

SKI DE RANDONNÉE

SKI TOURING

INTERDICTION de pratiquer le ski de randonnée à la montée sur le bord des pistes de ski alpin.
Prohibition on ski touring on the way up to the slopes.

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".

19 ITINÉRAIRE BRELIN

2,1km **421m D+** **Débutant / Beginner**
Départ: Parking Brelin
Arrivée: Sommet Télécabine Roc 1
Cet itinéraire balisé vous emmène au sommet de la télécabine Roc 1. La descente s'effectue facilement par les pistes «**Violotte**» ou «**Petit Creux**».
Starting point: Brelin Car Park - Arrivée: Roc 1 Gondola Summit
This marked trail takes you to the summit of the Roc 1 gondola. The descent can be easily made via the "Violotte" or "Petit Creux" slopes.

21 ITINÉRAIRE DU PAS DE CHERFERIE

4,9km **750m D+** **Intermédiaire / Confirmé**
Intermédiaire / Advanced
Départ: Parking Notre-Dame-de-la-Vie
Arrivée: Pas de Cherferie (sommet du domaine de Saint-Martin-de-Belleville)
Profitez d'une montée en ski de randonnée sur un itinéraire balisé en pleine nature, loin des pistes de ski classiques. La descente se fait aisément par les pistes «**Jérusalem**» et «**La Loy**». Juste en dessous du restaurant La Loy, reprenez l'itinéraire balisé ski randonnée.
Starting point: Notre-Dame-de-la-Vie Car Park
Arrival: Pas de Cherferie (summit of the Saint-Martin-de-Belleville ski area)
Enjoy a ski touring ascent on a marked trail through the heart of nature, away from the traditional ski slopes. The descent can be easily made via the "Jerusalem" and "La Loy" slopes. Just below the La Loy restaurant, rejoin the marked ski touring route.

23 ITINÉRAIRE DE TOUGNÈTE

4,5km **620m D+** **Intermédiaire / Confirmé**
Intermédiaire / Advanced
Départ: Départ du TSD St Martin Express
Cet itinéraire débute au-dessus du restaurant Le Corbeleys. Suivez le sentier des Choumes puis prendre sur votre gauche l'itinéraire ski de randonnée dédié, jusqu'au poste de secours. Vous pouvez ensuite redescendre par les pistes «**Gros Tougné**» ou «**Pramin**».
Variante pour un départ de Notre-Dame-de-la-Vie: suivre l'itinéraire piéton/raquettes du sentier du Danchet jusqu'au départ du télésiège de St Martin Express. (+3,3km, +450m D+). Cf **G**
Starting point: St Martin Express Chairlift Base
This route starts above the restaurant Le Corbeleys. Follow the Choumes trail, then turn left onto the dedicated ski touring route, up to the ski patrol post aid. You can then descend via the "Gros Tougné" or "Pramin" slopes.
Alternative starting point from Notre-Dame-de-la-Vie: Follow the Danchet walking/snowshoeing trail to the base of the St-Martin Express chairlift (+3.3 km, +450 m D+). Cf **G**

SKI DE FOND

CROSS-COUNTRY SKIING

INTERDICTION aux piétons d'emprunter les pistes de ski de fond. Pedestrians are prohibited from using cross-country ski trails.

Depuis La Croisette, l'accès aux départs des pistes de ski de fond peut se faire gratuitement par le téléphérique de Preyerand, la télécabine de La Croisette ou la navette gratuite "Bruyères" arrêt Plan de l'Eau.
From La Croisette, access to the starting points of the cross-country ski trails is free via the Preyerand gondola, La Croisette cable lift, or the free shuttle "Bruyères" / Plan de l'Eau stop.

25 LES ROSEAUX 1km (boucle / loop)

Départ / Starting point: Plan de l'Eau des Bruyères
Une petite boucle idéale pour une sortie rapide.
A short loop, perfect for a quick outing.

