



# SAINT MARTIN DE BELLEVILLE

## LES MENUIRES



SENTIERS DAMÉS ET BALISÉS  
**PIÉTONS & RAQUETTES** (SELON VOS ENVIES)  
Snowpacked & marked out paths  
Walkers & Snowshoes (as you prefer)

### 1 Découverte des villages

#### Les Menuires > Saint Martin

Exploring the villages Les Menuires > Saint Martin

Prendre le TPH de Preyerand. Passer devant le Tennis Club côté piste et suivre le chemin (bâtiment sur la droite). Emprunter la piste Bettex sur 800 mètres. Après le tunnel, prendre à droite et passer en-dessous du village de Levassaix. Suivre le panneau à gauche direction Saint Martin. Passer devant l'école de Praranger. Traverser le village jusqu'à l'abri bus, puis la route côté amont. Prendre le chemin en direction des Granges. Traverser le village des Granges, puis la D117, prendre à gauche le chemin de Saint Marcel en direction de la route du Crey. Traverser le village de Saint Marcel jusqu'à la croix, prendre le chemin en direction de Notre Dame de la Vie. Sous le sanctuaire, rejoindre le village de Saint Martin par Caseblanche. Prendre les escaliers en direction des Grangeraires, traverser le front de neige puis prendre les escaliers qui emmènent au village.

Take the Preyerand cable car. Walk past the Tennis Club on the same side as the ski slope and follow the footpath (with the building on your right). Go up the Bettex piste and keep going for 800 metres. After the tunnel, turn right below the village of Levassaix. Follow the signpost on the left towards Saint Martin. Walk past Praranger School and keep going until you get the bus stop at the top of the road. Cross the main road and take the footpath towards Les Granges. Walk through Les Granges and back down to the main road. Cross the road and take the St Marcel footpath on your left towards the Route du Crey. Walk through Saint Marcel until you reach the cross and take the footpath to the large Baroque chapel, Notre Dame de la Vie. Underneath the chapel, head back to the village of Saint Martin via Caseblanche. Take the steps towards Les Grangeraires, cross the snow front and go down the steps that lead to the village.

### 1a SAINT MARTIN <-> NOTRE DAME DE LA VIE

Départ : Eglise de Saint Martin de Belleville  
Departure: Saint Martin de Belleville Church  
Prendre la route qui remonte sur la droite, emprunter le trottoir jusqu'au niveau de l'École primaire du Cochet, traverser la route et prendre les escaliers qui montent au niveau du quartier des Grangeraires, traverser le front de neige, derrière la télécabine emprunter l'escalier jusqu'à Simple et Meilleur, remonter la rue, traverser la route, face à vous se trouve le sentier direction Notre Dame de La Vie.  
Walk up the hill and stay on the pavement until you reach Cochet Primary School on the right, cross the road and go up the steps to Les Grangeraires. When you get to the snow front, walk behind the gondola and go up the steps to the restaurant 'Simple & Meilleur'. Cross the road and take the footpath in front of you which leads to Notre Dame de la Vie.

### 1b SAINT MARCEL > LES ISLES > PRARANGER

Départ : Saint Marcel (entrée amont, restaurant La Bouitte)  
Departure: Saint Marcel (restaurant La Bouitte)  
Suivre le panneau jaune « Moulin de Burdin », en descendant sur la droite vous trouverez un joli oratoire et continuer la route jusqu'aux Îles, puis prendre à gauche en direction des Menuires. Follow the yellow signpost heading downhill on the right towards 'Moulin de Burdin' (Burdin Mill). Walk past the pretty Catholic shrine, continue along the road to Les Îles and turn left towards Les Menuires.

