

# PIÉTONS - RAQUETTES SKI DE FOND - SKI DE RANDONNÉE

VOETGANGERS - SNEEUWSCHOENEN - LANGLAUFEN - TOERSKIËN

## BULLETIN D'OUVERTURE DES SENTIERS OPENINGSBULLETIN PADEN:

Sur [lesmenuires.com](http://lesmenuires.com) | [st-martin-belleville.com](http://st-martin-belleville.com)  
ou affiché dans les Offices de Tourisme.  
[lesmenuires.com](http://lesmenuires.com), [st-martin-belleville.com](http://st-martin-belleville.com)  
of weergegeven in VVV-kantoren.

## SKI DE RANDONNÉE SKI HIKING

### 19 | ITINÉRAIRE BRELIN

2,1km 421 D+ 1h30

Départ: Parking Brelin  
Arrivée: Sommet Télécabine Roc 1  
Montée en ski de randonnée. Piste balisée.  
Descente facile par les pistes **Violette** ou **Petit Creux**.  
Vertrek: parkeerplaats Brelin - Aankomst: Summit Roc 1-gondel  
Toerskiën beklimmen. Gemarkeerde route.  
Gemakkelijke afdaling via de pistes van Violette of Petit Creux.

### 21 | ITINÉRAIRE DU PAS DE CHERFERIE

4,9km 750 D+ 2h30

Départ: Parking Notre-Dame-de-la-Vie  
Arrivée: Pas de Cherferie (Sommet du domaine de Saint-Martin-de-Belleville)  
Montée en ski de randonnée. Piste balisée dans un endroit préservé en dehors des pistes.  
Descente facile par la piste **Jerusalem**.  
Vertrek: parkeerplaats Notre-Dame-de-la-Vie  
Aankomst: Pas de Cherferie (top van het domein van Saint-Martin)  
Toerskiën beklimmen. Gemarkeerde route op een beschermde locatie buiten de pistes. Gemakkelijke afdaling via de Jeruzalembaan.

### 23 | ITINÉRAIRE DE TOUGNÈTE

4,5km 620 D+ 2h

Départ: Départ TSD St-Martin Express  
Prendre le sentier des Choumes, puis suivre l'itinéraire ski de randonnée dédié jusqu'au poste de secours. Possibilité de descendre par les pistes **Gros Tougne** ou **Pramint**.  
Vertrek: vertrek TSD St-Martin Express  
Neem de Choumes-route en volg vervolgens de speciale toerskiëroute naar het verzorgingsstation. Mogelijkheid om af te dalen via de hellingen van Gros Tougne of Pramint.

**Interdiction de pratiquer le ski de randonnée à la montée sur le bord des pistes de ski alpin.**  
Het is verboden toerskiën te beoefenen tijdens het klimmen aan de rand van de alpine skipistes.

Tous les itinéraires raquettes peuvent être empruntés en ski de randonnée sauf "Lac du Lou", "Mottet" et "Téton".  
Alle sneeuwschoenroutes kunnen per toerskiën worden afgelegd behalve "Lac du Lou", "Mottet" en "Téton".

## SKI DE FOND SKI ACHTERGROND

### 2 | TÉTON 2km (enkeltje kaartje)

Départ/Vertrek: Châtelard  
Arrivée/Aankomst: Téton  
Skating uniquement. Alleen schaatsen.