3b PREYERAND 1,8km (aller / one way)

Départ / Starting point: Preyerand
Arrivée / Arrival: Plan de l'Eau
Une courte mais agréable balade en ski de fond.
A short yet enjoyable cross-country skiing outing.

6 VINCENT JAY 3,9km (boucle / loop)

Départ / Starting point: Plan de l'Eau des Bruyères
Un circuit en boucle, parfait pour une sortie en ski de fond tout en profitant du cadre paisible.
A looped circuit, perfect for a cross-country skiing outing while enjoying the peaceful surroundings.

3 AU FIL DU DORON 10km (aller / one way)

Départ / Starting point: Plan de l'Eau des Bruyères
Arrivée / Arrival: Saint-Martin-de-Belleville
Un magnifique parcours longeant la rivière Doron, accessible aux skieurs de fond intermédiaires / confirmés.
A splendid route along the Doron River, suitable for intermediate to advanced cross-country skiers.

2 TÉTON 2km (aller / one way)

Départ / Starting point: Le Châtelard
Arrivée / Arrival: Téton
Cet itinéraire montant de 2 km est réservé aux amateurs de skating dans un environnement isolé.
This 2 km uphill route is dedicated to skating enthusiasts, set in a secluded environment.

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.



Sentier damé
praticable en chaussures de randonnée
Groomed trail: passable in hiking shoes

Sentiers non damé
raquettes fortement conseillées
Ungroomed trails: snowshoes strongly recommended

A BOUCLE DE SAINT-MARCEL

Boucle / loop **4 km** **67 m D+** **67 m D+** **2h**
Départ / Starting point: Saint-Martin-de-Belleville
Depuis le parking du Cochet, prenez le sentier partagé avec la piste de ski de fond. Traversez le pont du barrage, tournez à gauche en direction des Menuires, aux prochaines intersections restez sur votre gauche en direction de Saint-Marcel. Traversez la vallée en suivant le balisage «sentier du Pèlerin» puis «Saint-Martin» jusqu'à Notre-Dame-de-la-Vie avant de rejoindre le village.
From the Cochet car park, follow the shared trail alongside the cross-country ski track. Cross the dam bridge and turn left towards Les Menuires. At the next junctions, keep to your left, heading in the direction of Saint-Marcel. Walk through the village following the signs for the "Pèlerin Trail" and then "St Martin" until you reach Notre-Dame-de-la-Vie, before finally arriving to the village.

27 LES SAULES

28 LA TOURBIÈRE
Boucle / loop **2,6 km** **25 m D+** **25 m D+** **1h30**
Départ / Starting point: Parking Plan de l'Eau des Bruyères
Une courte boucle facile autour du Petit Lac pour une promenade relaxante en famille.
Variante: itinéraire alternatif La Tourbière
Ce sentier est une variante de l'itinéraire des Saules et offre une autre perspective sur ce magnifique espace naturel protégé.
Enjoy a pleasant walk around the Plan de l'Eau lake, perfect for a leisurely outing in the heart of nature.
Alternative Route: La Tourbière
This trail is a variation of the Saules route, offering a different perspective on this beautiful protected natural area.

B SENTIER DE VILLARABOUT

Aller / one way **1 km** **65 m D+** **20 min**
Départ / Starting point: Saint-Martin-de-Belleville
Arrivée / Arrival: Villarabout
Depuis le centre de Saint-Martin, passez derrière la mairie, empruntez le trottoir à gauche, et traversez la route D117 pour rejoindre le sentier en direction de Villarabout.
From the centre of Saint-Martin, go behind the town hall, take the pavement on the left, and cross the D117 road to join the trail towards Villarabout.

