

DOSSIER DE PRESSE

Brides-les-Bains
Source
des 3 Vallées



blo
brides
les bains
LES 3 VALLÉES

ÉTÉ 2026

SOMMAIRE



4

Brides-les-Bains :
à la source de la montagne

6

Source de bien-être au coeur
des Alpes

10

Source de saveurs
et de gourmandise

14

Source d'émotions dans
un village animé tout l'été

18

Source de nature et de vitalité

24

Source de dépaysement

26

On y va ?



édito

Édito de Pauline Cappozzo, Directrice de l'Office de Tourisme

"Au cœur de la Savoie, Brides-les-Bains déploie chaque été tous ses atouts pour offrir à ses visiteurs une expérience de slow tourisme unique, mêlant détente, nature, sport et bien-être. Station thermale réputée, le territoire invite à une vraie pause, à la fois ressourçante pour le corps et apaisante pour l'esprit, dans un cadre montagnard préservé.

Cette année encore, l'Office de Tourisme propose un programme riche et diversifié, pensé pour répondre à toutes les envies et rythmes de séjour. Plus de 50 heures d'animations gratuites (bien-être, sport, découverte) sont dispensées chaque semaine, plébiscitées aussi bien par les habitants que par les curistes et les touristes. Côté culture, nous retrouverons avec plaisir le Festival de la Comédie, Lâche ta Brides ou encore le très attendu Festival du Film Francophone d'Angoulême via Brides-les-Bains.

Pour les amateurs de vélo, le rendez-vous à ne pas manquer reste la cyclo sportive Col de la Loze Challenge (ex Gran Fondo Col de La Loze) pour défier le géant des Alpes. Les 3 Vallées offrent un terrain de jeu inégalé pour les sportifs, professionnels et amateurs, pour profiter des atouts de la montagne : des randonnées jusqu'au cyclotourisme, en passant par les sports en eaux vives, la via ferrata ou encore l'accrobranche, le tout accompagné de panoramas à couper le souffle. Une nouveauté cette année : le Grand Raid des 3 Vallées, un nouvel événement d'ultra-trail qui aura lieu cet été pendant 4 jours et qui invitera les participants à passer par notre station-village, qui constitue un camp de base pour les athlètes.

Sans oublier bien sûr les instants de détente incontournables au Grand Spa Thermal, l'un des plus grands de France, qui accueille touristes et curistes pour des moments de relaxation profonde pour décompresser en profitant du sauna, hammam, jacuzzi ou soins personnalisés.

A l'occasion d'un week-end ou pour les vacances, Brides-les-Bains est la destination de choix pour se ressourcer au cœur des montagnes, dans un village authentique à taille humaine. Cet été, l'équipe de l'Office du Tourisme et tous les socioprofessionnels du territoire vous invitent à venir respirer, bouger et savourer.

Bel été à Brides-les-Bains !"



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

BRIDES-LES-BAINS : À LA SOURCE DE LA MONTAGNE

À Brides-les-Bains, tout part de la source : celle qui soigne, nourrit, rafraîchit, émeut. L'eau guide chaque expérience, du spa au sentier, de la table au torrent.

Nichée au cœur de la vallée de la Tarentaise, aux portes du Parc national de la Vanoise, Brides-les-Bains cultive depuis toujours un lien intime avec l'eau. Source de vie, de santé et d'équilibre, elle a façonné l'identité de ce village savoyard devenu **une référence du thermalisme et du mieux-être**. Résolument orientée vers le slow tourisme, c'est une destination propice à la reconnexion à soi et à la nature.

L'histoire de Brides-les-Bains s'écrit d'abord autour de sa source thermale. Connues dès le XVI^e siècle pour leurs vertus curatives, ses eaux naturellement chaudes et minéralisées ont guidé le développement du village. **Cette relation à l'eau a forgé l'ADN de la commune**. Dès le XIX^e siècle, l'essor du thermalisme fait de Brides-les-Bains une destination reconnue, notamment pour le traitement de la surcharge pondérale et des rhumatismes. Aujourd'hui encore, les Thermes et le Grand Spa Thermal perpétuent ce savoir-faire unique, mêlant expertise médicale, accompagnement nutritionnel et bien-être global.

