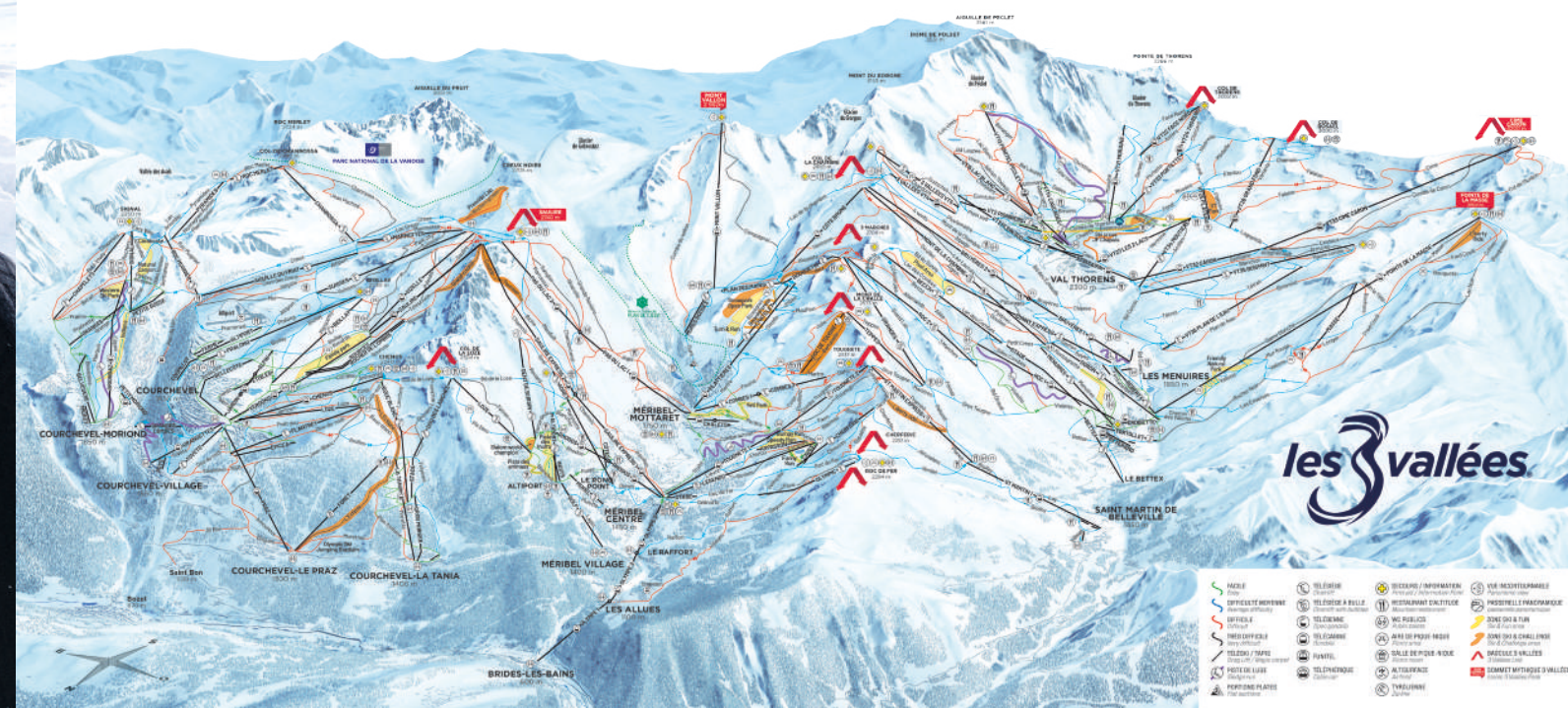
Une navette est proposée au départ des principaux aéroports.

NOUVEAUTÉ TRAVELSKI NIGHT EXPRESS

Après presque dix ans d'absence, un train de nuit en direction des Alpes françaises a été relancé pour la saison hivernale 2026/2027 par le tour-opérateur Travelski, filiale de la Compagnie des Alpes. Son nom : le Travelski Night Express.

Ce train circule chaque vendredi soir au départ de Paris Gare de Lyon, avec une arrivée le samedi matin en Tarentaise, avec des arrêts à Moûtiers (7h35), Aime-la-Plagne et Bourg-Saint-Maurice. Le retour s'effectue le samedi soir depuis les Alpes, pour une arrivée le dimanche matin à Paris.

