

# GUIDE DES ACTIVITÉS

ACTIVITIES GUIDE

HIVER WINTER 25 - 26



ET TOUT POUR LES FAMILLES  
AND EVERYTHING FOR FAMILIES



BE MY GUEST-MARTIN  
LES 3 VALLÉES



friendlyMenuires  
LES 3 VALLÉES

# SOMMAIRE

SUMMARY

- 3 **Offices de Tourisme**  
*Tourist Offices*
- 4 **Labels**  
*Labels*
- 5 **Les activités à Saint-Martin**  
*Activities in Saint-Martin*
- 10 **Les activités aux Menuires**  
*Activities in Les Menuires*
- 20 **Famille Plus**  
*"Famille Plus" label*
- 26 **Les alentours**  
*The surroundings*

**Avertissement :** les renseignements et prix donnés dans ce guide le sont à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiés. Ni l'office de tourisme, ni les organismes concernés ne peuvent être tenus pour responsable d'un changement quel qu'il soit. Document non contractuel.

*The information and prices given in this document are indicative and may be subject to modification. Neither the Tourist Office nor the organisations can be held responsible for any changes. Document non contractual.*



En 2022, la Vallée des Belleville a obtenu le label Flocon Vert, en reconnaissance de son engagement dans des pratiques durables à 360° avec plus de 42 indicateurs évalués (gouvernance et résilience, économie durable, dynamiques sociales et culturelles, gestion des ressources). Label en cours de renouvellement.

*In 2022, the Vallée des Belleville was awarded the Flocon Vert label, in recognition of its commitment to sustainable practices in the mountain tourism sector.*



En cours d'obtention : Afin de mieux recevoir la clientèle et améliorer la qualité de nos prestations, l'Office de Tourisme des Menuires et Saint Martin de Belleville s'engage à respecter des critères de Destination d'Excellence.

*In progress: In order to better receive customers and improve the quality of our services, the Tourist Office of Les Menuires and Saint Martin de Belleville is committed to respecting the criteria of Destination of Excellence.*





# OFFICES DE TOURISME

TOURISTS OFFICES

L'Office de Tourisme des Menuires et de Saint-Martin-de-Belleville vous propose un accueil personnalisé et des conseils adaptés à vos envies et vos besoins.

Vos experts en séjour vous accueillent en français, anglais, allemand, néerlandais, russe, espagnol et italien...

*The Tourist Office of Les Menuires & Saint-Martin-de-Belleville welcomes you with bespoke services and advice that really satisfies your needs and wishes. Your holiday experts speak several languages, including French, English, German, Dutch, Russian, Spanish and Italian...*

## LES MENUIRES

 +33 4 79 00 73 00  
[lesmenuires.com](http://lesmenuires.com)

### La Croisette

 **Tous les jours, 8h45-19h**  
*Daily, 8.45am-7pm*

### Les Bruyères

 **Dimanche au vendredi : 9h-12h et 15h-19h**  
**Samedi : 9h-13h et 14h-19h**  
*Sunday-Friday: 9am-12pm & 3pm-7pm*  
*Saturday: 9am-1pm & 2pm-7pm*

## SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE

 +33 4 79 00 20 00  
[st-martin-belleville.com](http://st-martin-belleville.com)

### Maison du Tourisme

 **Dimanche au vendredi : 9h-12h et 14h-18h30**  
**Samedi : 9h-18h30**  
*Sunday-Friday: 9am-12pm & 2pm-6.30pm*  
*Saturday: 9am-6.30pm*

### Nos services sont :

- ▶ **Internet** : connexions gratuites ou payantes (Hippocketwifi, Neptune),
- ▶ **Photocopies**, scan de documents,
- ▶ **Réservations d'activités** listées dans le programme d'animations,
- ▶ **Objets perdus et trouvés**,
- ▶ **Prêts de livres et de jeux** à La Croisette et aux Bruyères,
- ▶ **Ventes** : jeux de 7 familles, carafes Eau des Belleville...
- ▶ **Point de ralliement – Enfants perdus**

*Services : free and paid Internet access (Hippocket Wifi, Neptune), photocopying, document scanning, activity and entertainment bookings listed in the programme.*

*Lost and found items, book and game loans at La Croisette and Les Bruyères, as well as the sale of "Happy Families" card games and Eau des Belleville carafes.*

*Meeting point – Lost children.*



# RESTEZ INFORMÉ ET CONNECTÉ TOUT AU LONG DE VOTRE SÉJOUR

STAY INFORMED AND CONNECTED  
THROUGHOUT YOUR STAY

 **PROGRAMME D'ANIMATIONS**  
ENTERTAINMENT PROGRAM

SAINT-MARTIN



LES MENUIRES



 **NAVETTES GRATUITES**  
FREE SHUTTLES

APPLE



ANDROID



 **RADIO LOCALE**  
LOCAL RADIO



*les 3 vallées*

Les 3 Vallées à portée de main,  
laissez-vous guider !  
(ouvertures, forfaits, restaurants)  
*Les 3 Vallées within reach, let us guide you!*  
(lift status, ski passes, restaurants)



# LES ACTIVITÉS

## SAINT-MARTIN

### BALADE EN RAQUETTES AVEC GUIDE

SNOWSHOE HIKE WITH GUIDE

+12



Réservation Booking  
[locationsaintmartin.com](http://locationsaintmartin.com)



51€ / personne  
€51 / pers.

Nocturne : 88€ (sortie + repas)  
Night: €88 (outing + meal)



ESF : +33 4 79 00 24 78  
Rendez-vous place de la mairie  
Meet at the town hall square

**esf**

Balade pédestre et raquettes en autonomie :  
Plans disponibles dans les Offices de Tourisme  
Self-guided hiking and snowshoeing: maps available at the Tourist  
Offices

### BALADE EN TRAÎNEAU À CHIENS

DOG SLED RIDE

+0



La balade dure environ 20 à 25 minutes  
The trip lasts roughly 20 to 25 minutes



Réservation Booking  
[chien-traneau-menuires.com](http://chien-traneau-menuires.com)



2 personnes : 100 €  
(dans la limite de 180kg par traîneau)  
2 people: €100 (within the limit of 180kg per sled)

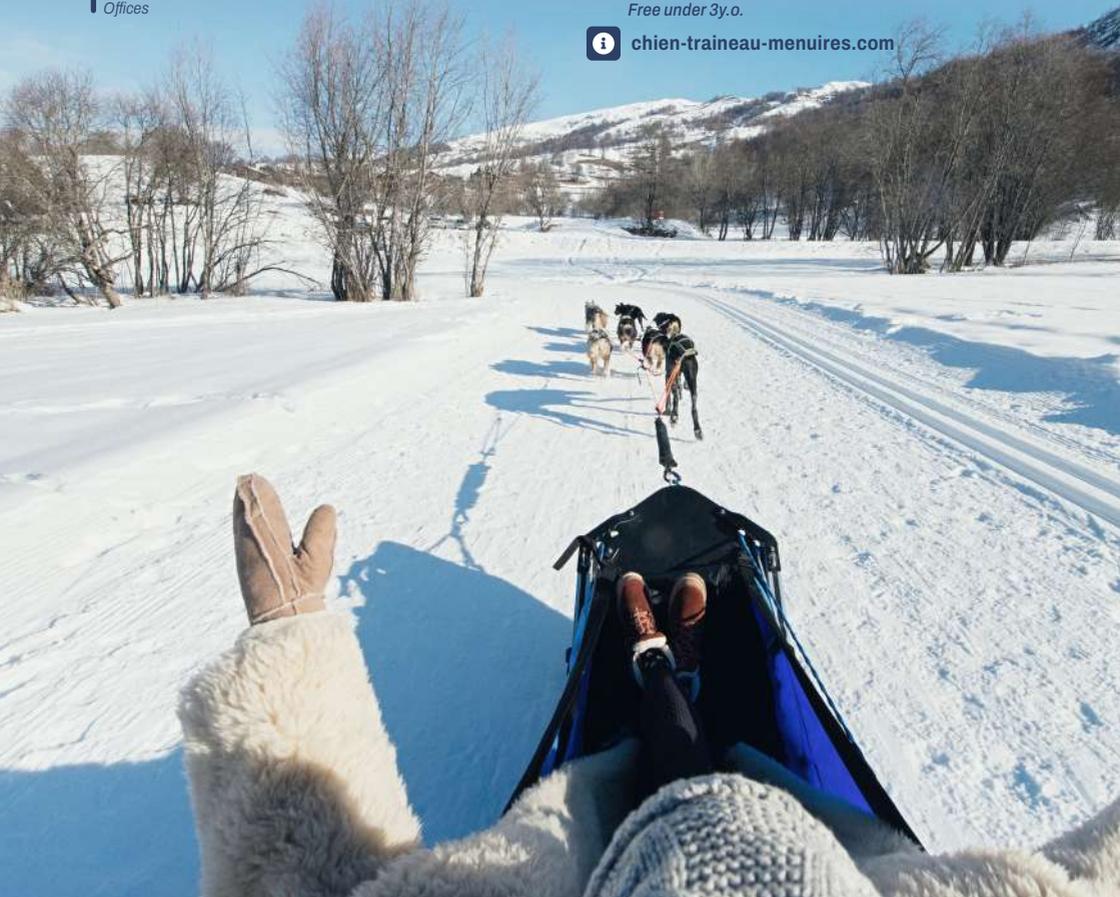
2 adultes + 1 enfant (-12 ans) : 130 €  
2 adults + 1 child (under 12): €130

2 adultes + 2 enfants (-12 ans) : 150 €  
2 adults + 2 children (under 12): €150

Offert pour les - de 3 ans  
Free under 3y.o.



