



## Brides-les-Bains : La destination santé 365j/an



1200 lits

disponibles à la réservation dans les 15 hôtels de Brides-les-Bains (1 à 4 étoiles). 9 hôtels offrent l'accès à une piscine intérieure ou extérieure et 8 disposent d'un espace bien-être (hammam, sauna ou spa). Menu diététique ou gourmand.

Le Grand Bec, massif culminant du parc de la Vanoise, domine Brides-les-Bains. Il éclabousse l'horizon de sa majesté.

Brides-les-Bains, le village santé des 3 Vallées ? Cela coule de source. **D'abord respirer un air pur et léger.** Aucune industrie ou activité humaine ne vient troubler l'atmosphère de ce village de 523 âmes situé à 556m d'altitude.

**Ensuite prendre soin de soi...** Brides-les-Bains est la première station thermale dans le traitement du surpoids. En mars 2018, les Thermes et son Grand Spa Thermal présentent leur nouveau visage après deux ans de travaux et 17M€ d'investissements. Moderne, spacieux, généreux, l'établissement promet un parcours de soins et d'activités limpide et confortable pour un lâcher-prise régénérant. Le Grand Spa Thermal s'offre un espace aquatique de 600m<sup>2</sup>.

**...et prendre le temps de se redécouvrir.** Chaque semaine l'Office de Tourisme propose 22 activités « santé » gratuites en plein-air.

**Après, bien manger.** Là, le village s'enorgueillit de 14 chefs diététiques dans les hôtels 1\* à 4\*. Ils conjuguent le bon, le sain et l'équilibre dans l'assiette au quotidien. Ils multiplient les rendez-vous

pour accompagner le changement de mode de vie en cuisine sans frustration. Ils s'adaptent aux régimes sans : végétarien, sans gluten...

**Evidemment s'oxygéner.** Imaginez, 39 sentiers de randonnée au départ du village l'été. Le long du torrent du Doron, au voisinage de vignes, avec la chapelle romane de la Saulce pour escale, les sensations sont forcément au bout du chemin. Chaque jour, deux balades thématiques accompagnées gratuites sont organisées par l'Office de Tourisme. Elles sont même classées en ombre ou soleil, c'est dire l'attention portée aux marcheurs ! Brides-les-Bains est aussi un formidable spot pour les cyclotouristes qui désirent chaque jour tutoyer un nouveau sommet ou des VTTiste amateurs de folles pentes...

**L'hiver, la station devient destination neige** avec la télécabine de l'Olympe située au coeur du village. Elle donne accès au front de neige de Méribel et des stations des 3 Vallées.

### AGENDA SANTÉ 2018

> **conférences gratuites**  
avec les experts des Thermes

Avec Jean-Michel Lecerf, chef de service nutrition à l'Institut Pasteur de Lille et Gautier Zunquin, docteur en physiologie des Activités Physiques et Sportives (gratuit).

\_ 27 avril

« Comment réguler son comportement alimentaire » Jean-Michel Lecerf

\_ 15 mai

« Objets connectés et activité physique » Gautier Zunquin

\_ 6 juillet

« Bien nourrir son cerveau » par J-M Lecerf

\_ 21 septembre

« Poids, alimentation et arthrose » J-M Lecerf

\_ 16 octobre

« Insuline : son rôle et ses liens avec l'activité physique » Gautier Zunquin

### AGENDA CULTUREL 2018

> **Brides fait sa comédie** du 17 au 19 mai

\_ jeudi 17 mai

Le Big Show : les nouveaux talents du rire

\_ vendredi 18 mai

Anthony Joubert dans « Saison 2 »

Isabelle Parsy dans « Drôles de femmes »

Jovany, un « One Man Performer Show »

\_ samedi 19 mai

Artus, one man show

> **Ça Jazz à Brides** du 6 au 9 juillet

4 jours de concerts gratuits dans le parc thermal de Brides-les-Bains.

4 fois par an, c'est la fête au Village !

