friendlyMenuires
LES 3 VALLÉES

Les Menuires accentue son identité (... mais toujours pas son nom !)

Certaines stations ont le chic pour faire parler d'elles. Les Menuires par exemple suscite facilement le débat linguistique. Soyons clairs et écrivons-le une bonne fois pour toutes : **Les Menuires c'est sans accent.** Pas d'aigu, rien de grave, pas de circonflexe ni de chapeau autre que le casque ou le bonnet en plein hiver ! En effet, la station « la plus friendly » des 3 Vallées se prononce « Meunuires », et non Ménuires, et ce même si elle mène parfaitement son jeu jusqu'aux autres stations du plus grand domaine skiable du monde et à ses 600 kilomètres de pistes **« menuitieusement »** tracées, travaillées, balisées et enrichies chaque année.

Station « archi » moderniste

À défaut d'en avoir un sur son nom, Les Menuires a toujours mis l'accent sur son architecture. *« Qu'on parle de moi en bien ou en mal, peu importe. L'essentiel, c'est qu'on parle de moi ! »*, disait Léon Zitrone. La formule va comme un gant aux Menuires. Victime de « bashing » dès sa création dans les années 60 - soit avant même que le mot n'existe ! - la station a su imposer, envers et souvent contre tous, une architecture intégrée devenue exemplaire au moment de penser la montagne de demain dans les années 2000, pour devenir une station incontournable pour les skieurs du monde entier.

Aujourd'hui encore on l'aime ou pas, mais on en parle ! La station, longtemps moquée - comparée à un « Sarcelles des neiges » dans Libération, estimée être « le témoin d'une folie passagère d'architectes géniaux en mal de cathédrales » par Mille Routes en 1973 - s'est construit une identité à part. Elle est même considérée **comme un modèle d'architecture moderniste aux grands ensembles, constructions bien plus écologiques** que les hordes de faux-chalets suisses alignés dans certaines vallées ! Quant au « Brelin », bâtiment du début des 70's aux 640 logements, rapidement surnommé le « paquebot des neiges », il est aujourd'hui **labellisé patrimoine remarquable du XXe siècle.** Cette année, c'est en direction de la fameuse Croisette que les yeux sont rivés, puisque ce passage obligé et fréquenté de la station avec ses nombreux commerces et services se refait une beauté !

Des pour et des contre... mais une réputation en béton !

« Mis à part son architecture qui reflète bien son époque de construction mais que nous trouvons pas du tout intégré dans ce beau paysage de montagne, cette station est super ! »

« Le centre de la station est des années 70, une architecture très béton mais très pratique, il y a une concentration de commerces, bars et restaurants dans la galerie de La Croisette. Il y a aussi de très beaux chalets un peu plus bas dans la station. »

LES MENUIRES : UN PATRIMOINE SKI !

Si le look de la station laisse rarement indifférent, il est un point sur lequel elle a toujours fait l'unanimité : le ski !

- **De la neige assurée :** au centre des 3 Vallées (7 stations, 600 km de pistes, 50 000 m de dénivelé), Les Menuires - à 1 850 m d'altitude - est entourée par quelques-uns des sommets les plus emblématiques des Alpes.
- **Le meilleur rapport qualité/prix des 3 Vallées :** porte d'entrée du plus célèbre et du plus grand domaine skiable du monde, la station friendly, sportive et familiale - labellisée Famille Plus – offre une très large gamme d'hébergements, de services et d'activités.
- **Une station facile d'accès et skis aux pieds :** Accessible en train, via Moûtiers, grâce à un système de navettes, la station a été conçue 100 % skis aux pieds. On gare sa voiture sur l'un des nombreux parkings (gratuits en extérieur, payants en intérieur).

Pour ses 60 années la Croisette se refait une beauté !