### 3 | AU FIL DU DORON 10km (enkeltje kaartje)

Départ/Vertrek: Plan de l'Eau  
Arrivée/Aankomst: Saint-Martin

### 3b | PREYERAND 1,8km (enkeltje kaartje)

Départ/Vertrek: Preyerand  
Arrivée/Aankomst: Plan de l'Eau

### 6 | VINCENT JAY 3,9km (lus)

Plan de l'Eau

### 25 | LES ROSEAUX 1km (lus)

Plan de l'Eau

## LOCATION DE MATÉRIEL VERHUUR VAN APPARATUUR

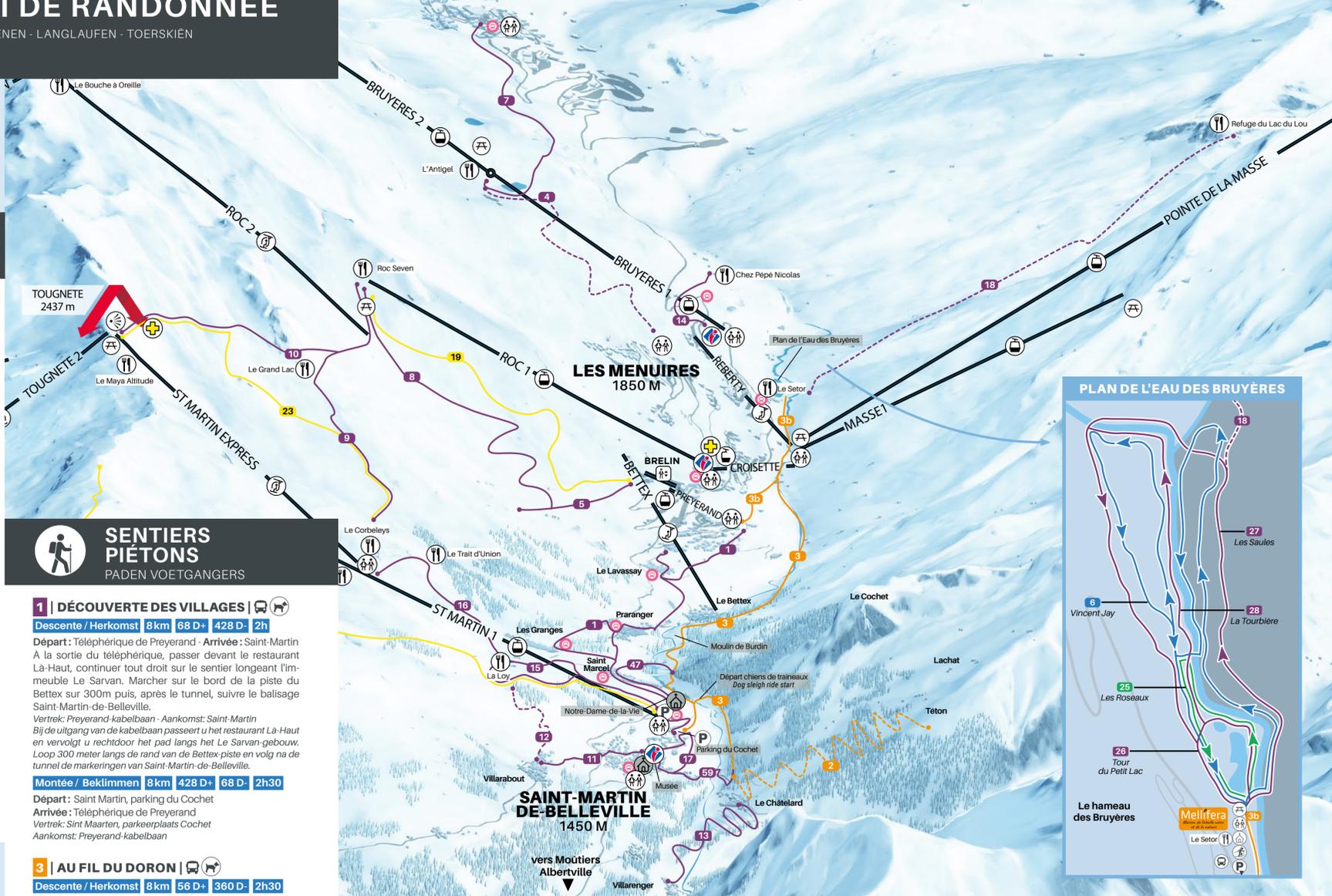
Retrouvez la liste complète des loueurs de matériel en scannant ce qr code.  
Vind de volledige lijst met verhuurbedrijven aan materiaal door deze qr-code te scannen.



SALOMON



## VAL THORENS 2300 M



## SENTIERS PIÉTONS PADEN VOETGANGERS

### 1 | DÉCOUVERTE DES VILLAGES

Descente / Herkomst 8km 68 D+ 428 D- 2h

Départ: Téléphérique de Preyerand - Arrivée: Saint-Martin  
À la sortie du téléphérique, passer devant le restaurant La-Haut, continuer tout droit sur le sentier longeant l'immeuble Le Sarvan. Marcher sur le bord de la piste du Bettex sur 300m puis, après le tunnel, suivre le balisage Saint-Martin-de-Belleville.  
Vertrek: Preyerand-kabelbaan - Aankomst: Saint-Martin  
Bij de uitgang van de kabelbaan passeert u het restaurant La-Haut en vervolgt u rechtdoor het pad langs het Le Sarvan-gebouw. Loop 300 meter langs de rand van de Bettex-piste en volg na de tunnel de markeringen van Saint-Martin-de-Belleville.