Bonne nouvelle : pour la saison hivernale 2026/2027, Travelski a reconduit le service du 18 décembre 2026 au 27 mars 2027.



10 bonnes raisons

DE FAIRE ESCALE À BRIDES-LES-BAINS



Aux portes du plus grand domaine du monde

Relié en 20 minutes au plus grand domaine skiable du monde, les 3 Vallées grâce à la télécabine de l'Olympe.



Un tourisme durable et responsable

Engagé dans la démarche « Destination d'excellence », Brides-les-Bains œuvre activement pour un tourisme écoresponsable : mobilité douce, réduction des déchets, préservation de l'environnement naturel de la Vanoise. Un choix de vacances en accord avec les valeurs d'aujourd'hui.

Du ski, du ski et encore du ski

À côté du ski alpin, le domaine propose 100 km de pistes de fond offrant une alternative douce et panoramique pour ceux qui souhaitent s'échapper des pistes alpines, dans un cadre naturel exceptionnel.

La douceur du microclimat

Nichée à seulement 600 mètres d'altitude en fond de vallée, Brides-les-Bains bénéficie d'un microclimat plus clément que les stations d'altitude. Les soirées y sont plus douces, idéales pour flâner dans le village après une journée sur les pistes.

Un domaine skiable pour tous les niveaux

Les 3 Vallées proposent 600 km de pistes pour tous les niveaux. 50 % de pistes faciles (vertes et bleues) et 50 % de pistes expertes (rouges et noires), ce qui en fait une destination parfaite aussi bien pour les débutants que pour les skieurs les plus aguerris.



L'enneigement garanti

Même si Brides-les-Bains est en fond de vallée, 85 % du domaine des 3 Vallées se situe au-dessus de 1 800 mètres d'altitude, garantissant un enneigement optimal de décembre à avril.

Une altitude idéale

Un village campé à 600 mètres. Une altitude idéale pour profiter du grand air sans souffrir du mal des montagnes.



L'ambiance village authentique

Loin de l'agitation des grandes stations d'altitude, Brides-les-Bains conserve un charme savoyard préservé, avec ses rues calmes, ses commerces de proximité et son art de vivre montagnard.



La richesse culinaire et le label diététique

Brides-les-Bains est la seule station à proposer un label de cuisine saine et équilibrée unique en France, avec des restaurants engagés dans une démarche de gastronomie diététique de qualité, un atout rare qui séduit une clientèle exigeante et soucieuse de son bien-être.

Des vues uniques même pour les non skieurs

Le Pass Piéton 3 Vallées permet d'accéder aux remontées mécaniques sans skis aux pieds, pour rejoindre les sommets et profiter de panoramas à couper le souffle, avec une pause chocolat chaud en terrasse d'altitude. Les points de vue incontournables : la Saulire entre Méribel et Courchevel offre une vue à 360°, et la Cime Caron à Val Thorens est l'un des plus beaux panoramas alpins. les skieurs les plus aguerris.

Destination bons plans

Un village 30 à 50% moins chers

L'un des grands atouts de Brides-les-Bains en hiver reste son accessibilité tarifaire. Les logements y sont 30 à 50 % moins cher qu'en station d'altitude, pour un accès identique à 600 kilomètres de pistes.

Le domaine skiable ouvre le 5 décembre cette année. Les pistes n'attendent que les vacanciers et locaux. Pour l'ouverture, la station proposera des promotions.

Tout à pied

À Brides-les-Bains, on laisse sa voiture à l'arrivée et on fait tout à pied ! Le village est à taille humaine. Il fait 2,63 km².

Un roadbook perso

Pour des vacances personnalisées, Brides-les-Bains propose RoadBook, un carnet de séjour personnalisé envoyé directement sur les téléphones. Animations, séjours et des conseils en fonction des critères personnels rentrés au préalable.



débarque à Brides-les-Bains

L'Office de Tourisme de Brides-les-Bains a intégré BlaBlaCar Daily dans sa démarche de mobilité durable. Depuis 2023, les résidents des territoires de l'Assemblée des Pays de Tarentaise et de la Vanoise,

d'Arlysère et de l'Avant-Pays Savoyard peuvent profiter de trajets de plus de 5 km à l'intérieur de ces zones, gratuitement en tant que passagers. Les conducteurs, eux, sont rémunérés. Version « courte distance » et quotidienne de BlaBlaCar, BlaBlaCar Dayli a été pensée pour les trajets du quotidien comme les allers-retours domicile-travail ou domicile-station. Contrairement au BlaBlaCar classique qui vise les longs trajets, Daily cible les déplacements locaux et répétitifs. Cela permet notamment de :

- Rejoindre Brides-les-Bains depuis Moûtiers (6 km) ou les villages alentour
- Éviter de prendre sa voiture pour les petits trajets en vallée
- Réduire les embouteillages chroniques sur la N90, particulièrement chargée en saison

Les prix déclarent forfait

Gagner du temps en achetant votre forfait en ligne sur skipass-meribel.com
Forfait les 3 Vallées à partir de...