Avec sa soixantaine de commerces, 9 services (Office de Tourisme, centrale de réservation, services des pistes, Poste, banques, pharmacie, Club des sports, cabinet médical…) et 9 copropriétés (555 logements), la Croisette est le passage incontournable de la station. Les 1 640 m² de cette galerie avant-gardiste star des années 70, empruntés quotidiennement tant par les locaux que les touristes, s'offrent une seconde jeunesse !

avant

après

L'oeil de l'archi : Emmanuel Ritz – Ritz Atelier (Chambéry)

Déjà à l'origine des rénovations du refuge du lac du Lou et de la Maison de l'abeille noire et de la nature, Emmanuel Ritz a été choisi par la station pour rénover la fameuse Croisette. Les travaux, débutés mi-mai 2024, s'achèvent pour cette saison hivernale. Décryptage avec cet architecte savoyard, grand amoureux des Belleville.

COMMENT DÉCRIRIEZ-VOUS LA RÉALISATION DE LA CROISETTE POUR SON ÉPOQUE ?

C'est une architecture emblématique des années 70 ! Elle s'inscrit dans le mouvement du brutalisme : cela ne signifie pas « brutal » mais plutôt ce qui est vrai, en accord avec son usage. La Croisette reflète cette période moderne - importante en architecture - et en adéquation avec son époque progressiste. L'idée était d'amener les gens au ski pour qu'ils partagent un temps ensemble, en respectant à la fois l'individuel et le collectif : cette galerie s'inscrit complètement dans cette volonté, avec un vrai travail sur les circuits de distribution, très fonctionnels, puisqu'il s'agit d'un lieu de déambulation.

SELON VOUS, QUELS ÉTAIENT LES POINTS À AMÉLIORER ?

C'était les 4 axes abordés justement par le cahier des charges, à savoir :

- la conformité sécurité incendie en raison de l'évolution des normes ;
- la glissance et l'acoustique du sol pour le confort de tous ;
- la désorientation et le manque de localisation dans la galerie ;
- l'absence de signalétique et d'identité en lien avec la marque friendlyMenuires.

PAR CONSÉQUENT QUELLES SOLUTIONS AVEZ-VOUS APPORTÉES ?

En architecture, le tout est à la partie ce que la partie est au tout : on n'apporte pas une solution, mais un processus qui résout l'ensemble des problèmes. Dans le cas de La Croisette, la signalétique doit aussi aider à résoudre le problème de l'orientation par exemple. C'est pourquoi j'ai proposé un processus global basé sur un travail du sol et du plafond. Ces deux plans qui se font face - au sens propre comme au figuré - sont les clefs de voûte de l'orientation. Nous les avons mis en valeur en jouant sur les couleurs et les matières : au sol, le dynamique rouge, ADN de la marque "friendlyMenuires" a été choisi pour le tapis grand trafic et grand confort anti-glissant et acoustique ; au plafond, isolé et ajouré, c'est le noir qui fait ressortir les carrelets de bois alpin - donc biosourcé ! - dans lesquels sont insérés des luminaires façon étoiles filantes.

POUR COMBLER LE MANQUE DE REPÈRES, AVEZ-VOUS TRAVAILLÉ AUTOUR D'UN FIL ROUGE ?

Tout à fait ! Matérialiser le côté neige était primordial pour cette immense galerie fonctionnelle certes, mais en manque de repères. Il y avait une saturation visuelle due à l'hétérogénéité des matières et des surfaces. C'est pourquoi, dans toute la Croisette, le long des vitrines côté neige, nous avons opté pour un cheminement de leds rouges au plafond et un dessin dynamique au sol. Ainsi, même en jouant à Colin-Maillard, on saura dorénavant en un coup d'œil si on est côté pistes ou côté vallée !

D'AUTRES ASTUCES ONT-ELLES ÉTÉ MISES EN PLACE POUR FACILITER L'ORIENTATION ?