> 13 mai

**Fête de Fontaine**

au hameau de Fontaine : musique, chants folkloriques, jeux, bal...

> 29 juillet

**Fête du Parc**

Une journée dédiée au parc thermal de Brides avec concours de pétanque, jeux et bal

> 19 août

**La Bridiévale**

Une journée placée sous les couleurs médiévales.

> 9 septembre

**Fête de la Saulce**

Au hameau de la Saulce, suspendu au dessus de Brides-les-Bains.

## Brides-les-Bains au sommet de votre santé



SE RESSOURCER

### Chaque jour découvrir sa vraie nature

Une activité physique, oui mais laquelle me conviendra et s'adaptera à mes contraintes ? Troquer la crème contre les épices, ok, mais comment les utiliser et les marier ? Brides-les-Bains est un formidable terrain d'expérimentations, moteur de changement. **Chaque jour, l'Office de Tourisme multiplie les rendez-vous, ateliers et activités de 8h30 à 18h, y compris le week-end.** A chacun de composer son menu...



DES CHEFS DIÉTÉTIQUES COMME S'IL EN PLEUVAIT

Thierry Giannini Grand Hôtel des Thermes 4\*, Sébastien Roux Golf Hôtel 4\*, Marielle Hermer traiteur, Jean-Pascal Laugier Altis Val Vert 3\*

### La seule station thermale forte de 14 chefs diététiques

**A Brides-les-Bains tous les chefs des 14 hôtels-restaurants sont formés en diététique. De mars à fin octobre, ils concoctent des menus satisfaisant l'objectif maigrir, midi et soir. C'est la seule station thermale à offrir une prise en charge diététique, du traiteur en ville au chef de l'hôtel 4\*.** Mieux, ces chefs généreux partagent leurs savoir-faire et techniques culinaires. Quelques exemples ?

> Le chef Jean-Pascal Laugier à l'Altis Val Vert\*\*\* distille ses recettes de sauces et d'amuse-bouches « diet » à ses hôtes chaque lundi autour d'un apéro-quizz.

> Thierry Giannini du Mercure-Grand Hôtel des Thermes\*\*\*\* met la cuisson à basse température à la portée de tous. Il fait twister ciboulette, bourrache, thym et tomates cerises issus de son jardin potager attendant au restaurant.

> Ceux qui ne résident pas à l'hôtel peuvent prendre un forfait restauration dans l'un des hôtels ou manger diététique à la Maison de Marielle au centre du village. La chef propose un self le midi et des menus à emporter.

**22** activités «santé»  
gratuites/semaine

Impossible de trouver une station thermale aussi généreuse ! 22 activités sont offertes chaque semaine par l'Office de Tourisme dont 6 cours de gym différents, 12 balades thématiques, 2 séances de stretching et 2 bals en plein-air!

**372**

balades gratuites avec les animateurs de l'Office de Tourisme de mars à octobre, soit une à deux par jour, matin et après-midi. Nombreux itinéraires au départ du parc thermal.

UN LABEL DIÉTÉTIQUE UNIQUE EN FRANCE



### La seule station thermale avec un Label diététique

**A Brides-les-Bains quatorze chefs des hôtels-restaurants, du traiteur au chef de l'hôtel 4\*, acceptent d'être contrôlés via un Label diététique** lancé en 2013 par le village pour garantir la promesse « maigrir ». Ils sont soumis au quotidien à 69 critères dont 80% sont obligatoires pour obtenir le sésame. Citons : absence de buffets petit-déjeuner et desserts, minimum de 60% de produits frais et de saison à chaque repas, trame de menus pour une perte de poids, morceaux de viande avec moins de 10% de MG, au moins un dessert à base de fruit et un autre à base de laitage par jour... Tous les personnels des hôtels, en salle comme en cuisine, sont formés par un diététicien à l'équilibre alimentaire. Ils savent renseigner et conseiller les clients. Par exemple, ils expliquent pourquoi le nombre de calories des menus ne sont pas renseignés...