Brides-les-Bains se découvre aussi au fil d'itinéraires accessibles à tous, pour **explorer sentiers, forêts et panoramas alpins, à pied ou en vélo**. L'Office de Tourisme propose par ailleurs une programmation riche et diversifiée : festivals culturels, événements sportifs et rendez-vous musicaux rythment la saison estivale.

Facilement accessible en train via la gare TGV Gare Moûtiers - Salins - Brides-les-Bains, le territoire incarne une destination durable, conjuguant dépaysement et authenticité. Son **offre d'hébergements variée, adaptée à tous les budgets**, permet de profiter de la nature, dans un village à taille humaine, qui invite à ralentir, respirer et prendre soin de soi.

ENCHIFFRES

600

mètres d'altitude



9

établissements

labélisés "Label Diététique"



50 heures

hebdomadaires d'animations gratuites

2700 m²

d'espace de soins et bien-être



Plus de

5000 lits

touristiques disponibles



Jusqu'à
1400 curistes

qui peuvent bénéficier des soins chaque jour

**306 000
nuitées**

en saison estivale

SOURCE DE BIEN-ÊTRE AU COEUR DES ALPES

La santé et la détente sont au cœur de l'ADN de Brides-les-Bains. Habitants, vacanciers, curistes et sportifs peuvent se ressourcer et profiter des bienfaits des eaux thermales, dans un environnement montagnard préservé.

Le Grand Spa Thermal : une invitation à la relaxation

Au cœur des thermes de Brides-les-Bains, le Grand Spa Thermal est l'un des plus grands de France. Il offre 2700 m² dédiés au bien-être et à la remise en forme : jacuzzi, hammam, sauna, jets d'eau, couloirs de nage... Les visiteurs peuvent profiter de massages, soins personnalisés et instants de relaxation dans des espaces modernes.

Dans une démarche résolument centrée sur la santé et la revitalisation, le Grand Spa Thermal propose plusieurs séjours pensés par l'équipe des thermes, pour bénéficier des vertus de l'eau thermale et de l'expertise des professionnels. **Les séjours Déclic et Parenthèse sont des incontournables pour profiter du meilleur du savoir-faire thermal.**

- Séjour Parenthèse (3 jours de pure détente) : une escale thermale pour faire peau neuve et retrouver son énergie à travers 14 soins et activités (cure de boisson, soins individuels, massages, gommage, douche au jet, enveloppement d'algues, activités physiques et de bien-être...)
- Séjour Déclic (6 jours pour mincir) : un programme pour apprendre à maigrir, amorcer une perte de poids et modifier ses habitudes à travers des soins à l'eau thermale, des soins et massage du corps, des activités physiques et de bien-être et un suivi nutritionnel personnalisé.



Nouveauté 2026 : le Séjour Souplesse (4 jours)

Un programme spécial rhumatologie, composé d'un panel de soins à l'eau thermale ainsi que des soins corps, pour retrouver de la mobilité, soulager les douleurs posturales et évacuer les tensions. Au programme : bains aérojet, bain jet massant, enveloppements, massage, séances d'aquaforme, etc.

BRIDES-LES-BAINS : STATION THERMALE N°1 EN FRANCE POUR LA PERTE DE POIDS

Forte d'une expérience de plus de 170 ans, Brides-les-Bains est la première station thermale française spécialisée dans l'amaigrissement durable et le traitement des rhumatismes, grâce aux sources thermales uniques aux propriétés thérapeutiques ciblées à Brides-les-Bains et à Salins-les-Thermes.

Les cures thermales conventionnées assurent une prise en charge globale et personnalisée, à travers des programmes créés par les professionnels des thermes, auprès de 9 000 curistes chaque année.





Nouveauté 2026 : deux nouvelles mini-cures !

- **Un pas vers l'équilibre pour les 18-25 ans (5 jours)**

Une mini-cure pensée pour les jeunes adultes souhaitant prendre soin de leur santé et améliorer leur poids, pour lutter contre l'obésité. Ce programme associe 4 soins thermaux journaliers, 5 séances dédiées d'activités physiques, 2 entretiens individuels avec une diététicienne et 3 ateliers pratiques.