Absolument ! Pour se repérer plus facilement, nous avons effectué un bornage au sol tous les 5 m - cela a été inspiré par l'invention de la numérotation de nos adresses postales. Nous avons également repensé l'identification des entrées et sorties, à la façon des portes d'embarquement des aéroports : un espace rouge au mur avec un grand chiffrage pour les accès côté neige et des silhouettes de sportives/ifs à taille humaine pour les accès aux logements. Ainsi, cela est compréhensible par toutes les nationalités et par tous les âges. Enfin, pour homogénéiser les signalétiques des commerces, leur nom et logo sont dorénavant apposés devant leur entrée sur des totems lumineux, de 2 couleurs identitaires : noir pour les services, rouge pour les commerces.

D'UNE MANIÈRE GLOBALE, QU'AVEZ-VOUS SOUHAITÉ APPORTER AVEC CETTE RÉNOVATION ?

J'ai voulu révéler une identité très moderne, comme l'a été la galerie dans les années 70, mais avec un style contemporain traduisant celle des Menuires. La Croisette doit être à l'image de la station : accueillante, sportive, ludique, familiale… On est dans un espace de passages humains, de déambulation assumée, c'est son identité première. Le travail des flux (rayures au sol, rayures des carrelets, luminaires en longueur…) a donc été essentiel et pensé avec un design très dynamique à l'image des Menuires.

Quand les clients font la causette sur la Croisette* …

« Tout est bien pensé : commerces en galeries souterraines et accès à tout sans mettre un pied dehors ! »

« J'aime l'accès facile et utile à la Croisette, le centre commercial des Menuires, avec de nombreux bars, restaurants et animations. »

« Le point fort des Menuires ? Sa zone couverte de la Croisette pour faire ses courses et se déplacer, même par mauvais temps ! ».

*Avis clients recueillis sur Skipass.com

le bon plan ski pour les familles

NOUVEAU
1 JOUR DE SKI OFFERT SUR LE PLUS GRAND DOMAINE AU MONDE !

Le domaine des 3 Vallées repense son offre ski pour favoriser son accès à toutes les familles et s'adapter à l'évolution de leur composition (traditionnelles, monoparentales, recomposées, nombreuses, homoparentalité…) !

Pour preuve : avec le nouveau forfait Family Flex, c'est **1 jour de ski offert** sur le plus grand domaine skiable au monde, **dès 6 jours (et plus) de ski consécutifs achetés !**
Et, comme aux Menuires une nouveauté peut en cacher plusieurs :

- ce forfait est accessible dès 3 personnes (dont 2 adultes max) : **une innovation exclusive - et inclusive !** - en France en s'adressant ainsi aux **familles monoparentales** dès 1 adulte et 2 enfants ;
- le tarif enfant concerne désormais **tous les jeunes de 5 à 17 ans** inclus. De quoi prolonger les joies de la glisse en famille, que ce soit entre parents et enfant(s) ou grands-parents et petit(s)-enfant(s) !

Exemples de tarifs

LES 3 VALLÉES
POUR 6 JOURS DE SKI
AU PRIX DE 5

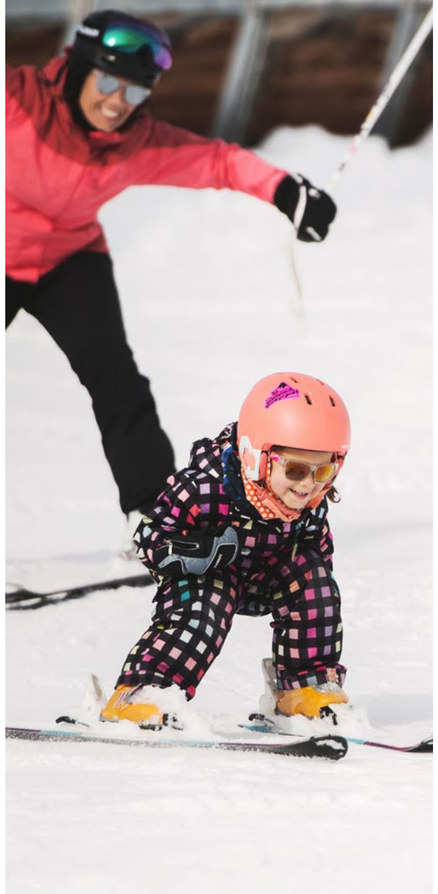
1 adulte + 2 enfants (8 et 13 ans)
972 €
(contre 1 065 € en 2023-2024)
*soit -**8.76 %** (-93 €)*