LÉGENDE

	ITINÉRAIRES SKI DE RANDONNÉE SKI TOURING TRAILS		SECOURS INFORMATIONS FIRST AID / INFORMATION ☎ +33(0)4 79 00 64 47 ☎ 112
	SENTIERS PIÉTONS ET RAQUETTES PEDESTRIANS AND SNOWSHOES TRAILS		AIRES DE PIQUE-NIQUE PICNIC AREA
	UNIQUEMENT ONLY SNOWSHOES		RESTAURANTS RESTAURANTS
	PISTES DE SKI DE FOND CROSS-COUNTRY SKIING TRAILS		OFFICE DE TOURISME TOURIST OFFICE
	ZONE BIATHLON BIATHLON AREA		SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE ☎ +33(0)4 79 00 20 00 LES MENUIRES ☎ +33(0)4 79 00 73 00
	PARKING CAR PARK		CHIENS AUTORISÉS DOGS ALLOWED
	FORAÎT NECESSAIRE SKI PASS REQUIRED		INTERDIT AUX CHIENS NO DOGS ALLOWED
	ASCENSEUR PUBLIC LIFT		NAVETTE GRATUITE TOUS LES JOURS, SAUF LE SAMEDI FREE SHUTTLE EVERY DAY EXCEPT SATURDAY SAINT-MARTIN / LES MENUIRES VAL THORENS
	TOILETTES PUBLIQUES PUBLIC TOILETS		Localisez votre bus en temps réel Locate your bus in real time

C SENTIER DU BERGER

Aller / one way **750 m** **40 m D+** **30 min**
Départ / Starting point: La Bulle des Bruyères
Arrivée / Arrival: Restaurant Chez Pépé Nicolas
Prenez l'ascenseur public de l'immeuble Les Valmonts (étage 9), montez les escaliers, sur votre gauche se trouve le sentier en direction du restaurant Chez Pépé Nicolas.
Take the public lift in the Les Valmonts building (9th floor), then go up the stairs. The trail towards the restaurant Chez Pépé Nicolas is on your left.

26 TOUR DU PETIT LAC

Boucle / loop **700 m** **30 min**
Départ / Starting point: Parking Plan de l'Eau des Bruyères
Une courte boucle facile autour du Petit Lac pour une promenade relaxante en famille.
A short, easy loop around Petit Lac, perfect for a relaxing family walk.

3 AU FIL DU DORON

Descente / Descent
8km **56 m D+** **360 m D-** **2h30**
Départ: Télébenne de La Croisette ou téléphérique de Preyerand
Starting points: La Croisette cable lift or Preyerand gondola
Arrivée / Arrival: Les Menuires **3b**
➤ Depuis le bas de la télécabine de la Croisette, partez à gauche, contournez la salle hors-sac, puis suivez la rivière sur la rive droite en direction de Saint-Martin.
➤ Depuis le bas du téléphérique de Preyerand **3b**, traversez la piste, prenez le sentier partagé avec le ski de fond jusqu'à la première intersection, et ensuite suivez la rivière sur la rive droite en direction de Saint-Martin.

- From the base of La Croisette cable lift, head left, go around the picnic room, and follow the river along the right bank towards St Martin.
- From the base of Preyerand gondola **3b**, cross the slope, take the shared trail with the cross-country ski route until the first junction, then follow the river along the right bank towards St Martin.

3 Montée / Ascent 8km 360 m D+ 56 m D- 3h

Départ / Starting point: Saint-Martin-de-Belleville
Arrivée / Arrival: Les Menuires **3b**
Depuis le parking du Cochet, prenez le sentier partagé avec la piste de ski de fond. Suivez le balisage en direction des Menuires tout au long du parcours.
From the Cochet car park, follow the shared trail alongside the cross-country ski track. Follow the signs towards Les Menuires.

D BOUCLE DU CHÂTELARD

Boucle / loop
5km **110 m D+** **110 m D-** **2h30**
Départ / Starting point: Saint-Martin-de-Belleville
Arrivée / Arrival: Les Menuires **3b**
Depuis le parking du Cochet, empruntez le sentier qui longe la route. À la jonction avec la route du crêt, allez à gauche en restant sur le bord de la route principale puis prenez à droite en direction de Notre-Dame-de-la-Vie. Suivez le balisage "Les Menuires" en traversant les villages de Saint-Marcel, Les Granges, Praranger, et sous le Lavassay. Rejoignez la piste du Bettex, restez sur la gauche sur 800m et montez en direction du Téléphérique de Preyerand.
From the Cochet car park, take the shared trail alongside the cross-country ski track. Cross the dam bridge, then follow the path to your right towards Le Châtelard. Return to Saint-Martin via the village road.

