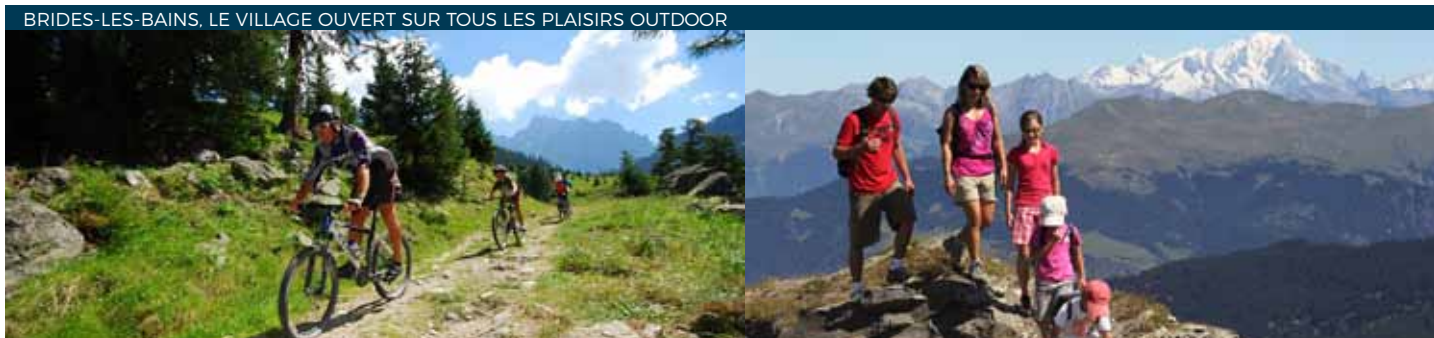




## Brides-les-Bains camp de base outdoor au pied des 3 Vallées



A pied, à VTT ou en vélo, sur l'eau ou dans les airs, Brides-les-Bains la destination de ceux qui veulent tout goûter

### Brides-les-Bains : LE spot outdoor

Brides-les-Bains, LE camp de base outdoor des 3 Vallées ? Démonstration.

**D'abord estimer tous les possibles.** Via ferrata à Pralognan-la-Vanoise, 35 mn. Vélo au col de la Madeleine, 1h. Golf de Méribel, 20 mn. Rafting sur le Doron ou l'Isère, 30 mn. Descente de la Saulire à VTT, 50 mn. Sa situation stratégique dans la vallée permet d'accéder rapidement à toutes les activités outdoor de montagne sans trajet interminable.

**Ensuite regarder autour de soi.** Brides-les-Bains est le paradis pour les randonneurs qui aiment les balades à la journée. Pas moins de 39 randonnées différentes au départ du village. En un séjour, impossible d'en faire le tour ! Après l'effort, le réconfort au Grand Spa Thermal avec ses pauses Spa à la demi-journée.

**Evidemment mesurer le potentiel hébergement.** Pour emmener sa tribu, réunir une bande d'amis dans un même hébergement, Brides retrouve son statut de village olympique des J.O. d'Albertville ! Plusieurs résidences avec espace bien-être, près d'une vingtaine d'hôtels avec pension diététique ou équilibrée... Brides offre une variété d'hébergements et de services satisfaisant toutes les envies et budgets. Avec des attentions particulières comme au Golf Hôtel 4\* ou au Savoy Hôtel 3\* où deux types de panier repas sont composés sur demande selon l'intensité de l'activité physique.

**Saisir l'opportunité de s'initier à de nouvelles activités.** Gym tonique ou douce ? Méditation ou sophrologie ? Avant ou après son activité outdoor on peut tester ces pratiques bien-être à son rythme. Une bonne façon de récupérer et de prendre soin de soi.



**17** randos faciles accompagnées en montagne/mois d'une durée de trois heures. La promesse de coucher de soleil à Méribel, de jeux d'eau sous la Cascade des Poux à Courchevel ou d'initiation à la marche nordique à Bozel.  
**22 euros (avec transport).**

**39** circuits VTT dans les 3 Vallées, de 2 à 35 kms, jusqu'à 2850m d'altitude, tous accessibles en navette depuis Brides-les-Bains. D'ailleurs, trois d'entre eux arrivent directement à Brides (depuis les Ménuires, Val Thorens, Méribel ou Courchevel).