Douleurs articulaires (5 jours)

- Une mini-cure revitalisante aux effets rapides, conçue pour soulager les inconforts articulaires et musculaires. Cette approche associe les bienfaits thérapeutiques du thermalisme à des moments de détente ciblés pour retrouver sa mobilité articulaire sur un court séjour.

Toutes les informations sont disponibles sur le site www.thermes-brideslesbains.fr

SOURCE DE SAVEUR ET DE GOURMANDISE

*Conjuguant diététique et
gastronomie, Brides-les-
Bains est la destination
privilégiée des gourmands
qui cherchent à bien manger,
sans se priver.*

LE LABEL DIÉTÉTIQUE, UNE INITIATIVE UNIQUE POUR UNE CUISINE INNOVANTE ET ÉQUILIBRÉE



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 diététiciennes de la station, en collaboration avec les chefs de cuisine, 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 58 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 vise à concilier nutrition saine, gastronomie et gourmande.



9 ÉTABLISSEMENTS SONT LABELLISÉS :

- Hôtel-Restaurant Le Verseau
- Hôtel-Restaurant Le Golf
- Hôtel-Restaurant Amélie
- Hôtel-Restaurant L'Altis Val Vert
- Hôtel-Restaurant Le Centre
- Hôtel-Restaurant Les Alpes
- Hôtel-Restaurant La Vanoise 1825
- Restaurant La Maison de Marielle
- Restaurant Le 26



"Créée en 2004 à Brides-les-Bains, La Maison de Marielle a été pensée pour répondre aux besoins des curistes souhaitant bénéficier de repas diététiques adaptés pendant leur cure thermale. Le restaurant propose une offre de plats à emporter, conçue pour s'intégrer facilement au rythme des soins, et une restauration sur place le midi. La cuisine proposée repose sur des principes nutritionnels en lien avec les recommandations du thermalisme : équilibre alimentaire, maîtrise des matières grasses et des sucres, portions raisonnées et modes de cuisson adaptés. La Maison de Marielle adhère au label diététique mis en place par Brides-les-Bains, attestant du respect d'un cadre nutritionnel spécifique aux établissements accueillant des curistes", explique Marielle Hermer, du restaurant-traiteur La Maison de Marielle.



À noter :

Les Thermes de Brides-les-Bains proposent une à deux conférences nutritionnelles en accès libre chaque jour pour les curistes. Animées par un diététicien, elles permettent d'améliorer ses connaissances en nutrition et de réfléchir à ses habitudes alimentaires. Les diététiciens du Centre Nutritionnel proposent par ailleurs au quotidien des ateliers pour mettre en pratique de nouvelles habitudes pour réussir son amaigrissement.



«LA MINCEUR AU FIL DES SAISONS» : UN LIVRE MADE IN BRIDES-LES-BAINS

Parce que le poids est une affaire de santé qui concerne chacun, le Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains vient de publier un livre de recettes et de conseils, disponible en librairie.

Le livre propose 50 recettes gourmandes et faciles à reproduire (4 menus de 3 plats chacun pour chacune des saisons), mais aussi des conseils pratiques pour allier plaisir, équilibre et bien-être au quotidien et préserver sa santé. Le tout est agrémenté des beaux paysages des Brides-les-Bains et ses environs.

*Édition Glénat,
septembre 2025,
36€*



Pour la deuxième année consécutive, **Luana Belmondo** sera présente à Brides-les-Bains pour s'offrir une parenthèse bien-être et art de vivre dans le cadre d'une cure idéale. Du 25 au 29 mai, elle explorera la station à travers ses thermes (où elle réalisera une mini-cure), sa nature environnante et sa gastronomie diététique locale. Elle profitera de son séjour pour aller à la rencontre des curistes, des locaux et des socio-professionnels pour échanger sur son parcours et élaborer des plats équilibrés et faciles à réaliser, dans un cadre convivial et familial.

SOURCE D'EMOTIONS DANS UN VILLAGE ANIMÉ TOUT L'ÉTÉ

Brides-les-Bains offre un large choix d'événements culturels et festifs qui font vivre la station tout l'été. En complément, le territoire propose diverses activités pour petits et grands : visites patrimoniales dans des musées, piscine, cinéma, bibliothèque, et bien sûr l'incontournable Casino des 3 Vallées, unique en Tarentaise.