[chien-traneau-menuires.com](http://chien-traneau-menuires.com)



## BIBLIOTHÈQUES

### LIBRARIES

- Saint-Martin : Mairie**  
 Lundi : de 15h à 18h30  
 Mercredi : de 9h à 12h et de 15h à 18h30  
 Vendredi : de 15h à 18h30  
*Saint-Martin: Town hall*  
 Monday: 3pm- 6.30pm  
 Wednesday: 9am-12pm and 3pm-6.30pm  
 Friday: 3pm- 6.30pm
- Saint Jean : Agence postale**  
 Lundi et mardi : de 16h à 18h  
 Mercredi : de 16h à 19h  
 Jeudi : de 17h à 19h  
*Saint-Jean Post Office*  
 Monday and Tuesday: 4pm-6pm  
 Wednesday: 4pm-7pm  
 Thursday: 5pm-7pm
- bibliotheque.saintjean@lesbelleville.fr  
 bibliotheque@lesbelleville.fr

## CANI-RANDO

### DOGS HIKING

**Voir programme d'animations**

*See entertainment program*

+7

## CIRCUIT DU PATRIMOINE

### HERITAGE WALK

- Saint-Martin Maison du Tourisme  
 +33 4 79 00 20 00

**Le plan du circuit est disponible dans les Offices de Tourisme**

*A map of the route is available at tourist offices*

## CONCERTS

### CONCERTS

**Voir programme d'animations et saintmartindebelleville.com**

*See entertainment program and website*

## DINER EN CHALET D'ALTITUDE AU CHALET DE LA LOY

### DINNER IN A HIGH-ALTITUDE CHALET AT THE CHALET DE LA LOY

Avec descente aux flambeaux en raquettes.  
*With torchlit descent on snowshoes.*

**Voir programme d'animations**

*See entertainment program*

## ESCAPE GAME À DOMICILE CLUEDO GÉANT / SAUVEZ LE MONDE

### ESCAPE GAME AT HOME

- À partir de 80€/groupe  
*From €80/group*
- 3 Vallées Loisirs  
 +33 6 17 72 92 77

## ESPACES LUGES

### SLEDGING HILL

+6

- Port de casque recommandé  
*Helmet recommended*
- Les Grangeraires

## FERMES (vente de produits uniquement)



Tommes, yaourts et sérac de brebis.

*Tomme, Sérac cheese and yoghurts*

- La Trantsa (Le Châtelard)**  
 +33 6 64 25 38 58
- Tous les jours : 9h-12h et 14h-19h**  
*Every day: 9am-12pm and 2pm-7pm*

Tommes de vache.

*'Tomme' (cow's milk).*

- Ferme de la Choumette (Saint-Martin)**  
 +33 6 21 52 79 16
- Tous les jours : 18h-20h**  
*Every day: 6pm-8pm*



## GARDERIE : CLUB PIOUS-PIOU

DAYCARE: CLUB PIOUS-PIOU

**i** De 31 mois à 4 ans  
From 31 months to 4 y.o.

**Kids club : Découverte de la neige sans les skis**  
Discovering the snow without skis

**📧 Réservation Booking**  
locationsaintmartin.com

**€** Les 6 demi-journées : 239€  
6 half days: €239

**Garde de midi possible jusqu'à 12 ans**  
**Garde + repas : 1 repas 32€, 6 : 175,50€**  
Supervision + lunch until 12 y.o. : 1 lunch 32€, 6: 175.50€

**i** ESF Les Grangeraias  
+33 4 79 00 24 78

**ESF**

### BON À SAVOIR

Pour les enfants de 4 à 30 mois, quelques places sont disponibles pour les familles en séjour à Saint-Martin au sein de notre crèche locale.

*For children aged 4 to 30 months, a few places are available for families staying in Saint-Martin-de-Belleville, at our local nursery.*

**i** Crèche Les Mini Pouss  
crecheminipouss@abe-lesbelleville.fr  
+33 4 79 00 20 57



En complément, pensez à télécharger la liste des baby-sitters disponible auprès de l'Office de Tourisme.

*In addition, don't forget to download the list of babysitters, available from the Tourist Office.*

## MUSÉE

MUSEUM

+0

**🕒** Du lundi au vendredi de 9h à 12h  
et de 14h à 18h, et le dimanche de 14h à 18h  
Monday to Friday 9am to 12 noon and 2pm to 6pm,  
Sunday from 2pm to 6pm

**€** 5 € par personne  
€5 per adult

**Tarif réduit : 4 €**  
Reduced rate: €4

**Offert pour les moins de 18 ans**  
Free for under 18

**i** Musée  
Office de Tourisme : +33 4 79 00 20 00

Également au musée *Also at the museum*  
**CONTES ET GOÛTER À L'ÉTABLE** *Storytelling for children*

**Voir programme d'animations**

*See entertainment program*



## PISCINE ET WELLNESS

### SWIMMING POOL AND WELLNESS

La Belle Vie est un centre bien-être unique avec piscine intérieure, cascades, jets massant et banquettes immergées. Son espace wellness comprend un bassin nordique chauffé, un hammam, plusieurs saunas thématiques et une zone de repos avec tisanderie. Massages, soins signatures et le Cosy Bar complètent l'expérience détente.

*La Belle Vie is a unique wellness center with an indoor pool, waterfalls, massage jets, and submerged benches. Its wellness area includes a heated Nordic pool, a hammam, several themed saunas, and a relaxation area with herbal teas. Massages, signature treatments, and the Cosy Bar complete the relaxation experience.*

## BAGAGERIE

### LUGGAGE STORAGE

**i** Centre de bien-être La Belle Vie  
Wellness Centre La Belle Vie

**🕒** Tous les jours, de 10h à 20h  
Every day, 10am-8pm

**€** 4 € / bagage  
€4 per item

**📅** Réservation *Booking*  
[locationsaintmartin.com](http://locationsaintmartin.com)

**€** **Piscine (+16 ans)** *Swimming pool (+16 y.o.)*

**Entrée : 9,50 €**

**Pass 6 jours\* : 42,80 €**

*Ticket: €9.50 / 6-day pass\*: €42.80*

**Piscine (3-15 ans)** *Swimming pool (3-15 y.o.)*

**Entrée : 7,50 €**

**Pass 6 jours\* : 33,80 €**

*Ticket: €7.50 / 6-day pass\*: €33.80*

**Piscine (-3 ans)** *Swimming pool (-3 y.o.)*

**Offert Free**

**€** **Wellness (+ 16 ans)** *Wellness (+16 y.o.)*

**Entrée : 29 €**

**Pass 6 jours\* : 130,50 €**

*Ticket: €29 / 6-day pass\*: €130,50*

**i** **La Belle Vie / sportwellnesslesbelleville.com**  
**+33 4 79 55 35 51**

**Également à La Belle Vie** *Also at "La Belle Vie"*  
**BÉBÉS NAGEURS, FAMILY TIME, AQUAGYM,**  
**AQUAFITNESS, AQUABIKE...**

*Baby swimming, Parent-Child Wellness, Aquagym, Aquafitness, Aquabike...*

**Voir programme d'animations**

*See entertainment program*

\* consécutifs / consecutive

## SKI & COURS DE GLISSE

SKIING & SNOW SPORTS LESSONS



Réservation *Booking*  
locationsaintmartin.com

### SKI ALPIN

ALPINE SKIING



Cours selon catégories d'âge :