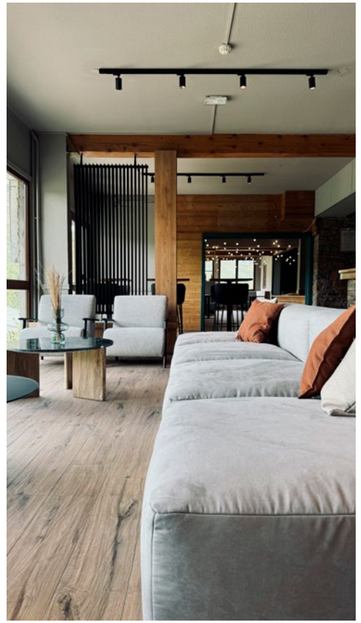
2 adultes + 1 enfant (15 ans)
972 €
(contre 1 065 € en 2023-2024)
*soit -**8.76 %** (-93 €)*

2 séniors + 2 petits-enfants (- de 18 ans)
1295,60 €
(1425 € en 2023-2024)
*soit -**9.08 %** (-129,40 €)*

Conditions de l'offre Family Flex : à partir de 3 pers. (2 adultes max, 6 enfants 5-17 ans max.), valable dès 6 jours consécutifs de ski achetés, concerne les domaines Les 3 Vallées et Menuires/Saint-Martin. La durée et le domaine des forfaits sont les mêmes pour tous les membres de la famille bénéficiant de l'offre.
Un seul règlement pour bénéficier de l'offre.

INFOS
- SEVABEL +33 4 79 00 62 75





l'hébergement

NOUVEAU
HÔTEL ALPEEN***
TOP RAPPORT QUALITÉ/PRIX !

Les Menuires c'est la station friendly qui s'adapte à tous les styles… et tous les budgets ! Alors pour dormir en duo ou en tribu au meilleur rapport qualité/prix dans le plus grand domaine skiable au monde, rendez-vous à l'Alpeen. Cet hébergement convivial et skis aux pieds est LA nouvelle adresse en plein cœur des Menuires à ne pas manquer. Entièrement rénové, l'ancien hôtel « Le Piolet » a été racheté par la direction du Ho 36 - l'hôtel d'à côté - qui compte bien en faire, dans un proche avenir, un complexe hôtelier en réunissant les 2 adresses. D'ici là, place au nouvel hôtel Alpeen.

Pour redonner modernité et cachet aux 33 chambres et suites junior (2 à 8 pers.) ainsi qu'aux espaces communs, l'établissement a fait appel à l'œil et au talent de Creo, designer italien qui apporte une ambiance de montagne à la fois moderne, graphique et cosy. Les menuiseries de haute qualité - et sur mesure comme les têtes de lit - sont également « made in Italy ».

Côté services, un restaurant de 110 places avec terrasse fait la part belle aux circuits courts et produits de qualité dans l'assiette avec une carte moderne proposant spécialités savoyardes – évidemment ! -, mais ajoute une touche d'exotisme comme la salade thaï du chef ou le Bo Bun, très tendance ! Quant aux « veggies », ils sont bien entendu les bienvenus avec des recettes dédiées. Ici personne n'est oublié !

INFOS
- de 130 € à 280 € la chambre double en hiver, à partir de 170 € la chambre 4 pers. petits déjeuners inclus.
- Ouvert à l'année.
- Alpeen hôtel +33 (0)4 79 55 08 40 www.alpeenhotel.com

We are One

Sur le territoire des Menuires & Saint-Martin-de-Belleville, nous sommes unis.

Mieux : nous ne faisons qu'un !

Nous avons conscience que tout ce qui vit forme un seul et même écosystème, dans lequel chacun dépend directement des autres.