Montée / Beklimmen 8km 428 D+ 68 D- 2h30

Départ: Saint Martin, parking du Cochet  
Arrivée: Téléphérique de Preyerand  
Vertrek: Sint Maarten, parkeerplaats Cochet  
Aankomst: Preyerand-kabelbaan

### 3 | AU FIL DU DORON

Descente / Herkomst 8km 56 D+ 360 D- 2h30

Départ: Au pied du Télébenne de La Croisette  
Partir à gauche, contourner la salle hors-sac, puis longer la rivière rive droite en direction de Saint-Martin-de-Belleville. Ou au départ du bas du Téléphérique de Preyerand, traverser la piste de preyerand puis rejoindre le sentier au-dessus du restaurant La Ruade.  
Vertrek: Aan de voet van de Télébenne de La Croisette  
Ga links, ga rond de hors-sac kamer en volg dan de rivier op de rechteroever richting Saint-Martin-de-Belleville.  
Of begin onderaan de Preyerand-kabelbaan, steek het Preyerand-pad over en neem dan het pad boven restaurant La Ruade.

### 5 | SENTIER BERNADETTE

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

Départ: Devant l'Office de Tourisme  
Prendre la direction de l'hôtel Peloux puis l'ascenseur de Brelin. Traverser Brelin et son parking, sur votre gauche vous trouverez le départ du sentier.  
Vertrek: voor het VVV-kantoor  
Neem de richting van het Peloux-hotel en vervolgens de Brelin-lift. Steek Brelin en de parkeerplaats over en aan uw linkerhand vindt u het begin van het pad.

### 7 | SENTIER DE LA MONTAGNETTE

Montée / Beklimmen 4km 100 D+ 100 D- 1h30

Départ: Sommet de la télécabine Bruyères 1  
À gauche en sortant, traverser la piste en direction du Lac des Echauds puis suivre le sentier jusqu'à Val Thorens.  
Vertrek: Bovenkant van de kabelbaan Bruyères 1  
Bij het verlaten aan de linkerkant steekt u het pad over richting Lac des Echauds en volgt u het pad naar Val Thorens.

### 9 | SENTIER DE LA LOY

Descente / Herkomst 4km 100 D+ 100 D- 1h

Départ: Sommet de St Martin Express  
Arrivée: Télécabine Bruyères 1 - possibilité de descendre gratuitement avec la télécabine  
Vertrek: Val Thorens, wijk Balcons  
Aankomst: Kabelbaan Bruyères 1 - mogelijkheid om gratis naar beneden te gaan met de kabelbaan

### 11 | SENTIER DE VILLARABOUT

1km 65 D+ 20min

Départ: Centre village de Saint-Martin-de-Belleville  
Arrivée: Villarabout  
Vertrek: Centrum van Saint-Martin - Aankomst: Villarabout  
Ga achter het gemeentehuis en neem vervolgens het trottoir aan de linkerkant. Ga naar de kruising van de D117 en steek vervolgens over om op het pad te komen.

### 10 | SENTIERS DES TEPPESS

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

Départ: Sommet St Martin Express - Arrivée: Saint-Martin  
Traverser la piste en direction du poste de secours, puis poursuivre votre chemin jusqu'au téléski des Teppes, le traverser ainsi que la piste des Teppes. Passer sous le télésiège des Granges, traverser la piste et rejoindre le sentier des choumes en direction de Saint Martin.  
Vertrek: Sommet St Martin Express - Aankomst: Saint-Martin  
Steek de baan over richting de EHBO-post en vervolg uw weg naar de Teppes-skillift, steek deze over en de Teppes-piste. Ga onder de stoellift van Granges door, steek het spoor over en neem het Choumes-pad richting Saint Martin.

### 13 | SENTIER DE VILLARENGER

Descente / Herkomst 4km 40 D+ 320 D- 1h

Départ: Le Châtelard - Arrivée: Villarenger  
À l'entrée du Châtelard, prendre la première route à droite et suivre le chemin jusqu'à Villarenger.  
Vertrek: Le Châtelard - Aankomst: Villarenger  
Bij de ingang van Châtelard neemt u de eerste weg rechts en volgt u het pad naar Villarenger.