De 3 à 4 ans / De 5 à 12 ans /

De 13 à 18 ans / Dès 18 ans

*Classes by age group: From 3 to 4 y.o. / From 5 to 12 y.o. /*

*From 13 to 18 y.o. / From 18 y.o.*



Pour les cours ski collectifs :

Les 6 demi-journées 228€

*For group ski lessons: 6 half-days €228*

Cours individuel à partir de 59€

*Individual lessons from €59*

### SNOWBOARD

SNOWBOARD



Cours individuel à partir de 59€

*Individual lessons from €59*

### HORS PISTE (SKI OU SNOW)

OFF PISTE (skiing or snowboarding)



À partir de 255€ la demi journée

*From €255 the half-day*

### SKI DE RANDO

SKI TOURING



Sortie Randonnée étoilée : à partir de 51€

*Starry Hiking Outing: from €51*

### HANDISKI

HANDISKI



Cours individuels sur demande

*Individual lessons available upon request*



ESF Les Grangeraies

+33 4 79 00 24 78

**esf**

### FREE RANDO, LES 3 VALLEES À SKI, SKI DE RANDO, ALPINISME EN VANOISE, HORS PISTE ET FREERIDE, FORMATION SÉCURITÉ ET AVALANCHES

FREE SKI TOURING IN LES 3 VALLÉES, SKI TOURING,  
MOUNTAINEERING IN THE VANOISE, OFF-PISTE  
AND FREERIDING, SAFETY AND AVALANCHE TRAINING



À partir de 110 € / pers. en groupe constitué

*From €110 per person in an organized group*

Sortie collective 165 € / pers.

*Collective outing €165 / person.*

### CASCADE DE GLACE

ICE WATERFALL



À partir de 120 € / pers. en groupe constitué

*From €120 per person in an organized group*

Sortie collective 165 € / pers.

*Collective outing €165 / person.*



Bureau des Guides

guides-belleville.com / +33 4 69 96 55 15

## SPA ET MASSAGE (BIEN-ÊTRE, SOINS, BEAUTÉ...)

SPA & MASSAGE (WELLNESS, CARE, BEAUTY, ...)



Liste complète en scannant  
le QR code

*Complete list by scanning  
the QR code*

## VISITE DU VILLAGE AUX FLAMBEAUX

TORCHLIGHT TOUR OF THE VILLAGE



Voir programme d'animations (dès février)

*See entertainment program (from February)*

## VISITE DU MOULIN DE BURDIN

VISIT TO THE BURDIN MILL

Voir programme d'animations

*See entertainment program*

## YOGA

YOGA

### YOGA AVEC KATE



+33 7 78 24 59 65 cours privés sur demande

*Private lessons on request*

Cours collectifs : voir programme d'animations

*Collective lessons: see entertainment program*

### YOGA AVEC AXELLE



+33 6 31 57 50 91 cours privés sur demande

*Private lessons on request*

# LES ACTIVITÉS

## LES MENUIRES

### ATELIER MÉDITATION

MEDITATION WORKSHOP

Voir programme d'animations

See entertainment program

### BALADE EN RAQUETTES AVEC GUIDE

+4

SNOWSHOE HIKE WITH GUIDE

## esf

**🕒** ½ journée : tous les jours de la semaine  
(sauf samedi)

Sortie trappeur (nocturne) : mercredi et jeudi  
+ possibilité de repas

Half-day excursions: Every day of the week (except Saturday)

Trapper's outing (nighttime): Wednesday and Thursday  
+ meal option

**👤** Pour les plus jeunes : à partir de 4 ans  
(départ Piou Piou - La Croisette)

For younger children: ages 4 and up  
(departure from Piou Piou - La Croisette)

Balade en raquettes avec guide  
à partir de 12 ans

Snowshoe hike with a guide for ages 12 and up

Point de rendez-vous : Esf La Croisette  
ou Esf Les Bruyères / ½ journée/nocturne  
(les mercredis et jeudis)

Meeting point: Esf La Croisette or Esf Les Bruyères /  
half day & night (Wednesday & Thursday)

Matériel inclus

Equipment included

**📞** Réservation Booking  
locationlesmenuires.com

**€** À partir de 51 €  
From €51

**📍** ESF Les Menuires  
esf-lesmenuires.fr / +33 4 79 00 61 43



## OXYGENE

SKI · SNOWBOARD · BIKE

**🕒** Jeudi de 14h à 17h (autres jours sur demande)  
Thursday from 2pm to 5pm (other days on request)

**👤** Dès 6 ans  
From 6 y.o.

**€** ½ journée : 50 € (matériel inclus)  
Half day: €50 (equipment included)

**📍** oxygene.ski/fr/ecole-de-ski-les-menuires  
+33 4 79 24 31 52

## Audacious

Dare · Ski · Enjoy

**🕒** Mercredi de 17h à 19h  
Wednesday from 5pm to 7pm

**👤** Dès 13 ans  
From 13 y.o.

**€** 45 €  
€45

**📞** Réservation Booking  
locationlesmenuires.com

**📍** booking.audacious.fr  
+33 4 79 04 18 35

### PLAN DES ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE, RAQUETTES ET SKI DE RANDONNÉE

MAP OF HIKING, SNOWSHOEING  
AND SKI TOURING PATHS

Disponible dans les Offices  
de Tourisme

Available at Tourist Offices



## BADMINTON

BADMINTON

+6

 Réservation *Booking*  
locationlesmenuires.com

 À partir de 9,50 € / pers. (matériel inclus)  
From €9,50/pers. (equipment included)

 La Croisette  
Le Break des Menuires : +33 4 79 01 08 83  
sportwellnesslesbelleville.com

## BALADE EN DAMEUSE

SNOW GROOMER RIDE

+6

Explorez les coulisses du domaine skiable et terminez la balade par un apéritif savoyard dans un chalet d'altitude.

*Find out what goes on behind the scenes in a ski resort and finish your ride by savouring a Savoy aperitif in a mountain chalet.*

 Réservation *Booking*  
locationlesmenuires.com

 Adulte : 63 €  
Adult: €63

Enfant (-11 ans) : 42 €  
Child (-11 y.o.): €42

 Centrale de réservation  
+33 4 79 00 79 79

## BALADE EN MOTONEIGE AVEC GUIDE

SNOWMOBILE TRIP WITH GUIDE

+ 100CM

 La balade dure environ 50 minutes  
The trip lasts roughly 50 minutes

 Inscription obligatoire  
Advance booking required

 À partir de 155 € pour 2 personnes  
Nouveau : motos neige 100% électrique  
(possibilité de balade privative)  
From €155 for 2 people  
New: 100% electric snowmobiles  
(private tours available)

 La Croisette / Scoot'Evasion  
scootevasion.com / +33 6 13 89 33 11

## BAPTÊME EN PARAPENTE À SKI

INTRODUCTION TO SPEED-RIDING

 Le vol dure environ 10 à 15 minutes  
The flight lasts roughly 10 to 15 minutes

 Le skieur doit avoir au minimum le niveau flocon  
Skier must have achieved a minimum of "flocon" level  
(snow plough, parallel ski)

Le poids maximum est de 110 kilos  
Maximum weight of 110 kg

 110 € par personne  
€110 / pers.