G LE DANCHET

Descente / Descent
3,3km **450 m D+** **1h15**
Départ: Sommet de la télécabine St Martin 1
Starting point: Summit of the St Martin 1 Gondola
Arrivée / Arrival: Notre-Dame-de-la-Vie
Traversez la piste en direction du départ du télésiège, prenez le sentier en contrebais, puis suivre la direction de Saint-Martin.
Cross the slope towards the chairlift bottom, then take the lower trail heading towards St Martin.

G Montée / Ascent 3,3km 450 m D+ 1h45

Départ / Starting point: Notre-Dame-de-la-Vie
Arrivée / Arrival: St Martin 1 Gondola Summit
Suivez le sentier balisé à travers le hameau de La Loy, traversez la piste près du restaurant La Loy, puis continuez vers le Refuge du Trait d'Union et montez jusqu'au sommet de la télécabine St Martin 1. La descente par la télécabine est offerte.
Follow the marked trail through the hamlet of La Loy, cross the slope near La Loy restaurant, then continue towards the Refuge du Trait d'Union and ascend to the summit of the St Martin 1 Gondola. The descent by gondola is free of charge.

E BRUYÈRES

Descente / Descent **1,5 km** **300 m D-** **1h**
Départ / Starting point: Sommet de la télécabine Bruyères 1
En sortant de la télécabine prenez à gauche et passez sous la remontée mécanique, traversez la piste en direction du Lac des Echauds, au début du lac prendre à droite vers Les Menuires.
Upon exiting the gondola, turn left and go under the lift, cross the slope towards Lac des Echauds, and at the beginning of the lake, turn right towards Les Menuires.

E Montée / Ascent 1,5km 300m D+ 1h30

Départ / Starting point: Les Menuires
Arrivée: Sommet de la télécabine Bruyères 1
Arrival: Bruyères 1 Gondola Summit
Depuis Grand Reberty, au niveau de l'immeuble Armoise (partie haute de Reberty 1850), empruntez le sentier piéton qui part en direction des Cotes d'Or. Après une centaine de mètres, repérez sur votre droite une flèche indiquant le point de traversée de la piste. Suivez cette direction pour traverser prudemment la piste et rejoindre le départ du sentier raquette qui se trouve en face. Suivez le balisage jusqu'à l'intermédiaire de la télécabine des Bruyères. La descente par la télécabine est offerte.
Variante: rejoignez Val Thorens par le sentier de la montagne **1** avec un retour vers Les Menuires par navette gratuite (tous les jours sauf les samedis).
From Grand Reberty, near the Armoise building (upper part of Reberty 1850), take the pedestrian trail heading towards Cotes d'Or. After approximately 100 meters, look for a sign on your right indicating the crossing point for the ski slope. Follow this direction to carefully cross the slope and reach the start of the snowshoe trail opposite. Follow the markers to the mid-station of the Bruyères gondola. The descent by gondola is free of charge.
Alternative: Continue to Val Thorens via the Montagne trail **1** with a return to Les Menuires by free shuttle (every day except Saturday).

F DÉCOUVRETE DES VILLAGES

Descente / Descent **8km** **68 m D+** **428 m D-** **2h**
Départ / Starting point: Téléphérique de Preyerand
Arrivée / Arrival: Saint-Martin-de-Belleville
À la sortie "du bas" du téléphérique de Preyerand, prenez les escaliers qui mènent devant le restaurant "La-Haut" et le Sarvan, suivez le sentier balisé le long de cet immeuble et continuez à marcher 300m en bordure de la piste du Bettex. Après le tunnel, à droite, suivez le balisage en direction du Lavassay, Praranger, Les Granges, Saint-Marcel et Saint-Martin.
At the lower exit of the Preyerand gondola, take the stairs leading in front of the restaurant "La-Haut" and the Sarvan. Follow the marked trail along the building and continue walking 300 meters alongside the Bettex slope. After the tunnel, turn right and follow the signs towards Lavassay, Praranger, Les Granges, Saint-Marcel and Saint-Martin.