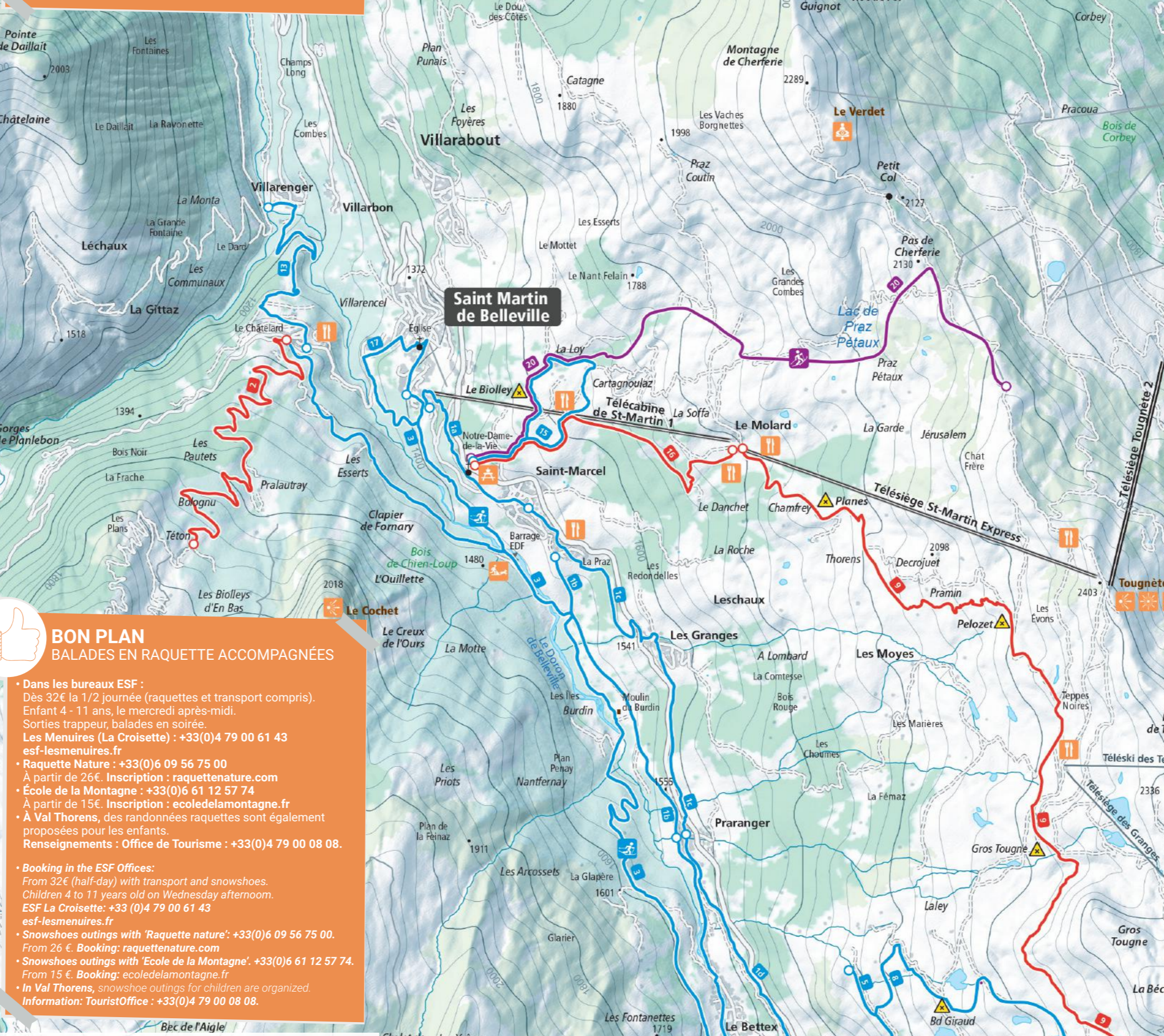
### 1c SAINT MARCEL > LES GRANGES > PRARANGER

Départ : Saint Marcel • Departure: Saint Marcel  
Suivre le panneau « Moulin de burdin », à la sortie du village prendre à gauche « Les Granges », traverser la route pour rentrer à l'intérieur du village, traverser le village pour rejoindre le sentier qui est au-dessus de la D117 jusqu'à Praranger.  
Follow the signpost for 'Moulin de Burdin' (Burdin Mill). On leaving the village, turn left towards Les Granges, cross the main road and walk through the village. Take the footpath to Praranger above the main road (D117).

### 1d PRARANGER > LE BETTEX > LES MENUIRES

Départ : Praranger • Departure: Praranger  
Traverser le village jusqu'à l'école primaire de Praranger, prendre le sentier sur la gauche, après l'école, rejoindre le bus du village du Levassaix :  
Option 1 : prendre à gauche traverser le village et rejoindre l'arrêt de bus des aïrelles (navettes toutes les 20 min pour remonter à la station).  
Option 2 : prendre à droite, rejoindre la piste du Bettex, la remonter sur 800m (sentier et piste partagés, rester sur la gauche) puis rejoindre le TPH de Preyerand pour remonter à la station.  
From Praranger: Walk through the village as far as the primary school then take the footpath on the left to Levassaix.  
Option 1: Turn left, walk through the village and at the top, and take the free shuttle bus back to resort from the Les Aïrelles bus-stop (every 20 mins).  
Option 2: Turn right and walk up the Bettex ski slope (keep to the left to avoid skiers), then take the free Preyerand ski lift back to resort.

Les temps indicatifs sont donnés sur la moyenne d'un marcheur en pleine contemplation et qui prend son temps !  
The indicated times are destined for thoughtful walkers who like to take their time!



