



ÉTÉ / SUMMER 2019

PLAN RANDO & TRAIL HIKING & TRAIL MAP

SUGGESTIONS DE CIRCUITS SOME HIKING CIRCUITS

Table with 5 columns: CIRCUIT, DÉPART, TEMPS, Alt. départ (m), Alt. arrivée (m). Lists various hiking circuits in Courchevel.

Table with 5 columns: CIRCUIT, DÉPART, DÉNIVELÉ, Alt. départ (m), Alt. arrivée (m). Lists permanent trails in Courchevel.

Dans les offices de tourisme : retrouvez le topo guide (2€) ainsi que le petit guide du patrimoine.

Table with 5 columns: CIRCUIT, DÉPART, TEMPS, Alt. départ (m), Alt. arrivée (m). Lists hiking circuits in Vallée de Méribel.

Table with 5 columns: CIRCUIT, DÉPART, TEMPS, Alt. départ (m), Alt. arrivée (m). Lists circuits in Brides-les-Bains.

Table with 5 columns: CIRCUIT, DÉPART, TEMPS, Dénivelé -, Dénivelé +. Lists circuits in Vallée des Belleville.

Table with 5 columns: CIRCUIT, DÉPART, TEMPS, Dénivelé -, Dénivelé +. Lists circuits in Saint Martin de Belleville.

Numerotation selon carte 33 000m en vente dans les Offices de Tourisme de la vallée des Belleville.



LES MARCHÉS DE L'ÉTÉ SUMMER MARKETS COURCHEVEL GRANDE BRADERIE Clearance sale

SAINT MARTIN DE BELLEVILLE Marché artisanal. Tous les jeudis du 11 juillet au 29 août de 9h à 18h.

LES MENUIRES Mercredi et vendredi, toute la journée. La Croisette.

VAL THORENS Tous les mardis et jeudis de 10h à 18h.

REFUGES OUVERTS CET ÉTÉ MOUNTAIN REFUGES OPEN THIS SUMMER

Table listing mountain refuges with columns for location, dates, and contact info.

TEMPS FORTS EVENTS

ÉVÉNEMENTS TRAIL TRAIL EVENTS

Table listing trail events with columns for date, location, and details.

TARIFS DES REMONTÉES MÉCANIQUES LIFTS RATES

Table showing lift rates for various locations and seasons.

Horaires Remontées Mécaniques LIFTS TIMETABLES VALLEE DE COURCHEVEL 06/07 - 30/08



LES IMMANQUABLES THE UNMISSABLE

COURCHEVEL & MÉRIBEL Col de la Loze - 2304m Voie cyclable "Via 3 Vallées" Étape 1

COURCHEVEL Aquamation: le plus grand centre aquatique de montagne en Europe.

MÉRIBEL La réserve naturelle nationale de Plan de Tuéda et son lac

BRIDES-LES-BAINS Parc Thermal, Église Saint-Etienne, Les Thermes

LES MENUIRES Speed Mountain, Le lac du Lou, Pique-nique au plan d'eau des Bruyères

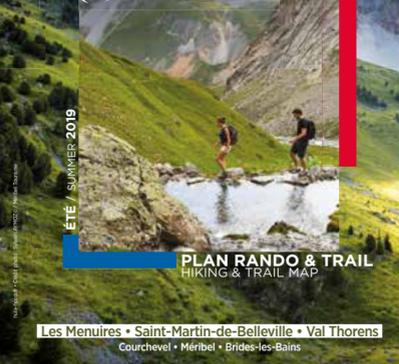
SAINT MARTIN DE BELLEVILLE Ateliers DIY de Saint Martin, Randonnée avec le Bureau des Guides

VAL THORENS Panorama en haut du Funitel des 3 Vallées, Randonnée glacière de Pécelet

SAINT MARTIN DE BELLEVILLE Musée de Saint Martin

VAL THORENS Chasse au trésor et quizz musicaux de Bruno et Valérie

LES IMMANQUABLES THE UNMISSABLE (continued text)



PLAN RANDO & TRAIL HIKING & TRAIL MAP

Les Menuires • Saint-Martin-de-Belleville • Val Thorens

Table with columns for days of the week and lift status (open/closed).

Vertical text on the right edge of the page.