F Montée / Ascent 8km 428 m D+ 68 m D- 2h30

Départ / Starting point: Saint-Martin-de-Belleville
Arrivée / Arrival: Les Menuires
Depuis le parking du Cochet, empruntez le sentier qui longe la route. À la jonction avec la route du crêt, allez à gauche en restant sur le bord de la route principale puis prenez à droite en direction de Notre-Dame-de-la-Vie. Suivez le balisage "Les Menuires" en traversant les villages de Saint-Marcel, Les Granges, Praranger, et sous le Lavassay. Rejoignez la piste du Bettex, restez sur la gauche sur 800m et montez en direction du Téléphérique de Preyerand.
From the Cochet car park, take the path that runs alongside the road. At the junction with the Route du Crêt, turn left, staying on the edge of the main road, then turn right towards Notre-Dame-de-la-Vie. Follow the signs for "Les Menuires", passing through the villages of Saint-Marcel, Les Granges, Praranger, and under Le Lavassay. Join the Bettex slope, keep to the left for 800 m, and climb towards the Preyerand Cable Car.

G LE DANCHET

Descente / Descent
3,3km **450 m D+** **1h15**
Départ: Sommet de la télécabine St Martin 1
Starting point: Summit of the St Martin 1 Gondola
Arrivée / Arrival: Notre-Dame-de-la-Vie
Traversez la piste en direction du départ du télésiège, prenez le sentier en contrebais, puis suivre la direction de Saint-Martin.
Cross the slope towards the chairlift bottom, then take the lower trail heading towards St Martin.

G Montée / Ascent 3,3km 450 m D+ 1h45

Départ / Starting point: Notre-Dame-de-la-Vie
Arrivée / Arrival: St Martin 1 Gondola Summit
Suivez le sentier balisé à travers le hameau de La Loy, traversez la piste près du restaurant La Loy, puis continuez vers le Refuge du Trait d'Union et montez jusqu'au sommet de la télécabine St Martin 1. La descente par la télécabine est offerte.
Follow the marked trail through the hamlet of La Loy, cross the slope near La Loy restaurant, then continue towards the Refuge du Trait d'Union and ascend to the summit of the St Martin 1 Gondola. The descent by gondola is free of charge.

H SENTIER BERNADETTE

Aller-retour / Round trip
3km **80 m D+** **80 m D-** **1h30**
Départ / Starting point: Les Menuires
De La Croisette, prenez la direction de l'hôtel Pelvoux, puis utilisez l'ascenseur de Brelin. Traversez l'immeuble de Brelin et son parking. Le sentier commence sur votre gauche et va jusqu'aux trois montagnettes de La Roche. Vous serez amené à traverser la piste de ski du Bettex, restez prudent. Ne manquez pas le panorama exceptionnel à la fin du sentier, offrant une vue imprenable sur la vallée.
From La Croisette, head towards the Pelvoux hotel, then use the Brelin lift. Cross through the Brelin building and its car park. The trail begins on your left and leads to the three mountain chalets of La Roche. You will need to cross the Bettex ski slope, so proceed with caution.
Don't miss the exceptional panoramic view at the end of the trail, offering a stunning outlook over the valley.

I SENTIER DE LA LOY

Boucle / Loop
3km **150 m D+** **150 m D-** **1h30**
Départ / Starting point: Saint-Martin-de-Belleville
Depuis le parking de Notre-Dame-de-la-Vie suivez le sentier balisé pour découvrir le hameau pittoresque de La Loy, puis redescendez vers Notre-Dame-de-la-Vie. From Notre-Dame-de-la-Vie car park, follow the marked trail to explore the picturesque hamlet of La Loy, then descend back towards Notre-Dame-de-la-Vie.