### 14 | SENTIER DU BERGER

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

Départ: La Bulle des Bruyères - Rejoindre l'ascenseur Valmont (étage 9, haut des escaliers à gauche)  
Arrivée: Au-dessus de Chez Pépé Nicolas  
Vertrek: La Bulle des Bruyères - Neem deel aan de Valmont-lift (verdieping 9, bovenaan de trap aan de linkerkant)  
Aankomst: Boven Chez Pépé Nicolas

### 17 | TOUR DU VILLAGE DE ST-MARTIN

2,5km 1h

Départ: Parking du Cochet - Prendre sur la droite direction «Le Châtelard» puis remonter dans le village de Saint-Martin-de-Belleville par la route.  
Vertrek: parkeerplaats Cochet  
Sla rechtsaf richting "Le Châtelard" en ga vervolgens over de weg omhoog naar het dorp Saint-Martin-de-Belleville.

### 26 | TOUR DU PETIT LAC

0,7km 30min

Départ: Parking Plan de l'Eau  
Vertrek: parkeerplaats Plan de l'Eau

### 27 | LES SAULES

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

Départ: Parking Plan de l'Eau  
Vertrek: parkeerplaats Plan de l'Eau

### 28 | LA TOURBIÈRE

Ce sentier est une variante de l'itinéraire Les Saules.  
Deze route is een variant op de Les Saules-route.

### 47 | BOUCLE DE SAINT MARCEL

4km 67 D+ 67 D- 2h

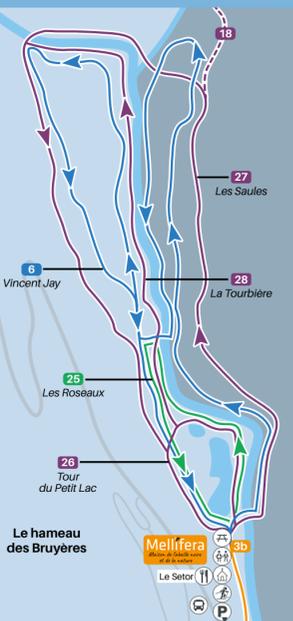
Départ: Parking du Cochet  
Suivre la piste de ski de fond 5, traverser le pont du barrage et prendre à gauche jusqu'au parking des lles. Tourner à gauche jusqu'au village de Saint Marcel puis le traverser. Prendre la direction sens descendant "le sentier du Pelerin" jusqu'à Notre-Dame-de-la-Vie et rejoindre Saint Martin.  
Vertrek: parkeerplaats Cochet  
Volg langlaufloipe 5, steek de dambrug over en sla linksaf naar de parkeerplaats Les lles. Sla linksaf naar het dorp Saint Marcel en steek dit over. Neem de neerwaartse richting "Le Sentier du Pelerin" naar Notre-Dame-de-la-Vie en bereik Saint Martin.

### 59 | BOUCLE DU CHÂTELARD

5km 110 D+ 110 D- 2h

Départ: Parking du Cochet  
Suivre la piste de ski de fond 3 jusqu'au pont du barrage, prendre à droite jusqu'au Châtelard et revenir à Saint-Martin-de-Belleville par la route du village.  
Vertrek: parkeerplaats Cochet  
Volg langlaufloipe 3 tot aan de dambrug, sla rechtsaf richting Châtelard en keer via de dorpsweg terug naar Saint-Martin.