### BON PLAN BALADES EN RAQUETTE ACCOMPAGNÉES

- Dans les bureaux ESF : Dès 32€ la 1/2 journée (raquettes et transport compris). Enfant 4 - 11 ans, le mercredi après-midi. Sorties trapper, balades en soirée. Les Menuires (La Croisette) : +33(0)4 79 00 61 43 esf-lesmenuires.fr
- Raquette Nature : +33(0)6 09 56 75 00 À partir de 26€. Inscription: raquettenature.com
- Ecole de la Montagne : +33(0)6 61 12 57 74 À partir de 15€. Inscription: ecoledelamontagne.fr
- À Val Thorens, des randonnées raquettes sont également proposées pour les enfants. Renseignements : Office de Tourisme : +33(0)4 79 00 08 08.
- Booking in the ESF Offices: From 32€ (half-day) with transport and snowshoes. Children 4 to 11 years old on Wednesday afternoon. ESF La Croisette: +33 (0)4 79 00 61 43 esf-lesmenuires.fr
- Snowshoes outings with 'Raquette nature': +33(0)6 09 56 75 00. From 26 €. Booking: raquettenature.com
- Snowshoes outings with 'Ecole de la Montagne': +33(0)6 61 12 57 74. From 15 €. Booking: ecoledelamontagne.fr
- In Val Thorens, snowshoe outings for children are organized. Information: TouristOffice : +33(0)4 79 00 08 08.

### 2 LE CHÂTELARD > TÉTON

Départ : Le Châtelard • Departure: the Châtelard  
Emprunter le chemin qui monte en lacets vers le lieu dit Téton. From Le Châtelard, take the uphill path to 'Téton'.  
+450m 1h30 aller/retour one way and back

### 3 +4 AU FIL DU DORON / FOLLOW THE DORON LES MENUIRES > SAINT MARTIN

Départ : Télécabine de la Masse 1 • Departure: Masse 1 gondola  
Prendre la Télébenne de La Croisette, à sa sortie prendre à gauche puis passer dessous la Télécabine de la Masse 1, traverser le pont, prendre à gauche, puis à gauche à la prochaine intersection. Le Doron se trouvera sur votre gauche. Tout au long le sentier est partagé piétons / skieurs de ski de fond (attention aux traces réalisées par la machine pour de ski de fond alternatif). Possibilité de remonter à la station en navette gratuite, attention aux horaires. Take the Croisette bucket lift down, turn left and walk underneath La Masse 1 gondola. Cross over the bridge, turn left and then left again at the next intersection, keeping the river on your left. The footpath is shared with cross country skiers (be careful to avoid the machine-made tracks for the skiers). Possibility to go back to Les Menuires on the free shuttle bus. Check the bus timetable.  
+56m 360m 2h aller-one way 5h aller/retour one way and back

Possibilité de prolonger jusqu'au village du Châtelard, dans ce cas au pont de Saint Marcel, rester rive gauche. You can stay on the left bank of the Doron (from Saint Marcel) and go until Le Châtelard.

#### LÉGENDE

Difficile	Facile	Circuit piétons	Footpath	Itinéraire raquettes	Snowshoe path
Ski de fond	Cross-country skiing	Arrivée ou départ	Arrival or departure	Ski de randonnée	Ski touring
Remontées accessibles aux piétons (gratuites)	Ski lifts which can be used by pedestrians (free of charge)	Remontées mécaniques payantes à la montée	Ski lifts are not free on the ascent	Piste de luge	Toboggan run
Aire de pique-nique	Picnic area	Point de vue	Viewpoint	Panorama d'exception	Special panorama
Restauration	Restaurants	Refuge	Refuge	Chiens de traîneau	Dog sledding
Croisement de pistes	Piste crossing	1 cm équivaut à environ 260 m			

- #### DES GESTES POUR LA MONTAGNE
- Economiser de l'eau  
Economise water
- Limitier nos déchets  
Limit our waste
- Respecter la nature  
Respect for nature
- Economiser l'énergie  
Save energy
- Limitier vos émissions de CO2  
Limit your CO2 emissions

**ATTENTION**  
Les luges sont interdites sur le domaine skiable et piétons sauf sur les zones dédiées.  
Sledges are prohibited on the skiing and walking areas. Please use authorised areas.

### 5 SENTIER BALCON « BERNADETTE »

Départ : Les Menuires / Office de Tourisme  
Departure: Les Menuires / Tourist Office  
Prendre l'ascenseur de Brelin. Traverser Brelin et son parking puis prendre le sentier balisé « Bernadette » sur votre gauche. From La Croisette, take the lift up to Brelin, walk through the building to the car park and follow the « Bernadette » footpath on the other side of the car park.  
+80m 2,5km aller/retour one way and back 1h30

### 9 SENTIER DES CHOUMES

**ATTENTION FORFAIT EN COURS DE VALIDITÉ**  
Départ : Télécabine Roc 1 • Departure: Roc 1 Gondola  
À la sortie de la télécabine prendre à gauche en direction du Roc 2 en passant par la terrasse FriendlyMenuires. Au pied du Roc 2 prendre le sentier raide (c'est la seule difficulté !). Poursuivre sur le sentier des Choumes jusqu'à la télécabine Saint Martin 1.  
**ATTENTION WITH A VALID SKI PASS**  
Turn left at the top of the gondola and walk in the direction of Roc 2 past the Friendly Menuires picnic area. At the bottom of Roc 2, take the steep path on the right (the only hard part!). Follow the signposts to the top of the Saint Martin 1 gondola.  
+100m 8km (aller-one way) 2h jusqu'au village de Saint Martin à Saint Martin Village

Retour possible par la télécabine Saint Martin 1 et navette gratuite jusqu'aux Menuires ou sentier en sens inverse. Go back along the same path or take the Saint Martin Gondola and then the free shuttle.