J SENTIER DE LA MONTAGNETTE

Montée / Ascent **4 km** **100 m D+** **1h30**
Départ / Starting point: Sommet de la télécabine Bruyères 1
Arrivée / Arrival: Val Thorens
En sortant de la télécabine Bruyères 1, prenez à gauche et passez sous la remontée mécanique. Traversez la piste en direction du Lac des Echauds, au bout du lac suivez la balisage en direction de Val Thorens. Un retour vers les Menuires par navette gratuite est possible (tous les jours sauf les samedis).
Upon exiting the Bruyères 1 gondola, turn left and go under the lift. Cross the slope towards Lac des Echauds, and at the end of the lake, follow the signs towards Val Thorens. A return to Les Menuires by free shuttle is possible (every day except Saturday).

J Descente / Descent 4km 100m D- 1h

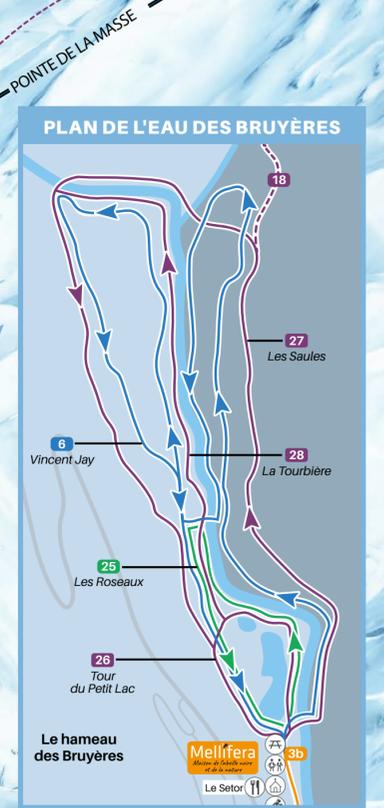
Départ / Starting point: Val Thorens
Arrivée / Arrival: Sommet de la télécabine Bruyères 1
Depuis le quartier des Balcons, suivez les panneaux en direction des Menuires jusqu'à l'intermédiaire de la télécabine des Bruyères. La descente par la télécabine est offerte.
Variante: Emprunter le sentier raquettes Bruyères **E** qui redescend vers la station des Menuires, Grand Reberty.
From the Balcons area, follow the signs towards Les Menuires until you reach the mid-station of the Bruyères gondola, the descent by gondola is free of charge.
Alternative: Take the Bruyères snowshoe trail **E** descending towards the Les Menuires resort, Grand Reberty.

TARIFS REMONTÉES MÉCANIQUES

1 TRONÇON 1 SECTION	12€
2 TRONÇONS 2 SECTIONS	20€
POINTE DE LA MASSE	25€
1 JOUR 3 VALLÉES 1 DAY; 3 VALLEES	29,50€
6 JOURS 3 VALLÉES 6 DAYS	89,50€



PLAN DE L'EAU DES BRUYÈRES



K SENTIER DES CHOUMES

Descente / Descent
8 km **100 m D+** **400 m D-** **2h30**
Départ / Starting point: Sommet de la télécabine Roc 1
Arrivée / Arrival: Sommet St Martin 1
Prenez à gauche vers la terrasse friendlyMenuires, puis dirigez-vous vers le télésiège Roc 2. Après une petite montée, suivez le chemin jusqu'au départ du télésiège St Martin Express.
Variante: rejoignez Saint Martin par le sentier du Danchet **G**
Turn left towards the FriendlyMenuires terrace, then head towards the Roc 2 chairlift. After a short climb, follow the path to the base of the St-Martin Express chairlift.
Alternative: Head to St Martin via the Danchet trail **G**
K Montée / Ascent 8km 400m D+ 100m D- 3h30
Départ / Starting point: Sommet de la télécabine St Martin 1
Arrivée / Arrival: Sommet de la télécabine Roc 1
Traversez la piste en direction du télésiège Le Corbeleys, suivez le balisage Menuires jusqu'au sommet de la télécabine Roc 1.
Le départ de ce sentier est relativement raide, suivi d'une agréable traversée en plateau, puis d'une seconde montée plus exigeante, avant de retrouver un itinéraire plus facile.
Cross the slope towards the restaurant Le Corbeleys, and follow the signs for Les Menuires until you reach the summit of the Roc 1 gondola.
The trail begins with a relatively steep section, followed by a pleasant plateau crossing, then a more demanding climb, before easing into a gentler path.