## Brides-les-Bains camp de base outdoor au pied des 3 Vallées

### LA MARCHÉ ? TOUT UN PROGRAMME À ADOPTER



### Pas à pas, se remettre en marche

A Brides-les-Bains, la marche est considérée comme une pratique de santé. Tout est fait pour inciter à mettre un pas devant l'autre ! Cette activité se conjugue ici au pluriel. Thèmes, tempo, ambiance, durée, difficulté se déclinent à l'infini pour inciter les personnes à marcher. Les montagnes des 3 Vallées et le parc de la Vanoise tout proches tendent leurs majestueuses pentes et offrent des panoramas somptueux. Chapelles baroques, bois classé, hameaux suspendus, four à pain traditionnel, cascade rafraîchissante multiplient les sensations et réveillent les sens. Céline, éducatrice sportive « activités physiques pour tous » pour l'Office de Tourisme, accompagne deux balades gratuites chaque jour. Elle sait transformer les difficultés en plaisir. « *Mon premier objectif est de faire bouger les gens, de leur redonner goût à l'activité physique. Ce moment est aussi un espace de socialisation. Des groupes de niveau se forment naturellement lors d'une balade. Les personnes parlent, créent des affinités... Souvent, les participants d'un même groupe choisissent leurs prochaines randos ensemble. J'aime cette partie humaine de mon métier* ».

### TECHNIQUES DE MARCHÉ : 3 ATELIERS POUR PROGRESSER

### Marchons mieux !

Réveiller son ventre avant une descente ou une montée, rythmer son souffle sur ses pas en s'inspirant des techniques de marche afghane, rester en harmonie avec le sol. Céline, éducatrice sportive de l'Office de Tourisme, propose 3 ateliers thématiques pour s'approprier les bonnes techniques de marche. Pendant 30 minutes, elle combat les idées reçues et refait découvrir leur corps à ses élèves. « *Quand j'apprends aux participants à bien se positionner, à avoir de bons appuis durant une rando, ils se rendent rapidement compte qu'ils sollicitent leurs abdominaux davantage que leurs mollets. Un vrai plus pour des marcheurs en surpoids ne comprenant pas pourquoi leurs mollets sont musclés alors qu'ils n'arrivent pas à perdre du ventre !* ».

### Atelier Marchons Mieux ! - 6 euros

3 thèmes : « Relief » (bien utiliser son corps en descente et montée), « Garder son souffle » (techniques de marche afghane), « Forme, force et souplesse » (s'ancrer et s'affiner avec la marche).

### UN GUIDE DES BALADES ET RANDONNÉES



### Sélection de 24 itinéraires balisés

L'Office de Tourisme édite un nouveau guide des balades et randonnées autour de Brides-les-Bains (5€ en vente sur place). Il comprend 24 itinéraires balisés, un topo-guide pour chaque balade avec carte. Les parcours débutent pour l'essentiel au centre du village et sont classés selon quatre critères en lien avec les dénivelés : découverte, bien-être, énergie et confirmé. Les randonnées de 2 à 8 heures cheminent entre ubac et adret, vont à la rencontre de hameaux haut perchés, d'oratoires, pressoir, traversent des forêts patrimoniales, offrent de beaux spécimens de l'architecture savoyarde, voisine des vignes...

**Le saviez-vous ?** Les personnes en séjour dans les hôtels de Brides-les-Bains peuvent demander des **paniers repas diététiques** la veille de leur randonnée. Au Golf\*\*\*\* on adapte son contenu à l'effort envisagé. A l'Amélie\*\*\* il est confectionné en fonction des envies ou habitudes alimentaires : poisson, viande blanche ou végétarien...

### VERTIGINEUX

### La gorge aux pigeons et sa passerelle



Longue de 33 mètres et suspendue à 17 mètres au-dessus du ravin, cette passerelle ouverte au printemps dernier offre l'une des plus pittoresques balades autour de Brides-les-Bains. La Gorge aux pigeons chemine en balcon au-dessus du village et multiplie les perspectives. Faible en dénivelée (250m), baignée de lumière, elle se renouvelle en rajoutant du piment sur son parcours avec cet ouvrage d'art réalisé par la collectivité.