SOCIÉTAL

Parce que nous ne faisons qu'un,
nous nous efforçons d'ouvrir nos montagnes à tous, de garantir à nos enfants une éducation de qualité, et d'offrir à nos aînés toute l'attention et l'accompagnement dont ils ont besoin.

SOCIAL

Parce que nous ne faisons qu'un,
nous innovons avec des initiatives qui favorisent le bien-vivre ensemble.
Nous offrons toute l'année à tous des soins médicaux de qualité, de nombreux services de proximité, une vie associative et culturelle enrichissante et des activités sportives florissantes.

HUMAIN

Parce que nous ne faisons qu'un,
nous travaillons chaque jour ensemble pour stimuler notre vie économique en favorisant l'emploi et la formation, et en encourageant l'entrepreneuriat local.
Nous faisons tout pour accueillir au mieux nos saisonniers, nos visiteurs et nos nouveaux arrivants. Tout pour qu'ils se sentent à leur place et s'intègrent naturellement dans notre projet de rendre le présent et le futur rayonnants sur notre territoire.

NATURE

Parce que nous ne faisons qu'un,
nous sommes les gardiens de la nature qui nous entoure. Nous protégeons farouchement nos ressources naturelles et la beauté de nos paysages.
Nous veillons à la préservation de l'environnement et encourageons les projets qui minimisent notre empreinte écologique et éveillent les consciences.

We are One | Un territoire engagé où il fait bon vivre, travailler, séjourner

Toilettes sèches
sur les pistes

600 m²
de panneaux solaires
sur les remontées mécaniques
(140 Mhw/an produits)

17
moniteurs ESF
spécialisés handi ski
et handi biathlon

700
logements dédiés aux saisonniers

100%
des dameuses au biocarburant
à base d'huile végétale
(HVO)

1
centre médical
ouvert 7j/7 et 365j/an
(médecins salariés, 7 spécialités :
traumato, dermato, gynéco…)

Label Flocon vert
depuis 2022

650
rénovations de logements*
pour 4,1 millions d'euros

Réduction des déchets des commerçants
avec l'app «Too good to go»

1
nouveau centre bien-être
à Saint-Martin
80% des besoins de chaleur couverts par la biomasse,
chauffage bois, isolation thermique renforcée, récupération de chaleur sur les eaux usées…

Éclairage public maîtrisé =
25 à 30%
d'économie d'énergie
Réduction nocturne
(et extinction hors saisons),
régulateurs de tension, LED…

Les must have

☑ SON GOBELET
à ramener pour profiter des chocolats chauds de la station. Sans quoi, le gobelet est à vendre 1€ au profit de de l'association Les Petits Princes.

☑ LE «PETIT GUIDE ECO CITOYEN DES BELLEVILLE»
disponible dans tous les appartements et meilleur allié pour des séjours responsables grâce à sa check list ludique et thématisée (généralités/énergie/eau/numérique/mobilité/déchets/conso…)

Light Tracks
association des Belleville qui **informe et agit en faveur du développement durable**
(nettoyage de printemps, réparation d'objets, ramassage des déchets avec Mountain Riders…)

* dans le cadre de l'ORIL – Opération de Réhabilitation de l'Immobilier de Loisirs.

10 bonnes raisons de venir aux Menuires

1 C'EST LE PLUS GRAND DOMAINE SKIABLE DU MONDE

Il n'y a pas débat. Les Menuires c'est le cœur des 3 Vallées et l'accès à un domaine skiable comprenant 600 km de pistes et 7 stations reliées entre elles par les sommets. Un terrain de jeu hivernal sans comparaison. Tout simplement le top de la montagne française.

2 UNE NEIGE GARANTIE

Station de haute altitude avec 85 % du domaine skiable à plus de 1 800 m d'altitude et 52 % du domaine couvert par les enneigeurs, l'enneigement y est toujours optimal et la poudreuse souvent de la partie.

3 POUR DES VACANCES SKIS AUX PIEDS

Station intégrée, la destination a été pensée pour que tous les hébergements (ou presque) soient skis aux pieds. Un vrai luxe ! Pas besoin de voiture, il suffit de la stationner pour la durée de son séjour avant de profiter des différents quartiers et de leurs ambiances en empruntant les sentiers piétons ou les navettes gratuites.

