

DOSSIER DE PRESSE

Brides-les-Bains
Destination «sport-santé»
des 3 Vallées



HIVER 2025-2026

SOMMAIRE



4 Un village convivial qui conjugue sport et santé

5 En chiffres

6 Village accessible - Accès privilégié aux 3 Vallées

12 Un large choix d'hébergement

16 Un spot de choix pour le sport de haut niveau

18 Prendre soin de son capital santé

22 Une station qui vit à l'année

23 Les bonnes adresses

26 On y va ?

édito

Bienvenue à Brides-les-Bains !

Située à l'entrée du Parc national de la Vanoise, à 600 mètres d'altitude, cette station des 3 Vallées est un village qui vit toute l'année. Ici, on prend le temps. Le temps de respirer, de se mettre en mouvement, de savourer l'instant et de se reconnecter à l'essentiel. C'est ce rythme, simple et authentique, que viennent chercher nos visiteurs, en quête de bien-être, de nature et d'expériences uniques.

De décembre à avril, la station accueille les visiteurs en quête de dépaysement montagne et d'un budget maîtrisé. Brides-les-Bains, c'est l'adresse que les initiés aiment garder pour eux : un village au charme intimiste, accessible, qui ouvre un accès direct et privilégié aux 3 Vallées, le plus grand domaine skiable du monde. En une vingtaine de minutes seulement, grâce à la Télécabine de l'Olympe, les skieurs rejoignent ses 600 km de pistes et la multitude de ses activités. Et petite exclusivité... la gare du Télécabine de l'Olympe est en cours de rénovation (on vous présente toutes les nouveautés dans les prochaines pages !)

De mars à octobre, la saison de ski s'achève progressivement et la station adopte un autre tempo. Jusqu'en avril il est possible de prolonger les plaisirs de la glisse tout en s'offrant une parenthèse thermale ou un programme bien-être, avant que ne s'ouvre pleinement la saison estivale. Celle-ci conjugue santé, régénération et vitalité, mais aussi une large palette d'activités sportives en pleine nature. Du curiste à celui qui souhaite simplement booster son capital santé, chacun trouve à Brides-les-Bains un cadre idéal pour se ressourcer. Reconnue comme la station thermale n°1 pour maigrir durablement, elle offre un environnement propice pour retrouver équilibre et énergie. À Brides-les-Bains, camp de base des 3 Vallées, chaque séjour est une promesse : celle d'une expérience unique, entre moments partagés et objectifs personnels, toujours sous le signe du plaisir. **Rendez-vous le 13 décembre pour le coup d'envoi de la saison d'hiver !**



Géraldine Charvin,
Directrice de l'Office de Tourisme
de Brides-les-Bains

UN VILLAGE CONVIVIAL QUI CONJUGUE SPORT ET SANTÉ

À la fois station thermale et village-ski, Brides-les-Bains bénéficie d'une situation géographique exceptionnelle. Station des 3 Vallées, c'est la destination pour faire du sport, se ressourcer et prendre soin de sa santé dans un cadre magnifique, toute l'année. La station propose une large palette d'activités sportives, ludiques, culturelles et de loisirs, le temps d'un week-end ou pour des vacances.

Le village offre un large choix d'hébergement adaptés à tous les budgets et plus de 5000 lits disponibles. Les visiteurs peuvent profiter d'une grande diversité d'activités plein-air accessibles depuis Brides-les-Bains : raquettes, luge, randonnée sportive, motoneige, excursion en chiens de traîneau,... Ainsi que des animations au cœur du village : séances de cinéma, concerts, séances de relaxation, dégustation de vin chaud, casino, etc.).

La santé et le bien-être sont au cœur de l'ADN du village.

Brides-les-Bains est un village thermal spécialisé dans les cures thermales pour traiter la surcharge pondérale et les rhumatismes. Avec son Espace Aquatique de 600m² et son Espace Détente de 500m², le Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains, le plus grand des Alpes, accueille les visiteurs pour se détendre, prendre soin de sa santé et profiter de programmes ciblés ou de soins multiples. Exemple : Séjour Déclic, Séjour Booster, Séjour Méno-Pause

Brides-les-Bains attire également les sportifs et amateurs de sports d'hiver grâce aux 600 km de pistes du domaine skiable des 3 Vallées. Près de la moitié des pistes est destinée aux skieurs débutants et amateurs, et l'autre moitié est dédiée aux skieurs chevronnés : tous les profils peuvent ainsi goûter aux joies des grands espaces, des panoramas uniques, des moments en famille ou entre amis. Avec 85% du domaine skiable situé au-dessus de 1800m, Les 3 Vallées assurent 5 mois de ski garanti, de début décembre à fin avril, pour le plus grand bonheur des skieurs.

