

PIÉTONS - RAQUETTES SKI DE FOND - SKI DE RANDONNÉE

PEDESTRIAN | SNOWSHOES | CROSS COUNTRY SKIING | SKI TOURING

BULLETIN D'OUVERTURE DES SENTIERS

Sur lesmenuires.com | st-martin-belleville.com
ou affiché dans les Offices de Tourisme.

Trail opening list:
lesmenuires.com, st-martin-belleville.com
or consult the list displayed in the Tourist Office.

SKI DE RANDONNÉE SKI TOURING

19 | ITINÉRAIRE BRELIN

2,1km 421 D+ 1h30

Départ: Parking Brelin
Arrivée: Sommet Télécabine Roc 1
Montée en ski de randonnée. Piste balisée.
Descente facile par les pistes **Violette** ou **Petit Creux**.

Start from: Brelin car park. Finish: Top Roc 1.
Ski-touring ascent. Marked trail. Easy descent via the slope **Violette** or **Petit Creux**.

21 | ITINÉRAIRE DU PAS DE CHERFERIE

4,9km 750 D+ 2h30

Départ: Parking Notre-Dame-de-la-Vie
Arrivée: Pas de Cherferie (Sommet du domaine de Saint-Martin-de-Belleville)
Montée en ski de randonnée. Piste balisée dans un endroit préservé en dehors des pistes.
Descente facile par la piste **Jérusalem**.

Start from: Notre-Dame-de-la-Vie car park.
Finish: Pas de Cherferie, to the top of Saint-Martin ski area
Ski-touring ascent. Marked trail in an unspoilt off-piste location.
Easy descent via the slope **Jerusalem**.

23 | ITINÉRAIRE DE TOUGNÈTE

4,5km 620 D+ 2h

Départ: Départ TSD St-Martin Express
Prendre le sentier des Choumes, puis suivre l'itinéraire ski de randonnée dédié jusqu'au poste de secours. Possibilité de descendre par les pistes **Gros Tougne** ou **Pramint**.

Depart from: Depart from the St-Martin Express chairlift.
Take the **Sentier des Choumes** track, then follow the ski touring path until the first-aid station. You have the option of going down via **Gros Tougne** slope or **Pramint** slope.

Tous les itinéraires raquettes peuvent être empruntés en ski de randonnée sauf "Lac du Lou", "Mottet" et "Téton".
All the snowshoes paths can be used by ski touring except "Lac du Lou", "Mottet" and "Téton".

SKI DE FOND CROSS COUNTRY SKIING

2 | TÉTON 2km (aller)

Départ/Start: Châtelard - Arrivée / Finish: Téton
Skating uniquement. Skating practise.

3 | AU FIL DU DORON 10km (aller)

Départ/Start: Plan de l'Eau
Arrivée/Finish: Saint-Martin-de-Belleville

3b | PREYERAND 1,8km (aller)

Départ/Start: Preyerand - Arrivée / Finish: Plan de l'Eau

6 | VINCENT JAY 3,9km (boucle)

Plan de l'Eau

25 | LES ROSEAUX 1km (boucle)