PLUS DE 50H D'ACTIVITÉS GRATUITES HEBDOMADAIRES

Chaque semaine, l'Office de Tourisme propose **une cinquantaine d'heures d'animations gratuites**, destinées aussi bien aux habitants qu'aux touristes et curistes. Au programme : balade avec plusieurs niveaux d'intensité, gym, zumba, marche nordique, yoga, pilates, cardiotraining, danse africaine, pétanque, karaoké, concert, atelier créatif, jeux, blind test, bal, etc.

Le détail est à retrouver sur www.brides-les-bains.com/ete/guide-du-village/programme-animation

“Les animations proposées sont gratuites et ouvertes à tous : elles sont adaptées aussi bien aux curistes qu'aux vacanciers et aux habitants. Nous déclinons trois axes complémentaires : les animations sportives, ludiques et musicales pour que tout le monde puisse participer. L'objectif est de favoriser le bien-être et l'activité physique, mais aussi de contribuer à la dynamique culturelle de la commune. Un programme complet est déployé tout au long de la semaine et encadré par trois animatrices diplômées, garantissant un accompagnement professionnel et de qualité”, indique Claire Dalla Costa, responsable du service animation.



Nouveauté 2026 : le Grand Raid des 3 vallées

Les 3 Vallées lancent le Grand Raid KIPRUN 3 Vallées Moûtiers, un nouvel événement d'ultratrail d'envergure nationale dont la première édition se tiendra du jeudi 30 juillet au dimanche 2 août 2026.

Porté par l'organisateur Outdoor 01 Event, le Grand Raid KIPRUN 3 Vallées Moûtiers s'inscrit dans une ambition claire : affirmer Les 3 Vallées comme un territoire de référence pour le trail et l'ultratrail en altitude. L'épreuve phare proposera une distance de 172 km pour un dénivelé cumulé d'environ 12 000 mètres D+, positionnant l'événement parmi les formats les plus exigeants du trail longue distance.

Brides-les-Bains joue un rôle stratégique dans le parcours : plusieurs itinéraires traversent la station, offrant aux participants un cadre unique entre montagne et thermalisme. Le départ de la course de 10 km se fera directement depuis Brides-les-Bains, véritable camp de base pour les athlètes, combinant hébergements adaptés, espaces de récupération et services pour les sportifs et leurs accompagnants.

Infos : <https://www.grandraid-3vallees.com/fr/ultra-165/>



L'AGENDA DE L'ÉTÉ

LE 5 AVRIL Défi de l'Olympe

Une course de trail emblématique à destination des rois de la Grimpe !

Les trailers s'attaquent à un défi de 6h, en solo ou en duo, sur une montée sèche et chronométrée dans les gorges au départ de Brides-les-Bains. Au programme : 3,5km pour 520m de dénivelé positif, avec l'objectif de réaliser le maximum de grimpees dans le temps imparti. de grimpees, seul ou en équipe !



DU 20 AU 22 JUIN Lâche ta Brides

Une célébration pour lancer l'été en musique

Pendant deux jours, le Parc Thermal devient le cœur battant de la station avec une programmation musicale festive, des concerts en plein air et une ambiance conviviale, pour célébrer la Fête de la Musique.

DU 20 AU 22 MAI Brides fait sa comédie

Un festival d'humour incontournable

Pendant trois jours, la station se transforme en véritable scène de l'humour, accueillant spectacles, artistes et moments de convivialité pour le plus grand plaisir du public. Un rendez-vous festif et incontournable pour célébrer l'humour sous toutes ses formes, au cœur des montagnes. Pour sa 19ème édition, Brides-les-Bains accueille Cécile Giroud et Yann Stotz comme têtes d'affiche.





LE 19 JUILLET

Col de la Loze Challenge

La cyclosportive la plus attendue de la région

Le Col de la Loze Challenge (anciennement "Gran Fondo Col de la Loze") est considéré comme l'épreuve cyclosportive la plus exigeante des Alpes. Les participants s'affrontent sur l'ascension d'une pente mythique : le Col de la Loze, l'un des plus difficiles d'Europe (117km, 4377 D+), offrant un décor alpin spectaculaire pour ce défi impressionnant.