Durée Forfait	Prix Adulte	Prix 5-17 ans
4h	67,70 €	55,30 €
1 jour	75,70 €	62 €
2 jours	151,40 €	124 €
3 jours	227,10 €	186 €
4 jours	302,80 €	248 €
5 jours	378,50 €	310 €

Gratuit pour les - de 5 ans.

Bon plan!

Forfait 6 jours au prix de 5 !
378,50 €/adulte &
310 € pour les 5-17 ans.



Brides-Les-Bains

ENTRE SPORT & DÉTENTE

Sur la carte des stations de ski française, il en est peu qui cultivent une personnalité aussi riche. Sportive et thermale, elle affiche deux visages singuliers. Terriblement sportive, elle se raccorde fièrement aux 600 km de pistes qui s'offrent à elle depuis l'arrivée de la télécabine de L'Olympe.

Thermale, Brides-les-Bains porte dans son nom même toute son originalité. Née sous le signe de l'eau, celle qui est campée au fond de la vallée du Doron à 600 m d'altitude, est connue dès l'Antiquité pour ses sources thermales. Mais ce n'est qu'au XIX^{ème} siècle, que le site acquiert une réelle notoriété. Ses eaux sulfatées calciques permettent au village de se

spécialiser dans le traitement du surpoids et des rhumatismes. Devenue une véritable référence, elle accueille chaque année des curistes qui trouvent là un cadre idéal pour se remettre en forme, se ressourcer et et renouer avec un certain équilibre. À l'instar des sportifs qui, ski ou raquettes aux pieds, ont tout pour aller godiller sur les pistes où ils en verront de toutes les couleurs. 50% vertes et bleues, 50% noires et rouges. À chacun de choisir. Pour découvrir toutes les facettes de cette destination de 7000 âmes, il faut venir dès les premiers flocons de neige.

À mi-chemin entre le village authentique et la station moderne, Brides-les-Bains offre ses rues tranquilles s'ouvrant sur un décor

de pentes boisées en fond de vallée. Loin de l'agitation des grandes stations d'altitude, elle vit au rythme de sa télécabine qui emmène et ramène skieurs et randonneurs. Comme un flux et reflux qui fait battre son cœur et lui donne vie.

Dans un décor grandiose de champs de neige immaculée, sur lequel veillent les hauts sommets des Alpes tels que la Dent du Villard et les crêtes du massif de la Vanoise, Brides-les-Bains a fait du sport et du bien-être les deux facettes de son identité. Deux facettes complémentaires qui offrent à ceux qui viennent poser leurs spatules au cœur de ces paysages, une échappée belle aussi éternelle que la neige qui coiffe ses hautes cimes.

Sous le signe des Jeux Olympiques

Il est des destins qui s'écrivent à coups d'anneaux olympiques. Brides-les-Bains en sait quelque chose. Son histoire a radicalement été marquée par la plus noble des compétitions sportives.

LA BONNE ÉTOILE DES JO

En 1986, lorsque le Comité International Olympique désigne Albertville pour accueillir les XVI^{ème} Jeux Olympiques d'hiver, une petite station thermale savoyarde entre dans l'histoire. Le village olympique est confié en effet à Brides-les-Bains, alors petite commune de 600 habitants, spécialisée dans le traitement de l'obésité et des rhumatismes, nichée en aval des stations de Méribel et de Courchevel.

Le choix est stratégique. La station dispose de la capacité hôtelière nécessaire pour loger les milliers d'athlètes venus du monde entier. Le village olympique de Brides-les-Bains accueille les athlètes du patinage, ceux du saut et du combiné nordique de Courchevel, ainsi que celles du ski alpin féminin de Méribel.