### 13 SENTIER DE VILLARENGER

Départ : Route en direction du Châtelard  
Departure: Road towards Le Châtelard  
Au niveau du Châtelard, prendre la 1<sup>ère</sup> route à droite sous le village et suivre le chemin jusqu'à Villarenger. Follow the road until you get to the entrance to Le Châtelard then take the first road on the right, below the village and follow the path to Villarenger.  
+40m 4km (aller-one way) 1h10

**AU CHÂTELARD** : vente de fromage et yaourt au lait de brebis à La Trantsa (tél. 06 64 28 38 58). À VILLARENGER : vente fromage à la Chèvrerie (tél. 04 79 08 97 67), Goûter à la Ferme : Chez Nathalie 06 13 97 63 20. IN LE CHÂTELARD : ewe's cheese and yoghurt from La Trantsa (tel. 06 64 28 38 58) and goat's cheese from Armand Jay's farm (tel. 04 79 08 95 99). IN VILLARENGER: goat's cheese from the goat farm (tel. 04 79 08 97 67).

### 15 SENTIER DE LA LOY

Départ : Parking Notre Dame de la Vie  
Departure: Notre Dame de la Vie car park  
Suivre le sentier balisé jusqu'au village de la Loy (possibilité de faire le tour), redescendre jusqu'au sanctuaire Notre Dame de la Vie, (visite possible de 10h à 16h30), en dessous du sanctuaire vous trouverez la fontaine, prendre le sentier qui rejoint le village de Saint Martin passant par Caseblanche et Les Grangeraires. Follow the marked footpath to La Loy village (possibility to have a look around), go down until you reach the Notre Dame de la Vie sanctuary (tours are available at 10am and 4:30pm), below the sanctuary you'll find the fountain, take the footpath that leads to the village of Saint Martin, via Caseblanche and Les Grangeraires.  
+150m 3km aller/retour one way and back 1h30

### 16 LE DANCHET

Sens montée  
Départ : Parking de Notre Dame de la Vie  
Suivre le sentier balisé jusqu'au village de la Loy, traverser la piste à droite, à hauteur du Restaurant La Loy, continuer en direction du Refuge du Trait d'Union, puis en direction du sommet de la Télécabine de Saint Martin (possibilité de retour par la télécabine, la descente est gratuite).  
Descent  
Departure: Notre Dame de la Vie car park  
Follow the marked footpath to the village La Loy, cross the ski slope on the right and at La Loy Restaurant, continue in the direction of Trait d'Union Refuge, then walk up to the top of the Saint Martin gondola (you can go back down on the chairlift, the descent is free).  
+350m 3km (aller-one way) 1h30

### Sens descente

Départ : Télécabine de Saint Martin  
**ATTENTION PRENDRE UN FORFAIT PIÉTON 1 TRONÇON**  
Au sommet, traverser la piste, en dessous du départ du Télésiège suivre le sentier jusqu'au refuge du Trait d'Union, en face du chalet suivre le sentier jusqu'au restaurant La Loy, traverser la piste et rejoindre le village de la Loy, descendre jusqu'au sanctuaire Notre Dame de la Vie, (visite possible de 10h à 16h30), en contournant le sanctuaire vous trouverez la fontaine, prendre le sentier qui rejoint le village de Saint Martin passant par Caseblanche et Les Grangeraires.  
Descent  
Departure: Saint Martin gondola  
**ATTENTION LIFT PASS NECESSARY**  
At the top of the lift, cross the ski slope, walk under the chairlift and follow the footpath until you reach the Trait d'Union refuge. Opposite the chalet take the footpath to La Loy Restaurant, cross the ski slope and head to La Loy village, walk down as far as the Notre Dame de la Vie chapel (open to the public from 10am to 4:30pm). Walk through the sanctuary and you'll see a fountain, take the footpath that leads to the village of Saint Martin, via Caseblanche and Les Grangeraires.  
+30m 3,5km (aller-one way) 1h

### 17 TOUR DU VILLAGE

Départ : Parking du Cochet • Departure: Cochet car park  
Prendre à droite en direction de « Châtelard / Villarenger » puis remonter dans le village par la route. Turn right towards 'Le Châtelard / Villarenger' and walk along the road to the village.  
+131m 22m 2km 30 minutes



# Carte des randos HIVER

Promenades à pied et en raquettes  
Pedestrian paths and snowshoe outings  
Pistes de ski de fond et ski de randonnée  
Cross country skiing and ski touring

3€



### 10 SENTIER DES 2 LACS

Départ : Chalet du Toboggan  
 Departure: Toboggan Chalet  
 Devant le Chalet du Toboggan prenez à droite, présence d'un balisage où le sentier s'élève rapidement. Quelques mètres plus tard, le sentier monte régulièrement en faible pente jusqu'à un plateau. From the Toboggan Chalet take the uphill footpath on the right. The first part is quite steep but it reaches a plateau after a few metres.