« Paysages magnifiques, nombreuses pistes. Les aménagements modernes et confortables en altitude permettent de pique-niquer sur les nombreuses tables et terrasses à disposition, des panoramiques splendides. »

Un client conquis

4 DU SKI TOUS NIVEAUX

Qui dit grand domaine dit aussi grande étendue de possibilités pour les pistes. Aux Menuires, les débutants ont accès à tous les massifs et ils sont tout aussi chouchoutés que les experts. Sur l'ensemble du domaine des 3 Vallées, on compte 54 pistes vertes, 142 bleues, 111 rouges et 35 noires. Autrement dit, pratiquement autant de pistes faciles que de pistes exigeantes.

5 DES PISTES FUN

Plébiscitée pour ses pistes traditionnelles, la station possède également trois zones ludiques : le Pixel Area composé d'un snowpark et d'un boardercross, ainsi que le Friendly Natural Park, royaume des bosses et des courses entre amis, assorti d'une découverte de la faune locale pour les plus petits. Plutôt fan de poudreuse et d'espaces vierges ? Direction les trois zones Liberty Ride, secteurs non-damés où retrouver les sensations du hors-piste en toute sécurité.

6 TOUT POUR LES FAMILLES

Labellisée Famille Plus, la station accueille les bébés dès 3 mois et les enfants de tous les âges au sein de structures dédiées. Les cours de ski sont accessibles dès 3 ans en mini-club et de nombreuses formules sont proposées par le Village des Piou-Piou pour découvrir l'univers de la glisse. La luge au Boukty Camp, le fun park et l'espace aqualudique sont également très appréciés par les tribus.

7 DES MONTAGNES D'ACTIVITÉS

Hors-ski ou après le ski, Les Menuires compte une multitude d'activités outdoor ou en intérieur : luge, luge sur rails, balade à pied, en dameuse, en motoneige ou en traîneau à chiens, rencontre avec un alpagiste, raquettes mais aussi cours de fitness, yoga, cinéma, ou détente dans l'un des espaces bien-être de la station. Sans oublier le ski de randonnée et le ski de fond.

8 POUR SON PATRIMOINE ARCHITECTURAL ET HISTORIQUE

Si le domaine skiable reste l'un des principaux atouts de la station, Les Menuires bénéficie aussi d'un patrimoine architectural emblématique (baroque au sanctuaire Notre-Dame-de-la- Vie ou brutaliste, au cœur de la station), de musées (musée de Saint-Martin-de-Belleville, Maison de l'abeille noire), de circuits du patrimoine… et d'excellents restaurants où découvrir le meilleur du terroir savoyard.

9 LE MEILLEUR RAPPORT QUALITÉ/PRIX DES 3 VALLÉES

Porte d'entrée des 3 Vallées à tous les niveaux, Les Menuires défend depuis 60 ans l'idée d'un ski « excellent et accessible ». D'où la cohabitation, dans la station, d'hôtels 4* grand standing et de résidences de tourisme à petit prix.

10 POUR LA CONVIVIALITÉ

Ici, pas de chichis ! Fidèle à sa signature friendlyMenuires, la station cultive un état d'esprit unique, subtil mélange de simplicité et de convivialité. 94 % des vacanciers y sont satisfaits ou très satisfaits (étude BVA 2023/2024). D'ailleurs, Les Menuires figure dans le peloton de tête des meilleures stations françaises, particulièrement appréciée pour la convivialité de tous.

« Si nous avons décidé de nous installer aux Menuires, en 2016, c'est parce que l'on croyait au dynamisme de la station. Au cœur du domaine des 3 Vallées, c'est la plus discrète et la plus familiale des stations, elle a un fort potentiel de développement et son slogan, friendlyMenuires, colle parfaitement à l'état d'esprit que l'on cultive ici. C'est une station qui a tout pour plaire : elle reste accessible, elle a une âme, le sens du contact et l'envie de gagner sans cesse en qualité. »

Christophe Jambon, restaurateur
et propriétaire des établissements
Le Comptoir, La Marmite
et l'Alpin Steak House

Événements d'hivers

MÉMO

Date d'ouverture du domaine
07/12/2024

Date de fermeture du domaine
21/04/2025

Prix d'un forfait Les Menuires
64 € la journée
320 € les 6 jours au prix de 5 !