L SENTIER DES GIRAUDS

Descente / Descent
4,8km **400 m D-** **1h30**
Départ / Starting point: Sommet de la télécabine Roc 1
Arrivée / Arrival: Les Menuires
Suivez à gauche vers la terrasse friendlyMenuires, puis continuez vers le télésiège Roc 2. Prenez à gauche la piste de ski des Girauds. Attention, ce tronçon est partagé avec les skieurs sur 800 mètres. Après ce passage, reprenez le sentier piéton dédié jusqu'au parking Brelin en suivant le balisage Les Menuires, puis utilisez l'ascenseur pour rejoindre le centre de la station.
Turn left towards the FriendlyMenuires terrace, then continue towards the Roc 2 chairlift. Take the Girauds ski slope to the left, noting that this 800-metre section is shared with skiers. After this stretch, rejoin the dedicated pedestrian trail and follow the signs for Les Menuires to reach the Brelin car park. Use the lift there to access the resort centre.
L Montée / Ascent 4,8km 400m D+ 2h30
Départ / Starting point: Les Menuires
Arrivée / Arrival: Sommet de la télécabine Roc 1
Arrival: Summit of the Roc 1 Gondola
De La Croisette, prenez la direction de l'hôtel Pelvoux, puis utilisez l'ascenseur de Brelin. Traversez l'immeuble de Brelin et son parking. Le sentier commence sur votre gauche. Vous serez amené à traverser la piste de ski du Bettex, restez prudent. Plus loin, sur votre droite continuez en suivant le balisage des Girauds.
La descente en télécabine est offerte.
From La Croisette, head towards the Pelvoux hotel and take the Brelin lift. Cross through the Brelin building and its car park. The trail begins on your left, you will need to cross the Bettex ski slope, so exercise caution. Further along, continue to the right, following the signs for Les Girauds. The descent by gondola is free of charge.

L Montée / Ascent 4,8km 400m D+ 2h30

Départ / Starting point: Les Menuires
Arrivée / Arrival: Sommet de la télécabine Roc 1
Arrival: Summit of the Roc 1 Gondola
De La Croisette, prenez la direction de l'hôtel Pelvoux, puis utilisez l'ascenseur de Brelin. Traversez l'immeuble de Brelin et son parking. Le sentier commence sur votre gauche. Vous serez amené à traverser la piste de ski du Bettex, restez prudent. Plus loin, sur votre droite continuez en suivant le balisage des Girauds.
La descente en télécabine est offerte.
From La Croisette, head towards the Pelvoux hotel and take the Brelin lift. Cross through the Brelin building and its car park. The trail begins on your left, you will need to cross the Bettex ski slope, so exercise caution. Further along, continue to the right, following the signs for Les Girauds. The descent by gondola is free of charge.

M SENTIER DES TEPPESS

Descente / Descent
8,8km **20 m D+** **980 m D-** **3h**
Départ / Starting point: Sommet Saint-Martin Express
Arrivée / Arrival: Notre-Dame-de-la-Vie
Traversez la piste en direction du poste de secours, puis continuez jusqu'au télésiège des Teppes en suivant le balisage Saint-Martin et Les Menuires par les Teppes. Passez sous le télésiège des Granges puis traversez la piste et prenez le sentier des Choumes en direction de Saint-Martin.
Cross the slope towards the ski patrol post aid, then continue to the Teppes ski lift, following the signs for St Martin and Les Menuires via Les Teppes. Pass under the Granges chairlift, then cross the slope and take the Choumes trail towards St Martin.

