

**bAM!**  
MARSEILLE

*LA BARRE ATHLÉTIQUE ARTISANALE  
DE MARSEILLE*

**DOSSIER DE PRESSE**



# SOMMAIRE

Mission	Page 3
Genèse et engagements	Page 4
Nos Saveurs	Page 8
L'équipe	Page 10
Où nous trouver	Page 11
Ils parlent de nous	Page 12
Contact	Page 13



# MISSION

bAAM!, la Barre Athlétique Artisanale de Marseille a été fondée dans la cité phocéenne en 2019 avec la volonté de promouvoir le **goût de la nature et de l'aventure** pour le plus grand nombre. Notre mission est simple: **Vous régaler!**

*bAAM! est une société à mission (Loi Pacte 2019)*



# LA NATURE COMME CONVICTION

## Gourmandise pure, made in Marseille !

bAAM! propose une **alternative artisanale, locale, gourmande et 100% naturelle** aux barres de céréales sportives sur le marché. Sans sucres transformés, sans conservateurs. Les 4 recettes produites de façon artisanale mélangent des fruits, des oléagineux et des épices issus de l'agriculture biologique le tout sucré naturellement grâce au miel de Lavande IGP produit par L'Abeille de l'Estaque à Marseille.

## À jamais les premiers

bAAM! est la première marque marseillaise et l'une des premières marques françaises à employer un **emballage végétal** : le NatureFlex™. Ce film de cellulose transparent a une grande capacité de conservation et est véritablement compostable. Il se dégrade naturellement dans l'eau et le compost sans laisser de traces conformément à la norme européenne EN13432. Sa dégradation peut prendre de 6 semaines à 6 mois selon les milieux.



## Vertueux sur toute la ligne

Toutes les barres bAAM! sont produites de façon **artisanale**, en petites quantités et en évitant toute forme de gâchis en cuisine.

Pour les athlètes marseillais.es, les **livraisons** sont assurées à **vélo**, depuis le 1er jour.

La marque contribue également à la vitalité du circuit économique local en collaborant durablement avec de nombreux **acteur.rice.s locaux**: graphistes, photographes, menuisier.ère.s, torréfacteur.ice.s, ferronnier.ère.s et apiculteur.rice.s.

La **nature** est notre **plus beau terrain de jeu**, protégeons-là.



# LA PERFORMANCE COMME PASSION

**C'est le goût du mouvement et de l'aventure qui a fondé la philosophie de bAAM!**

**Tristan Nicolas** a passé 18 ans sur son **skateboard** et autant d'années derrière les fourneaux de restaurants gastronomiques ou de boulangeries biologiques dans de nombreux pays.

Lors d'un séjour sur l'île de La Réunion en 2018, il goûte les barres énergétiques d'un ami traileur et reste sur sa faim. Il décide de créer sa propre recette inspirée de la richesse de la cuisine locale.

C'est ainsi qu'est née la bAAM! Banane Agrumes.

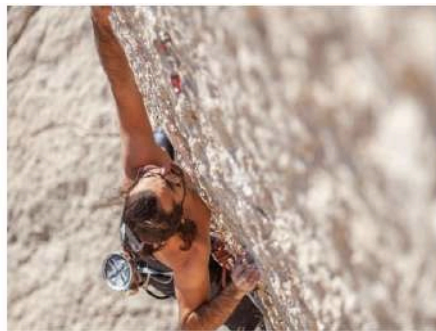
Retour à Marseille en 2019 et bAAM! Il décide d'offrir aux athlètes de tous niveaux des recettes **artisanales, gourmandes, responsables** et **naturellement riches en énergie**.

Les barres sont aujourd'hui toutes calibrées pour apporter **1 heure d'énergie** aux sportif.ive.s de tous les niveaux.

**bAAM! soutient des athlètes professionnel.le.s et des passionné.e.s dans leurs exploits :**



Julie PRACA



Daniel DIAZ



François ROUILLIER



Damien RUBY



Adrien PAINCHAUD-ROY



Amélie RIOU & Lara GRANIER



Tom ARNOUX



Hadrien HAVERLAND

# NOS SAVEURS

## **bAAM! BANANE AGRUMES**

La Banane Agrumes vous emmène là où elle est née: à la Réunion.

Retrouvez la fraîcheur du combava, du citron et de l'orange, la douceur de la cacahuète, la richesse de la banane et le moelleux de la coco qui tranche avec le croquant de l'amande. Enfin le miel de lavande IGP de l'Abeille de l'Estaque vient apporter sa douceur au tout.



## **bAAM! MOKA : MIEL, SÉSAME, CITRON**

Surprenez-vous avec notre version du nougat asiatique. Retrouvez le croustillant du sésame torréfié au sel accompagné du citron confit au miel, du beurre de cacahuètes et des pétales de maïs caramélisés dans le miel de lavande IGP de l'Abeille de l'Estaque.







### **bAAM! MOKA : CACAO, CAFÉ, GINGEMBRE**

Quelques bouchées suffiront pour émerveiller vos papilles et décupler votre énergie.

L'amertume du cacao et du café bio de Colombie Piendamó de chez MÖKA (13005) est adoucie par le miel de lavande IGP de l'Abeille de l'Estaque. Le moelleux de la coco est contrebalancé par le piquant du gingembre confit maison. Les amandes torréfiées au sel accompagnent les pétales de maïs caramélisés pour plus de croustillant.