180m aller/retour  
 1,5km aller/retour one way and back  
 1h30

### 11 SENTIER DE LA MOUTIÈRE

Départ : Chalet du Toboggan  
 Departure: Toboggan Chalet  
 Prenez le départ du sentier des 2 Lacs jusqu'au grand plateau. Arrivé à celui-ci, continuez sur la droite et rejoignez les retenues collinaires. (Attention, ne pas franchir les barrières et ne pas s'aventurer sur les lacs). Vous allez arriver à proximité de la piste « Traversée des 2 Lacs », du restaurant des 2 Lacs et du télésiège du même nom. Le sentier continue en aval de la piste « Linotte » pour rejoindre le plateau de la Moutière avec le restaurant du même nom et l'altisurface.

185m aller/retour  
 5km aller/retour one way and back  
 1h30

### 6 + 4 CIRCUIT DU « PLAN DE L'EAU »

Départ : Télébenne Croisette • Departure: Croisette open gondola  
 En sortant de la Télébenne, prendre à gauche, traverser la piste en direction du TSD de Reberly (attention aux skieurs), passer le pont et prendre à droite en direction du Plan de l'Eau. Possibilité de visiter Mellifera, horaires et jours dans les Offices du Tourisme. At the bottom of the bucket lift turn left, cross the slope towards the Reberly chairlift (beware of skiers), walk over the bridge and follow the river towards the Plan de l'Eau. Possibility to visit Mellifera (time tables and open days in the Tourist Offices).

40m aller/retour  
 5km aller/retour one way and back  
 2h

### 7 SENTIER DE LA MONTAGNETTE VAL THORENS > LES MENUIRES

Départ 1: Quartier des Balcons à Val Thorens  
 Departure 1: 'Les Balcons' in Val Thorens  
 Suivre le sentier jusqu'à la Télécabine des Bruyères puis la prendre à la descente (fortement recommandée et gratuite à la descente). Follow the footpath until the Bruyères 1 gondola and take it down to Les Bruyères (strongly recommended and the descent is free).

100m aller/retour  
 4,2km (aller-one way)  
 1h30

### LES MENUIRES > VAL THORENS

ATTENTION FORFAIT EN COURS DE VALIDITÉ  
 Départ 2: Menuires > Télécabine Bruyères 1 (1 tronçon)  
 Departure 2: Bruyères 1 gondola (to the mid-station)  
 À l'intermédiaire, passer sous la télécabine pour rejoindre le lac, puis suivre le sentier balcon jusqu'à Val Thorens (possibilité de redescendre avec les navettes gratuites, attentions aux horaires). ATTENTION WITH A VALID SKI PASS  
 Leave the lift at the mid-station and walk under the gondola to the lake, then follow the footpath to Val Thorens (Free shuttle buses return back to Les Menuires, check the timetable).

270m aller/retour  
 2,6km aller/retour one way and back  
 1h15

### 8 SENTIER DES GIRAUDS

Sens descente (facile)  
 Départ : Sommet Roc 1  
 ATTENTION FORFAIT EN COURS DE VALIDITÉ  
 À la sortie de la télécabine prendre à gauche en direction du Roc 2 en passant par la terrasse Friendly/Menuires. Au pied du Roc 2, prendre le boulevard des Girauds, sur 800m (partagé avec les skieurs, rester sur la gauche), prendre le sentier pédestre des Girauds jusqu'au sentier Balcon Bernadette, puis prendre à gauche jusqu'à l'immeuble Brelin (ascenseur public extérieur pour revenir au centre de la station). Descent (easy)  
 Departure: The top of Roc 1 gondola  
 ATTENTION WITH A VALID SKI PASS  
 Turn left at the top of the gondola and walk in the direction of Roc 2 past the Friendly Menuires picnic area. At the bottom of Roc 2, go straight on and walk along the left side of the ski slope (Boulevard des Girauds) for 800m. Stay on the Girauds footpath and turn left onto the Balcon de Bernadette footpath to Brelin. Take the public lift down to the centre of resort.