Pendant quinze jours en février 1992, ce paisible bourg thermal se retrouve au cœur du monde sportif, dans une effervescence inédite pour ses habitants. Pour être à la hauteur de l'événement, la commune investit massivement et se dote d'un outil, qui changera à jamais son destin, la télécabine de l'Olympe. Cette infrastructure relie désormais Brides-les-Bains directement au domaine de Méribel et lui ouvre les portes des Trois Vallées, le plus grand domaine skiable du monde. D'un seul coup, le village thermal devient une station de ski à part entière. Les JO auront ainsi offert à Brides-les-Bains, sa double personnalité. Entre station thermale et haut lieu du sport, sa petite flamme ne s'est jamais éteinte.



Une terre de champions

Terre d'accueil des JO, camp de base des sportifs de haut niveau, site de compétitions de renom, Brides-les-Bains est incontestablement une terre de sport et de champions.



BIEN PLUS QU'UN SKI-CLUB



Si toutes les stations ont leur club de ski, Brides-les-Bains en a un bien particulier. Orsatus... Depuis sa création, il y a 14 ans maintenant, ce club a vu défiler plus de 900 athlètes en provenance de 16 pays différents. Des athlètes

âgés de 16 à 25 ans unis par une même passion et dont le destin a un dénominateur commun : avoir trouvé ici une structure d'entraînement et d'encadrement adaptée quand leur ski-club respectifs ne souhaitaient plus les prendre en charge au-delà de 16 ans faute de résultats suffisants. Prônant une philosophie singulière, Orsatus leur ouvre ses portes et leur permet de s'épanouir, d'exprimer pleinement leur talent et de poursuivre leur parcours sportif.

La structure vise en effet à offrir une seconde chance aux jeunes skieurs

passionnés non sélectionnés dans leurs équipes régionales, à faire passer un cap à des athlètes confirmés, et à accompagner les petites fédérations qui ne sont pas structurées pour des athlètes de ce niveau.

Véritable école de la vie, ce « club des clubs » a trouvé à Brides-les-Bains et dans les 3 Vallées, un terrain de jeu varié parfait pour laisser s'exprimer tout le potentiel de sa jeune garde. Et ça marche ! Les résultats sont là. Ces 5 dernières années, l'académie de ski a vu une dizaine de ses sportifs intégrer l'Equipe de France. 8 athlètes ont par ailleurs été sélectionnés aux JO de 2022.

L'association Orsatus Ski Racing est labellisée partenaire par la Fédération Française de Ski via une convention depuis 2015. Elle compte pas moins de 12 entraîneurs (15 en hiver).

RDV EN 2030...

Pour vivre pleinement la magie des Jeux Olympiques d'hiver, rdv à Brides-les-Bains en 2030. Du 1er au 17 février, nos Alpes accueilleront tous les meilleurs skieurs du monde. Le village olympique sera à Bozel à seulement 10 minutes de Brides. Au cœur des 3 Vallées, Courchevel accueillera les épreuves de saut à ski, ski alpin et le para ski alpin. 20 minutes de télécabine, quelques pistes de ski et hop, à vous les JO !



Neige à gogo

BRIDES-LES-BAINS C'EST LE COMBO PARFAIT.

Un village tranquille en fond de vallée serti de forêts, au pied du plus grand domaine skiable du monde ! Que demander de plus?

Du ski XXL

De décembre à avril, Brides-les-Bains revêt ses habits d'hiver et donne accès au plus grand domaine skiable du monde. Les 3 Vallées, un vaste terrain de jeu reliant 7 stations. Ski alpin, ski de fond, ski de randonnée... le village a fait du ski son principal atout. Que l'on soit débutant ou confirmé, 50% du domaine est quadrillé de pistes vertes et bleues et 50 % de rouges et de noires. 85% du domaine est situé au-dessus de 1800 mètres d'altitude. Partenaire de la première heure, l'ESF met à disposition ses moniteurs multilingues pour aller glisser sur les plus belles pistes et découvrir les plus beaux panoramas.



Des parents détendus

Pour explorer le domaine en toute tranquillité la halte garderie Les Saturnins accueille les enfants de 18 mois à 3 ans dans l'enceinte du Parc Olympique. Pendant que les parents skient, les enfants s'amusent. Les plus grands (3-5 ans) eux rejoindront le club PiouPiou pour faire leurs premières traces dans des espaces sécurisés et ludiques.

Pour profiter de ces infrastructures, rien de plus simple ! Il suffit de prendre la télécabine avec ses enfants. À l'arrivée, un moniteur les prend en charge et s'occupe de tout.