LE 9 AOÛT

Ça chante à Brides

Une journée sous le signe de la musique

Le Parc Thermal se transforme en scène musicale le temps d'une journée riche en animations, avec blind test, concerts et concours de chant amateur.



DU 30 SEPTEMBRE AU 4 OCTOBRE

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

Le rendez-vous du 7ème art à la montagne

Créé par Dominique Besnehard, ce festival met en lumière la francophonie dans le cinéma, à travers des avant-premières, des séances événement, des dédicaces, des projections spéciales... et bien sûr la remise du Prix du Public made in Brides.



SOURCE DE NATURE ET DE VITALITÉ

Entre lacs d'altitude et sommets emblématiques, Brides-les-Bains s'impose comme une destination estivale de référence pour les amateurs de sports outdoor et de nature préservée. La station-village bénéficie d'une implantation stratégique en bas de vallée qui en fait un terrain de jeu inégalé pour les activités de montagne.

LE CAMP DE BASE IDÉAL DU SPORT OUTDOOR

Située en lisière du Parc national de la Vanoise, Brides-les-Bains est convoitée par les randonneurs qui apprécient son environnement naturel préservé, pour découvrir la richesse de la faune et la flore locales. Les amoureux de nature apprécient l'accès aux sentiers qui offrent des panoramas spectaculaires sur les montagnes environnantes, qu'il s'agisse de randonnées familiales ou de treks plus exigeants. Une multitude de balades et de circuits de randonnées diversifiés donnent accès aux plus beaux paysages alpins, entre 600m et 3600m d'altitude.

Pour les amateurs de sensations fortes, les falaises environnantes offrent de nombreuses voies d'escalade, adaptées à tous les niveaux, pour pratiquer la via ferrata. Brides-les-Bains permet également d'accéder à une multitude d'activités aux alentours : canoë-kayak, rafting, canyoning, ski nautique, wakeboard, plongée, parapente, deltaplane, montgolfière, golf, équitation, accrobranche...

Pour les familles, la base de loisirs des Rives du Doron, située à moins de 15 minutes de route, offre une multitude d'activités pour tous, quel que soit l'âge : aires de jeux pour enfants, pumptrack, balade sur le sentier du Doron, structures gonflables, laser game, accrobranche, baignade...



VÉLO PLAISIR OU DÉFI SPORTIF :

à chacun son rythme pour se (re)mettre en selle

Les cols des Alpes offrent aux amateurs de vélo de superbes parcours de pratique. Leurs dénivelés variés et leurs paysages diversifiés permettent aux cyclistes de tous niveaux d'associer activité physique et plaisir des yeux. L'Office du Tourisme ainsi que 3 hébergeurs de la station (Hôtel Les Chalets, Hôtel Amélie, Camplodge 3 Vallées) ont obtenu le label accueil vélo, garantissant un accueil optimal pour les cyclistes avec des services adaptés.

Les montées vers le col de la Loze et le col de la Madeleine figurent parmi les incontournables. Au départ ou non loin du village, quelques ascensions permettent aussi de pédaler en immersion dans de magnifiques paysages montagnards : Montée de Méribel, Montée de Pradier, Montée des Prioux... Et en rayonnant autour de Brides-les-Bains, de nombreux autres itinéraires de vélo de route répondent aux attentes des cyclistes les plus exigeants (Cormet de Roselend, Col de l'Iseran...).



Deux itinéraires vélo à tester !

Brides-les-Bains - Col de la Loze (par Méribel) : une ascension très sportive via une voie verte réservée aux vélos, longue de 7km qui débute à 1673m et culmine à 2304m. Un parcours qui débute au kilomètre zéro du Col de la Loze, qui fait passer dans la forêt depuis le quartier de l'Altiport à Méribel, avant de serpenter dans les alpages, avec une vue imprenable sur le Mont Blanc, la vallée de Méribel, la Grande Casse.

Brides-les-Bains - Col de Tournette : cette ascension du Col de Tournette, avec un sommet atteignant 2403m, est réservée aux sportifs aguerris. Ce col est l'un des plus difficiles de France, avec des passages à plus de 10% et des montées impitoyables entre 15% et 25% au plus fort de la pente dans les derniers kilomètres.