SUGGESTIONS DE RANDOS

SOME HIKING CIRCUIT

LE PARC NATIONAL DE LA VANOISE

VANOISE NATIONAL PARK

1^{er} Parc national français, créé en 1963 pour sauvegarder une nature exceptionnelle. Le Parc national de la Vanoise et son voisin, le Parc national italien du Grand Paradis, forment le plus vaste espace protégé d'Europe. Le Parc a pour missions principales la protection de la biodiversité, l'accompagnement d'un développement durable, l'excellence de la gestion des patrimoines et enfin l'accueil des publics. La commune Les Belleville est adhérente à la Charte du Parc depuis septembre 2015. Dans le cadre de ce partenariat, nous vous proposons plusieurs rencontres et découvertes.

The Belleville, the National Park and its resorts offer several «rendez-vous» during this summer. Find out more at the Tourist Offices.

BUREAU DES GUIDES

MOUNTAIN GUIDES

Le Bureau des Guides est à votre disposition pour vous proposer des sorties en demi-journée ou journée à thème. **Au programme** : randonnée facile, 1^{er} 3000m, randonnée glacière, nuit en refuge, escalade, via ferrata, VTT, eau-vive, parcours aventure et stages pour les enfants de 6 à 13 ans.

Discover hikes and more activities with Mountain Guides.

POINTS DE VENTE, INFORMATIONS ET CONSEILS

guides-belleville.com

• **Les Menuires**: Bureau en face de l'Office de Tourisme (La Croisette) +33 (0)4 79 01 04 15

> Dimanche et lundi de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h30

Du mardi au vendredi de 16h à 19h30

Samedi de 14h30 à 19h30

> Sunday and Monday, 10.30am-12.30pm & 2.30pm-7.30pm

From Tuesday to Friday, 4pm-7.30pm

Saturday, 2.30pm-7.30pm

• **Val Thorens**: Bureau à l'Office de Tourisme

+33 (0)6 35 76 81 45

> Dimanche et lundi: 10h-12h30 et 14h-19h

Du mardi au vendredi: 16h-19h

Samedi: 14h30-19h

> Sunday and Monday: 10am-12.30pm & 2pm-7pm

From Tuesday to Friday: 4pm-7pm

Saturday: 2.30pm-7pm

• **POINT DE VENTE ET INFORMATIONS**

• **Saint Martin de Belleville**: Maison du Tourisme de Saint Martin +33 (0)4 79 00 20 00

> Tous les jours, de 9h à 12h et de 14h à 18h30

> Everyday 9am-12pm & 2pm-6.30pm

CIRCUIT DU LAC DE LA PORTETTE

19bis

Accès : Place Caron

Durée : 2h30 (A/R) / **Dénivelé** : D+ 418m D- 418m / **Distance** : 6km
Val Thorens, le plus haut village d'Europe, offre des paysages de haute montagne. Ce circuit facile permet d'avoir une vue d'ensemble sur la station, le relief et les glaciers environnants. La balade est ponctuée de lacs naturels ou artificiels, habitats de la seule espèce de grenouille vivant en altitude, la grenouille rousse.

Access: Place Caron - Val Thorens **Duration**: 2 hours 30 minutes / **Total vertical rise**: 418m / **Distance**: 6km
Val Thorens, the highest village in Europe, presents a high mountain scenery. This easy circuit allows to have an extensive view over the resort and the surrounding relief and glaciers. The hike connects natural and artificial lakes inhabited by the European common brown frog who is the only species living in altitude.

CIRCUIT DES DEMOISELLES COIFFÉES

26

Accès : Villarenger

Durée : 1h30 (A/R) / **Dénivelé** : D- 165m D+ 165m

Distance : 3.9km

À Villarenger, une visite s'impose à la Pierra Chevettà avant de traverser le "pont romain", pour emprunter la piste forestière qui vous mènera aux demoiselles coiffées, formées par l'érosion dans le versant de gypse raviné du Daillait.

Access: Villarenger / **Duration**: 3 hours / **Total vertical rise**: 70m / **Distance**: 3.9Km. At Villarenger, is a "must" to visit Pierra Chevettà before crossing the roman bridge to start the path in the forest that will bring you up to "the girls with the hair done", formed by the erosion on one side of gullied gypsum.

CIRCUIT DE PLANLEBON

28

Accès : Parking Les Frachettes

Durée : 3h (A/R) / **Dénivelé** : D- 550m D+ 550m / **Distance** : 8.5Km

Cette randonnée démarre à l'entrée de la Vallée des Encombres, une vallée sauvage et préservée. Ce très bel itinéraire vous emmène à la découverte des hameaux de Planlebon, des Priots et de Gittamelon. Ces hameaux d'alpage, parfois en ruines, portent la mémoire de l'intense activité agropastorale du valloon.