EN CHIFFRES

600
mètres d'altitude



Un accès direct aux pistes
de ski en
20 minutes
en télécabine



Un village convivial
et pratique de
2,63 km²
Tout se fait à pied !

Plus de
5000 lits
touristiques disponibles



Les 3 Vallées
- Le plus Grand domaine skiable du Monde -
600 km
de pistes



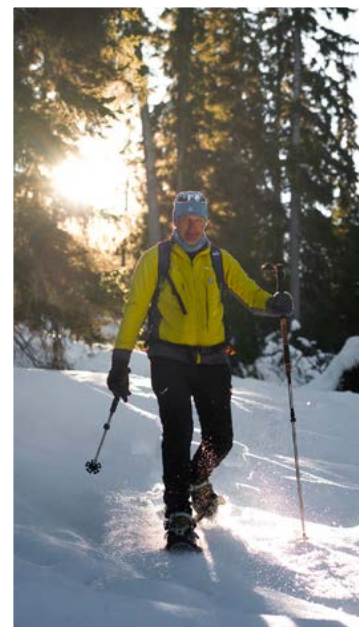
A
10 minutes
de la gare de Moutiers-
Salins- Brides-les-Bains
en navette

VILLAGE ACCESSIBLE

ACCÈS PRIVILÉGIÉ AUX 3 VALLÉES

Bénéficiant d'une situation géographique de premier choix, en tant que station des 3 vallées, Brides-les-Bains est aujourd'hui une destination privilégiée des vacanciers qui souhaitent profiter du plus grand domaine skiable du monde tout en maîtrisant leur budget.

UN TERRITOIRE ACCESSIBLE



La station offre un large choix d'hébergements étant 30% à 50% moins chers que ceux en station d'altitude. Les visiteurs disposent d'un choix parmi plus de 5 000 lits disponibles dans des hôtels de 2 à 4 étoiles, des résidences ou auberge de jeunesse. Grâce à la télécabine de l'Olympe qui assure la liaison directe, depuis le centre du village de Brides-les-Bains, on accède en seulement une vingtaine de minutes au plus grand domaine skiable du monde, Les 3 Vallées, qui compte 600 km de pistes et près de 160 retombées mécaniques.

UN DOMAINE POUR LES ENVIES DE GLISSE

Idéal pour les amoureux du ski, en famille ou entre amis, le domaine est constitué à 50% de pistes vertes et bleues : il est donc adapté aussi bien aux débutants qu'aux experts. 85% de la surface est située au-dessus de 1800m d'altitude, favorisant un enneigement de qualité. Les skieurs apprécient la diversité des 600km de pistes (et 110 km de pistes de ski de fond), 5 snowparks, 37 espaces ludiques et 25 sommets accessibles.



L'essentiel est au cœur du village de Brides-les-Bains : il est possible de louer ou d'acheter du matériel de ski (ski, chaussures de ski, snowboard,...) dans les magasins spécialisés mais aussi de prendre son forfait de ski ou réserver ses cours de ski. Il n'y a plus qu'à prendre la télécabine pour profiter des pistes. Avec ses 2,63 km², à Brides-les-Bains, tout se fait à pied !

NOUVEAUTÉ 2025 !

RÉNOVATION DE LA GARE DE DÉPART DE LA TÉLÉCABINE DE L'OLYMPE !

Héritage des Jeux Olympiques d'hiver de 1992 à Albertville, qui a permis à Brides-les-Bains de développer son positionnement Village-ski 3 Vallées, la télécabine de l'Olympe offre un accès au plus grand domaine skiable du monde, hiver comme été.

Méribel Alpina (Compagnie des Alpes) renforce son engagement pour améliorer le confort et l'expérience client en lançant dès le printemps 2025 la rénovation complète de la gare de départ de la télécabine de l'Olympe située à Brides-les-Bains. Ce projet a pour objectif de renforcer la position de la télécabine de Brides-les-Bains comme ascenseur valléen et comme point d'entrée de la Vallée des Allues et du domaine des 3 Vallées.

Ce projet vise à moderniser l'infrastructure, faciliter l'accessibilité et optimiser le parcours client. L'amélioration de l'accès piéton au bâtiment via une succession d'escaliers mécaniques et d'un ascenseur, afin de fluidifier les déplacements, optimiser l'orientation vers les différents services, et garantir un accès aux personnes à mobilité réduite. La rénovation inclut également l'aménagement de consignes à skis automatisées, la création d'un espace de vente intérieur intégrant des automates, et la réfection des toilettes publiques. Côté architectural, l'intégration du bâtiment dans son environnement est renforcée via l'intégration de larges espaces vitrés maximisant les apports de lumière naturelle.