 Menuires parapente  
menuires-parapente.com / +33 6 80 10 79 20

## BAPTÊME EN ULM

INTRODUCTORY MICROLIGHT FLIGHT

+10

 Le poids maximum est de 100 kilos  
Maximum weight of 100 kg

 Vol découverte : à partir de 100 €  
Discovery flight: from €100

 Jean-Claude Dubonnet  
+33 6 60 66 73 00

## BASKET

BASKETBALL

+6

 Réservation *Booking*  
locationlesmenuires.com

 À partir de 9,50 € / pers. (matériel inclus)  
From €9,50/pers. (equipment included)

 La Croisette  
Le Break des Menuires : +33 4 79 01 08 83  
sportwellnesslesbelleville.com

## BIATHLON

SKI NORDIQUE ET TIR À LA CARABINE

BIATHLON: NORDIC SKIING AND RIFLE SHOOTING

+8



 Cours de 14h15 à 16h15  
Lessons from 2.15pm to 4.15pm

 Réservation *Booking*  
locationlesmenuires.com

 Initiation (2h) : à partir de 51 €  
Introduction (2h) : from €51

 RDV Plan de l'Eau des Bruyères  
ESF La Croisette  
esf-lesmenuires.fr  
+33 4 79 00 61 43

## BIBLIOTHÈQUES

LIBRARIES

 Offices du Tourisme de la Croisette  
et des Bruyères : +33 4 79 00 73 00

## CINÉMA

€ 11 € par personne  
€11 per adult

Tarif -12 ans : 7 €  
Child rate (under 12s): €7

Carte 10 entrées : 90 €  
Book of 10 tickets: €90

**i** Séance supplémentaire en cas de mauvais temps : information dans les Offices du Tourisme

Additional session in case of bad weather: information at the Tourist Offices

**i** La Croisette  
Cinéma Les Flocons

**Voir programme d'animations**

See entertainment program

## CONCERTS

**Voir programme d'animations et lesmenuires.com**

See entertainment program and website

## CONSTRUCTION D'IGLOO

IGLOO BUILDING

+5

**Voir programme d'animations et lesmenuires.com**

See entertainment program and website

## DÉCOUVERTE D'UN ALPAGE À LA LUEUR D'UN FLAMBEAU

+10

**Voir programme d'animations**

See entertainment program

## DÉCOUVERTE DES MÉTIERS DE LA MONTAGNE SKI PATROL EXPERIENCE

LEARN ABOUT MOUNTAIN PROFESSIONS



+7



**🕒** Du mardi au vendredi, à 13h45 et 15h15  
From Tuesday to Friday at 1.45pm and 3.15pm

L'activité dure en moyenne 1h30  
The activity lasts roughly 1.5 hours

**i** De 7 à 14 ans  
From 7 to 14 years

**📧** Réservation Booking  
locationlesmenuires.com

€ 42 € par personne  
€42 per person

**i** Preyerand  
Centrale de Réservation : +33 4 79 00 79 79

## DÎNER EN CHALET D'ALTITUDE : LES SUNNY NIGHTS

DINNER IN A MOUNTAIN CHALET



+4

**📧** Réservation Booking  
locationlesmenuires.com

**i** Aller-retour en dameuse (soirée privative sur demande)  
Round trip by snow groomer (private evening upon request)

€ À partir de 75 € par personne  
From €75 per person

Tarif enfant (-12 ans) : 45 €  
Child rate (under 12): €45

**i** Le Chalet du Sunny  
+33 6 20 81 71 19

## ESCAPE GAME

EN EXTÉRIEUR : L'ÉCOLE DES SORCIERS BOX  
À DOMICILE : CLUEDO GÉANT, LA BOMBE  
NUCLÉAIRE, LE BRAQUAGE  
ESCAPE GAME

+6

 **Inscription obligatoire**  
Advance booking required

 **À partir de 80 € par groupe**  
From €80 per group

 **La Croisette (en extérieur)**  
3 Vallées Loisirs : +33 6 17 72 92 77

## ESPACES LUGES

SLEDGING HILL



+6

 **Port de casque recommandé**  
Helmet recommended

**La Croisette**  
Tapis Pelvoux / Magic carpet Pelvoux

## ESPACES NEIGE

SNOW AREAS



+2

Composés d'un igloo, d'un tunnel, d'un toboggan et d'un espace boules de neige, ces espaces adaptés aux petits sont en accès libre.

*These open-access spaces, which are specifically designed for children, feature an igloo, a tunnel, a slide and a snowball area.*

 **Prêt de pinces à boules de neige et seaux dans les Offices de Tourisme**  
(caution de 10 € par accessoire)

*You can borrow buckets and snowball makers from our tourist offices (note: €10 per accessory)*

**De 2 à 6 ans**  
From 2 to 6 years

**La Croisette**  
Les Bruyères

**Boukty Snow Camp**

**Voir programme d'animations**

*See entertainment program*

## FITNESS ET MUSCULATION

+16

FITNESS AND WEIGHT TRAINING

 **Réservation Booking**  
locationlesmenuires.com

 **Cours de fitness : 12,50 €**  
Fitness classes: €12.50

**Musculation : à partir de 15 €**  
Training: from €15

 **La Croisette**  
**Le Break des Menuires : +33 4 79 01 08 83**  
sportwellnesslesbelleville.com

**Planning des cours**  
**Voir programme d'animations**  
*See entertainment program*

## GARDERIE : NURSERIE ET KIDS CLUB

NURSERY & KIDS CLUB



+3 MOIS

 **De 3 mois à 5 ans à La Croisette et de 31 mois à 5 ans aux Bruyères**  
From 3 months to 5 y.o. at La Croisette and from 31 months to 5 y.o. at Les Bruyères

**Certificat médical (< 20 mois) confirmant l'aptitude à la vie en collectivité à +1800 m.**  
**Certificat et réservation obligatoires.**

*Medical certificate (under 20 months) confirming fitness for group care above 1800m. Certificate and booking required.*

 **De 8h45 à 12h et de 13h45 à 17h du dimanche au vendredi**  
From 8.45am to 12pm and from 1.45pm to 5pm.  
From Sunday to Friday.

 **6 demi-journées : 235 €**  
6 half-days: €235

**Garde de midi possible + repas : de 3 mois à 12 ans**  
From 3 months to 12 y.o.

**Garde + repas : 1 repas 32 €, 6: 175,50 €**  
Supervision + lunch : 1 lunch 32€, 6: 175,50€

 **Réservation Booking**  
locationlesmenuires.com / esf-lesmenuires.fr

 **ESF Club Piou Piou Les Menuires**  
+33 4 79 00 63 79  
**ESF Club Piou Piou Les Bruyères**  
+33 4 79 00 00 77



## KIOSQUE À JEUX

GAMES KIOSK



Tous les jours de 9h à 20h  
Every day from 9am to 8pm



À partir de 1 €  
From €1



Les Bruyères  
3 Vallées Loisirs : +33 6 17 72 92 77

+18  
MOIS

## LUGE SUR PISTE ROC'N BOB

SLEDDING



+7



Du lundi au vendredi (vacances scolaires)  
de 14h30 à 18h45

Monday to Friday (school holidays) from 2.30pm to 6.45pm

Du mardi au vendredi (hors vacances scolaires)  
de 14h30 à 18h45

Tuesday to Friday (outside school holidays)  
from 2.30pm to 6.45pm



À partir de 7 ans et 125cm accompagné  
d'un adulte dans la même luge

From 7 years and 125cm accompanied  
by an adult in the same sled



Achat : point de vente  Roc 1

Tickets can be purchased from the Roc 1 gondola station



1 descente : 14 € / 2 descentes : 26 €

1 descent: €14 / 2 descents: €26

Tarif enfant (-10 ans et accompagné  
d'un adulte sur la luge) : offert

Child rate (under 10 accompanied by adult on toboggan): free

Pass famille (2 adultes et 2 enfants - 18 ans) : 48 €

Family pass (2 adults + 2 children under 18): €48



La Croisette

Sevabel : +33 4 79 00 62 75

## LANCER DE HACHE

AXE THROWING

+16



Les mineurs doivent être accompagnés  
d'un adulte

Minors must be accompanied by an adult



Inscription obligatoire

Advance booking required



20 € par personne

€20 per adult



Les Bruyères

3 Vallées Loisirs : +33 6 17 72 92 77

## LUGE SUR RAILS LA MINE

WINTER RAIL TOBOGGAN



+5



**L** Tous les jours, de 15h à 19h

Daily from 3pm to 7pm

**i** À partir de 5 ans (110 cm minimum)  
avec un adulte en accompagnement

Age 5 and up (minimum height of 1.1 m)  
with accompanying adult

À partir de 10 ans (140 cm minimum)  
pour monter seul dans la luge

Age 10 and up (minimum height of 1.4 m) to ride alone

**€** 1 descente : 9 € / 5 descentes : 39 €

1 descent : €9 / 5 descents : €39

10 descents : €69 / 20 descents : €119

**i** Les Bruyères

Sevabel : +33 4 79 00 62 75

## MAISON DE L'ABEILLE NOIRE ET DE LA NATURE

THE DARK BEE AND NATURE HOUSE



+0

**L** Le vendredi de 14h à 17h

Friday from 2pm to 5pm

**€** 5 € par personne

€5 per person

Tarif réduit : 4 €

Reduced rate: €4

Offert pour les moins de 18 ans

Free for under 18

**i** Plan de l'Eau des Bruyères

Office de Tourisme : +33 4 79 00 73 00

Également :

VISITE GUIDÉE Guided visit

Voir programme d'animations

See entertainment program

## MANÈGE POUR LES PETITS

MERRY-GO-ROUND FOR TODDLERS

+15  
MOIS

**L** De 10h à 13h et de 15h à 19h  
pendant les vacances scolaires

10am to 1pm and 3pm to 7pm during school holidays

De 11h à 13h et de 16h à 19h

hors vacances scolaires

11am to 1pm and 4pm to 7pm outside school holidays

**€** 1 ticket : 3 € - 10 ticket : 20 €

1 ticket: €3 - 10 tickets: €20

**i** La Croisette

Edith Doyer : +33 6 08 42 75 87

## PARC DE JEUX EN EXTÉRIEUR

OUTDOOR PLAYGROUND

+2

**i** Accès libre mais placé sous l'entière  
responsabilité des parents.

Free of charge but children are under the responsibility  
of their parents.