Prix d'un forfait 3 Vallées
79 € la journée
395 € les 6 jours au prix de 5 !

L'ÉPICURIEN
DU 4 AU 11 JANVIER 2025

la Semaine des Vignerons

Des soirées dégustation les pieds dans la neige pour bien commencer l'année : bienvenue à la 23e édition de la Semaine des Vignerons aux Menuires. Gouleyant, boisé, charnu, enveloppé, souple, vigoureux… il y en a pour tous les nez et palais ! Pour cette 23e édition, la diversité de nos vignobles français se sent, se regarde, s'étudie et se déguste en toute convivialité en altitude pour un après-ski épicurien et enrichissant, à la rencontre des hommes et des femmes qui font vivre, et vivent de la vigne.

INFOS
- 8 €/pers. l'accès aux 4 soirées dégustation
- Office de Tourisme des Menuires
  +33 (0)4 79 00 73 00 - lesmenuires.com

LE CARITATIF
20 FÉVRIER 2025

le Trophée de l'Espoir

Station solidaire, Les Menuires organise divers événements contribuant au financement d'associations. Parmi eux, le Trophée de l'Espoir, parrainé par David Douillet - double champion olympique de judo et quadruple champion du monde et ayant sa piste éponyme aux Menuires. Depuis 26 ans, ce rendez-vous solidaire continue à fédérer des participants de tout horizon pour une journée d'activités, de sport tout niveau, de solidarité et de générosité. L'objectif : collecter des fonds en faveur de l'Alliance Paralysie Cérébrale des Alpes (ALPYSIA). De quoi rappeler la persévérance et la détermination de celles et ceux qui vivent avec un handicap ; sensibiliser le grand public et promouvoir l'inclusion.

INFOS
- Office de Tourisme des Menuires
  +33 (0)4 79 00 73 00 - lesmenuires.com

L'ARTISTIQUE
DU 10 AU 13 MARS 2025

FriendlyMenuires Festival

Pour amuser la galerie et égayer les soirées d'hiver, rendez-vous à la 2e édition du FriendlyMenuires Festival où près de 850 personnes, toutes générations confondues, se sont déjà retrouvées chaque soir l'an passé pour rire à gorge déployée ! One man show, théâtre, magie, illusions… la station la plus friendly des 3 Vallées met l'humour et les arts du spectacle à l'honneur pour 4 jours de convivialité au sommet.

PARMI LES TÊTES D'AFFICHE CET HIVER :

11/03 **Marc Antoine Le Bret**, l'humoriste et imitateur passé par France2, Canal+, Europe 1, RFM, RTL

12/03 **Anthony Joubert**, de retour au festival pour la 2e année consécutive, cette fois pour endosser le célèbre rôle de François Pignon dans **Le Dîner de Cons**, de Francis Weber.

Programmation complète courant automne 2024.

INFOS
- +33 (0)4 79 00 79 79
  reservation@lesmenuires.com

LE DÉJANTÉ
29 MARS 2025

Complètement à la Masse !

Pour sa 3e édition, Complètement à la Masse ne l'est pas tant que ça ! Avec 190 participants l'an passé, l'événement - organisé par le Club des sports des Menuires en collaboration avec les services de la station – remet le couvert cet hiver en mettant les sports de glisse à l'honneur sur le secteur de la Masse, spot incontournable sur le circuit des 3 Vallées.