Access: Parking of Les Frachettes / **Duration**: 3 hours **Total vertical rise**: 324m / **Distance**: 6.9Km
You will be coming down to Planlebon's hamlet, a charming little village that it used to be inhabited back at the time and now in ruins. You will continue your walk through safety mark trails above the mountain's stream and go back up by the Priots.

LE SENTIER DU BERGER

52

Accès : Les Bruyères / **Durée** : 1h30 (A/R)

Dénivelé : 80m / **Distance** : 3km

Depuis le centre aquatique des Bruyères suivre le sentier du Berger jusque Chez Pépé Nicolas. Marchez jusqu'au banc après les 3 petits chalets qui se trouvent sur votre droite en contrebas. Ensuite vous allez parcourir une boucle avec tous les 100 mètres un point remarquable : cabrette à la fois, village de cairns, ancienne mure, etc...

Access: Les Bruyères / **Duration**: 1h
Total vertical rise: 80m / **Distance**: 3km
Place of departure : Centre Aquatique des Bruyères and then you have to follow the 'sentier du Berger'.

HORAIRE DES NAVETTES GRATUITES

VALLÉE DES BELLEVILLE DU 8 JUILLET AU 1 ^{er} SEPTEMBRE							
DU DIM. AU VEN.							
Val Thorens - Gare routière	8.30	10.30	11.00	15.00	15.00	17.30	19.30
Les Menuires - Les Bruyères	8.45	10.15	11.15	14.45	15.15	17.15	19.15
Les Menuires - Village Club du Soleil	9.00	10.00	11.30	14.30	15.30	17.00	19.00
Les Menuires - Gare routière	9.15	9.45	11.45	14.15	15.45	16.45	18.45
Saint Martin - Mairie	9.30	9.30	12.00	14.00	16.00	16.30	18.30
SAMEDI							
Val Thorens - Gare routière	9.00	11.00	17.30	17.30			
Les Menuires - Les Bruyères	9.15	10.45	17.15	17.45			
Les Menuires - Village Club du Soleil	9.30	10.30	17.00	18.00			
Les Menuires - Gare routière	9.45	10.15	16.45	18.15			
Saint Martin - Mairie	10.00	10.00	16.30	18.30			

PARC NATIONAL DE LA VANOISE



VIA FERRATA DU LEVASSAIX

Accès : Route D117 (1km des Menuires en direction de Saint Martin)

Temps d'approche : 15 minutes / **Longueur totale** : 350m / **Dénivelé** : 80m

Temps de parcours : 1h30

Cette via ferrata a été aménagée sur une barre rocheuse au-dessus du village du Levassaix et convient bien à l'initiation. Attention, cette activité se déroule sur un terrain de montagne. Elle nécessite une parfaite connaissance des techniques et un équipement spécifique (casque, baudrier, double longe reliée à un absorbeur de choc). Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter le Bureau des Guides.

Access: Road D117 + 15-minute walk / **Length**: 350m **Total vertical rise**: 80m **Duration**: 1 hour 30 minutes
This via ferrata route is just above the village of Levassaix. It is a good beginners course, but you need mountain awareness and an understanding of the techniques required. Required equipment: helmet, climbing belt, double length shock absorber. Find out more at the Mountain Guide Offices.

VIA FERRATA DU COCHET

Accès : Le Châtelard (1,5 km de Saint Martin) - Parking du hameau de Plalautray / **Temps d'approche** : 20 minutes

Longueur totale : 750m / **Dénivelé** : 375m / **Temps de parcours** : 4h

Le Cochet domine le village de Saint Martin de Belleville de ses belles falaises claires de quartzite. C'est sur ces parois de roche dure orientées à l'est qu'est aménagée cette via ferrata de niveau Assez Difficile. Attention, cette activité se déroule sur un terrain de montagne. Elle nécessite une parfaite connaissance des techniques et un équipement spécifique (casque, baudrier, double longe reliée à un absorbeur de choc). Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter le Bureau des Guides.

Access: Le Châtelard (1,5 km from Saint Martin) - Hameau de Plalautray + 20-minute walk / **Length**: 750m **Total vertical rise**: 375m **Duration**: 4 hours
Le Cochet dominates the village of Saint Martin de Belleville with its stunning quartz cliff faces. It's on these east facing rock faces that you can enjoy this intermediate level via ferrata course. You need mountain awareness and an understanding of the techniques required. Required equipment: helmet, climbing belt, double length shock absorber. Find out more at the Mountain Guide Offices.