La Croisette

## PARC DE JEUX INTÉRIEUR (FUN PARK)

FUN PARK



+6  
MOIS

**€** +3 ans +3 y.o.

Entrée : 11,50 €

Pass 6 jours\* : 46 €

Ticket: €11.50 / 6-day pass\*: €46

-3 ans -3 y.o.

Offert Free

**i** La Croisette

Le Break des Menuires : +33 4 79 01 08 83

sportwellnesslesbelleville.com

## PATINOIRE

ICE RINK

+2

**i** Prêt de patins inclus

Includes skate hire

**€** 9 € pour les + 16 ans

7 € pour les 3 à 15 ans

Offert pour les - de 3 ans

€9 for ages 16+ - €7 for ages 3 to 15

Free for ages 3 and under

**i** Val Thorens, patinoire

+33 9 75 98 55 31

\*consécutifs / consecutives

# PISCINES

## SWIMMING POOLS



+6 MOIS



Le Break, au cœur de la Croisette, propose un espace aquatique avec piscine, cascades, banquettes immergées et pataugeoire, ainsi qu'un espace wellness avec saunas, hammam, jacuzzis et zone de détente. Aux Bruyères, La Bulle offre un univers aquatique avec piscine, rivière à courant, jeux d'eau et un espace wellness mêlant bassin balnéo, sauna, hammam, jacuzzi et tisanderie. Profitez également des cartes de massages et soins pour une détente absolue.

*The Break, in the heart of the Croisette, offers a water park with a swimming pool, waterfalls, submerged benches, and a paddling pool, as well as a wellness area with saunas, a hammam, jacuzzis, and a relaxation zone. At Les Bruyères, La Bulle offers a water play area with a swimming pool, a lazy river, water games, and a wellness area combining a spa pool, sauna, hammam, jacuzzi, and herbal tea room. Take advantage of the massage and treatment menus for complete relaxation.*

### € Piscine (+16 ans) Swimming pool (+16 y.o.)

Entrée : 9,50 €

Pass 6 jours\* : 42,80 €

Ticket : €9.50 / 6-day pass\* : €42.80

### Piscine (3-15 ans) Swimming pool (3-15 y.o.)

Entrée : 7,50 €

Pass 6 jours\* : 33,80 €

Ticket : €7.50 / 6-day pass\* : €33.80

### Piscine (-3 ans) Swimming pool (-3 y.o.)

Offert Free

### € Wellness (+ 16 ans) Wellness (+16 y.o.)

Entrée : 23 €

Pass 6 jours\* : 103,50 €

Ticket : €23 / 6-day pass\* : €103.50

### i La Croisette

Le Break des Menuires : +33 4 79 01 08 83

Les Bruyères

Le Bulle des Bruyères : +33 4 79 00 69 98

sportwellnesslesbelleville.com

### Également au Break

BÉBÉS NAGEURS Baby swimmers

NATATION ADULTES Swimming lessons

AQUA'FITNESS, CIRCUIT TRAINING

Aqua'fitness, Circuit Training

### Également à La Bulle

JARDIN AQUATIQUE Aquatic area

AQUAGYM, AQUABIKE

Aquagym, Aquabike

### Voir programme d'animations

See entertainment program

\* consécutifs / consecutives

# PREMIÈRE DESCENTE

## EN SKI

+8

### FIRST TRACK

#### 📍 Pointe de la Masse

Premiers sur les pistes !

Ski au lever du jour, petit-déjeuner insolite, ambiance conviviale et panorama exceptionnel.

*First Tracks! Early morning skiing, unique breakfast, friendly vibes, and breathtaking views.*

#### 🕒 Mercredi

Wednesday

#### 📍 Niveau de ski demandé : 3° étoile - Classe 2

Accompagné par un adulte pour les mineurs

*Have a minimum 3° star ski level, class 2. Accompanied by an adult.*

#### 📄 Réservation Booking

skipass-lesmenuires.com

#### € 35 € / personne (hors forfait)

€35 / person (without ski pass)

# RENCONTRE

## AVEC UN PISTEUR



+7

### MEETING WITH SNOW PATROL

#### Voir programme d'animations

See entertainment program

# SALLE DE RÉALITÉ

## VIRTUELLE

+8

### VIRTUAL REALITY ROOM

#### 🕒 Ouvert tous les après-midis

(toute la journée en cas de mauvais temps)

*Open every afternoon (all day during bad weather)*

#### 📄 Inscription conseillée

Advance booking recommended

#### € 1 session : à partir de 22 € par personne

1 session : from €22 per person

#### 📍 La Croisette

VR Studio 1850

vrstudio1850.com / +33 7 66 77 46 32

#### Voir programme d'animations

See entertainment program

# BAGAGERIE

## LUGGAGE STORAGE

#### 📄 Réservation Booking

locationlesmenuires.com

#### 📍 La Croisette

Le Break des Menuires : +33 4 79 01 08 83

#### 🕒 Samedi : 8h-20h

Du dimanche au vendredi : 9h-20h

Saturday: 8am-8pm

From Sunday to Friday: 9am-8pm

#### € 4€ / bagage - 5€ / douche

€4 per item - €5 / shower



## SKI & COURS DE GLISSE

### SKIING & SNOW SPORTS LESSONS

# esf

**SKI ALPIN**  
ALPINE SKIING

- Cours selon catégories d'âge :**  
De 2,5 à 5 ans / De 6 à 12 ans /  
De 13 à 17 ans / Dès 18 ans

*Classes by age group: From 2,5 to 5 y.o. / From 6 to 12 y.o. / From 13 to 18 y.o. / From 18 y.o.*

**Forfaits de ski spécifiques proposés par l'ESF en formule tout compris (cours+forfait) du niveau "Débutant / Jardin d'enfant" au niveau "2° étoile"**

*Special ski passes offered by the ESF as an all-inclusive package (lessons + ski pass) from "Beginner/ Kindergarten" to "2nd Star" level*

**SNOWBOARD**  
SNOWBOARD

- Cours selon catégories d'âge :**  
De 6 à 12 ans / De 13 à 17 ans / Dès 18 ans

*Classes by age group: From 6 to 12 y.o. / From 13 to 18 y.o. / From 18 y.o.*

**HORS PISTE**  
OFF PISTE

- Skieurs confirmés**  
*Advanced skiers*

**SKI NORDIQUE CLASSIQUE OU SKATING**  
NORDIC SKIING

- Initiation de 2,5 ans à 5 ans au Piou-Piou Croisette pendant les vacances scolaires uniquement**

*Introduction from 2.5 to 5 y.o. at Piou-Piou Croisette during school holidays only*

- € Pour les cours ski collectifs :**  
**Les 6 demi-journées 228 €**  
*For group ski lessons: 6 half-days €228*  
**Cours individuel à partir de 51 €**  
*Individual lessons from €51*

**Option Fun & gliss pour les 4 à 12 ans**

**Option repas jusqu'à 12 ans :**

**à partir de 32 € / repas et 175,50 € / 6 repas**

*Fun & Slide option for ages 4 to 12. Meal option for children up to 12 years old: from €32 / lunch and €175.50 / 6*

## HANDISKI AVEC MATÉRIEL FOURNI PAR L'ESF

*DISABLED SKIING WITH EQUIPMENT PROVIDED*

- € Cours privé à partir de 118 €**  
*Private lessons starting from €118*

- i Cours privés pour toutes les disciplines sur demande**

*Private lessons for all disciplines on request*

**SKI DE RANDONNÉE**  
SKI TOURING

- € Sortie Randonnée étoilée: à partir de 51 €**  
*Starry Hiking Outing: from €51*