ALEXANDRE BOUET

DIRECTEUR GÉNÉRAL DE MÉRIBEL ALPINA



“La télécabine de l'Olympe, construite à l'occasion des Jeux Olympiques de 1992, avait fait l'objet en 2021 d'une modernisation mécanique et d'un remplacement de l'intégralité de ses 133 cabines, afin d'améliorer le confort de nos clients.

Cette fois-ci, c'est au tour de la gare de départ de la télécabine à Brides-les-Bains de bénéficier d'une rénovation et modernisation de grande ampleur, à la hauteur de cet ascenseur valléen emprunté chaque hiver par plusieurs dizaines de milliers de clients et habitants. Ces aménagements constituent la première phase d'un réaménagement global qui sera complété à l'avenir d'un parking supplémentaire d'environ 200 places et d'une liaison mécanisée entre celui-ci et la télécabine à horizon 2027”

**Investissement Méribel Alpina :
2,9 millions d'euros**

Rendez-vous en décembre 2025 pour découvrir ces nouveautés
Ouverture du 13 décembre au 10 avril de 7h45 à 17h30 tous les jours de la semaine



LES COUPS DE COEUR DANS LES 3 VALLÉES



La magie d'une dégustation d'une fondue dans un igloo naturel

Une soirée insolite en perspective ! Une montée d'environ 1h pour arriver dans une superbe clairière et déguster une fondue au reblochon, avec vins de Savoie et jus de pomme, avant une descente par un itinéraire ludique dans la poudreuse.



Une connexion avec la nature et les animaux

La traditionnelle balade de chien de traineaux émerveille petits et grands ! La beauté du cadre d'exception donne toute la dimension de cette expérience : une parenthèse idéale pour vivre la montagne sous un autre angle.



DES ACTIVITÉS MULTIPLES POUR COMBLER LA DIVERSITÉ DES ENVIES

Des balades en chien de traîneaux jusqu'au ski nordique, la station offre la possibilité d'accéder à un large éventail d'activités à faire solo, entre amis ou en famille.

Avec ses 600 km de pistes, le plus grand domaine skiable au monde est prisé des passionnés de glisse qui pratiquent le ski de piste, le ski nordique ou le ski de randonnée, mais aussi par les amateurs de luge, snowboard, raquettes et autres promeneurs. Le domaine des 3 Vallées offre 43 espaces ludiques pour les fans de glisse et de panoramas grandioses : snowpark, slalom parallèle ou détente, piste des animaux ou yeti camp pour les plus jeunes... De quoi satisfaire les envies de chacun et repartir sourire aux lèvres.

En partenariat avec l'ESF, Brides-les-Bains propose une offre ski 3D (pour les skieurs débutants, intermédiaires et confirmés) : Découverte du Domaine le Dimanche. La proposition est simple : faire découvrir les 3 Vallées avec un moniteur pour s'approprier les grands axes et bénéficier de conseils personnalisés et profiter au maximum de son séjour en toute autonomie par la suite.

LA MONTAGNE AUTREMENT

Le territoire dispose d'un large choix d'activités : balade dans le Parc national de la Vanoise, sortie fat bike, balade en raquettes, escalade de glace, tyrolienne, balade dans les sous-bois, évasion douce et active pour se ressourcer dans la nature.

L'ensemble des activités est à retrouver sur <https://www.brides-les-bains.com/hiver/activites/>

APRÈS L'EFFORT, LE RÉCONFORT

Brides-les-Bains prévoit une multitude d'activités et d'animations gratuites pour petits et grands : vin chaud ou chocolat chaud au centre du village, projections de films sur grand écran en plein air, concerts et DJ sets, démonstration de sculpture sur glace ou encore balades douces pour découvrir le village et ses environs ou faire un tour au casino de Brides-les-Bains.

Côté restaurants, les visiteurs peuvent profiter des soirées et animations proposées par les professionnels de la station aux Bis'Trop Savoyard, La Fabrik ou encore Relief ou dans les hôtels ou bars de la station.

LE CARNET DE VOYAGE PERSONNALISÉ

Pour offrir une expérience fluide et personnalisée, et profiter d'un maximum de plaisir qu'offre le séjour. Brides-les-Bains propose l'expérience RoadBook. Accessible 24h/24, l'application donne accès en temps réel à l'information sur les animations et activités.

À noter :
il est possible de personnaliser son contenu selon ses envies.

<https://roadbook.brides-les-bains.com>



UN LARGE CHOIX D'HEBERGEMENT



MARTINE CHEDAL

DIRECTRICE D'ALTIS VAL VERT ET PRÉSIDENTE
DE L'ASSOCIATION DES HÔTELIERS DE BRIDES-LES-BAINS

“Ce qu'on aime à Brides-les-Bains, c'est ce mélange qui nous permet d'être ailleurs tout en se sentant chez soi, comme dans une bulle de bien-être. C'est un petit village plein de charme où tout est à proximité. Tout se fait à pied : les thermes, le cinéma, le casino, les commerces. Venir à Brides-les-Bains c'est s'offrir une vraie parenthèse, loin du quotidien stressant.