*Et aussi au quotidien, d'innombrables possibilités pour découvrir de nouvelles pratiques, avec participation financière, animées par des professionnels de la station : mandala, sophrologie, conférence beauté, yoga, atelier et conférence sur le confort de la marche, line-dance, réflexologie, atelier « La main verte », balade et marche nordique, atelier photo, séance photo, atelier cuisine ou cohérence cardiaque, méditation, sculpture sur bois, excursions soirées, conférence et atelier sur l'alimentation, le bien-être et amaigrissement ou encore la confiance en soi, épices & arômes, visites guidées, danse brésilienne, danse de salon et danse thérapie...*

**Combien ça coûte ? 2 à 15€ selon l'atelier**

## Brides-les-Bains au sommet de votre santé



LE NOUVEAU GRAND SPA THERMAL : MAIGRIR ET SE RESSOURCER

### Un thermal spa encore plus grand pour se ressourcer

Avec son nouvel Espace Aquatique de 600m<sup>2</sup> qui ouvre le 12 mars 2018, le Grand Spa Thermal atteint des sommets. Il offre 2 700m<sup>2</sup> d'espaces de soins et d'activités minceur et mieux-être. Être plus zen au quotidien, manger plus équilibré, se déconnecter, retrouver avec plaisir l'activité physique, voilà une quête aux effets durables. Le Grand Spa Thermal réunit tous ses experts dans deux séjours Mieux-être pour l'atteindre dans un environnement d'exception. Avec eux, on dénoue les tensions, on se recentre sur soi et on se reconnecte avec son bien-être intérieur. Tous les soins sont individuels et invitent au lâcher-prise. Dans les Alpes, au cœur des montagnes des 3 Vallées, on s'offre le meilleur du savoir-faire thermal.



### 2 FORFAITS THERMAUX MIEUX-ÊTRE

Besoin d'une parenthèse ou de décrocher ? Le Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains offre le meilleur du savoir-faire thermal à travers ses nouveaux programmes Harmonie Thermale 5 jours et Parenthèse Thermale 3 jours qui mobilise ses professionnels. Après les soins on profite des espaces Aquatique et Détente du Spa.

#### Combien ça coûte ?

**Cure Harmonie Thermale 5 jours - Forfait de soins seul : 495€**

17 soins et activités (bien-être holistique et activités physiques)

**Cure Parenthèse Thermale 3 jours - Forfait de soins seul : 310€**

10 soins et activités (bien-être et activités physiques)

### Nouvel Espace Aquatique de 600m<sup>2</sup>

Espace Aquatique riche de trois activités :

- > 1 couloir de nage de 25m de long x 2,50m de large
- > 1 bassin d'aquaforme carré de 5m x 5m équipé d'appareils
- > 1 bassin ludique de 18m de long avec 2 jacuzzis,
- > 2 lits à bulles, des jets sous-marins,
- > 6 cols de cygne et autres jeux d'eau...

Une terrasse de 55m<sup>2</sup>, une cabine beauté PMR, une tisanderie complètent ce nouveau lieu du Grand Spa Thermal.

### 3 FORFAITS PAUSE SPA À LA DEMI-JOURNÉE

Juste quelques heures pour s'offrir les bienfaits du Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains ? Les formules Pauses Spa Thermal s'adaptent à l'humeur et aux envies du moment, le temps d'une demi-journée. Chaque pause donne accès aux activités du Spa Détente et du nouvel Espace aquatique.

#### Spa Jambes Tonic 99€

C'est le forfait idéal après une journée de randonnée ou de vélo. Il associe deux soins thermaux qui favorisent l'élimination des tensions, allègent les jambes et évitent les courbatures.

- 1 modelage sous affusion d'eau thermale (20 mn)
- 1 bain aérojet (15 mn)
- accès aux activités du Spa Détente et du nouvel Espace aquatique.

#### Spa Détox 99€

Pour éliminer le stress de sa vie quotidienne, on profite d'une pause au Grand Spa Thermal pour redonner vitalité au visage et au corps.