### ET AUSSI



• **On prend le frais avec la balade Bois de Cythère (2h).** C'est le seul bois classé de Savoie. Il doit ce classement de « monument naturel alpin » à cette symbiose associant roche, eau et végétation.

• **Avant de partir en balade ou en chemin, on fait le plein d'eau.** La collectivité a réhabilité sept bassins dont cinq en eau potable. Arrivé à la chapelle de la Saulce intégralement restaurée avec son magnifique retable surmonté de torchères et d'angelots en bois polychrome ou en direction de Bozel, on se désaltère au bassin Placette. Sur le sentier de la Gorge aux pigeons on se rafraîchit au hameau de Fontaine et vers les Allues à la fontaine du vieux Brides...

## Brides-les-Bains camp de base outdoor au pied des 3 Vallées

## CYCLOTOURISME

**Col de l'Iseran, col de la Madeleine, Cormet de Roselend**

Brides-les-Bains se révèle le camp de base idéal pour accrocher trois cols mythiques des Alpes à son manche. Hôtels et résidences du village multiplient les attentions pour accueillir les groupes de cyclos. Ici on prépare le petit-déjeuner dès 6h, là on confectionne les paniers repas sur-mesure. Certains mettent à disposition des espaces sécurisés pour les vélos. Des piscines chauffées à 26° en plein-air les attendent après l'effort...

**Col de l'Iseran (2764 m)**

Départ : Brides-les-Bains – Bourg St Maurice – Val d'Isère – Col de l'Iseran  
Distance : 85 km  
Brides – Bourg : 37 km , 230 m  
Bourg – Col de l'Iseran : 48.00 km, 1955 m

Un classique, célèbre par son franchissement à 2770 m. Le col de l'Iseran est le col routier le plus élevé d'Europe. La route qui le traverse, reliant les vallées de la Maurienne et de la Tarentaise, est fermée l'hiver et imbriquée au milieu des pistes de ski de Val d'Isère. Construite durant l'Entre-deux-guerres, elle est devenue un haut lieu du Tour de France cycliste. Le col de l'Iseran fait partie du parc national de la Vanoise. Le col de l'Iseran a été franchi au total à 7 reprises par le Tour de France, dont 5 depuis 1947. Il est classé hors catégorie depuis 1992.

**Cormet de Roselend (1968m)**

Départ : Brides-les-Bains - Bourg St Maurice - Beaufort - Brides-les-Bains  
Dénivelé : 1154m -1227m  
Distance : 19.3 km – 20.3 km  
Brides – Bourg : 37 km , 230 m  
Bourg – Cormet de Roselend : 19.30 km, 1154 m  
Cormet de Roselend – Beaufort : 20.3km, 1227m  
Beaufort - Brides : 51 km, 160m

Le Cormet de Roselend se trouve sur la Route des Grandes Alpes et domine le lac de Roselend et son barrage. Du haut de ses 1968m d'altitude c'est un des plus beaux cols alpins (cormet voudrait dire col en patois beaufortin). Il se situe dans le massif du Beaufortain et relie Beaufort (vallée du Doron) à Bourg Saint Maurice (vallée de la Tarentaise). De belles vues, une route en parfait état des légers replats après les passages pentus notamment dans la forêt. Une ascension qui démarre dans la vallée des Chapieux et se termine dans les alpages. Le Cormet de Roselend a été franchi au total à 10 reprises par le Tour de France. Il est classé en 1ère catégorie.

**Col de la Madeleine (1993m)**

Départ : Brides-les-Bains – Aigueblanche – Col de la Madeleine  
Dénivelée : 1413 m  
Distance : 37 km  
Brides – Aigueblanche : 9 km, -120m  
Aigueblanche - Col de la Madeleine : 28 km, 1533m

Autre grand classique du Tour de France, le col de la Madeleine culmine à 1 993 mètres d'altitude entre les vallées de la Tarentaise et de la Maurienne. Son sommet offre un panorama superbe sur le Mont Blanc et le massif de la Lauzière. Le col de la Madeleine est un col relativement difficile à grimper. Le versant Nord, depuis Aigueblanche, est plus long que depuis la Chambre, mais la pente nettement plus faible avec des passages permettant de reprendre son souffle dont 3 kilomètres de descente à mi parcours. Le col de la Madeleine a été franchi au total à 25 reprises par le Tour de France. Il a été classé hors catégorie lors de ses 12 derniers passages.