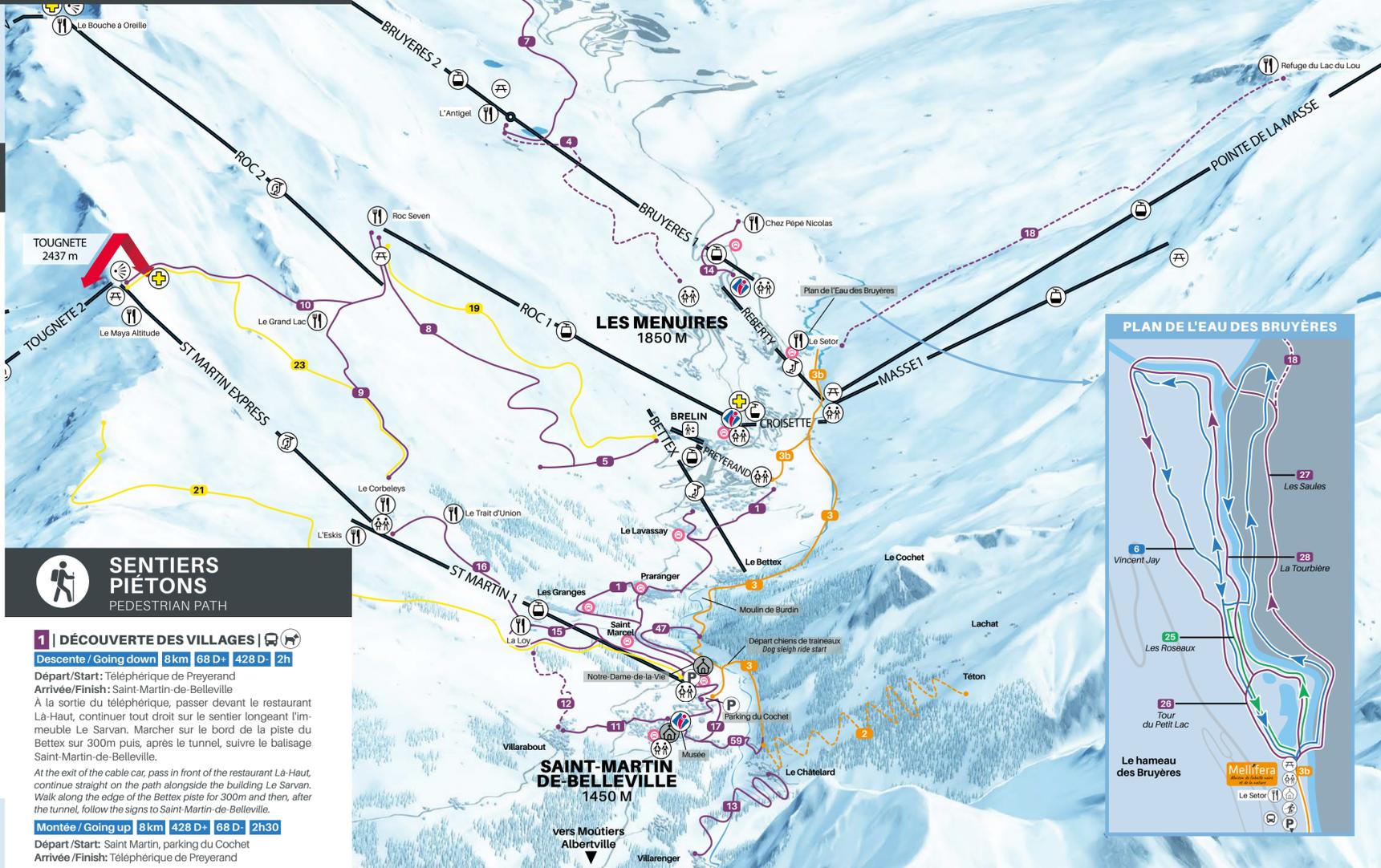
Plan de l'Eau

LOCATION DE MATÉRIEL

Retrouvez la liste complète des loueurs de matériel en scannant ce qr code.
Find the complete list of rental equipment companies by scanning this QR code.



SALOMON



SENTIERS PIÉTONS PEDESTRIAN PATH

1 | DÉCOUVERTE DES VILLAGES

Descente / Going down 8km 68 D+ 428 D- 2h

Départ/Start: Téléphérique de Preyerand
Arrivée/Finish: Saint-Martin-de-Belleville
À la sortie du téléphérique, passer devant le restaurant La-Haut, continuer tout droit sur le sentier longeant l'immeuble Le Sarvan. Marcher sur le bord de la piste du Bettex sur 300m puis, après le tunnel, suivre le balisage Saint-Martin-de-Belleville.

At the exit of the cable car, pass in front of the restaurant La-Haut, continue straight on the path alongside the building Le Sarvan. Walk along the edge of the Bettex piste for 300m and then, after the tunnel, follow the signs to Saint-Martin-de-Belleville.

Montée / Going up 8km 428 D+ 68 D- 2h30

Départ/Start: Saint Martin, parking du Cochet
Arrivée /Finish: Téléphérique de Preyerand

3 | AU FIL DU DORON

Descente / Going down 8km 56 D+ 360 D- 2h30

Départ/Start: Au pied du Télébène de La Croisette
At the foot of La Croisette open air gondola
Partir à gauche, contourner la salle hors-sac, puis longer la rivière rive droite en direction de Saint-Martin-de-Belleville. Ou au départ du bas du Téléphérique de Preyerand, traverser la piste de preyerand puis rejoindre le sentier au-dessus du restaurant La Ruade.