**TESTS FLÈCHE ET CHAMOIS**  
TESTS

- € 11 € l'inscription**  
*€11 the registration*

- i ESF : +33 4 79 00 61 43 / Rendez-vous : Croisette / Bruyères / Reberty 2000 selon disciplines**

- 🔗 Réservation *Booking***  
[locationlesmenuires.com / esf-lesmenuires.fr](http://locationlesmenuires.com/esf-lesmenuires.fr)



## SKI & COURS DE GLISSE

### SKIING & SNOW SPORTS LESSONS

**Audacious**  
Dare · Ski · Enjoy

#### SKI ALPIN

##### ALPINE SKIING

- i** Cours selon catégories d'âge :  
De 2 à 3 ans / De 3 à 4 ans /  
Puis 5 ans selon niveau / Cours adulte  
*Classes by age group: From 2 to 3 y.o. / From 3 to 4 y.o. / Then 5 years depending on level / Adult course*

#### SNOWBOARD

##### SNOWBOARD

- i** Dès 6 ans  
*From 6 y.o.*

- €** Bébé ski : 130 € les 3 demi journées  
*Baby skiing: €130 for 3 half days*
- €** Petit ours : 399 € les 6 demi journées  
*Little bear: €399 for 6 half-days*
- €** Dès 5 ans ski et snowboard :  
les 6 demi-journées en cours collectif  
à partir de 239 €  
*Skiing and snowboarding for ages 5 and up:  
6 half-day group lessons from €239*

#### HANDISKI / SKI DE RANDO

##### HORS PISTE

HANDISKI / TOURING SKI / OFF PISTE

- i** Cours privés pour toutes les disciplines  
sur demande  
*Private lessons for all disciplines on request*
- €** Option Repas à partir de 30 € / repas  
*Meal option from €30 / meal*
- i** booking.audacious.fr / +33 4 79 04 18 35  
Rendez-vous : La Croisette

**OXYGENE**  
SKI · SNOWBOARD · BIKE

#### SKI ALPIN

##### ALPINE SKIING

- i** Cours selon catégories d'âge :  
Dès 5 ans / Cours adulte  
*Classes by age group: From 5 y.o. / Adult course*

#### SNOWBOARD

##### SNOWBOARD

- i** Dès 8 ans  
*From 8 y.o.*
- €** Pour les cours ski collectifs :  
Les 6 demi-journées à partir de 279 €  
*For group ski lessons: 6 half-days from €279*

#### HORS PISTE / HANDISKI / FREESTYLE

##### SKI DE RANDO

OFF-PISTE / DISABLED SKIING / FREESTYLE / SKI TOURING

- i** Cours privés pour toutes les disciplines  
sur demande à partir de 150€ (pour 2 heures)  
*Private lessons for all disciplines on request  
From €150 (for 2 hours)*
- €** Option Repas à partir de 43 € / repas  
*Meal option from €43 / meal*
- i** oxygene.ski / +33 4 79 24 31 52  
Rendez-vous : Reberty 2000 (pour les  
cours collectifs)

## BUREAU DES GUIDES

### FREE RANDO, LES 3 VALLEES À SKI, SKI DE RANDO, ALPINISME EN VANOISE, HORS PISTE ET FREERIDE, FORMATION SÉCURITÉ ET AVALANCHES

FREE SKI TOURING IN LES 3 VALLÉES, SKI TOURING,  
MOUNTAINEERING IN THE VANOISE, OFF-PISTE  
AND FREERIDING, SAFETY AND AVALANCHE TRAINING

- €** À partir de 110 € / pers. en groupe constitué  
*From €110 per person in an organized group*  
**Sortie collective 165 € / pers.**  
*Collective outing €165 / person.*

#### CASCADE DE GLACE

##### ICE WATERFALL

- €** À partir de 120 € / pers. en groupe constitué  
*From €120 per person in an organized group*  
**Sortie collective 165 € / pers.**  
*Collective outing €165 / person.*
- i** Bureau des Guides  
guides-belleville.com / +33 4 69 96 55 15

## SPA ET MASSAGE (BIEN-ÊTRE, SOINS, BEAUTÉ...)

SPA & MASSAGE (WELLNESS, CARE, BEAUTY, ...)



Liste complète en scannant  
le QR code  
Complete list by scanning  
the QR code

## SQUASH

+16

 Réservation *Booking*  
locationlesmenuires.com

€ À partir de 9,50 € / pers. (matériel inclus)  
From €9,50/pers. (equipment included)

 La Croisette  
Le Break des Menuires : +33 4 79 01 08 83  
sportwellnesslesbelleville.com

## TENNIS DE TABLE

TABLE TENNIS TABLE

+6

 Réservation *Booking*  
locationlesmenuires.com

€ Table + matériel pour 2 pers. : 9,50 €  
Table + equipment for 2 pers.: €9,50

 La Croisette  
Le Break des Menuires : +33 4 79 01 08 83  
sportwellnesslesbelleville.com

## TOURNOIS DE SQUASH ET PING-PONG

Squash and ping-pong tournaments

**Voir programme d'animations**  
*See entertainment program*

## VISITE GUIDÉE DÉCOUVERTE DE L'ALPAGE CHEZ PÉPÉ NICOLAS À LA LUEUR D'UN FLAMBEAU

+10

GUIDED TOUR: DISCOVER THE CHEZ PÉPÉ  
NICOLAS MOUNTAIN PASTURE BY TORCHLIGHT

**Voir programme d'animations**  
*See entertainment program*

## VISITE DE LA SALLE DES MACHINES

VISIT TO THE MACHINE ROOM

+4

 Pointe de la Masse

 En accès libre aux horaires d'ouverture  
de la télécabine

Free access during Pointe de La Masse lift's normal  
opening hours

€  Offert avec tous les forfaits permettant  
d'emprunter la télécabine Pointe de La Masse  
Available with all lift passes for the Pointe de La Masse  
gondola lift

 Les Menuires, Pointe de la Masse  
Sevabel : +33 4 79 00 62 75

Également :  
VISITE GUIDÉE *Guided visit*

**Voir programme d'animations**  
*See entertainment program*

## VISITE LES APÉROS DE L'ARCHITECTURE

TOUR OF LES MENUIRES

Découverte des Menuires avec guide + petite  
dégustation de produits régionaux.

*Discovery of Les Menuires with guide + small tasting of regional products.*

**Voir programme d'animations**  
*See entertainment program*

## YOGA

YOGA

### YOGA AVEC KATE

 +33 7 78 24 59 65 cours privés sur demande  
*Private lessons on request*

### YOGA AVEC AXELLE

 +33 6 31 57 50 91 cours privés sur demande  
*Private lessons on request*

# FAMILLE PLUS



## Les Menuires, station Famille Plus s'engage pour l'accueil des petits et des grands.

*A Famille Plus resort, commits itself to giving a special welcome to young and old alike.*

- 1** Un accueil personnalisé pour les familles.  
*A tailor-made infrastructure for families.*
- 2** Des animations adaptées pour tous les âges.  
*Entertainment and activities to suit all ages.*
- 3** Du plus petit au plus grand : à chacun son tarif.  
*A price to suit everyone: from the youngest to the oldest.*
- 4** Activités pour petits et grands à vivre ensemble ou séparément.  
*Activities for children and adults, to enjoy together & on their own.*
- 5** Tous commerces & services sous la main.  
*All shops & services at hand.*
- 6** Des enfants choyés par des professionnels.  
*Children taken great care of by professionals.*



### VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE YOUR OPINION MATTERS

Un questionnaire " Famille Plus " est disponible dans les Offices de Tourisme des Menuires ou en ligne via le QR code.