Accessible à tous, cette journée pleine de rires, sport, partage, et de participants déjantés, rassemble compétiteurs - licenciés sportifs ou non - et vacanciers en quête d'activités cocasses. La matinée est placée sous le signe du dépassement de soi avec une descente - en solo ou en duo - semée d'embûches sur 4,3 km pour 1 000 m de dénivelé négatif. À l'arrivée : les petits bolides gagnent leur poids en friandises et les adultes en bière locale, la "Brava Vela". L'après-midi, encore plus ludique, se déroule côté Stade Olympique et Croisette avec barbecue géant, course de luge, water slide et concert.

INFOS
- Office de Tourisme des Menuires
  +33 (0)4 79 00 73 00 - lesmenuires.com

LE RELAXANT
DU 6 AU 11 AVRIL 2025

Yogiski - 9e édition

Réveil yoga à 2 800 m d'altitude, retraite à la journée avec bain nordique et sauna, après-ski et soirée méditative en refuge avec descente sous les étoiles… pour atteindre la slow altitude du matin au soir, rendez-vous pour la 9e édition de la Yogiski aux Menuires et à Saint-Martin-de-Belleville. Initiations à l'ayurveda, tai-chi, naturopathie, yin à la bougie, réflexologie plantaire, bains sonores, repas bien-être et végétariens… les multiples mais douces expériences à vivre lors de cette semaine phare du bien-être éveillent tous les sens pour atteindre la positive attitude.

Après Lili Barbery l'an passé, cette année c'est Caroline Perrineau, professeure de yoga connue sous le nom de « @theyoginist », qui sera l'une des ambassadrices de l'événement. À la suite de ses études dans le développement durable, Caroline Perrineau part à Shangaï pour son premier poste. Elle découvre le yoga, devient professeure et poursuit sa formation de Green Mindset à Bali. De retour en France, elle se fait connaître sur Instagram en prenant la pose - de yoga ! - devant des monuments parisiens afin de souligner le travail des lignes et mettre en avant l'esthétisme du yoga en plus de sa philosophie. La yogiste qui se décrit bien plus comme professeure de yoga qu'influenceuse (106 000 followers), sera présente lors de cette 9e édition de la Yogiski. L'occasion pour les participants d'assister à ses cours et découvrir son enseignement !

INFOS
- Accès libre et gratuit sur inscription.
- Office de Tourisme des Menuires
  +33 (0)4 79 00 73 00
  lesmenuires.com
- Maison du Tourisme de Saint-Martin
  +33 (0)4 79 00 20 00
  st-martin-belleville.com/fr/yogiski

@THEYOGINIST

Chiffres Clés

LES MENUIRES

160 KM DE PISTES
soit 87 pistes

31 remontées mécaniques

28 km de pistes de ski de fond

5 zones ludiques

540 enneigeurs couvrant **57 %** du domaine

15 km de filets

LES 3 VALLÉES

600 KM DE PISTES
soit 339 pistes

118 km de pistes de ski de fond

28 zones ludiques

+160 remontées mécaniques

74 ENGINS de damage répartis sur les 3 Vallées

14 378 heures de damage

6 glaciers

25 sommets accessibles

+83% du domaine situé au-dessus de 1 800 m

57 sentiers piétons

54 remontées mécaniques pour piéton

2 634 ENNEIGEURS

63 restaurants d'altitude

Contacts presse

OFFICE DE TOURISME DES MENUIRES
- **Estelle Roy-Berthaud**
presse@lesmenuires.com
+33(0)4 79 00 84 71
+33(0)6 74 05 66 69

DUODECIM
- **Alyse Zajackowski**
alyse@duodecim.com
+33 (0)6 64 43 23 81

DUODECIM
- **Amélie Penz**
amelie@duodecim.com
+33 (0)6 87 57 73 55

Ce dossier de presse est réalisé sur du papier fabriqué avec des fibres de pure cellulose vierge ECF (Elementary Chlorine Free), issue de sources responsables. Papier entièrement recyclable et biodégradable.

Conception : Office de Tourisme Les Menuires
Impression : Multis - Août 2024
Crédits photos : Vincent Lottenberg, David André, Office de Tourisme des Menuires

friendlyMenuires
LES 3 VALLÉES