En hiver, la clientèle majoritairement étrangère, qui représente environ 65 %, revient de plus en plus régulièrement. Si la durée moyenne des séjours n'a pas forcément augmenté, on observe une vraie fidélisation.

Ce succès s'explique notamment par un rapport qualité-prix très attractif : à prestations égales, les tarifs peuvent être jusqu'à 50 % inférieurs à ceux des stations d'altitude. Brides-les-Bains offre aussi plus de souplesse, avec des séjours plus courts que la traditionnelle semaine et des arrivées possibles en dehors du samedi.

L'hiver, les visiteurs viennent avant tout pour skier et optimiser leur séjour sur le domaine des 3 Vallées via la télécabine de l'Olympe mais certains viennent également pour profiter du charme du village pendant que leur famille skie dans les stations alentour. Une cliente étrangère nous racontait combien elle aimait se promener dans le village, assister à des scènes de vie locale comme la sortie des écoles, et s'imprégner des traditions françaises dans un cadre apaisant.

Et même si l'hiver est plus rythmé et les séjours plus courts, de nombreux visiteurs apprécient de revenir à Brides en fin de journée pour profiter d'un cadre plus calme, loin de l'agitation des stations. Beaucoup reviennent à l'hôtel L'Altis pour se détendre, profiter des animations ou simplement du confort de l'établissement.”

DES ÉTABLISSEMENTS ENGAGÉS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT

Les établissements de Brides-les-Bains sont particulièrement attentifs à la préservation de l'environnement, dans une démarche RSE.

Parmi les actions menées par les professionnels de la restauration et de l'hébergement : retrait des produits chimiques, mise en place d'une économie circulaire, baisse des consommations énergétiques, suppression du plastique dans les chambres d'hôtels, approvisionnements en produits bio-sourcés et locaux, gestion des déchets, etc.



Le Golf Hôtel labellisé Clef Verte, premier écolabel international de tourisme durable

Le Golf Hôtel**** a obtenu la labellisation Clef Verte, une première dans Les 3 Vallées ! Porté par l'association Teragir, ce label international distingue depuis plus de 20 ans les établissements touristiques engagés dans une démarche environnementale rigoureuse. Il incarne une vision ambitieuse du tourisme, alliant qualité, responsabilité et développement durable, à travers 180 critères à respecter.

Dans un environnement exposé en première ligne au changement climatique, cette reconnaissance témoigne de l'engagement des équipes du Golf Hôtel à tendre vers un impact réduit et une activité responsable. Une réussite possible grâce à l'engagement et les efforts de tous les collaborateurs de l'établissement, pour une transformation progressive du secteur, nécessaire pour garantir sa pérennité dans les années à venir. Parmi les dispositifs mis en place : préférence pour les circuits courts et les partenaires locaux, recyclage des savons via l'initiative Sapocycle, mise en place de contenants réutilisables, installation d'un nouveau compost et d'une cuve de récupération des eaux de pluie, préservation de la biodiversité environnante, etc.

LES NOUVEAUTÉS HÉBERGEMENT

B&B Home : **un séjour authentique et chaleureux**

Ouvert en 2025, le B&B Home est un lieu imaginé comme une maison accueillante, nichée au cœur de Brides-les-Bains. L'idée est simple : offrir un hébergement chaleureux, accessible et sincère, comme à la maison. Les 102 chambres de l'établissement sont pensées pour s'adapter à tous les voyageurs, avec des chambres doubles, triples, familiales, et même un grand dortoir de 10 personnes, idéal pour les groupes, les amis ou les séjours sportifs. Le lieu dégage une atmosphère authentique, avec une décoration soignée.

L'établissement propose des services pratiques et conviviaux pour les séjours prolongés, tels qu'une cuisine partagée, une laverie, des espaces de jeux, une bibliothèque ou encore une salle de sport. **B&B Home cultive la simplicité, la proximité et le plaisir de bien recevoir : c'est un lieu où on prend soin de la planète comme de notre propre maison.**

“Chez B&B Home Brides-les-Bains, nous souhaitons offrir à nos hôtes un espace convivial, comme à la «maison», ouvert et adapté à toutes les saisons, où chacun peut se ressourcer dans la nature, profiter du domaine skiable des 3 Vallées ou des fameux cols de la région à vélo, ou tout simplement se détendre dans les thermes. Nous accueillons une clientèle variée : familles, sportifs, curistes, travailleurs locaux. Engagés pour l'environnement et le développement économique local, nous privilégions les produits bio, locaux et de saison avec un réseau de partenaires engagés, et réduisons notre impact écologique de façon positive et pragmatique. Notre vision est de devenir un lieu durable, inclusif et ouvert à la communauté, idéal pour un tourisme responsable toute l'année”,

explique Sophie Donabedian,
Directrice RSE Groupe B&B Hôtels.