Go left, round the picnic room then along the river on the right bank towards Saint-Martin-de-Belleville. Or from the bottom of the Preyerand cable car, cross the Preyerand slope to reach the trail above the restaurant La Ruade.

Montée / Going up 8km 360 D+ 56 D- 3h

Départ/Start: Saint Martin, parking du Cochet
Arrivée /Finish: Les Menuires

5 | SENTIER BERNADETTE

Aller-retour / Round trip 2,5km 80 D+ 80 D- 1h30

Départ/Start: Sommet de la télécabine Bruyères 1
Top of the Bruyères 1 cable car
À gauche en sortant, traverser la piste en direction du Lac des Echauds puis suivre le sentier jusqu'à Val Thorens.
On the left as you leave, cross the **Alpage** slope direction to the Lac des Echauds and follow the path to Val Thorens.

Descente / Going down 4km 100 D+ 100 D- 1h

Départ/Start: Val Thorens, quartier des Balcons
Val Thorens, Balcons area
Arrivée /Finish: Télécabine Bruyères 1 - possibilité de descendre gratuitement avec la télécabine

Bruyères 1 gondola -possibility to take the lift (free to go down)

Montée / Going up 4km 100 D+ 100 D- 1h30

Départ/Start: Les Menuires via les sentiers Bernadette, Girauds et Choumes. Les Menuires via paths Bernadette, Girauds and Choumes.

10 | SENTIERS DES TEPPEES

Descente / Going down 8,8km 20 D+ 980 D- 2h30

Départ/Start: Sommet St Martin Express /Top of St Martin Express
Arrivée /Finish: Saint-Martin-de-Belleville
Traverser la piste en direction du poste de secours, puis poursuivre votre chemin jusqu'au télésiège des Teppes, le traverser ainsi que la piste des Teppes. Passer sous le télésiège des Granges, traverser la piste et rejoindre le sentier des choumes en direction de Saint Martin.

Cross the slope in the direction to the ski patrol post, then continue your way to the Teppes skift, cross it and the Teppes slope too. Pass under the Granges chairlift, then the slope and join the Choumes path in the direction to Saint Martin village.

Montée / Going up 8,8km 980 D+ 20 D- 4h30

Départ/Start: Saint-Martin via les sentiers Danchet et Choumes Saint-Martin via paths Danchet and Choumes

11 | SENTIER DE VILLARABOUT

1km 65 D+ 20min

Départ/Start: Centre village de Saint-Martin-de-Belleville
Arrivée/Finish: Villarabout
Passer derrière la Mairie, puis emprunter le trottoir sur la gauche. Aller jusqu'à l'intersection de la D117, puis traverser pour rejoindre le sentier.

Pass behind the Town Hall, then take the pavement on the left. Go to the intersection of the D117, then cross the road to join the path.

13 | SENTIER DE VILLARENGER

Descente / Going down 4km 40 D+ 320 D- 1h

Départ/Start: Le Châtelard
Arrivée/Finish: Villarenger
À l'entrée du Châtelard, prendre la première route à droite et suivre le chemin jusqu'à Villarenger.

Take the first road on the right and follow the path to Villarenger.

Montée / Going up 4km 320 D+ 40 D- 1h30

Départ/Start: Villarenger, au-dessus de la salle des fêtes
Arrivée/Finish: Saint-Martin-de-Belleville

14 | SENTIER DU BERGER

1,5km 40 D+ 40 D- 1h

Départ/Start: La Bulle des Bruyères
Rejoindre l'ascenseur Valmont (étage 9, haut des escaliers à gauche)
Arrivée/Finish: Au-dessus de Chez Pépé Nicolas
Above Chez Pépé Nicolas.
Valmont lift (floor 9, top of the steps on the left).

Descente / Going down 7,9km 100 D+ 580 D- 2h45

Départ/Start: Sommet de St Martin Express
Arrivée: Les Menuires
Traverser la piste en direction du poste de secours, puis poursuivre votre chemin jusqu'au télésiège des Teppes, le traverser ainsi que la piste des Teppes. Passer sous le télésiège des Granges, puis la piste et rejoindre le sentier des Choumes en direction des Menuires. (Possibilité de prendre gratuitement à la descente la télécabine Roc 1 pour rejoindre les Menuires) ou prendre la droite pour rejoindre le sentier des Girauds.