**Un petit cadeau sera remis à chaque famille ayant rendu son questionnaire.**

*We would like to hear your opinion! Please ask at the Tourist Offices of Les Menuires for the 'Famille Plus' questionnaire (or online with the qr code). Each family will receive a small gift for filling in the questionnaire.*



## POUR LES PETITS BOBOS

FOR MINOR INJURIES

### CENTRE MÉDICAL DU PELVOUX

MEDICAL CENTRE

-  La Croisette, Les Menuires  
+33 4 79 00 00 35
-  Ouvert 7j/7 de 9h à 12h et de 14h à 19h  
(en dehors de ces horaires, faites le 15)  
*Open 7 days a week from 9am-12noon and 2-7pm.  
Outside these hours, call 112.*

### DR SOPHIE GIRARD

-  150 rue des Raverettes, Saint-Martin  
+33 7 88 88 32 04
-  Prise de rendez vous sur : [mgrendezvous.fr](http://mgrendezvous.fr)  
*Book an appointment at: [mgrendezvous.fr](http://mgrendezvous.fr)*

### PHARMACIE

PHARMACY

-  Pharmacie des Belleville, Saint-Martin  
+33 4 79 00 64 95
-  La Croisette, Les Menuires  
+33 4 79 00 66 60

### KINÉSITHÉRAPEUTES

PHYSIOTHERAPISTS

-  Résidence Le Koutère  
Rue du Nant du Four, Saint-Martin  
Marion Peuziat et Édouard Lesueur  
+33 6 68 58 77 42
-  Immeuble Chavière  
La Croisette, Les Menuires  
Virginie Fuzellier  
+33 7 62 24 75 47

### INFIRMIÈRES

NURSES

-  À domicile dans la vallée, sur RDV  
*At home, by appointment*  
+33(0)7 86 26 46 02  
[cabinet-infirmieres-des-belleville.fr](http://cabinet-infirmieres-des-belleville.fr)

## LOCATION DE MATÉRIEL POUR ENFANTS ET MAGASINS AVEC RAYONS DE PUÉRICULTURE

RENTAL EQUIPMENT  
FOR CHILDREN AND SHOPS  
WITH BABY CARE PRODUCTS



Scannez le qr code  
*Scan the qr code*

## ESPACES CHANGES

BABY CHANGING AREA

### TOILETTES PUBLIQUES

PUBLIC TOILET

-  La Croisette
-  Les Bruyères
-  Plan de l'eau des Bruyères
-  Salle hors sac de la Masse
-  Sommet **POINTE DE LA MASSE**
-  Sommet télécabine **ROC 1**
-  Départ télésiège **ST MARTIN EXPRESS**
-  Toilettes publiques de Saint-Martin

## RESTAURANTS LABELLISÉS

LABELED RESTAURANTS

Un restaurant labellisé, ce sont des attentions particulières pour vous et vos enfants : accès poussette, menu enfant, matériel adapté, possibilité de chauffer un biberon, jeux à disposition...

*At a certified restaurant, you and your children enjoy family-friendly service and facilities, with pushchair access, a special children's menu, specific equipment and games at your disposal, and a chance to warm up baby's bottle!*

-  **Les Bruyères**
  - Belambra Club Les Bruyères +33 4 79 00 75 10
  - L'Alpin - steak house +33 4 79 00 61 01
  - La Chouette +33 4 79 00 21 26
  - La Marmite +33 4 79 00 74 75
-  **La Croisette**
  - La Brasserie des Belleville +33 4 79 00 68 93
  - Le Comptoir +33 4 79 00 69 20
-  **Sur les pistes**
  - L'Antigel +33 4 79 00 64 44
  - Le Chalet du Sunny +33 6 20 81 71 19
  - Chez Pépé Nicolas +33 6 09 45 28 35
  - Refuge du Lac du Lou +33 7 70 22 86 79

# LES CONSEILS DE BOUKTY

## BOUKTY'S COUNCIL

Glisse dans ta poche  
le numéro de téléphone  
de tes parents.

*Slip your parents' phone number  
into your pocket.*

Si tu es perdu,  
on se donne RDV dans  
un des Office  
de Tourisme,  
on pourra t'aider!

*If you're lost, meet us at one  
of the Tourist Offices, we can help you!*

+33 4 79 00 73 00



### SALLE HORS SAC AU PIED DE LA MASSE

*Espace couvert pour une pause détente (jeux, micro-ondes et toilettes / espace change / wifi gratuit).*

*Picnic room at the bottom of La Masse, an indoor area where you can take a break, (with games, microwave, toilets and baby-changing facilities, free wifi).*

### ZONES DE PIQUE NIQUE TERRASSES DÉCOUVERTES

*PICNIC AREAS / OPEN TERRACES*

#### FRIENDLY NATURAL PARK

 *Pointe de la Masse*

#### PIXEL AREA

 *Becca ou*  *Sunny Express*

#### TERRASSE FRIENDLY MENUIRES

 *Roc 1*

#### SAINT MARTIN

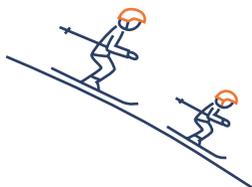
 *St Martin Express*

#### PISTE BOUQUETIN

 *Pointe de la Masse*

# LES RÈGLES ESSENTIELLES

## THE ESSENTIAL RULES



### LE CASQUE EST ESSENTIEL POUR TOUS !

A HELMET IS ESSENTIAL FOR EVERYONE!

Le casque réduit de 35% le risque de traumatisme crânien chez les adultes et de 61% chez les enfants.

Helmets reduce the risk of head injury by 35% for adults and 61% for children.

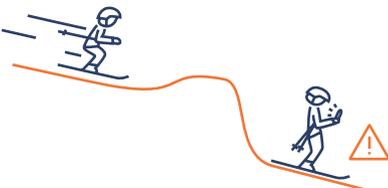
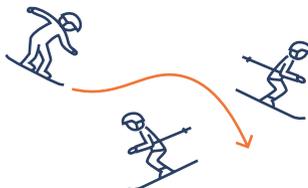
### CHANGER CORRECTEMENT DE TRAJECTOIRE C'EST RALENTIR & REGARDER AUTOUR DE SOI

SLOW DOWN AND LOOK AROUND WHEN YOU CHANGE DIRECTION.

Avant de tourner, regardez autour de vous et ralentissez !

Laissez systématiquement la priorité au skieur en dessous de vous !

Before turning, look around and slow down. Always give way to the skier below you.



### ON S'ARRÊTE BIEN RANGÉ SUR LE CÔTÉ DE LA PISTE !

ALWAYS STOP AT THE SIDE OF THE SLOPE!

S'arrêter sur le bord de la piste et en amont des bosses permet de rester visible de tous !

Only stop at the edge of the piste and never below a rise so that you are visible to others.

### LA BONNE VITESSE EST CELLE QUE L'ON MAÎTRISE

THE CORRECT SPEED IS THE ONE YOU CAN CONTROL

Adaptez votre vitesse à vos capacités techniques et physiques, au trafic, à la visibilité, à la difficulté de la piste et à l'état de la neige.

Adjust your speed to your technical and physical abilities, the flow of skiers, the difficulty of the slope, the visibility and snow conditions.



### L'APRÈS-SKI C'EST PAS SUR LES PISTES, LES DAMEUSES CIRCULENT !

THE SLOPES ARE NOT FOR APRÈS-SKI - PISTE GROOMERS ARE AT WORK!

Skiez en dehors des heures d'ouverture du domaine skiable constitue un danger. Les dameuses effectuent leur travail d'entretien des pistes.

Skiing when the pistes are closed is dangerous. Piste groomers are at work maintaining the slopes.

### LE HORS-PISTE C'EST MIEUX AVEC UN PROFESSIONNEL

OFF-PISTE IS BETTER WITH A PROFESSIONAL

Prenez le temps de progresser avant de goûter aux joies du hors-piste et le moment venu faites appel à un professionnel (guides, moniteurs) pour garantir votre sécurité !

Don't go off piste until you have enough experience. When you are ready, go with a guide or instructor to ensure your safety!



# SKI & CO



Les secours sont payants sur les pistes !  
Vérifiez que vous êtes assuré !  
Si ce n'est pas le cas, vous pouvez acheter  
l'assurance "Carré Neige"  
pour la durée de votre séjour en complément  
de votre forfait !

*Piste rescue services incur a charge.  
Check you are insured! If not, you can buy Carré Neige insurance  
for the duration of your stay as an add-on to your ski pass.*

## BONS PLANS

### FAMILY FLEX

THE FAMILY FLEX DEAL

Toute la famille skie au tarif enfant !

*The whole family skis at the child rate!*

Les 3 Vallées

Saint-Martin / Les Menuires

6j

335€\* /pers.

6j

274,50€\* /pers.



À partir de 3 pers.

(max. 2 adultes, min. 1 enfant 5/17 ans)

*For groups of 3 or more (max. 2 adults, min. 1 child aged 5-17)*

\*Du 20/12/25 au 10/04/26

à partir de 5 jours consécutifs

même domaine, durée, dates et moyen de paiement

*For groups of 5 or more consecutive days, same ski area,  
duration, dates and payment method*

### SAMEDI JE SKIE

SATURDAY PACKAGE

Les 3 Vallées

Saint-Martin / Les Menuires

1j

65,40€ /pers.