Ski 3D

3 D comme Dimanche. Demi journée. Découverte. À Brides-les-Bains on sait transformer les dimanches en moment inoubliable. La formule, mise en place avec l'ESF est aussi simple qu'efficace. On chausse ses skis dimanche matin et on part dans les traces d'un moniteur explorer le hors-piste. Cette proposition spécialement adaptée aux débutants est une belle opportunité pour partir à l'aventure, découvrir de nouveaux territoires en toute sécurité et s'amuser dans la poudreuse.



Zéro tracas, neige garantie

Le plus grand domaine skiable du monde ne manque pas de neige. Étagées entre 1100 et 3230 m d'altitude, les pistes garantissent un maximum de plaisir aux fondus de glisse. Si toutes les pratiques de ski sont possibles, le domaine propose également des pistes de luge, des itinéraires en raquettes, du slalom ainsi que des descentes thématiques pour les plus jeunes. Un seul exemple, le Yéti Park, la piste ludique par excellence. optimal de décembre à avril.



5 snowparks à portée de spatules

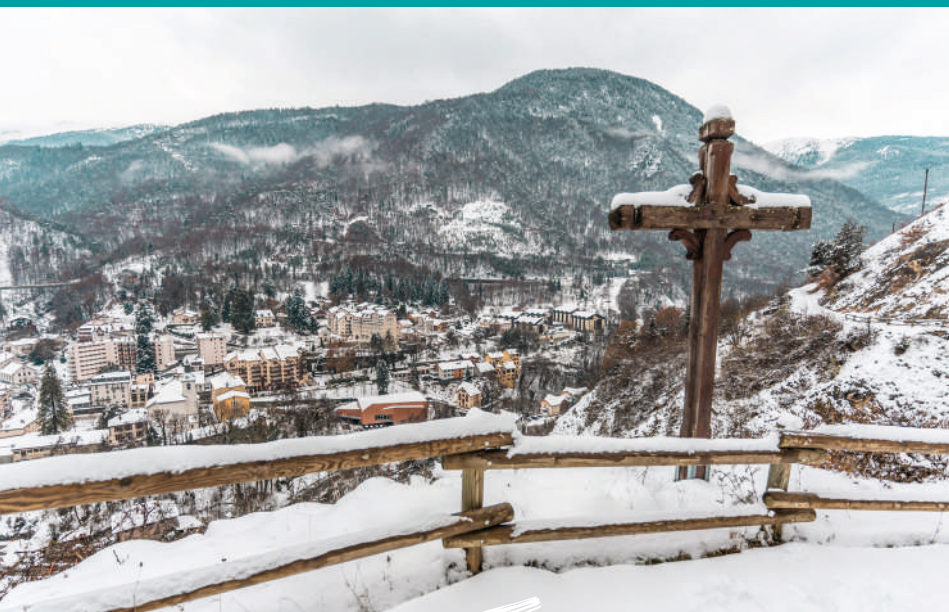
Grab, flip, carving, peuf... et si la station ajoutait quelques mots au vocabulaire des touristes ou quelques figures à leur glisse ? Grimper dans la télécabine de l'Olympe c'est avoir la possibilité de devenir un vrai rider. Pour jouer les champions, pas moins de 5 snowparks offrent leurs courses pour s'envoler et tutoyer le ciel.



Neige ludique

À Brides-les-Bains, un seul mot d'ordre, s'amuser. Venir ici, c'est grimper sur une motoneige et partir explorer les vastes étendues. C'est se laisser tourner dans une bouée géante et dévaler des pistes aménagées pour le snowtubing. C'est s'asseoir dans une luge et se laisser glisser sur les pentes de l'un des 12 espaces de luge. C'est se mettre en selle sur un fat bike et dévaler les pentes. C'est chausser ses crampons et partir à l'assaut d'une cascade gelée. Au total 43 espaces ludiques n'attendent que les amateurs pour profiter de moments de joie.

Ralentir la cadence



STOP !

Finis les rythmes effrénés. Venir à Brides-les-Bains c'est s'offrir des vacances en mode slow. Comment ? Plusieurs options s'offrent aux vacanciers.

On découvre Conflans

À une trentaine de kilomètres, ce petit village médiéval perché en hauteur, offre une vue magnifique sur les vallées et des ruelles pittoresques à explorer.



On visite Bonneval-sur-Arc

À environ 70 km, ce village de poche est classé parmi les plus beaux villages de France, ce village offre une architecture savoyarde préservée et un cadre montagnard exceptionnel qui a servi de décor au film « Belle et Sébastien ».