## PLAN DE L'EAU DES BRUYÈRES



## TARIFS PRIJZEN SKILIFTEN

1 TRONÇON 1 SECTIE	11,50€
2 TRONÇONS 2 SECTIES	19€
1 JOUR 3 VALLÉES 1 DAG: 3 VALLÉES	28€
6 JOURS 3 VALLÉES 6 DAGEN	85€

## LÉGENDE LEGENDE

ITINÉRAIRES SKI DE RANDONNÉE SKI ROUTES HIKING	FORFAIT NECESSAIRE PAKKET VEREIST
SENTIERS PIÉTONS ET RAQUETTES VOETGANGERSPADEN EN SNEEUWSCHOENEN	NAVETTE GRATUITE GRATIS PENDELDIENST SAINT-MARTIN / LES MENUIRES VAL THORENS
RAQUETTES UNIQUEMENT SNEEUWSCHOENEN UNIEK	SECOURS INFORMATIONS REDDINGSINFORMATIE ☎ +33(0)4 79 00 64 47
PISTES DE SKI DE FOND SKIPISTES ACHTERGROND	AIRES DE PIQUE-NIQUE PICKNICKPLAATSEN
ZONE BIATHLON GEBIED BIATLON	RESTAURANTS RESTAURANTS
PARKING PARKEERPLAATS	OFFICE DE TOURISME VVV ☎ +33(0)4 79 00 73 00
ORANGE = SENTIERS PARTAGÉS SKI DE FOND / PIÉTONS RAQUETTES	TOILETTES PUBLIQUES PUBIEKE TOILETTEN
ORANGE = GEBEDELDE ROUTES	ASCENSEUR LIFT
	CHIENS AUTORISÉS HONDEN TOEGESTAAN
	INTERDIT AUX CHIENS GEEN HONDEN TOEGESTAAN

## SENTIERS RAQUETTES PADEN SNEEUWSCHOENEN

### 2 | TÉTON

Montée / Beklimmen 2km 450 D+ 1h30

Descente / Herkomst 2km 450D- 1h

Départ: Le Châtelard  
Emprunter le chemin qui monte en lacets vers le lieu dit Téton, ou celui à travers les arbres.  
Vertrek: Le Châtelard  
Neem het pad dat omhoog slingert richting de plaats genaamd Téton, of dat door de bomen.

### 4 | BRUYÈRES

Montée / Beklimmen 1,5km 300 D+ 1h30

Descente / Herkomst 1,5km 300D- 1h

Départ: Reberly 1850 (Maison de Savoie)  
Aankomst: Sommet Bruyères 1  
Volg het pad aan de linkerkant, steek het Boyes-pad over boven naar het tapijt en sluit je dan aan bij het begin van het pad voor je.  
Vertrek: Reberly 1850 (Maison de Savoie)  
Aankomst: Sommet Bruyères 1  
Volg het pad aan de linkerkant, steek het Boyes-pad over boven naar het tapijt en sluit je dan aan bij het begin van het pad voor je.

### 8 | SENTIER DES GIRAUDS

Descente / Herkomst 4,8km 400D- 1h30

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

### 15 | SENTIER DE LA LOY

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

Départ: Parking de Notre-Dame-de-la-Vie  
Suivre le sentier jusqu'au village de La Loy et en faire le tour. Visite libre du sanctuaire Notre-Dame-de-la-Vie de 10h à 16h.  
Vertrek: parkeerplaats Notre-Dame-de-la-Vie  
Volg het pad naar het dorp La Loy en ga er omheen. Gratis bezoek aan het heiligdom Notre-Dame-de-la-Vie van 10.00 tot 16.00 uur

### 16 | LE DANCHET

Montée / Beklimmen 3,3km 450 D+ 1h45

Départ: Parking de Notre-Dame-de-la-Vie  
Arrivée: Sommet St Martin 1  
Vertrek: parkeerplaats Notre-Dame-de-la-Vie  
Aankomst: Sommet St Martin 1

### 9 | SENTIER DES CHOUMES

Descente / Herkomst 8km 100D+ 400D- 2h30

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

### 12 | SENTIER DU MOTTET

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

Départ: Départ Saint-Martin centre village, prendre le sentier N°11, au bout de ce sentier prendre à droite dans le lotissement, passer le virage puis prendre à droite suivre le sentier N°12 jusqu'au sentier de la Loy et redescendre jusqu'à Notre-Dame-de-la-Vie. Sous le sanctuaire prendre le chemin qui rejoint Saint-Martin-de-Belleville.  
Vertrek: Vertrek vanuit het dorpscentrum van Saint-Martin, neem pad nr. 11, aan het einde van dit pad slaat u rechtsaf de woonwijk in, passeer de bocht en slaat vervolgens rechtsaf, volg pad nr. 12 tot aan het Loy-pad en ga terug naar beneden naar Notre-Dame-de-la-Vie. Neem onder het heiligdom het pad dat naar Saint-Martin-de-Belleville leidt.