**A BRIDES ON CHOUCHOUTE LES CYCLISTES**

Plusieurs hôtels de Brides-les-Bains soignent les groupes de deux-roues. Mercure-Grand Hôtel des Thermes\*\*\*\*, Le Golf Hôtel\*\*\*\*, hôtel Amélie\*\*\*, hôtel Athéna\*\*\*, hôtel Les Chalets\*\*\*, hôtel Le Verseau\*\*\* mettent à disposition :

- un espace fermé pour garer les vélos en sécurité,
- un espace et du matériel pour les entretenir,
- des menus adaptés aux sportifs avec possibilité de paniers repas,
- des petits-déjeuners servis tôt à partir de 6 heures...

**Les + bien-être et récupération :** l'hôtel Athéna comme le Golf Hôtel disposent d'un sauna, hammam. L'hôtel Le Verseau a sa piscine chauffée à 26°. L'hôtel Amélie a une piscine extérieure. L'hôtel Les Chalets bénéficie d'une piscine extérieure et sauna, hammam et jacuzzi. Le Mercure Grand Hôtel des Thermes offre piscines (extérieure et intérieure), sauna, hammam et jacuzzi via son espace-détente SPA Cinq Mondes. Là, comme à l'hôtel Les Chalets, on peut réserver un massage avec supplément.

• **L'hôtel-restaurant Le Verseau\*\*\* (40 chambres avec balcon).**  
**Location de deux VTT électriques** à grande autonomie, possibilité de louer d'autres VTT sur réservation préalable. De mai à octobre. 35€ demi-journée, 60€ la journée



## Brides-les-Bains camp de base outdoor au pied des 3 Vallées

VTT - VTT DE DESCENTE



### *Bike park Méribel*

Installé sur le domaine de Méribel en descendant jusqu'à Brides-les-Bains, le Méribel Bike Park offre des parcours pour tous niveaux...

#### **Bike Park**

9 Pistes de DESCENTE (DH) (1 verte, 3 bleues, 3 rouges et 2 noires), soit 34 km de descente pure, dont 1 nouvelle piste !

10 Itinéraires ENDURO (1 vert, 2 bleus, 3 rouges et 4 noirs), soit 104 km d'itinéraire facilement accessible avec les remontées mécaniques, dont 1 nouvel itinéraire !

4 Itinéraires CROSS-COUNTRY (XC) (1 vert, 1 bleu, 1 rouge et 1 noir), dont 1 nouveau circuit !

1 Itinéraire spécial VAE (VTT à Assistance Electrique).

2 remontées mécaniques, 24 pistes, 4 bike patrollers et 3 bike washes

*5 fois par jour, on peut s'offrir la descente la plus vertigineuse des 3 Vallées aux 2000m de dénivellée ! Au départ de Brides-les-Bains, une navette avec remorque pour 20 VTT, assure la liaison vers Méribel-La Chaudanne. S'offrent alors 19,7 km de sentiers et un panorama à couper le souffle.*

### *Des itinéraires tous niveaux*



#### **BLUE LINE : la facile**

Une piste bleue avec vue sur le Mont Blanc !

Dénivélé : -590m.

Longueur : 5,9 km.

Départ : Sommet du Télésiège de Tougnète 2.

Arrivée : Intermédiaire Tougnète.

Pour continuer l'aventure :

Possibilité de continuer sur 5,5 km en prenant la piste verte qui descend jusqu'à Mottaret et prendre la piste de ski « la truite » qui permet un retour à la Chaudanne. Dénivélé : -555m



#### **FOREST JUMP : la difficile**

Un parcours ultra-technique, en pleine forêt, avec de nombreux sauts en variante. Une piste aussi idéale pour l'entraînement des compétiteurs.

Dénivélé : -420m.

Longueur : 2,3km.

Départ : Sommet de la Télécabine de Tougnète 1 (Arpasson), Méribel.

Arrivée : La Chaudanne

## Brides-les-Bains camp de base outdoor au pied des 3 Vallées

GOLF



### Méribel ou Courchevel, le choix des puts !

Méribel et Courchevel, deux des plus beaux golfs de montagne sont situés à moins de 20 kms de Brides. Sur les parcours comme dans les practices, la promesse de vues imprenables sur les massifs des 3 Vallées !