1j

39€ /pers.

au lieu de 81,80€

au lieu de 67€



Offre exclusive en ligne sur

[skipass-lesmenuires.com](http://skipass-lesmenuires.com)

Achat du forfait jusqu'au vendredi avant minuit

*Exclusive online offer: purchase the package until Friday  
before midnight*

### ZONES DÉBUTANTS

EASY RIDER ZONES

Domaine réduit

1j

37€ /pers.

### - DE 5 ANS\*

- 5 YO

GRATUIT

FREE

\*Même si son forfait est gratuit, il doit avoir un titre de transport pour accéder aux remontées mécaniques. Rendez-vous en point de vente avec un justificatif d'âge et une photo récente.

*Even if their ski pass is free, they must have a ticket to access the ski lifts.  
Go to the point of sale with proof of age and a recent photo.*

# LES ZONES LUDIQUES

## FUN AREAS



### PIXEL AREA

 Becca  
ou  Sunny Express

Retrouvez le snowpark du Pixel Area : boardercross, sauts, bosses, rails, woops et sa zone de pique-nique pour se détendre après l'effort ! Ouvert selon les conditions d'enneigement.

*Head to the Pixel Area snowpark: boardercross, jumps, mogels, rails, woops and a picnic chill-out area! Open depending on snow conditions.*

### FRIENDLY NATURAL PARK

 Pointe de la Masse

7 pupitres ornés de belles silhouettes vous expliquent la vie des animaux emblématiques qui résident sur notre territoire de montagne : le tétras-lyre, l'hermine, le renard, la marmotte, le lièvre variable, le circaète Jean-le-Blanc et le bouquetin.

*Seven panels adorned with beautiful silhouettes explain the lives of the iconic animals that reside in our mountainous region: the black grouse, the stoat, the fox, the marmot, the mountain hare, the short-toed snake eagle, and the ibex.*

**NEW**

### LA MONTAGNETTE PISTE LUDIQUE POUR DÉBUTANTS

**A FUN SLOPE FOR BEGINNERS**

Nouvelle expérience aux Menuires : la piste verte La Montagnette devient un espace ludique d'apprentissage du ski.

Au-dessus de la Croisette, accessible par les télésièges Menuires ou Doron, elle propose un parcours joyeux entre arches colorées, totems et modules interactifs. Guidés par notre marmotte, symbole des montagnes, petits et grands découvrent les plaisirs de la glisse en s'amusant.

Une descente facile, amusante et conviviale pour faire ses premiers virages en toute confiance.

*A new experience in Les Menuires: the green run La Montagnette has been transformed into a fun learning area for beginner skiers.*

*Located above La Croisette and accessible via the Menuires or Doron chairlifts, it offers a joyful course with colourful arches, totems and interactive features. Guided by our friendly marmot, the resort's mountain mascot, children and adults alike can discover the joy of skiing while having fun.*

*A gentle, playful and welcoming slope — perfect for making your first turns with confidence.*

### PLUTÔT FAN DE POUDREUSE ET D'ESPACES VIERGES ?

**MORE OF A FAN OF POWDER  
AND UNTOUCHED SPACES?**

Direction les deux zones Liberty Ride, secteurs non-damés où retrouver les sensations du hors-piste en toute sécurité.

*Head to the two Liberty Ride zones, ungroomed areas where you can rediscover the thrill of off-piste skiing in complete safety.*



**LISTE DES MAGASINS  
DE SPORT**  
LIST OF SPORTS SHOPS

# LES ALENTOURS

## THE SURROUNDINGS

©CoeurdTarentaiseTourisme - Vincent Lottenberg



## LA CATHÉDRALE DE MOÛTIERS

### MOÛTIERS ROMAN CATHEDRAL

On consacre aussi volontiers une partie de la journée à la visite du patrimoine local. Ici, c'est de la cathédrale Saint-Pierre de Moûtiers qu'il s'agit. Classée Monument Historique, elle est de style composite et comporte un chœur roman, une façade gothique, un avant-chœur classique et des nefs néoclassiques. Cet édifice renferme également de nombreuses œuvres artistiques. Ne manquez pas sa mise au tombeau du XVI<sup>ème</sup> siècle et ses orgues Cavaillé-Coll.

*We also like to spend part of the day visiting the local heritage. This is the Saint-Pierre de Moûtiers cathedral. Listed as a Historic Monument, it has been transformed many times over the centuries and has a Romanesque choir, a Gothic facade and neoclassical naves.*

## LA COOPÉRATIVE LAITIÈRE

### CHEESE FACTORY

Venez percer les secrets du beaufort, découvrez sa fabrication et les caves d'affinage.

Visites guidées gratuites sur réservation le matin du lundi au vendredi, et les samedis matin en saison touristique.

*Come and discover the secrets of Beaufort, its production and the maturing cellars.*

*Free visit from Monday to Friday morning and on Saturdays morning during the tourist season.*



**Horaires d'ouverture du magasin : Lundi au samedi 8h30-12h30 et 14h-18h30 et le dimanche 9h-12h (en saison touristique). Fermé les jours fériés.**

*Shop opening hours Monday to Friday 8:30am to 12:30pm and 2pm to 6:30pm, and Sunday 9am to 12pm. Closed Sundays and bank holidays.*



**Visite gratuite**  
*Free visit*



**Sur réservation**  
*On registration*



**+33 4 79 24 03 65**

## STREET ART

### STREET ART

Plus bas dans la vallée, la ville de Moûtiers propose un parcours de Street Art à découvrir. Tantôt poétiques, tantôt engagées, sa cinquantaine d'œuvres ne manquera pas de vous surprendre. Le petit conseil : n'hésitez pas à passer à l'Office de Tourisme de Cœur de Tarentaise pour avoir toutes les infos et récupérer le plan de situation des œuvres ainsi que le catalogue Street Art (3€).

*Further down in the valley, the town of Moûtiers has a Street Art tour to discover.*

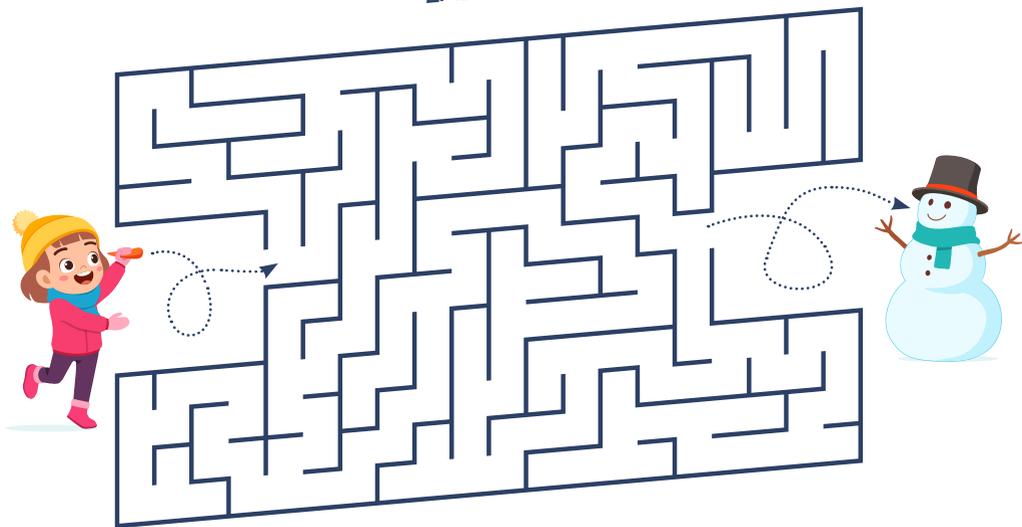
*These fifty or so works which are sometimes poetic and sometimes engaging are sure to surprise you. Tip: going to the Moûtiers tourist office is a must to get all the information and pick up the Street Art brochure (€3).*



© L. Jacquin\_OT\_coeur\_tarentaise

# LABYRINTHE

LABYRINTH



## EMBALLAGES ET PAPIER

PACKAGING AND PAPER



**ICI, JE TRIE AUSSI !**  
*HERE I ALSO SORT*

250 canettes valorisées = 1 vélo créé  
250 cans recycled = 1 bike created

Tous les points de tri  
Find all containers





# MOUNTAIN collection

IMMOBILIER

Location | Transaction | Conciergerie | Syndic

Les Menuires  
Val Thorens  
St-Martin-de-Belleville

+33 (0)4 79 00 61 13



[www.mountaincollection.com](http://www.mountaincollection.com)