Cross the slope in the direction to the ski patrol post, then continue your way to the Teppes skift, cross it and the Teppes slope too. Pass under the Granges chairlift, then the slope and join the Choumes path in the direction to Les Menuires (you can take for free, Roc 1 gondola down to Les Menuires) or turn right to join the Giraud trail.

Montée / Going up 7,9km 580 D+ 100 D- 3h45

Départ/Start: Les Menuires via les sentiers Bernadette, Girauds et Choumes. Les Menuires via paths Bernadette, Girauds and Choumes.

26 | TOUR DU PETIT LAC

0,7km 30min

Départ/Start: Parking Plan de l'Eau
Plan de l'Eau car park

27 | LES SAULES

2,8km 25 D+ 25 D- 1h30

Départ/Start: Parking Plan de l'Eau
Plan de l'Eau car park

28 | LA TOURBIERE

Ce sentier est une variante de l'itinéraire Les Saules.
This trail is a variant of "Les Saules" path.

47 | BOUCLE DE SAINT MARCEL

4km 67 D+ 67 D- 2h

Départ/Start: Parking du Cochet /Cochet car park
Suivre la piste de ski de fond 3 jusqu'au pont du barrage et prendre à gauche jusqu'au parking des lies. Tourner à gauche jusqu'au village de Saint Marcel puis le traverser. Prendre la direction sens descendant "le sentier du Pelerin" jusqu'à Notre-Dame-de-la-Vie et rejoindre Saint Martin.

Follow the cross-country ski run 3 cross the bridge of Saint-Marcel dam and turn left towards Les Menuires then left again towards Saint-Marcel. Go through the village then head towards the Sentier du Pelerin track, in Notre-Dame-de-la-Vie, towards the fountain get back on the track that leads to Saint-Martin-de-Belleville village.

59 | BOUCLE DU CHÂTELARD

5km 110 D+ 110 D- 2h

Départ/Start: Parking du Cochet /Cochet car park
Suivre la piste de ski de fond 3 jusqu'au pont du barrage, prendre à droite jusqu'au Châtelard et revenir à Saint-Martin-de-Belleville par la route du village.

Follow the cross-country ski run 3 until dam's bridge, turn right to Le Châtelard and right on the road to St-Martin Village.

Descente / Going down 2,5km 1h

Départ/Start: Le Châtelard
Arrivée/Finish: Téton
Prendre la route à droite en sortant, traverser la piste Boyes au niveau du sommet du tapis, puis rejoindre le départ du sentier face à vous.

Follow the uphill path to "Téton".

12 | SENTIER DU MOTTET

1,3km 2h15 270 D+ 270 D-

Départ/Start: Départ Saint-Martin centre village, prendre le sentier N°11, au bout de ce sentier prendre à droite dans le lotissement, passer le virage puis prendre à droite suivre le sentier N°12 jusqu'au sentier de la Loy et redescendre jusqu'à Notre-Dame-de-la-Vie. Sous le sanctuaire prendre le chemin qui rejoint Saint-Martin-de-Belleville.

Departure/Start: Departure from Saint-Martin village center, take path N°11, at the end of this path turn right into the housing estate, pass the bend then turn right follow path N°12 until the Loy path and go back down to Notre-Dame-de-la-Vie. Under the sanctuary take the path which leads to Saint-Martin-de-Belleville.

4 | BRUYÈRES

Montée / Going up 1,5km 300 D+ 1h30

Départ/Start: Reberby 1850 (Maison de Savoy)
Arrivée/Finish: Sommet Bruyères 1

Longer la piste du côté gauche, traverser la piste Boyes au niveau du sommet du tapis, puis rejoindre le départ du sentier face à vous.

Follow the slope along your left-hand side and cross over the Boyes slope to continue the trail.

Descente / Going down 1,5km 300D- 1h

Départ/Start: Sommet télécabine Bruyères 1, prendre le sentier à gauche en sortant, traverser la piste en direction du Lac des Echauds puis à droite jusqu'à Reberby 1850.