#### Méribel

Ouverture de début juin à début novembre suivant l'enneigement  
04 79 00 52 67  
<http://www.golf-meribel.com>

Le parcours 18 trous de Méribel serpente le long des pentes boisées dominées par la Dent de Burgin, montagne mythique de la Vallée, longeant l'Altiport depuis les Rhodos jusqu'à Chantemouche, sur plus de 250m de dénivelée. De nombreux golfeurs, amateurs comme professionnels, s'accordent pour le qualifier de l'un des plus beaux golfs des Alpes. Parcours de 5 538 mètres et par 71.

L'Ecole de Golf Français organise des stages de golf à Méribel. Débutant ou à la recherche de perfectionnement, enfant, adulte ou sénior, chacun trouvera le stage qui lui convient ! Durée des stages de 1 à 5 jours, à raison de 2 à 5 heures par jour. <http://www.egf.fr>

#### Courchevel

Ouvert de fin juin à octobre et permet de se classer jusqu'à 26,5 d'index avec un slope de 113. Par 27  
<http://www.golfdecourchevel.com>  
04 79 08 17 00  
[info@golfdecourchevel.com](mailto:info@golfdecourchevel.com)

Sur plus de 1200m, le Golf de Courchevel et ses 9 trous sont dessinés dans un paysage de montagne riche en faune et flore alpine. C'est un terrain technique et unique qui offre un véritable défi au jeu.

RAFTING



### Sur la piste de deux rivières à fort tempérament

Deux rivières d'exception s'offrent aux amateurs de sports d'eau. L'Isère, classée III avec passages en IV, est considérée comme l'une des plus belles rivières des Alpes. A partager avec sa tribu : les fameuses rapides d'Aime comme la salle à manger, la machine à couper le jambon, le dessert... sans oublier les magnifiques gorges de Centretron et le pont romain. De son côté, Le Doron, impétueux torrent qui traverse Brides-les-Bains, est l'un des parcours de rafting, les plus réputés en France. Son parcours sinueux entre falaises et la forêt, est classé IV avec franchissement de rapides de classes III-IV-V.

L'Isère est accessible à partir de 8 ans pour le parcours découverte et à partir de 12 ans pour les autres descentes rafting. Le Doron est accessible à partir de 14 ans. La descente en rafting est conduite par un guide diplômé d'état. Les deux sites de pratique se trouvent à 25 mn de Brides en voiture.

#### AN Rafting

Pionnier du rafting en France depuis 1984. Spécialiste des activités d'eau vive (rafting, hydrospeed et canoë raft) sur la Haute Isère. Equipement inclus.

Ouvert tous les jours, de Mai à Octobre

- Descente Rafting des Gorges (7 km) dès 8 ans.
- Descente Rafting Classique (16 km) dès 12 ans.
- Descente rafting Intégrale (23 km) dès 12 ans.
- Combiné Raft + Hydrospeed (ou Canoë Raft)
- Initiation Hydrospeed / Canoë Raft (7 km) partir de 14 ans.

Prix Formule Rafting 16 km + Déjeuner : 60€/pers. à partir de 12 ans  
04 79 09 72 79

<http://an-rafting.com/>  
[savoie@an-rafting.com](mailto:savoie@an-rafting.com)

#### H2O Rafting

Le Centre H2O est implanté sur les bords de la rivière de référence des sports d'eaux-vives en France. La Haute-Isère garantit des niveaux d'eau idéaux tous les ans du 1er mai au 30 septembre.

Rafting, Canyoning, Hydrospeed, Stand Up Paddle. Equipement inclus.

- Descente du Doron de Bozel (torrent qui traverse Brides-les-Bains)

Minimum d'âge 14 ans

Une descente = 52€

Deux descentes = 72€

- Descente combiné (Isère /Doron) avec pause pique-nique = 106€

<http://www.h2o-rafting.com/>  
[info@h2osports.fr](mailto:info@h2osports.fr)

## Brides-les-Bains, le village où se retrouver

Quelle ambiance pour se retrouver, réunir sa tribu ou s'offrir un séjour thermal ou sportif-actif? Chalet de montagne ou art déco, esprit scandinave ou baroque chic? Résidence toute équipée avec piscine? À Brides, l'hébergement avec cuisine diététique participe au dépaysement et colore son séjour bien-être et/ou outdoor.