Hi Brides-les-Bains : **une nouvelle auberge de jeunesse dans la station**

Dès le mois de décembre 2025, l'auberge de jeunesse Hi Brides-les-Bains ouvrira ses portes pour accueillir les visiteurs dans un cadre paisible avec vue imprenable sur les montagnes. Ce lieu de vie offrant un hébergement collectif convivial dispose de prix accessibles tout en garantissant des produits confortables et modernes, en phase avec l'ADN de Brides-les-Bains. L'établissement a déjà noué de nombreux partenariats locaux (associations, collectivités, entreprises à mission, etc.) et s'adresse à une large clientèle : touristes (familles, groupes d'amis, voyageurs...), groupes scolaires et colonies, associations, groupes sportifs et culturels, curistes...

Situé à deux pas de l'Office de Tourisme, l'établissement est composé de 88 lits, avec des espaces communs, des salles de réunion, un local à ski et un restaurant. À partir de 2026, la piscine sera accessible au grand public et un chalet snack ouvrira ses portes.

Engagé dans une démarche RSE, Hi Brides-les-Bains prévoit de privilégier le développement durable : favorisation des circuits courts, économies d'énergie, matériaux respectueux de l'environnement, récupération des eaux de pluie, etc.

Chalet Sorbiers : **un chalet privatif avec majordome**

Le dernier joyau dans la collection des «Résidences Alticimes» est un lieu unique et nouveau à Brides-les-Bains. Intemporel et exclusif, ce chalet de 190m² peut accueillir jusqu'à 10 personnes avec ses 4 chambres, son coin montagne, ses 4 salles de bain. Ses atouts : terrasse et jardin avec une vue imprenable sur le Grand-Bec et sauna, salle de jeu avec babyfoot, garage relié au chalet, skiroom avec sèche-chaussures et rack à ski. En hiver, l'établissement propose des services complémentaires inédits : petits-déjeuners servis dans le chalet, présence d'un majordome chaque matin, présence d'un contact unique (le “chalet manager”) au quotidien en face du chalet pour toutes les demandes du séjour.

UN SPOT DE CHOIX POUR LE SPORT DE HAUT NIVEAU

Brides-les-Bains est une destination privilégiée pour les sportifs. Le village-ski devient un tremplin pour les jeunes athlètes.

UN TERRAIN DE JEU ACCESSIBLE TOUTE L'ANNÉE

Eté comme hiver, des équipes sportives font le déplacement à Brides-les-Bains pour profiter des atouts du territoire et de ses infrastructures.

Donner accès, aux jeunes traileurs entre 15 et 21 ans, à une formation complète pour leur permettre de devenir des athlètes de niveau international. C'est l'ambition du Brooks Trail Project, une formation qui respecte toutes les phases de préparation, des entraînements en passant par la nutrition sans oublier la préparation physique et mentale. Toute la commune de Brides-les-Bains est mobilisée derrière ce partenariat afin d'apporter son expertise et des conseils en nutrition, mais aussi ses recommandations pour définir les meilleurs parcours pour les traileurs.

L'EMPLACEMENT IDÉAL POUR LES FUTURS SKIEURS PROFESSIONNELS

Par son emplacement géographique de choix, en tant que station des 3 Vallées, Brides-les-Bains accueille les sportifs qui souhaitent profiter du plus grand domaine skiable du monde pour s'entraîner.

Née à Brides-les-Bains, Orsatus Ski Racing est une association qui entraîne et encadre des skieurs de 16 ans à 25 ans (français ou étrangers) qui ne sont pas pris en charge par leur fédération ou leur comité.

La structure aide chaque passionné de ski alpin qui en a besoin à s'épanouir, à exprimer son plein potentiel, à vivre un parcours sportif qui soit une belle école de la vie, constructive pour son avenir, quel que soit le potentiel intrinsèque de chacun. Fondée par les frères Alexandre et Jean-Baptiste Fourrat, directeurs sportifs, Orsatus Ski Racing a pour objectif d'offrir une seconde chance aux jeunes skieurs passionnés et faire passer un cap à des athlètes confirmés.

Depuis sa fondation il y a 14 ans, l'académie de ski a vu passer près de 900 athlètes de 16 nations différentes. Sur les 5 dernières années, une dizaine d'athlètes de la Team Orsatus ont intégré l'équipe de France.

Depuis les Jeux Olympiques d'Albertville en 1992, où Brides-les-Bains était alors "village olympique", la ville a l'habitude de recevoir les sportifs, médias et touristes du monde entier lors de compétitions.