En raquettes ou à pied

Le terrain de jeu est vaste et les sentiers de découverte nombreux. Aux portes du Parc de la Vanoise, les champs de neige s'étirent à perte de vue. En sortant des sentiers battus, les balades permettent de découvrir les alentours du village. Parmi toutes les sorties possibles, focus sur le sentier des Salins. Le long du Doron de Bozel, 4 km balisés passent à travers la forêt et offrent un bol d'air régénérant. Autre alternative, le sentier de la Gorge aux Pigeons permet de prendre un peu de hauteur et de profiter de magnifiques points de vue.

En prenant la télécabine direction Meribel et l'Altiport pour une balade de 2,8 km A/R dans la forêt. On y aperçoit des statues d'animaux.

Au rythme des chiens

Comme dans un roman de Jack London, on grimpe dans un traîneau tiré par une meute de chiens toujours prêts à courir dans la neige fraîche. La montagne prend alors des airs de grand Nord.

Profiter d'une ambiance village

Vin chaud au spa thermal ? Croziflette géante ? Séance ciné en plein air ? Concerts et DJ sets ? Partie de bowling ? Démonstration de sculptures sur glace ? Brides-les-Bains respire la joie de vivre et la convivialité.

On file à Moûtiers

À seulement 6 kilomètres, cette ville est l'ancienne capitale de la Tarentaise. Son centre historique abrite la cathédrale Saint-Pierre, un musée des traditions populaires et un parcours de street-art qui anime les façades de la ville.



Expériences insolites

Le temps d'une fondue sous un igloo

Se couper du monde quelques heures, grimper à la frontale et au bout d'une heure, s'asseoir à l'abri d'un igloo et déguster une fondue au reblochon arrosée d'un verre de vin de Savoie ou d'un jus de pomme local avant de redescendre en empruntant un itinéraire ludique dans la poudreuse.

Prendre de la hauteur

S'envoler au-dessus des cimes et prendre un bon bol d'air frais. Voilà ce que proposent les tyroliennes de Courchevel, des Menuires où encore de Val Thorens. Casque sur la tête, c'est parti pour des parcours mêlant sensations fortes et fous rires. Au-dessus des lacs et des champs de neige. À faire en double ou en solo.



Immersion au cœur des grands espaces

Ne plus faire qu'un avec la nature. Écouter le bruit de la neige crisser sous les raquettes. Admire le scintillement de la poudreuse nappant les branches des grands arbres échevelés... Au départ de Brides-les-Bains en direction du refuge du Mont Jovet, il faut grimper sur les plateaux, traverser les forêts et admirer le panorama sur les 3 Vallées. En autonomie ou avec un guide qui apprendra à reconnaître faune et flore, la randonnée trace sa route dans la neige jusqu'au refuge non gardé. Au cœur de la nuit, dans le silence ouaté, l'escapade prend des allures d'expérience. Pendant deux jours, l'immersion est totale.

Les rendez-vous de l'hiver

Pas de Noël sans Père Noël

Avec sa barbe blanche et son costume rouge, le Père Noël débarque le 24 décembre pour une rencontre avec les enfants, quelques photos et une grande déambulation au cœur du village.

Un village sur son 31

Pour finir l'année en beauté et fêter l'arrivée de la nouvelle, Brides-les-Bains invite à faire la fête au rythme de ses concerts et feux d'artifice. Tout le monde se retrouve au parc Thermal pour voir le ciel s'éclairer de mille fusées.

Tout au long de la saison, Brides-les-Bains propose différentes animations. Welcome Drinks, concerts live, soirées à thème et jeux sont organisés par les animateurs de la station

Ski, Fun & Spa

Avant d'être une destination ski, Brides-les-Bains est avant tout une station thermale. Une vocation ancienne, profondément ancrée dans l'identité du village savoyard, qui remonte à l'Antiquité et s'est affirmée au fil des siècles pour faire de ce petit bourg de Tarentaise l'une des destinations thermales les plus reconnues de France.

Tout commence en 1818, lorsqu'une crue du Doron de Bozel met au jour une source thermale jusqu'alors ensablée. Au XIXe siècle, le village se spécialise dans les cures amaigrissantes. À tel point que la station devient dans les années 1880 « la grande clinique française de l'obésité ». Depuis lors, ce savoir-faire n'a cessé de se perfectionner.

Aujourd'hui, Brides-les-Bains est la première station thermale de l'amaigrissement en France, accueillant 12 000 curistes par an. Deux grandes orientations thérapeutiques y sont proposées : la prise en charge du surpoids et de l'obésité d'une part et le traitement des pathologies rhumatologiques d'autre part.