Bon à savoir

Brides-les-Bains est accessible en train via la gare TGV de Moûtiers - Salins - Brides-les-Bains.

Les cyclistes peuvent donc opter pour des vacances 100% éco-responsables pour profiter des paysages savoyards tout en optant pour des mobilités douces.

LE SPORT-SANTÉ,

ADN DE BRIDES-LES-BAINS

En tant que station thermale, Brides-les-Bains est une destination de choix pour les sportifs qui souhaitent pratiquer une activité physique en pleine nature tout en profitant des bienfaits des eaux thermales de la piscine de Salins pour la phase de récupération. Au Grand Spa Thermal, athlètes de haut niveau et sportifs amateurs apprécient le réconfort après l'effort.



YOANN OFFREDO

ANCIEN COUREUR CYCLISTE PROFESSIONNEL
ET CONSULTANT VÉLO

“Lorsqu’on m’a diagnostiqué une sarcoïdose, une maladie auto-immune qui a endommagé une partie de la vue, j’ai rejoint un ami à Brides-les-Bains, qui m’a fait redécouvrir la station. C’est un spot incroyable pour les amoureux de vélo, mais c’est aussi l’endroit idéal pour prendre soin de son corps. En tant qu’ancien sportif de haut niveau polyfracturé, on fait parfois face aux mêmes problématiques que les curistes : arthrose, arthrite, rhumatismes... J’étais dubitatif sur les vertus des eaux thermales au début, mais après avoir essayé, j’ai été très vite convaincu par le soulagement instantané que cela procure. C’est une chance de pouvoir prendre soin de soi tout en continuant à faire du sport dans un cadre qui offre une diversité de paysages incroyable”, explique Yoann Offredo, ancien coureur cycliste professionnel et consultant vélo pour Brides-les-Bains.

ONCODYSSÉE : ALLIER SPORT, DÉPASSEMENT ET SOLIDARITÉ POUR REVIVRE AVEC UN CANCER

Résolument engagée en faveur du sport-santé, Brides-les-Bains est partenaire d'Oncodyssée, une association qui propose à des patients touchés par le cancer, en traitement ou en rémission, de bénéficier des bienfaits de l'Activité Physique Adaptée (APA) sur la santé physique et mentale. Parrainée par Yoann Offredo, l'association fait avancer le sport comme allié puissant dans la rémission du cancer.

Au-delà de son soutien financier, Brides-les-Bains s'engage en faveur de l'Activité Physique Adaptée pour en faire un véritable levier de mieux-être, de reconstruction et de dignité pour les personnes touchées par la maladie.

En juin, l'association organise 2 stages à Brides-les-Bains, d'une durée de 5 jours chacun, qui vont permettre à 9 participants d'alterner entre randonnée et vélo, profiter d'une cuisine saine et équilibrée, participer à des conférences sur le sport-santé et bénéficier de la piscine de Salins pour la récupération.

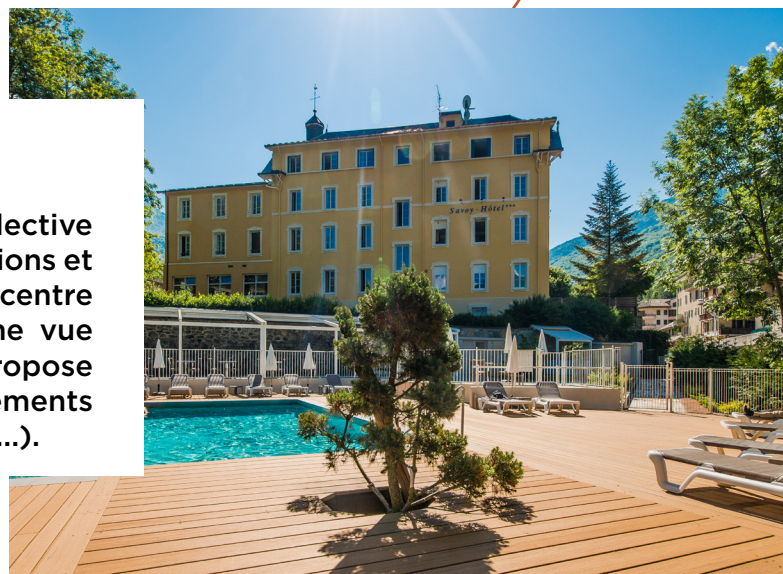


SOURCE DE DÉPAYSEMENT

Coup de projecteur sur les adresses à ne pas manquer à Brides-les-Bains.