PRENDRE SOIN DE SON CAPITAL SANTÉ

Forte d'une expérience thermale de plus de 170 ans, Brides-les-Bains est la première station thermale française reconnue pour ses cures pour maigrir durablement. Mais Les Thermes de Brides-les-Bains abritent également le Grand Spa Thermal, l'un des plus grands de France, qui propose des mini-cures et séjour non conventionnées pour répondre à différents besoins pour prendre soin de soi.

Relaxation et lâcher-prise au cœur des Alpes

Le Grand Spa Thermal (ouvert du 26 décembre au 21 mars puis du 23 mars au 31 octobre) offre 2700 m² d'espaces de soins et de détente, pour bénéficier de programmes bien-être et prévention sur plusieurs jours, comme les séjours Déclic ou Méno'Pause. Les sportifs apprécient aussi de pouvoir se ressourcer après leur séance de sport : hammam, sauna, bains de vapeur aux plantes aromatiques offrent à tous une parenthèse de bien-être.

Un bassin ludique de 18m de long multiplie les jeux d'eau, avec 2 jacuzzis intérieur et 2 jacuzzis extérieur, 2 lits à bulles, des jets sous-marins, 6 cols de cygne et autres jeux d'eau, et un couloir de nage de 25m de long.

L'établissement propose un accompagnement par des professionnels, des gestes cousus mains qui allègent le corps et l'esprit, et une large palette d'activités et de soins exclusifs. De Noël à Pâques, Brides-les-Bains permet de profiter de l'environnement de montagne pour skier et/ou se détendre. Après une matinée ou une journée de ski, les jambes peuvent être lourdes. Rien de tel que la vapeur pour se détendre et récupérer ! Pour se réveiller en forme le lendemain, le Grand Spa Thermal propose une large gamme de massages pour toutes et tous : massage du monde, massage détente, massage délassant des jambes, massage après-ski, drainage lymphatique, réflexologie plantaire, enveloppement nourrissant...

Du 23 mars au 31 octobre 2026, les professionnels de santé des Thermes de Brides-les-Bains mettent leur expertise au service des curistes et clients à travers des consultations individuelles, conférences à thèmes, ateliers de cuisine, reprise en douceur de l'activité physique...

Un programme 100% personnalisé ! En mars, les visiteurs peuvent allier la glisse et la cure, et conjuguer les envies de chacun au sein du groupe.



À tester pour se remettre dans l'instant :
les douches glacées et la fontaine de givre

À NE PAS MANQUER DURANT LA SAISON THERMALE

Le séjour "Reflet de soie"

Un programme spécial beauté, composé d'un panel de soins visage et corps à la pointe de la technologie, pour prendre soin de sa peau et sublimer son image. Le séjour Reflet de soie comprend des soins esthétiques ciblés, un massage sous affusion pour découvrir les bienfaits de l'eau thermale de Brides-les-Bains et l'accès illimité aux activités de détente durant toute la durée du séjour.

Les mini-cures, pour retrouver énergie et vitalité le temps d'un court séjour

Les mini-cures de 5 jours allient les bienfaits du thermalisme et la détente, à travers 4 soins thermaux par jour (douche au jet, aérobain, douche pénétrante...), pour booster son capital santé grâce aux vertus de l'eau thermale. Une pause revitalisante aux effets immédiats !

Le séjour Séjour Méno'Pause

Ce séjour est conçu pour aider les femmes, disposant de peu de temps, à aborder cette période transitoire de bouleversement hormonal sereinement et à bénéficier de soins adaptés. Pendant 5 jours, des professionnels se relaient pour apporter des réponses et procurer des soins dédiés. Un séjour aux bienfaits immédiats, permettant de retrouver une meilleure qualité de vie, à travers un programme comprenant plus de 35 soins et activités dédiés à la femme en périménopause.



CAROLINE LEFÈVRE

MASSEUSE HYDROTHERAPEUTE AU
GRAND SPA THERMAL DE BRIDES-LES-BAINS.

"Après une école d'hydrothérapeute, j'ai commencé à prodiguer des soins en thalasso à Banyuls-sur-Mer puis à l'île de Ré, avant de rejoindre l'équipe du Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains, où je travaille depuis dix ans. Je suis ravie de m'être installée dans la région : je suis férue de randonnée et les paysages sont vraiment à couper le souffle. Les Bridoïls sont très accueillants et c'est un village dynamique toute l'année, donc on ne s'ennuie pas ! J'aime beaucoup mon travail, j'aime faire plaisir aux clients et soulager leurs maux, c'est très gratifiant. L'écoute est une part très importante de mon métier : il faut connaître leurs pathologies, leurs états d'esprit et leurs maux afin de pouvoir les soulager au mieux. Nous les accompagnons et leur conseillons des soins en fonction de ces échanges. Les clients sont fidèles, on les retrouve souvent d'une année à l'autre car ils sont satisfaits des soins, du spa et du cadre exceptionnel qu'ils trouvent ici. Me concernant, les soins que je préfère prodiguer sont le massage détente (un massage libre, adapté sur mesure aux besoins du client afin de garantir une élimination des tensions) et le bain jet massant (un massage profond et ciblé du corps, immergé dans une baignoire à l'aide d'un jet d'eau thermale, pour une action drainante, anti cellulitique et relaxante)."