Top of the Bruyères 1 cable car, follow the path at left, cross the slope, continue in the direction of Lac des Echauds and then at right to Reberby 1850.

8 | SENTIER DES GIRAUDS

Descente / Going down 4,8km 400D- 1h30

Départ/Start: Sommet Roc 1 / Top of the Roc 1 gondola
Arrivée / Finish: Les Menuires
Prendre à gauche, en direction de la terrasse FriendlyMenuires, puis aller en direction du départ du Roc 2, à gauche prendre la piste des Girauds, (attention partagée avec les skieurs sur 800m), récupérer le sentier piéton dédié sur votre gauche jusqu'au parking Brelin. Prendre l'ascenseur de Brelin pour aller au centre des Menuires.

Turn left towards the FriendlyMenuires terrace, then go to the bottom of Roc 2, at your left side take the Girauds path (warning: path shared with skiers on 800m), then go to Brelin carpark. Take Brelin lift to go back to Les Menuires center.

Montée / Going up 4,8km 400 D+ 2h30

Départ/Start: La Croisette: Office de Tourisme / Tourist Office
Arrivée/finish: Sommet Roc 1 / Top of Roc 1

9 | SENTIER DES CHOUMES

Descente / Going down 8km 100D+ 400D- 2h30

Départ/Start: Sommet Roc 1 / Top of the Roc 1 gondola
Prendre à gauche, en direction de la terrasse FriendlyMenuires, puis aller en direction du départ du Roc 2, à droite prendre la petite montée qui vous emmènera jusqu'au départ du TSD St Martin Express. Continuer sur le sentier du Danchet pour aller jusqu'à Saint Martin ou prendre gratuitement à la descente la télécabine St Martin pour rejoindre le village.

Follow the marked footpath to 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 St-Martin 1 Gondola. Possibly to take the St Martin 1 gondola (free) to go down to the village.

Montée / Going up 8km 400 D+ 100D- 3h30

Départ / Start: Sommet TC Saint Martin 1 / Top of the Saint Martin 1 gondola
Arrivée/Finish: Sommet Roc 1 (la descente en remontée mécanique est gratuite) / Top of Roc 1 gondola (the descent is free)

TARIFS REMONTÉES MÉCANIQUES

1 TRONÇON 1 SECTION	11,50€
2 TRONÇONS 2 SECTIONS	19€
POINTE DE LA MASSE	24€
1 JOUR 3 VALLÉES 1 DAY: 3 VALLEES	28€
6 JOURS 3 VALLÉES 6 DAYS	85€

LÉGENDE

ITINÉRAIRES SKI DE RANDONNÉE SKI TOURING TRAILS	FORFAIT NÉCESSAIRE SKI PASS REQUIRED
SENTIERS PIÉTONS ET RAQUETTES PEDESTRIANS AND SNOWSHOES TRAILS	NAVETTE GRATUITE FREE SHUTTLE SAINT MARTIN / LES MENUIRES VAL THORENS
RAQUETTES UNIQUÈMENT ONLY SNOWSHOES	SECOURS INFORMATIONS FIRST AID / INFORMATION +33(0)4 79 00 64 47
PISTES DE SKI DE FOND CROSS-COUNTRY SKIING TRAILS	AIRES DE PIQUE-NIQUE PICNIC AREA
ZONE BIATHLON BIATHLON AREA	RESTAURANTS RESTAURANTS
PARKING CAR PARK	OFFICE DE TOURISME TOURIST OFFICE +33(0)4 79 00 73 00
ORANGE = SENTIERS PARTAGÉS SKI DE FOND / PIÉTONS RAQUETTES ORANGE = SHARED PATH	TOILETTES PUBLIQUES PUBLIC TOILETS
	ASCENSEUR PUBLIC LIFT
	CHIENS AUTORISÉS DOGS ALLOWED
	INTERDIT AUX CHIENS NO DOGS ALLOWED

SENTIERS RAQUETTES SNOWSHOES OUTING

2 | TÉTON

Montée / Going up 2km 450 D+ 1h30

Descente / Going down 2km 450D- 1h

Départ/Start: Le Châtelard
Emprunter le chemin qui monte en lacets vers le lieu dit Téton, ou celui à travers les arbres.

Take the uphill path to "Téton".