CARTE DES SENTIERS PÉDESTRES & VTT

MAP

Plus claire et plus détaillée!

En vente (5€), dans les Offices de Tourisme de la vallée et au Bureau des Guides.

On sale (5€) at the Tourist Offices and Mountain Guides Offices.



CIRCUITS	DÉPART	DIFFICULTÉ	TEMPS	ALT. MIN (M)	ALT. MAX (M)	
8	Circuits des Lacs des Menuires	Sommet Télécabine Masse 1	Difficile	3h30	1723	2804
42	Sentier Balcon de la Masse	Sommet Télécabine Masse 2	Difficile	1h30	2035	2278
26	Circuit des demoiselles coiffées	Villarenger Pont Romain	Facile	3h	1130	1130
25	Les Sabots de Vénus	Saint Laurent de la Côte	Facile	6h	1100	1835
49	Le Dou de la Motte	Villarurin	Difficile	6h	700	1725
14	Les Menuires - Val Thorens	Quartier de la Croisette (Retour navette possible)	Facile	3h	1850	2300
19	Alberta	Hôtel Les Marmottes	Facile	3h	2300	2400
19b	Lac de la Portette	Place du Slalom	Difficile	4h	2300	2630
7	Mont de la Chambre	Sommet Bruyères 2	Difficile	3h30	1850	2850
18	Lac Blanc	Place Péclet	Difficile	2h30	2300	2800
NEW	Lac des Allamands	Sommet Roc 1	Facile	2h	2370	2290

OFFICES DE TOURISME

TOURIST OFFICES

MAISON DU TOURISME SAINT MARTIN DE BELLEVILLE

st-martin-belleville.com

+33 (0)4 79 00 20 00

Tous les jours, 9h-12h et 14h-18h30

Every day, 9am-12pm and 2pm-6.30pm

OFFICES DE TOURISME LES MENUIRES

lesmenuires.com / +33 (0)4 79 00 73 00

La Croisette

Tous les jours, 9h-12h30 et 14h-19h

Every day, 9am-12.30pm and 2pm-7pm

LES BRUYÈRES

Tous les jours, 9h-12h et 15h-19h

Every day, 9am-12pm and 3pm-7pm

OFFICE DE TOURISME VAL THORENS

valthorens.com

+33 (0)4 79 00 08 08

Tous les jours, 9h-12h et 14h-19h

Every day, 9am-12pm and 2pm-7pm

NUMÉROS UTILES

USEFUL NUMBERS

INFORMATIONS METEO +33 (0)8 99 71 02 73 (2,99€ / appel)

POMPIERS / SECOURS 18 ou 112 depuis un mobile

REFUGES

• **SAINT MARTIN DE BELLEVILLE**

Refuge de Gittamelon, +33 (0)4 79 08 91 46

ou +33 (0)6 68 19 95 87

Refuge du Trait d'Union, +33 (0)7 70 28 85 77

• **SAINT JEAN DE BELLEVILLE**

Refuge de Plan Lombardie,

+33 (0)9 82 12 43 08 ou +33 (0)6 10 22 12 89

• **LES MENUIRES**

Refuge du Lac du Lou, +33 (0)7 70 22 86 79

RESTAURANTS D'ALTITUDE

• **CHEZ PÉPÉ NICOLAS** (entre Les Menuires et Val Thorens)

+33 (0)6 09 45 28 35

• **LE CORBELEYS** (Saint Martin) +33 (0)4 79 08 95 31

Ouvert du mardi au vendredi et le dimanche de 9h à 17h.

• **LA LOY** (Saint Martin) +33 (0)4 79 08 92 72.

Ouvert tous les jours, 10h à 16h.

• **LE CHALET DE LA MASSE** (Les Menuires) +33 (0)4 79 00 74 04

• **LE SETOR** (Plan d'eau) +33 (0)4 79 00 74 28

DÉCOUVREZ LES CARTES MULTILOISIRS DE 1 À 21 JOURS



encore plus d'activités en accès illimité!

info@sogevab.com boutique.sogevab.com

BE MY GUEST-MARTIN friendlyMenuires Val Thorens

Les chiens de petites tailles sont tolérés en saison d'été dans les remontées mécaniques (laisse obligatoire). Small dogs are allowed in the lifts (only in summer and must have a leash).