400m aller/retour  
 4,8km aller/retour one way and back  
 1h30

### Sens montée (difficile) Pente à 25% sur certaines parties

Départ : A gauche du parking de Brelin  
 Prendre le sentier Bernadette jusqu'au panneau sentier des Girauds, monter sur la droite jusqu'au boulevard des Girauds (piste partagée piétons / skieurs rester sur votre droite) jusqu'au sommet Roc 1 (possibilité de prendre la télécabine, gratuit pour la redescente). Ascent (difficult) 25% incline  
 Departure: On the left of Brelin car park  
 Take the Balcon de Bernadette footpath until you see the signpost on the right for the Girauds footpath. Follow the path all the way up and turn right onto the Boulevard des Girauds ski slope. Keep to the right to avoid the skiers. Keep going to the top of Roc 1 gondola and take it back down to the centre of Les Menuires (the descent is free).

400m aller/retour  
 4,8km aller/retour one way and back  
 3h

ATTENTION : ce parcours croise des pistes de ski, soyez prudents. This path crosses or follows alpine skiing pistes, be careful.

#### TÉLÉPHONES UTILES / USEFUL TELEPHONE NUMBERS

APPEL D'URGENCE EUROPÉEN DEPUIS UN MOBILE / EUROPEAN EMERGENCY NUMBER FROM A MOBILE PHONE **112**

SÉCURITÉ DES PISTES / SKI PATROL +33 (0)4 79 00 64 47 (Les Menuires) +33 (0)4 79 00 01 80 (Val Thorens)	BUS TRANSDEV SAVOIE +33 (0)4 79 00 73 99
REMONTÉES MÉCANIQUES / LIFT COMPANY SEVABEL (Les Menuires et St Martin) +33 (0)4 79 00 62 75 SETAM (Val Thorens) +33 (0)4 79 00 07 08	MÉTÉO / WEATHER FORECAST +33 (0)8 99 71 02 73 (2.99€/min)
STATION DE TAXI / TAXI RANK +33 (0)4 79 00 69 54	

### 12 SENTIER DE LA MARINE

ATTENTION FORFAIT EN COURS DE VALIDITÉ  
 Départ : Arrivée du télésiège des Cascades  
 Departure: At the top of Cascades chairlift  
 À l'arrivée du télésiège des Cascades, allez sur votre gauche. Empruntez le chemin qui décrit une large courbe sur la gauche. Rejoignez le « Chalet de la Marine », traversez la piste des Dalles puis longez sur la droite le lac de Tête Ronde puis descendre vers le « Chalet de Thorens ». Retour en douceur vers la station par la piste des « Flocons » ou en traversant la Combe de Thorens pour revenir au « Chalet du Toboggan ».

ATTENTION WITH A VALID SKI PASS  
 When you get off the Cascades chair lift, turn left and take the curved path on the left. At the 'Chalet de la Marine', cross the 'Dalles' piste then walk along the right-hand side of the Tête Ronde lake before dropping down towards the 'Chalet de Thorens'. Take a gentle stroll back to resort following the 'Flocons' piste or along the 'Combe de Thorens' to get back to the 'Chalet du Toboggan'.