### 18 | LAC DU LOU

Montée / Beklimmen 3km 271 D+ 1h30

Départ: Plan de l'Eau des Bruyères  
Après le pont, à droite, prendre le sentier «Les Saules» puis suivre le balisage jusqu'au refuge du Lou.  
Vertrek: Plan de l'Eau des Bruyères  
Na de brug, aan de rechterkant, neemt u het pad "Les Saules" en volgt u de markeringen naar de Lou-hut.  
Chemin balisé mais non damé.  
Pad gemarkeerd maar niet geprepareerd.

### 17 | TOUR DU VILLAGE DE ST-MARTIN

Descente / Herkomst 3km 271D- 1h

Départ: Sommet TC Saint Martin 1  
Arrivée: Sommet Roc 1 (la descente en remontée mécanique est gratuite)  
Vertrek: Summit TC Sint Maarten 1  
Aankomst: Sommet Roc 1 (de afdaling met de skillift is gratis)

HIVER 2023-2024 WINTER

# PLANS PLANNEN

PIÉTONS / RAQUETTES  
SKI DE FOND / SKI DE RANDONNÉE  
VOETGANGERS, SNEEUWSCHOENEN,  
LANGLAUFEN, TOERSKIËN

ACTIVITÉS  
ACTIVITEITEN

BE MY GUEST-MARTIN  
LES 3 VALLÉES

friendlyMenuires  
LES 3 VALLÉES

OU EST MA NAVETTE ZENBUS?  
Localisez votre bus en temps réel  
Zoek uw bus live

Les chiens sont autorisés dans les bus.  
Honden zijn toegestaan in de busjes.

Tous les itinéraires raquettes peuvent être empruntés avec de bonnes chaussures de marche et des bâtons si ceux-ci sont damés, sauf pour les sentiers: Lac du Lou, Bruyères, Mottet et Téton.  
Alle sneeuwschoenroutes kunnen met goede wandelschoenen en stokken worden afgelegd, mits geprepareerd, behalve de routes: Lac du Lou, Bruyères, Mottet en Téton.

12 | SENTIER DU MOTTET

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

Départ: Départ Saint-Martin centre village, prendre le sentier N°11, au bout de ce sentier prendre à droite dans le lotissement, passer le virage puis prendre à droite suivre le sentier N°12 jusqu'au sentier de la Loy et redescendre jusqu'à Notre-Dame-de-la-Vie. Sous le sanctuaire prendre le chemin qui rejoint Saint-Martin-de-Belleville.  
Vertrek: Vertrek vanuit het dorpscentrum van Saint-Martin, neem pad nr. 11, aan het einde van dit pad slaat u rechtsaf de woonwijk in, passeer de bocht en slaat vervolgens rechtsaf, volg pad nr. 12 tot aan het Loy-pad en ga terug naar beneden naar Notre-Dame-de-la-Vie. Neem onder het heiligdom het pad dat naar Saint-Martin-de-Belleville leidt.

15 | SENTIER DE LA LOY

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

Départ: Parking de Notre-Dame-de-la-Vie  
Suivre le sentier jusqu'au village de La Loy et en faire le tour. Visite libre du sanctuaire Notre-Dame-de-la-Vie de 10h à 16h.  
Vertrek: parkeerplaats Notre-Dame-de-la-Vie  
Volg het pad naar het dorp La Loy en ga er omheen. Gratis bezoek aan het heiligdom Notre-Dame-de-la-Vie van 10.00 tot 16.00 uur

16 | LE DANCHET

Montée / Beklimmen 3,3km 450 D+ 1h45

Départ: Parking de Notre-Dame-de-la-Vie  
Arrivée: Sommet St Martin 1  
Vertrek: parkeerplaats Notre-Dame-de-la-Vie  
Aankomst: Sommet St Martin 1

18 | LAC DU LOU

Montée / Beklimmen 3km 271 D+ 1h30

Départ: Plan de l'Eau des Bruyères  
Après le pont, à droite, prendre le sentier «Les Saules» puis suivre le balisage jusqu'au refuge du Lou.  
Vertrek: Plan de l'Eau des Bruyères  
Na de brug, aan de rechterkant, neemt u het pad "Les Saules" en volgt u de markeringen naar de Lou-hut.  
Chemin balisé mais non damé.  
Pad gemarkeerd maar niet geprepareerd.

Descente / Herkomst 3km 271D- 1h