LES VERTUS DE L'EAU THERMALE

Le cœur du dispositif, c'est l'eau elle-même. L'eau thermale de Brides-les-Bains possède des vertus majeures. Dépurative et coupe-faim, elle stimule par ailleurs la circulation veineuse et lymphatique, permettant l'élimination des toxines. Pour une efficacité maximum, une gamme de soins spécifiques a été conçue.

Bains thermaux (*aérobains, bains-douches en immersion*) pour relaxer et améliorer la circulation sanguine. Douches thermales où jets massants en profondeur et cataplasmes de boue thermale réduisent l'inflammation.

LE GRAND SPA THERMAL, JOYAU DU BIEN-ÊTRE

Pour ceux qui souhaitent profiter des bienfaits thermaux sans prescription médicale, le Grand Spa Thermal constitue une invitation au lâcher-prise. Rénové l'an passé, il propose 2 700 m² d'espace de soins et de détente et est l'un des plus grands spas thermaux de France et le plus grand des Alpes. L'Espace Aquatique de 600 m² comprend un couloir de nage, un bassin d'aquaforme, un bassin ludique avec lits à bulles, jacuzzis, cols de cygne et jeux d'eau. L'Espace Détente de 500 m² dispose quant à lui d'un grand hammam, d'un sauna, de

bains de vapeur aromatique, de jacuzzis intérieurs et extérieurs et d'une terrasse-solarium. Des soins à la carte complètent cette offre : massages du monde, soins de beauté visage et corps, permettant à chacun de composer son programme selon ses envies et ses aspirations.

Pour quelques heures ou quelques jours, le Grand Spa Thermal propose à chacun de faire selon son inspiration.

Le must ? Les cures de 3, 5 ou 6 jours pour lâcher prise et retrouver son souffle intérieur.

UN ACCOMPAGNEMENT GLOBAL ET PERSONNALISÉ

Ce qui distingue Brides-les-Bains des autres destinations thermales, c'est l'approche globale. Des diététiciens et des professionnels de santé accompagnent les curistes au travers de consultations individuelles, de conférences à thèmes et d'ateliers de cuisine. Des éducateurs sportifs aident à intégrer l'activité physique dans le quotidien, en fonction des capacités et des envies de chacun.



Unique, le label diététique



Créé en 2013 par l'Office de Tourisme de Brides-les-Bains, le label diététique est une démarche unique dans le paysage des stations thermales françaises. Il s'agit de la seule station thermale de France à disposer de ce type de certification, qui vise à proposer une cuisine saine et savoureuse, fondée sur des produits frais et locaux. Le label repose sur 58 critères, dont 26

sont obligatoires, et les établissements doivent en respecter au moins 80 % pour l'obtenir et le conserver. Des contrôles sont effectués chaque année. Les chefs cuisiniers et le personnel des hôtels et restaurants labellisés sont formés en continu à la nutrition. La fraîcheur des aliments est l'un des critères indispensables, et les menus se veulent créatifs et adaptés à chaque saison. Dans le cadre de ce label, les repas proposés sont validés en amont par une diététicienne, afin de garantir équilibre et cohérence avec les programmes de cure. L'équilibre diététique doit être en concordance avec le programme de cure thermale suivi par les diététiciens de l'établissement. Des conférences nutritionnelles en accès libre sont proposées chaque jour aux curistes, animées par des diététiciens, portant sur une quinzaine de thèmes allant de la nutrition

aux émotions et à l'activité physique. Aujourd'hui, ce sont 17 établissements (hôtels-restaurants, restaurants et traiteurs) qui participent à ce label diététique, faisant de Brides-les-Bains un véritable village tourné vers le bien manger.



Les bonnes adresses DE BRIDES-LES-BAINS

Pas de bon séjour sans bonnes adresses. Entre tradition et modernité, Brides-les-Bains cultive un certain art de vivre pour ne pas dire une art de vivre certain.

La Table du Golf

Aussi lumineux que spacieux, ce restaurant réserve une belle expérience gastronomique. Une expérience mêlant santé, équilibre et plaisir. Réconciliant diététique et gourmandise, cette adresse joue sur les légumes et les sauces. Un délice. Cette table est titulaire du label diététique.