### 14 SENTIER DU BERGER

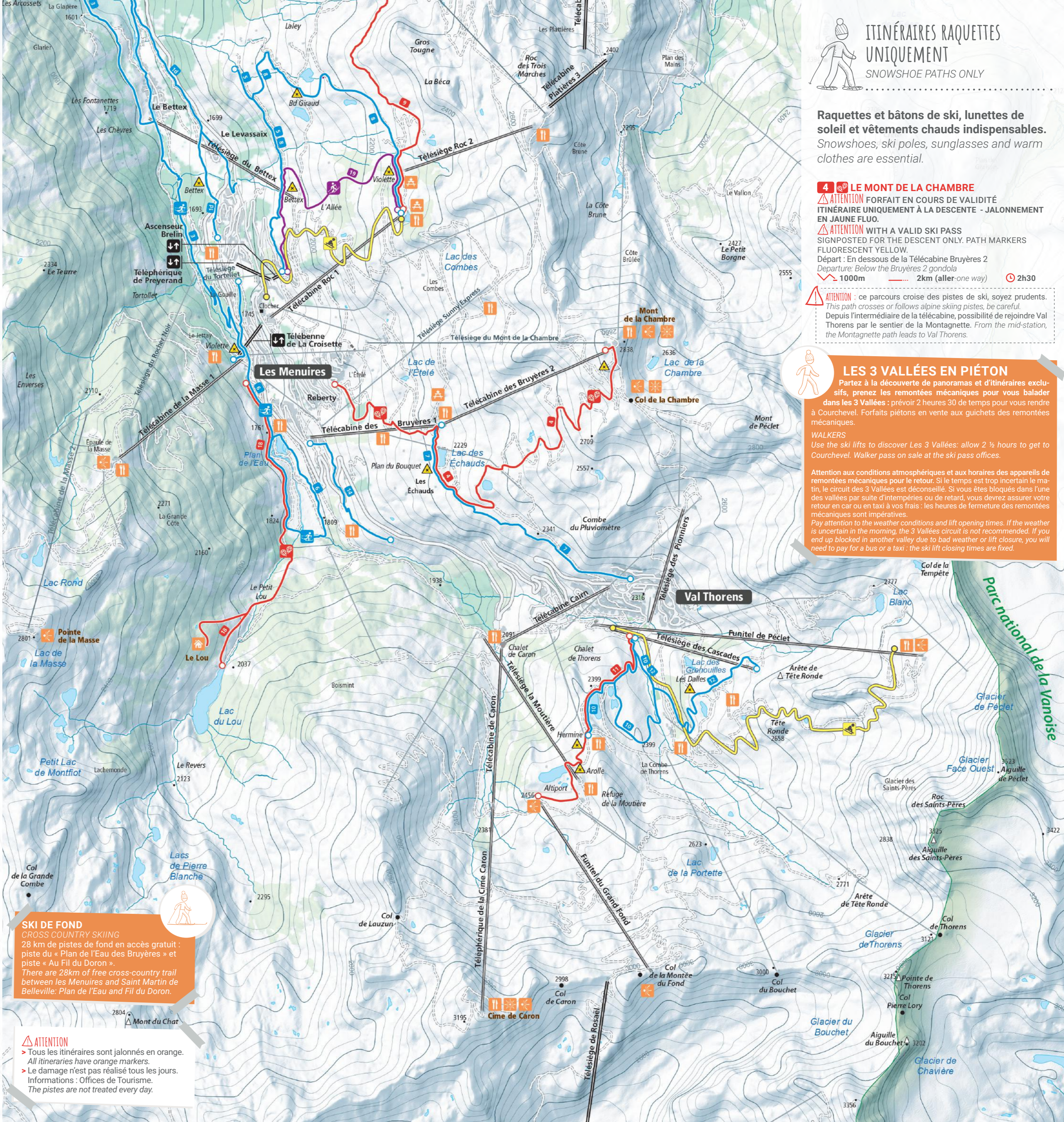
Départ : Espace aqualudique des Bruyères, ascenseur Valmont  
 Departure: Les Valmonts public lift in Les Bruyères (next to Les Bruyères gondola)  
 Prendre à gauche après les conteneurs semi-enterrés, contourner le Chalet de l'Adonis, suivre le balisage jusqu'à la D117, puis descendre sur 150 m sur la route jusqu'au parking Chez Pépé Nicolas. At the top of the lift, turn left after the recycling bins, go round Chalet Adonis and follow the path to the main road (D117). Follow the road down for 150m to the Chez Pepe Nicolas car park.

40m aller/retour  
 1,5km aller/retour one way and back  
 45 minutes

### 18 + 4 LAC DU LOU

(chemin balisé mais non damé) • (marked trail but not prepared)  
 Départ : Plan d'Eau des Bruyères • Departure: Bruyères Lake  
 Après le pont, prendre le chemin pédestre du Plan d'Eau (ne pas prendre le chemin d'été au pied du bienheureux Paul) jusqu'au croisement avec la piste de ski de fond, puis suivre à droite le balisage jusqu'au refuge du Lou. After the bridge, take the 'Plan d'Eau' footpath right to the end where it crosses the cross-country skiing trail (Don't take the summer path which climbs up from the wooden statue of 'Bien Heureux Paul'). At the end, turn right and follow the markers until you reach the Lou refuge.

271m aller/retour  
 3,5km aller/retour one way and back  
 1h30



#### SKI DE FOND / CROSS COUNTRY SKIING

28 km de pistes de fond en accès gratuit : piste du « Plan de l'Eau des Bruyères » et piste « Au Fil du Doron ».  
 There are 28km of free cross-country trail between Les Menuires and Saint Martin de Belleville: Plan de l'Eau and Fil du Doron.

#### ATTENTION

Tous les itinéraires sont jalonnés en orange. All itineraries have orange markers.  
 Le damage n'est pas réalisé tous les jours. Informations : Offices de Tourisme. The pistes are not treated every day.

#### ITINÉRAIRES RAQUETTES UNIQUEMENT / SNOWSHOE PATHS ONLY

Raquettes et bâtons de ski, lunettes de soleil et vêtements chauds indispensables. Snowshoes, ski poles, sunglasses and warm clothes are essential.

#### 4 20 LE MONT DE LA CHAMBRE

ATTENTION FORFAIT EN COURS DE VALIDITÉ ITINÉRAIRE UNIQUEMENT À LA DESCENTE - JALONNEMENT EN JAUNE FLUO.  
 ATTENTION WITH A VALID SKI PASS SIGNPOSTED FOR THE DESCENT ONLY. PATH MARKERS FLUORESCENT YELLOW.  
 Départ : En dessous de la Télécabine Bruyères 2  
 Departure: Below the Bruyères 2 gondola  
 1000m aller/retour  
 2km aller-one way  
 2h30

ATTENTION : ce parcours croise des pistes de ski, soyez prudents. This path crosses or follows alpine skiing pistes, be careful. Depuis l'intermédiaire de la télécabine, possibilité de rejoindre Val Thorens par le sentier de la Montagnette. From the mid-station, the Montagnette path leads to Val Thorens.