### **bAAM! MOKA : TOMATE, PIMENT, CURCUMA**

Découvrez l'équilibre puissant et délicat de la tomate séchée d'Italie, du Curcuma et du piment antillais confits au miel. Le sésame grillé croustille sous la dent pendant que le beurre de cacahuète arrondit les saveurs liées par le Miel de Lavande IGP de l'Abeille de l'Estaque.

# L'ÉQUIPE



**Tristan NICOLAS**

Le grand chef de bAAM! Il est avant tout skateboarder et surfeur.

C'est lui qui a créé et produit toutes les bAAM!



**Florent CUNY**

Ultra-traileur et amoureux des montagnes, cet ancien trader accompagne bAAM! sur les sujets marketing et financiers. Il met bien évidemment, lui aussi, la main à la pâte en cuisine.

# OÙ NOUS TROUVER

Club Alpin Français Marseille    Deep Coffee    Jogging    La boîte à grimpe    FAMA    Café Corto

La ruche qui dit oui    Arkose Prado    Château de la Gaude    La Paysannerie    Santafoo    Bud skateshop

La Cabane    Backjump Graffiti    Set Squash    Climb-up Marseille    Alpina la Montagne    Moutchou

Fernand et Lily    La Cuisine de Gagny    Maison Acacia    Bastide de la Salette    Les cycles du Ventoux

Xoxo    Poulpe Fiction    Bloc Session    Eau large de Noé    Au vrai    Aux 2 comptoirs    La Drogheria

Moonrise Studio    Le Moulin de Lourmarin    Cycle Rayon Vert    Wesh Center Crew    Make it Marseille



# ILS PARLENT DE NOUS

Vivre Marseille



ELLE Magazine



Touma



**BAAM**  
barre énergétique

Cuisinier, artisan boulanger et skateboarder, Tristan Nicolas a imaginé une marque originale de barres athlétiques artisanales fabriquées à Marseille : BAAM. Après avoir passé quinze ans derrière les fourneaux, il a synthétisé ses deux passions, la cuisine et le sport, pour offrir aux athlètes de tous niveaux des barres gourmandes et naturellement riches en énergie. Élaborées en circuit court avec des produits sains, elles sont pleines de belles saveurs (banane, agrume, café, coco, gingembre, miel...) et sous emballage compostable, parce que c'est bon aussi pour l'environnement !

[www.baam-marseille.com](http://www.baam-marseille.com)



SUDNLY



Made in Sud

bAAM !, la barre marseillaise gourmande et « healthy »

Deux des produits industriels qu'il trouvait dans la commune, Tristan Nicolas a décidé il y a trois ans de créer sa propre barre énergétique en synthétisant ses deux passions : la cuisine et le sport. Ce skateboarder, cuisinier et boulanger de formation, rêvait de barres de céréales qui soient aussi bonnes pour la santé que pour le palais. Il imagine la première recette lors d'un séjour à la Réunion au contact d'un ami cuisinier de talent... et bAAM!, de retour dans la cité phocéenne, la première barre athlétique marseillaise est née.



Photo: Nicolas, créateur des barres énergétiques bAAM. Photo: Clément Chabot

Leur particularité ? Les bAAM ne contiennent aucun sucre ni farine transformés. L'ingrédient principal est un miel de lavande 100% **produit en France**, que Tristan a choisi pour ses qualités antioxydantes, antiaspirantes et non périssables. Élaborées avec une diététicienne et testées par des sportifs de haut niveau, les recettes sont conçues uniquement d'ingrédients bio, infusés pendant plusieurs heures dans le miel. Tristan prépare ses barres de manière artisanale, avec l'aide de Clément, chargé de développement en alternance, et Maxime, stagiaire.

bAAM propose 4 barres différentes, contenant de 160 à 180 calories, qui « permettent d'assurer une heure d'énergie », le tout dans des emballages en cellulose 100% compostables : amande/banane/agrumes, cacao/café/gingembre, sésame/citron, ou encore banane/agrumes/CBD, pour « la détente après l'effort ». Des mariages de saveurs originaux et complexes, certainement inspirés par l'expérience de Tristan en tant que cuisinier dans des restaurants gastronomiques. « Pour moi, le plaisir de manger quelque chose de bon, c'est déjà une source d'énergie en soi », résume le trentenaire, qui débore en ce moment la première bAAM, soignée.



Love Spots



Quoi ? Barre énergétique artisanale faite à Marseille  
Où ? 10 rue de la République, 13001 Marseille (France)  
Qui ? Tristan Nicolas  
Site : [www.baam-marseille.com](http://www.baam-marseille.com)

« Après l'effort, la recette », dit l'explosion. Avec la barre athlétique artisanale de Marseille, bAAM ! pour les sportifs, la récompense vient même avant. Vous pouvez en attendre.

Made in Sud





# CONTACT

**Tristan NICOLAS:** 07 81 45 97 72

**Florent CUNY:** 06 89 86 66 25

**SITE INTERNET:** [baamarseille@gmail.com](mailto:baamarseille@gmail.com)

**INSTAGRAM:** [baam\\_marseille](https://www.instagram.com/baam_marseille)