COCOONING BAROQUE

chef Jean-Pascal Laugier

### Hôtel Altis Val Vert\*\*\*

Chaque chambre est personnalisée par un savant mélange de bois, métal et mobilier baroque. L'hôtel totalement rénové en 2014 propose désormais deux suites. Un véritable petit bijou 3\*\*\* tenu par une famille qui a une vraie culture du ski et de l'outdoor. Piscine extérieure et un bar extérieur !

**Chambre double avec petit-déjeuner à partir de 76 €**  
[altisvalvert.com](http://altisvalvert.com)



SCANDINAVE CHIC

chef Thierry Giannini

### Mercure Grand Hôtel des Thermes\*\*\*\*

Avec 100 chambres, c'est le plus grand hôtel de Brides. Il souffle un air scandinave sur ses chambres spacieuses toutes rénovées avec goût. Mobilier blanc et bois, tons doux invitent au lâcher-prise. Piscines intérieure et extérieure et spa Cinq Mondes.

**Chambre double avec petit-déjeuner à partir de 119 €**  
**Chambre double demi-pension à partir de 150€/pers.**  
[gdhotel-brides.com](http://gdhotel-brides.com)



ART DÉCO

chef Sébastien Roux

### Golf Hôtel\*\*\*\*

Cet hôtel élégant surplombe le village de Brides-les-Bains avec une vue imprenable sur le Grand Bec. Construit dans les années 20, il offre un superbe témoignage de l'Art Nouveau. Les chambres spacieuses, dont l'essentiel récemment rénovées, conjuguent architecture Art Déco et ambiance contemporaine. Certaines disposent de balcons orientés sud-est pour une vue superbe sur le massif de la Vanoise. Sur place espace fitness à l'esprit scandinave et hammam ou sauna. Un moment de pur plaisir !

**Chambre double avec petit-déjeuner à partir de 88 €**  
**Chambre double demi-pension à partir de 116€/pers.**  
[golf-hotel-brides.com](http://golf-hotel-brides.com)



CHALET COSY

chef Emmanuel Hudry

### Hôtel Les Bains\*\*\*

33 chambres rénovées qui conjuguent pierre, bois blond et douces étoffes. On cocoonne dans un chalet de montagne dès l'entrée, avec le petit salon et sa cheminée en pierre, ses tables dressées de nappes vichy. On apprécie aussi l'espace bien-être avec hammam et saunas (dont un infrarouge antifatigue).

**Chambre double avec petit-déjeuner à partir de 55 €**  
**Chambre double demi-pension à partir de 67 €/pers.**  
[hotelbrideslesbains.com](http://hotelbrideslesbains.com)



AUBERGE ESPAGNOLE

### Résidence Cybèle

Entre amis, louer un appartement reste LA solution. La résidence Cybèle propose 132 appartements cosy pour 4, 6 ou 8 personnes. Bien-sûr, après l'effort, on se détend dans le jacuzzi géant, au sauna (une séance offerte par semaine) ou dans la piscine couverte chauffée.

**Appartement 4 personnes à partir de 61 euros/pers/8j-7 nuits**  
**Appartement 8 personnes à partir de 39 euros/pers/8j-7 nuits**





## Brides-les-Bains, le village où se retrouver



### Le seul casino des 3 Vallées

35 machines à sous, roulette russe, Blackjack... Le Casino de Brides-les-Bains, le seul de Tarentaise, est l'endroit incontournable des vacanciers des 3 Vallées. Il promet des soirées endiablées qui débutent à l'Héliantis, son restaurant Lounge bar à la cuisine traditionnelle savoyarde. Pour prolonger la soirée, rendez-vous au sous-sol à la discothèque.

Ouvert 7j/7j de 19h30 à 2h. [casino3vallees.com](http://casino3vallees.com)



### Cinéma : 2 nouveaux films chaque jour

Chaque jour, le cinéma Le Doron de Brides propose 4 séances et met au minimum deux nouveaux films à l'affiche. La programmation mixe nouveautés et films de rattrapage. « *Le temps de cure ou des vacances est souvent une opportunité de renouer avec le cinéma, explique Guillaume Briland, maire de Brides-les-Bains. C'est pourquoi on permet aux visiteurs de Brides de voir les films qu'ils ont peut-être ratés dans leur ville* ».