L'ART DE BIEN MANGER ET DE SE METTRE EN MOUVEMENT

Un label Diet

Né en 2013 et coordonné par l'Office de Tourisme via un comité de pilotage interne, Le Label Diet fédère les socio-professionnels autour de l'ADN thermal de la station et de son orientation historique vers l'amaigrissement et la santé. 8 établissements labellisés s'engagent formellement, tous les trois ans, à proposer des menus diététiques dès le début de la saison thermale - en mars. Ils acceptent d'être contrôlés et accompagnés afin de répondre aux exigences d'un référentiel exigeant, composé de 57 critères.

Faire du sport et se mettre en mouvement c'est source de plaisir.

Dès le mois de mars, chaque semaine plus de 50h d'activités sont proposées par la Mairie pour entretenir son capital santé et partager des moments privilégiés, faire de nouvelles expériences. Un terrain d'exploration rythmé et vivifiant autour de la gestion du stress, de la tonification, du divertissement et de l'expression artistique.

UNE STATION QUI VIT À L'ANNÉE

En tant que destination qui vit à l'année, Brides-les-Bains accueille des visiteurs été comme hiver. Les logements qui hébergent les curistes pendant la période estivale se libèrent pour répondre à l'arrivée des amateurs de sport d'hiver. Chaque établissement est ainsi exploité à toutes les saisons. Brides-les-Bains réunit toutes les conditions pour un séjour apaisant, centré sur le bien-être et la nature. On y privilégie des déplacements doux pour voyager autrement, en respectant l'environnement et en prenant son temps pour découvrir le territoire.

RÉDUIRE SON EMPREINTE CARBONE

Selon l'ADEME, les transports sont la première cause de pollution liée aux sports d'hiver (plus de 50% des émissions de CO₂ d'une station). En effet, un Londonien émet environ 61,7 kg de CO₂ s'il vient en avion puis taxi, contre seulement 5,0 kg de CO₂ s'il choisit le train puis le bus. Pour un séjour décarboné, rien de mieux que de privilégier un transport en venant en train, via la gare Moûtiers - Salins - Brides-Les-Bains. Située à seulement 6 km du centre du village, elle est desservie par une navette.

À noter :

la Compagnie des Alpes, à travers la réservation via son tour-opérateur Travelski, annonce le retour du train de nuit Paris - Bourg-Saint-Maurice pour l'hiver 2025-2026. Le service proposera 14 rotations aller-retour entre le 19 décembre 2025 et le 20 mars 2026, avec des départs le vendredi soir et des retours le samedi soir. À bord, 660 couchettes réparties sur onze voitures permettront de transporter skieurs et matériel vers les stations de Haute-Tarentaise, en gare d'Aime, Moûtiers et Bourg-Saint-Maurice.

Une fois sur place, pas besoin de voiture car tout est accessible à pied dans les 2,63 km² de Brides-les-Bains : hôtels, restaurants, spa, activités... et pistes de ski grâce à la télécabine.

LES BONNES ADRESSES

Les adresses coup de cœur pour séjourner ou se restaurer à Brides-les-Bains.