- 1 hammam gommage (1 h)
- 1 soin du visage Sothys® (30 mn)
- accès aux activités du Spa Détente et du nouvel Espace aquatique.

#### Spa Cocoon 105€

Un forfait pour décrocher et prendre du temps pour soi.

- 1 enveloppement d'algues sur lit à eau (20 mn)
- 1 massage de Brides (30 mn)
- accès aux activités du Spa Détente et du nouvel Espace aquatique.

[thermes-brideslesbains.fr/spa](http://thermes-brideslesbains.fr/spa)

## Brides-les-Bains au sommet de votre santé



Les nouveaux Thermes de Brides-les-Bains ouvriront le 12 mars 2018. La prouesse de ce projet architectural réside dans l'union de l'ancien et du nouveau bâtiment constitué de cinq plateaux de 600m<sup>2</sup> chacun. Au total les cures thermales de 18 jours bénéficient de 2400m<sup>2</sup> de surface supplémentaire. Les flux ont été repensés, les espaces intérieurs réaménagés pour que la personne en cure de 18 jours se rende naturellement où elle est attendue. De l'extérieur, l'effet visuel est spectaculaire et tourne la page avec le passé des Thermes. L'architecte a imaginé une enveloppe métallique contemporaine qui couvre les trois-quarts de la façade réunifiant physiquement les deux bâtiments. Un dessin géant esquisse le massif du Grand Bec qui domine le village de Brides-les-Bains. De jour comme de nuit, la façade joue avec les lumières intérieures et extérieures.



**Nouveau Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains. Il comprend l'Espace Nutrition (600m<sup>2</sup>) et l'Espace Activités Physiques (600m<sup>2</sup>)**  
Salle de conférence multi-écrans de 200 places (190m<sup>2</sup>)/8 bureaux d'entretiens individuels/salle ateliers de cuisine/espace ateliers thérapeutiques. Au dernier étage du nouveau bâtiment, 2 vastes espaces dédiés à l'activité physique avec vue sur le village et la nature environnante. Le premier (130m<sup>2</sup>) propose un circuit cardiotraining équipé de vélos, tapis de marche, rameurs... Le deuxième (190m<sup>2</sup>) accueille les cours thématiques proposés par les éducateurs sportifs des Thermes. Une terrasse de 213m<sup>2</sup> prolonge l'Espace Activités Physiques.



### Mettre un « thermes » au surpoids

Les Thermes de Brides-les-Bains développent une démarche globale pour maigrir en santé. En partant de la personne et de ses contraintes, elle propose de faire l'apprentissage d'une nouvelle vie. De la liste des courses à l'activité physique, des astuces culinaires à la gestion du stress, des méthodes de cuisson santé... Tout est pensé pour déclencher de nouvelles habitudes et un amaigrissement durable pendant la cure. **Les Thermes font appel à une équipe pluridisciplinaire associant diététicien, coach d'activités physiques, médecin thermal, hydrothérapeute....** La collectivité et l'Office de Tourisme participent à cet apprentissage avec le Passeport Santé. Remis gratuitement par le médecin Thermal au curiste, ce livret de prescription médicale se veut un outil d'accompagnement personnel. Il crée les conditions pour que chaque curiste devienne acteur de sa santé et lutte contre les idées reçues en matière de nutrition.



### La plus grande piscine thermique antidouleurs de France

La piscine thermique de Salins-les-Thermes, c'est la plus grande piscine thermique antidouleurs de France. Elle bénéficie elle aussi d'une rénovation complète, intérieur et extérieur. C'est là que sont dispensés des cours d'aquagym toute la journée par des professionnels en extérieur ou en intérieur selon la météo. L'eau thermique de Salins-les-Thermes riche en sel et en soufre favorise la portance dans l'eau et soulage les articulations grippées et douloureuses. Après l'effort, le réconfort sur les transats à l'abri des regards et du vent. Une navette assure la liaison entre Brides-les-Bains et la piscine thermique.

## 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* ».

