

AMBASSADEURS

Lucille, Timy et Mahé profitent chacun à leur manière de la richesse et de la diversité des 3 Vallées pour vivre leur passion. Via leurs approches, leurs profils et leurs personnalités variées, ils incarnent parfaitement le territoire et ses infinies possibilités. Portraits.

=> n'hésitez pas à nous solliciter pour interviewer ces personnes ressources !

Les 3 Vallées DE LUCILLE, TIMY ET MAHÉ

TIMY THÉAUX, sur la neige comme sur les sentiers de vtt, toute l'année

Timy Théaux est moniteur de ski à l'ESF Val Thorens, guide de VTT et athlète ambassadeur des 3 Vallées et de l'équipementier Salomon. Il est arrivé à Val Thorens à 14 ans et a désormais installé son camp de base familial dans un coin isolé de la forêt de Courchevel, partageant son temps entre sommets enneigés et sentiers techniques de VTT. Pour lui, le véritable atout du domaine des 3 Vallées tient dans cette topographie naturelle unique et ingénieusement connectée « *C'est d'une logique implacable* », explique-t-il. « *On peut passer sans effort et très rapidement d'une vallée à l'autre. Comme il y a tous les versants, toutes les altitudes et tous les profils : alpages, minéral, glacier ... il y a forcément, quelles que soient la période et la météo, un endroit avec de bonnes conditions !* » Timy explique ne pas connaître d'équivalent à ce territoire immense et taillé pour l'aventure, et est certain d'avoir encore de belles découvertes à faire : « *le potentiel est inépuisable* ».

Sa piste préférée : **Petidou** à Courchevel, une piste rythmée et technique.

Une adresse qu'il apprécie en hiver : le **lac de la Rosière**, pour son décor féérique, entre givre scintillant et forêt immaculée, à la fois très accessible et loin de l'agitation!

Un panorama : le **Rocher de la Loze**, accessible à pied, où la vue embrasse la Vanoise et ses glaciers.

LUCILLE GERMAIN : Ses sites d'entraînement de prédilection

Avec un passé de compétitrice de biathlon, Lucille s'est tournée vers le trail il y a 6 ans. La jeune femme originaire des Vosges s'est très vite propulsée parmi l'élite et elle est aujourd'hui **membre de l'équipe de France et l'une des favorites du circuit Skyrunning World Series**. « *Je suis arrivée dans la région en 2022, et suis tombée amoureuse du territoire, parce qu'il y a vraiment tout pour m'entraîner !* », confie-t-elle avec enthousiasme. Installée à Bozel, la jeune ambassadrice des 3 Vallées profite d'un terrain de jeu unique, idéal pour s'entraîner toute l'année : « *C'est un terrain pour le trail qui est juste incroyable !* ».

En hiver, Lucille est monitrice de ski nordique et continue de s'entraîner, notamment avec des séances de ski de randonnée. **Le mercredi soir, elle ne manque jamais la Millet Ski Touring à Courchevel** : « *Cela me permet de faire de l'intensité et de me jauger avec des concurrents* ». Sur d'autres séances en solo, elle poursuit cet itinéraire jusqu'au **Col de la Loze, ce qui permet d'atteindre 1 000 mètres de dénivelé positif**, le tout sur une piste sécurisée. Lorsqu'elle

cherche de plus grands espaces, Lucille prend la direction les Avals, avec des itinéraires spectaculaires vers **la brèche de Portetta, le Petit Mont Blanc ou les lacs Merlet.**

Côté ski de fond, Lucille s'entraîne souvent sur **la piste vallonnée de Courchevel-Moriond** : « *C'est une piste qui a des parties raides et plus plates, donc parfaite pour travailler le rythme* » Une piste qu'elle conseille également aux débutants, tout comme **la piste de la liaison entre Méribel et Courchevel**, pour des sorties plus longues et variées !

Quand la neige fond, place au trail, sa discipline de prédilection. **La Dent du Villard est son terrain préféré** : « *J'adore les crêtes, c'est vraiment joueur. Je pars souvent directement de la maison; il y a plusieurs manières d'y aller, c'est parfait pour varier* ». Son circuit favori ? Un tracé exigeant de 20 km et 1 500 mètres de dénivelé positif, suivant **la crête jusqu'au col de la Grande-Pierre, avant de plonger dans les Avals et de revenir par le lac de la Rosière.** Elle aime aussi explorer **le vallon du Fruit, côté Méribel**, « *magnifique avec ses cols et ses refuges très sympas, comme le refuge du Saut ou celui des lacs Merlet* ».

Cet automne, suivez les résultats sportifs de Lucille sur les finales du circuit **Skyrunning World Series ! (insta)**

MAHÉ FREYDIER créateur de contenus dynamiques !

À 24 ans, Mahé Freydier incarne la nouvelle génération de sportifs de montagne. Originaire des Trois Vallées, ce moniteur de ski basé à Courchevel 1550 a troqué la compétition internationale de ski alpin pour l'enseignement... et les réseaux sociaux, où il fédère plus de 800 000 abonnés sur Instagram, TikTok et YouTube. Cet enfant des 3 Vallées, né avec des skis aux pieds aime partager « *l'énergie unique de ce terrain de jeu infini, entre pistes variées, liaisons fluides et hors-pistes d'exception* ». Il avoue avoir un coup de cœur pour la piste de la Loze, les panoramas de Côte Brune, et les crêtes de Méribel, qu'il dévale à toute vitesse aussi, et avec une grande technique en VTT l'été. Toujours en quête d'aventure, Mahé se tourne vers la haute altitude. Après avoir gravi cet été un sommet de 7 000 mètres en Himalaya, il prépare de nouvelles expéditions, toujours avec l'objectif de redescendre à ski. D'ici là, c'est bien sur le domaine skiable des 3 Vallées que ce moniteur très créatif glissera cet hiver pour transmettre sa passion.