#### LES 3 VALLÉES EN PIÉTON

Partez à la découverte de panoramas et d'itinéraires exclusifs, prenez les remontées mécaniques pour vous balader dans les 3 Vallées : prévoir 2 heures 30 de temps pour vous rendre à Courchevel. Forfaits piétons en vente aux guichets des remontées mécaniques.  
 WALKERS Use the ski lifts to discover the 3 Vallées: allow 2 ½ hours to get to Courchevel. Walker pass on sale at the ski pass offices.  
 Attention aux conditions atmosphériques et aux horaires des appareils de remontées mécaniques pour le retour. Si le temps est trop incertain le matin, le circuit des 3 Vallées est déconseillé. Si vous êtes bloqués dans l'une des vallées par suite d'intempéries ou de retard, vous devez assurer votre retour en car ou en taxi à vos frais : les heures de fermeture des remontées mécaniques sont impératives. Pay attention to the weather conditions and lift opening times. If the weather is uncertain in the morning, the 3 Vallées circuit is not recommended. If you end up blocked in another valley due to bad weather or lift closure, you will need to pay for a bus or a taxi : the ski lift closing times are fixed.

#### POUR PARTIR EN BALADE EN TOUTE SÉCURITÉ !

- Les amoureux des grands espaces trouveront dans la Vallée des Belleville de quoi satisfaire leur envie de nature et de découverte ! Mais la pratique de la randonnée en montagne l'hiver obéit à certaines règles qu'il convient de connaître :
- Étudiez votre itinéraire. Prenez conseil auprès des Offices de Tourisme sur les conditions locales (météo, risque d'avalanche, conditions de neige...). La qualité de la neige peut influencer la facilité et la vitesse de progression. Les temps de parcours sont donnés à titre indicatif.
- Choisissez un parcours à votre niveau. Sachez mesurer vos capacités physiques et techniques.
- Ayez un équipement adapté (chaussures et vêtements chauds et imperméables, de quoi vous alimenter et vous hydrater, lunettes de soleil, crème solaire...). Avec le vent et l'altitude, la température diminue.
- La météo vous aide dans le choix de votre itinéraire. Le temps change vite, partez informé.
- En cas de doute, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel pour vous conseiller ou vous guider.
- Tenez compte du balisage et de la signalisation.
- Sachez faire demi-tour ou modifiez votre itinéraire ! En cas de difficulté, de progression trop lente, de changement des conditions atmosphériques...
- En cas de forte chute de neige, damage non garanti.

#### WALK SAFELY IN THE MOUNTAINS

- If you're a fan of nature and the great outdoors, you'll love walking in the Belleville Valley. There are a few rules to bear in mind when mountain hiking in the winter.
- Plan your route. Before you leave, pay a visit to the Tourist Office for weather information, snow conditions, avalanche risks and any practical advice.
- Choose a suitable route for your level. Have a clear idea of your physical and technical ability.
- Be well equipped! Walking shoes, warm & waterproof clothing, food & drink, sunglasses and sun cream. The temperature can drop quickly at altitude.
- The weather. Keep an eye on the weather forecast, it changes quickly in the mountains.
- If in doubt, don't hesitate to contact a professional for help or advice.
- Take note of the signposts and footpath markers.
- Know when to turn round or adapt your route in case of difficulty or changing weather conditions.

#### GOOD SENSE - A SUCCESSFUL MOUNTAIN HOLIDAY!



#### SKI DE RANDONNÉE / Ski touring

#### 19 ITINÉRAIRE BRELIN

Départ : Parking Brelin • Departure: Brelin car park  
 Arrivée : Sommet Télécabine Roc 1 • Finish: Top Roc 1  
 Montée en ski de randonnée. Piste balisée. Descente facile par la piste. Difficulté : facile  
 Ski-touring ascent. Marked trail. Easy descent via the slope.  
 Level: easy  
 421m aller/retour  
 2,11km aller/retour one way and back  
 1h30

#### 21 ITINÉRAIRE PAS DE CHERFERIE

Départ : Parking Notre Dame de la Vie  
 Departure: Notre Dame de la Vie car park  
 Arrivée : Pas de Cherferie vers sommet piste bleue « Jérusalem »  
 Finish: Pas de Cherferie, to the top of the blue slope 'Jérusalem'  
 Montée en ski de randonnée. Piste balisée dans un endroit préservé en dehors des pistes. Descente facile par la piste ou en hors piste. Difficulté : moyenne.  
 Ski-touring ascent. Marked trail in an unspoilt off-piste location. Easy descent via the slope or off-piste. Level: medium  
 740m aller/retour  
 4,85km aller/retour one way and back  
 2h

Pratique du ski de randonnée sur tous les itinéraires pédestres autorisée (sauf sentier raquettes du Mont de la Chambre - 4). All snowshoe trails can be ascended via ski touring (except Mont de la Chambre).