M Montée / Ascent 8,8km 980m D+ 20m D- 4h30

Départ / Starting point: Notre-Dame-de-la-Vie
Arrivée / Arrival: Sommet Saint-Martin Express
Depuis le parking de Notre-Dame-de-la-Vie, suivez le sentier balisé en direction du hameau de La Loy, traversez la piste près du restaurant La Loy, puis continuez vers le Refuge du Trait d'Union. Montez jusqu'au départ du télésiège de St Martin Express. Prenez le sentier des Choumes devant le restaurant Le Corbeleys en direction des Menuires. À la jonction sentier Choumes vers les Menuires et Teppes, traversez les pistes sous le télésiège des Granges puis traversez avec prudence la piste de montée du télésiège des Teppes. Continuez le sentier balisé pour atteindre le sommet du télésiège de St Martin Express.
Le retour en télésiège et télécabine est offert.
From the Notre-Dame-de-la-Vie car park, follow the marked trail towards the hamlet of La Loy. Cross the slope near the La Loy restaurant, then continue to the Refuge du Trait d'Union. Ascend to the base of the St-Martin Express chairlift. Take the Choumes trail in front of the restaurant Le Corbeleys towards Les Menuires. At the junction between the Choumes trail towards Les Menuires and the Teppes, cross the slopes under the Granges chairlift and carefully cross the uphill slope of the Teppes ski lift. Follow the marked trail to reach the summit of the St-Martin Express chairlift. The return to St Martin by chairlift and gondola is free of charge.

M Descente / Descent 7,9km 100m D+ 580m D- 2h45

Départ / Starting point: Sommet St Martin Express
Arrivée / Arrival: Les Menuires
Traversez la piste en direction du poste de secours, puis continuez jusqu'au télésiège des Teppes en suivant le balisage St Martin et Les Menuires par les Teppes. Passez sous le télésiège des Granges, puis traversez la piste, continuez le sentier des Teppes direction Menuires jusqu'à la jonction avec le sentier des Girauds et continuez le sentier balisé jusqu'aux Menuires.
Variante: Pour une version plus courte (1,30 m et 100 m D-), prenez le sentier des Choumes en direction du sommet de la télécabine Roc 1. La descente par la télécabine est offerte.
Cross the slope towards the ski patrol post aid, then continue to the Teppes ski lift, following the signs for St Martin and Les Menuires via Les Teppes. Pass under the Granges chairlift, then cross the slope and follow the Teppes trail towards Les Menuires until you reach the junction with the Girauds trail. Continue along the marked path to Les Menuires.
Alternative: For a shorter route (30 minutes less and 100 m D-), take the Choumes trail towards the summit of the Roc 1 gondola. The descent by gondola is free of charge.

M Montée / Ascent 7,9km 580m D+ 20m D- 3h45

Départ / Starting point: Les Menuires
Arrivée / Arrival: Sommet St Martin Express
Prenez la direction de l'hôtel Pelvoux, puis utilisez l'ascenseur de Brelin. Traversez l'immeuble de Brelin et son parking. Cette randonnée emprunte les sentiers Bernadette, Girauds et Teppes. Le sentier commence sur votre gauche, suivre ce chemin jusqu'à la jonction avec le sentier des Girauds qui se trouvera sur votre droite, puis continuez jusqu'au croisement avec le sentier des Teppes. Prendre enfin à gauche en direction du sommet du télésiège de St Martin Express.
Variante: Pour une version plus courte (4,5 km / 349 m D+ / 80 m D- / 2h) au départ du sommet de la télécabine Roc 1 (via sentiers des Choumes et Teppes), prenez à gauche vers la terrasse friendlyMenuires, puis dirigez-vous vers le télésiège Roc 2. Après une petite montée, continuez jusqu'à la jonction du sentier des Teppes, prenez sur votre droite et continuez jusqu'au sommet de St Martin Express. Le retour en télésiège et télécabine est offert.
Head towards the Pelvoux hotel and take the Brelin lift. Cross through the Brelin building and its car park. This hike follows the Bernadette, Girauds, and Teppes trails. The trail begins