Hi Brides-les-Bains : la nouvelle auberge à découvrir

Inaugurée en décembre 2025, cette auberge collective crée des espaces de rencontre entre les générations et favorise la mixité sociale. Idéalement située au centre de la station, dans un cadre paisible avec une vue imprenable sur les montagnes, l'établissement propose de grands volumes et de nombreux aménagements (espace détente, piscine, terrasse, cuisine d'été...).



Hôtel Les Chalets***

Au pied de la télécabine de l'Olympe, l'hôtel-restaurant Les Chalets accueille les visiteurs pour profiter en toute quiétude des bienfaits du thermalisme ou se ressourcer au milieu d'un écrin de verdure.

Résidence Eureka

Au cœur du village, à 200m du Grand Spa Thermal, la Résidence Eureka propose une cinquantaine de studios et appartements tout confort. Virginie, Alexandra et Maryline accueillent les visiteurs tous les jours pour un séjour montagnard ressourçant.



Le 26

Le restaurant Le 26, nouvellement labellisé diététique, propose une cuisine bistro, avec des produits frais de saison. En été, la terrasse est idéale pour profiter du soleil.



Aux Caprices Savoyards

Dans sa boutique, Sylvain propose aux habitants et visiteurs des produits régionaux et des fromages fermiers. Aux Caprices Savoyards dispose également d'une rôtisserie.

Polka

Située dans la Galerie de la Source, au cœur du parc thermal, cette boutique de prêt-à-porter féminin et sportswear dispose d'un large choix de vêtements de grandes marques, à partir du 42. Ce magasin grandes tailles est plébiscité par certains curistes qui souhaitent renouveler leur garde-robe et ne disposent pas de boutiques spécialisées près de chez eux.



ON Y VA ?

EN TRAIN

TGV, Eurostar, Thalys.

Gare TGV de Moûtiers - Salins - Brides-les-Bains
à 6 km.

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 de Lyon St Exupéry, Genève,
Chambéry, Grenoble.

EN BUS

Depuis la gare de Moûtiers : Transdev Savoie

Depuis les aéroports : Altibus

EN NAVETTE PRIVÉE

La navette Thermale et Zenbus facilitent la vie des
usagers en leur permettant de voir à tout moment
où est précisément la prochaine navette.

Infos : <https://bit.ly/navette-BLB>

Tous les aéroports et les gares sont également
desservis par les nombreux taxis de la station.

LA TÉLÉCABINE
DE L'OLYMPE EST
OUVERTE **LE SAMEDI
ET LE DIMANCHE,**

**À partir du 4 juillet et
jusqu'au 30 août.**

PARTAGEZ VOS PLUS BELLES PHOTOS
EN LES TAGUANT AVEC
#LES3VALLÉES
#INFINITE.MOUNTAINEXPERIENCES
f 3VALLÉES.FRANCE
i LES3VALLÉES-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 mountains
- 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
- Être équipé, entraîné et prévoir des sorties à son
niveau
Make sure you have the correct equipment, are well
prepared, and stick to your level
- Rester sur les sentiers : couper les lacets génère une
érosion difficile à traiter une fois installée
Stay on the paths : taking shortcuts can cause erosion that is
very difficult to repair once the damage is done
- Tenir son chien en laisse (chien interdit dans le Parc
National de la Vanoise)
Keep dogs on a leash (dogs are prohibited in the Vanoise
national Park)



Toutes les informations pour
recharger ou laver mon vélo
Recharge or wash my bike



LES 3 VALLÉES À
PORTÉE DE MAIN
LAISSEZ-VOUS
GUIDER

LES 3 VALLÉES WITHIN REACH
LET US GUIDE YOU



20 ITINÉRAIRES ENDURO

Itinéraires tracés sur sentiers existants accessibles ou non à l'aide des remontées mécaniques. Ils sont composés de portions essentiellement descendantes mais aussi de quelques portions montantes.