20 avenue du Comte Greyfie de Bellecombe

04 79 55 28 12

[golf-hôtel-brides.com](http://golf-hotel-brides.com)



La Fabrik

Conjuguant style industriel et saveurs bistro, ce restaurant est l'une des adresses les plus trendy du village. On vient ici se régaler de plats savoyards maison mais aussi de petits plats frais et généreux. Dès qu'il fait beau la terrasse se fait accueillante.

18 rue Émile Machet

04 79 24 67 99

lafabrik-brides.fr



Bis « Trop » Savoyard

Une cuisine minute élaborée avec des produits des artisans de la vallée et de saison. Coup de cœur pour la raclette au chèvre. Aussi gourmande que généreuse.

Rue Aristide Briand

06 82 52 20 27



Les Cerisiers

Attenant à l'hôtel Amélie, ce restaurant distille une ambiance délicate et chaleureuse. Aux commandes, le chef Philippe Rousseau propose une ardoise journalière mariant les saveurs du terroir, les parfums des montagnes sur un mode équilibré. Cette table est titulaire du label diététique.

Rue Émile Machet

04 79 55 30 15

[hôtel-amelie.com](http://hotel-amelie.com)



Philippe Rousseau

Chef du restaurant les Cerisiers

Faire bon et sain

Formé à l'école Vatel de Lyon puis auprès de plusieurs grandes tables françaises, Philippe Rousseau a posé ses casseroles à Brides-les-Bains à la fois pour le cadre de vie mais aussi pour découvrir les principes fondamentaux de la cuisine diététique. « C'est passionnant de repenser les codes de la cuisine pour en faire des plats sains, équilibrés et faibles en calories » explique celui qui s'est formé auprès de Nathalie Negro, diététicienne des Thermes. Créatif, toujours prêt à se réinventer, il imagine des recettes, fait des émulsions, compose des menus. « Le goût ne dépend pas uniquement des matières grasses. Je fais beaucoup de jus, de cuissons basse température pour révéler un maximum de saveurs. Je travaille avec des produits frais pour ne rien perdre du goût des aliments. Quand un produit est bon, il se suffit à lui même. Nul besoin de le tartiner de gras » précise Philippe Rousseau. Un chef qui sait à merveille conjuguer le titre de Maître Restaurateur et le label « Diététique ».

Nuit au calme Hôtel Amélie ***

Idéalement situé en cœur de ville, cet hôtel de 41 chambres réparties en trois catégories offre un confort moderne à 150 m de la télécabine.

2 rue Émile Machet

04 79 55 30 15

hotel-amelie.com



Golf Hôtel****

En surplomb de Brides-les-Bains, cet hôtel offre non seulement une superbe vue sur les paysages de la Vanoise et le glacier mais offre également des chambres à la décoration moderne et lumineuse. Certaines s'ouvrent sur un balcon.

20 avenue du Comté Greyfie de Bellecombe

04 79 55 28 12

[golf-hôtel-brides.com](http://golf-hotel-brides.com)



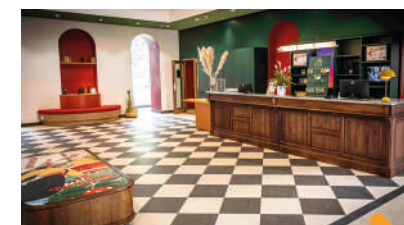
A découvrir Une nuit en auberge de jeunesse

Pour un maximum de convivialité, l'Auberge de Jeunesse de Brides-les-Bains propose ses chambres pouvant accueillir de une à cinq personnes. Loin des dortoirs qui ont fait la réputation du modèle, ici place au confort. Et pour un prix défiant toute concurrence ! Il faut compter 90 € pour deux en hiver ! L'établissement propose également un sauna, un billard, des jeux de société, une restaurant et un local à ski.

Place de l'Eglise

04 58 24 12 22

hifrance.org



BnB Home

Pour sa troisième, saison, cet hôtel, propose des chambres modernes et colorées oubliées, on pose ses valises avec plaisir. Idéalement placé dans le village, il offre des nuits douillettes.

1 allée du parc

08 92 23 33 57

hotel-bb.com

Vous voulez en savoir plus ? Contacts Presse

Office de Tourisme

**2 Place du Centenaire
73570 Brides-les-Bains**

Tél: +33 (0)4 79 55 20 64

brides-les-bains.com

Agence PLRP

Marie Hautdecoeur

marie@plrp.fr

06 59 01 15 59

Office de Tourisme de Brides-les-Bains

Pauline Cappozzo

direction@brides-les-bains.com