DAVID FALLETTA

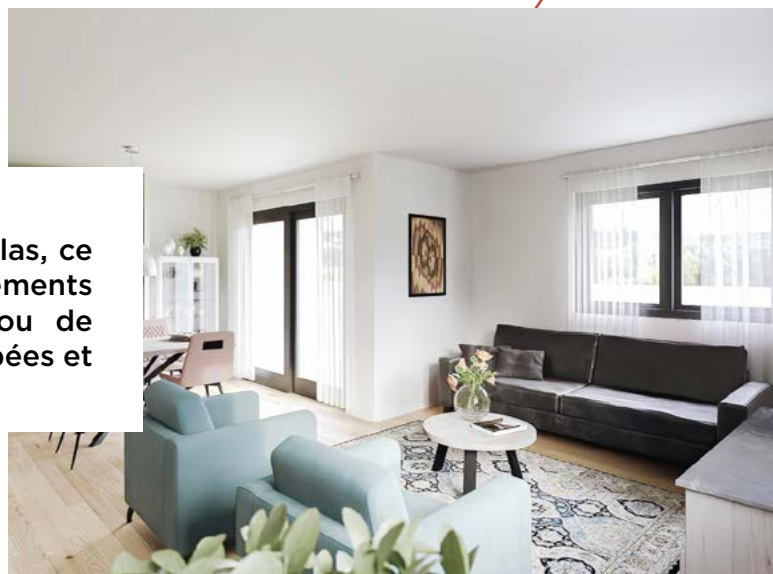
PROPRIÉTAIRE DU BIS'TROP SAVOYARD

"J'ai connu les premiers hivers à Brides-les-Bains, les premiers tour-opérateurs, et j'ai envie que cela reste attractif. Ce qui nous démarque, c'est la convivialité : les gens le ressentent et reviennent pour ça. Brides-les-Bains c'est assez petit, un village à taille humaine donc la proximité avec les touristes est simple et conviviale. Analyser la provenance des clients nous permet de pouvoir adapter nos animations. Cela donne des semaines très rock'n'roll et d'autres plus douces ou typées variétés françaises. On organise aussi 4 sessions jam par an, tous les 3 mois, été et hiver, ce qui plaît beaucoup. Cet hiver on va encore diversifier afin d'avoir des groupes un peu différents comme des groupes de Jazz Manouch, du gospel. Brides-les-Bains est assez accessible, ce qui permet aux touristes de se faire plaisir sur les activités hors ski, les sorties (bars, casino, etc). C'est l'un des gros avantages de la station. Ils peuvent également s'offrir un restaurant aux produits locaux et dans une ambiance conviviale."

HÔTELS

Résidence Méri-Bellecombe

Entre le centre-ville et le vieux quartier des villas, ce petit immeuble luxueux comprend 22 appartements flambant neufs, qui disposent de balcons ou de loggias spacieux, de cuisines entièrement équipées et de salles de bains luxueuses.



Hôtel des Alpes**

Dans une ambiance familiale et chaleureuse, l'Hôtel des Alpes est situé à 50 mètres de la télécabine de l'Olympe et dispose de 26 chambres tout confort. L'établissement propose une cuisine traditionnelle avec des spécialités régionales.



Hôtel les Chalets***

L'Hôtel les Chalets est l'endroit idéal pour se ressourcer au milieu d'un écrin de verdure. En 2024, l'établissement a obtenu l'Attestation d'Excellence et le prix Traveler's Choice de Tripadvisor, ainsi que le Guest Review Award Booking.com.

BARS & RESTAURANTS

Le Lounge du Golf :

Lounge Art-Déco d'une bâtisse historique de Brides, ambiance idéale pour profiter en toute convivialité de ses vacances et refaire sa journée de ski autour d'une bière désaltérante ou d'un fabuleux cocktail, face aux magnifiques montagnes de la Vanoise enneigées.



Lounge Bar de l'Hôtel Amélie

Dans une ambiance détendue, ce lounge bar offre un moment de détente dans des sofas «cosy» et confortables. Le petit plus : un charmant coin billard feutré.

Les Voûtes du Parc

Au cœur du parc thermal, ce bar accueille les visiteurs dans une ambiance chaleureuse. Avec son cadre verdoyant et sa terrasse accueillante, Les Voûtes du Parc est parfait pour une pause détente, en profitant de produits locaux et bio, avec une carte variée de boissons et de tapas.



Le casino des 3 Vallées

L'endroit idéal à Brides-les-Bains pour tenter d'empocher le jackpot ! Des machines à sous jusqu'au bar-restaurant chacun peut profiter d'un moment de plaisir et de détente.

ON Y VA ?

EN TRAIN

Gare TGV de Moûtiers - Salins - Brides-les-Bains
à 6 km
SNCF : 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)
lyonaeroports.com

• Genève / 120 km (2h)
gva.ch

• Chambéry / 90 km (1h15)
chambery-airport.com

• Grenoble / 160 km (1h50)
grenoble-airport.com

Pour toutes les liaisons en autocar au départ des
principaux aéroports : altibus.com

EN TAXIS

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

EN BUS

Gare routière de Moûtiers : ALTIBUS
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.



Pour réserver son séjour à Brides-les-Bains,
rendez-vous sur <https://www.blb-travel.com/>

Espace presse pour retrouver
tous les CP et DP :
<https://www.brides-les-bains.com/espace-presse-pro/>

Photothèque Canto :
<https://les3vallées.canto.global/v/media/>



Au plaisir de vous accueillir sur Brides-les-Bains

Contact presse

Agence LUG

+33 (0)7 67 51 57 53

tiffanie@agencelug.fr

OT Brides-les-Bains

Julie LARTILLOT

+33 (0)6 79 19 02 27

presse@brides-les-bains.com

Crédits photos :

**Office de Tourisme de Brides-les-Bains, Les 3 Vallées, David Andre,
Christophe Stramba-Badiali, Paul Besson, Arthur Bertrand, Alexis Brot, Sylvain Aymoz,
Chris König, Orsatus**