26 PISTES DE DESCENTE (DH)

Itinéraires aménagés spécifiquement pour la pratique du VTT de descente composés de virages relevés, sauts et autres modules. Accessibles uniquement via les remontées mécaniques.

DES BIKES PATROLS
SUR TOUT LE DOMAINE
EN CAS D'URGENCE
CONTACTEZ LE 112



À l'exception de quelques pistes, la pratique du VTT/VTTAE n'est pas autorisée dans le Parc National de la Vanoise (informations auprès des Offices de tourisme).
With the exception of some few trails, mountain biking is not allowed in the park (informations from tourist offices).

La téléphérique de la Cime Carah et Caron 3200 seront fermés cet été pour travaux

L'ouverture des pistes DH10 et DH11 dépendra des travaux réalisés dans le secteur

Les tracés E7 - Les Crêtes et E2 - Dégauche à Houtiers sont sujets à déviation

DIFFICULTÉ LEVEL

Très facile
Very Easy
Facile
Easy
Difficile
Difficult
Très difficile
Very difficult

MOBILITÉ ACCESS

- En télésiège
By chairlift
- En téléskis à bulle
By chairlift
- En télécabine
By gondola
- En trolley
By conveyor belt
- En navette
By bus
- Interdit au vélo
Forbidden for MTB
- Point de recharge VAE
E-bike charging station
- Besoules 3 Vallées
3 Valleys Links

POINTS D'INTÉRÊT

- Refuges
Mountain Refuges
- Espaces préservés
Unspoiled spaces
- Reserves naturelles
Natural Reserve
- Lacs
Lakes
- Glaciers
Glaciers
- Panoramas
Panoramic Views
- Pump Track
- Stations de Lavage
Bike Wash Station
- Églises et Chapelles
Churches & Chapels
- Musées
Museums
- Patrimoine
Local heritage sites
- Ville thermique
Spa town
- Fermes
Farms
- Travaux
Works

TARIFS ÉTÉ 2025

LIFTS RATES

INITIATION (unconcoctness)*	ADULTE 18 ANS ET +	ENFANTS 5 A 17 ANS	FAMILY FLEX**
1 JOUR*	17,50€	13,10€	-
2 JOUR*	20€	19,50€	19,50€/pers
LIBERTÉ 3 JOURS***	58€	43,50€	43,50€/pers
3-5 DAY LIBERTY****	92€	69€	69€/pers
1 SEMAINE* (7 JOURS)	205€	228,70€	-

SAISON SEASON

* Parcours 2 vallées, hors Pointe de la Morte 2 vallées area, excluding Pointe de la Morte

** Family Flex 1 à partir de 3 personnes, Adult 1 ou 2 adultes et jusqu'à 6 enfants from 3 people, including 1 or 2 adults and up to 6 children

*** Liberté 3 Jours 3 Jours consécutifs ou non, consommables sur 7 jours 3-day Liberty 3 consecutive days or not, consumables over 7 days

**** Liberté 3 Jours 3 Jours consécutifs ou non, consommables sur 7 jours 3-day Liberty 3 consecutive days or not, consumables over 7 days

MTB passes can be used on pedestrian packages (not the other way around)

Renseignements au point de vente uniquement pour les 3 vallées

Informations in Sales Points for 3 vallées only

Forfait obligatoire tous jours. Personnel, non-couverts.

Forfait obligatoire tous jours. Personnel, non-couverts.

Forfait obligatoire tous jours. Personnel, non-couverts.

Forfait obligatoire tous jours. Personnel, non-couverts.

Forfait obligatoire tous jours. Personnel, non-couverts.

Forfait obligatoire tous jours. Personnel, non-couverts.

Forfait obligatoire tous jours. Personnel, non-couverts.

Forfait obligatoire tous jours. Personnel, non-couverts.



Contact presse

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

Crédits photos :

Office de Tourisme de Brides-les-Bains, Thermes de Brides-les-Bains, 3 Vallées,
Alexis Brot, Plebeau, Stramba Badiali, Vincent Lassiaz, Thomas Braut,
Arthur Bertrand, Sylvain Aymoz, Infonews, Aline Hudry