4 | BRUYÈRES

Montée / Going up 1,5km 300 D+ 1h30

Départ/Start: Reberby 1850 (Maison de Savoy)

Arrivée/Finish: Sommet Bruyères 1
Longer la piste du côté gauche, traverser la piste Boyes au niveau du sommet du tapis, puis rejoindre le départ du sentier face à vous.

Follow the slope along your left-hand side and cross over the Boyes slope to continue the trail.

Descente / Going down 1,5km 300D- 1h

Départ/Start: Sommet télécabine Bruyères 1, prendre le sentier à gauche en sortant, traverser la piste en direction du Lac des Echauds puis à droite jusqu'à Reberby 1850.

Top of the Bruyères 1 cable car, follow the path at left, cross the slope, continue in the direction of Lac des Echauds and then at right to Reberby 1850.

8 | SENTIER DES GIRAUDS

Descente / Going down 4,8km 400D- 1h30

Départ/Start: Sommet Roc 1 / Top of the Roc 1 gondola
Arrivée / Finish: Les Menuires
Prendre à gauche, en direction de la terrasse FriendlyMenuires, puis aller en direction du départ du Roc 2, à gauche prendre la piste des Girauds, (attention partagée avec les skieurs sur 800m), récupérer le sentier piéton dédié sur votre gauche jusqu'au parking Brelin. Prendre l'ascenseur de Brelin pour aller au centre des Menuires.

Turn left towards the FriendlyMenuires terrace, then go to the bottom of Roc 2, at your left side take the Girauds path (warning: path shared with skiers on 800m), then go to Brelin carpark. Take Brelin lift to go back to Les Menuires center.

Montée / Going up 4,8km 400 D+ 2h30

Départ/Start: La Croisette: Office de Tourisme / Tourist Office
Arrivée/finish: Sommet Roc 1 / Top of Roc 1

9 | SENTIER DES CHOUMES

Descente / Going down 8km 100D+ 400D- 2h30

Départ/Start: Sommet Roc 1 / Top of the Roc 1 gondola
Prendre à gauche, en direction de la terrasse FriendlyMenuires, puis aller en direction du départ du Roc 2, à droite prendre la petite montée qui vous emmènera jusqu'au départ du TSD St Martin Express. Continuer sur le sentier du Danchet pour aller jusqu'à Saint Martin ou prendre gratuitement à la descente la télécabine St Martin pour rejoindre le village.

Follow the marked footpath to 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 St-Martin 1 Gondola. Possibly to take the St Martin 1 gondola (free) to go down to the village.

Montée / Going up 8km 400 D+ 100D- 3h30

Départ / Start: Sommet TC Saint Martin 1 / Top of the Saint Martin 1 gondola
Arrivée/Finish: Sommet Roc 1 (la descente en remontée mécanique est gratuite) / Top of Roc 1 gondola (the descent is free)



PIÉTONS | RAQUETTES
SKI DE FOND
SKI DE RANDONNÉE
PEDESTRIAN | SNOWSHOES
CROSS COUNTRY SKIING | SKI TOURING

BE MY GUEST-MARTIN
LES 3 VALLÉES
friendlyMenuires
LES 3 VALLÉES

OÙ EST MA NAVETTE ZENBUS?
Localisez votre bus en temps réel
Locate your bus in real time

Les chiens sont autorisés dans les bus.
Dogs are allowed on buses.

Tous les itinéraires raquettes peuvent être empruntés avec de bonnes chaussures de marche et des bâtons si ceux-ci sont damés, sauf pour les sentiers: Lac du Lou, Bruyères, Mottet et Téton.
You can head out along all of the snowshoeing itineraries as long as they are groomed and you have good walking shoes and poles, except for the tracks: Lac du Lou, Bruyères, Mottet and Téton.

15 | SENTIER DE LA LOY

3km 150D+ 150D- 1h30 (boucle)

Départ/Start: Parking de Notre-Dame-de-la-Vie
Suivre le sentier jusqu'au village de La Loy et en faire le tour. Visite libre du sanctuaire Notre-Dame-de-la-Vie de 10h à 16h.

Follow the marked footpath to La Loy.

Free visit of the Notre-Dame-de-la-Vie sanctuary from 10am to 4pm.

16 | LE DANCHET