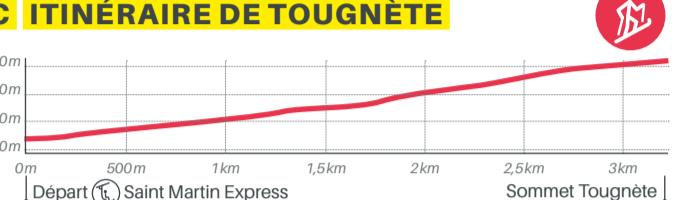


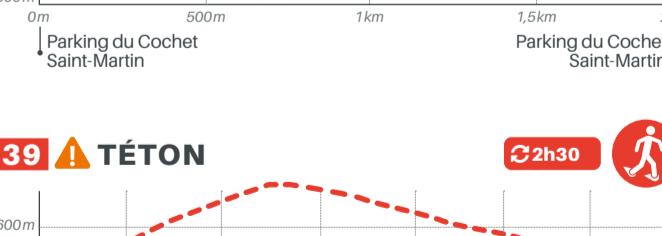
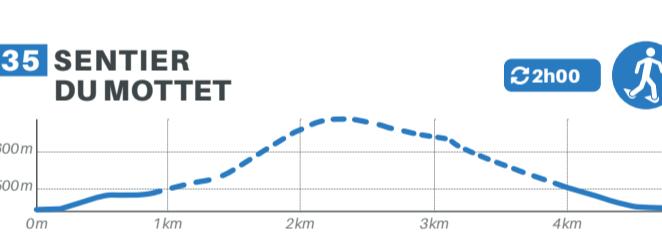
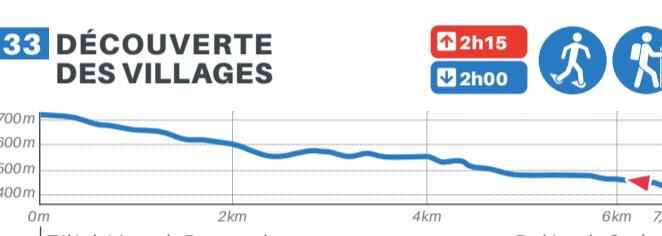
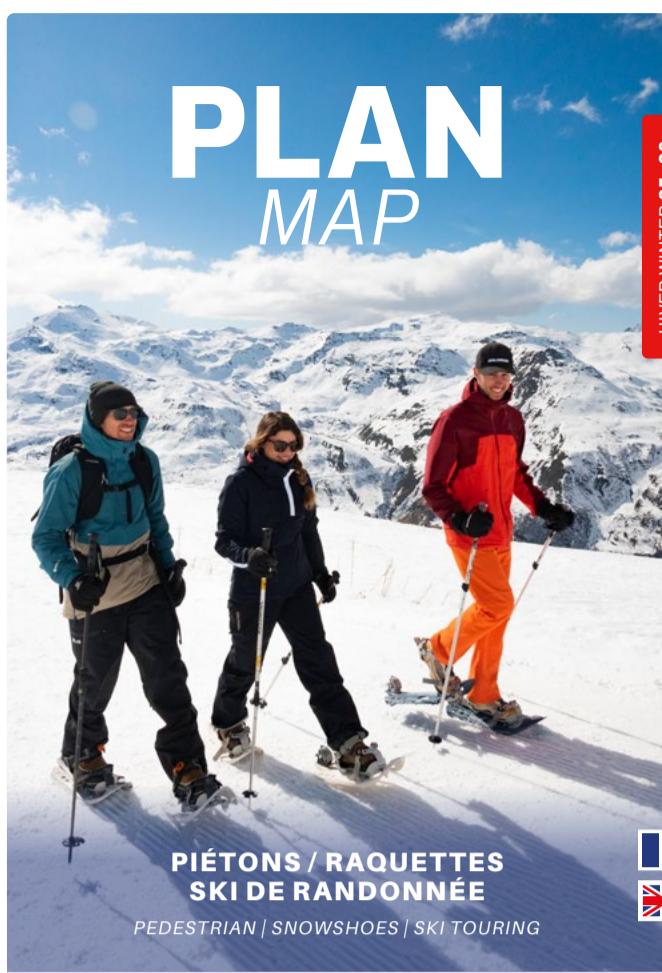
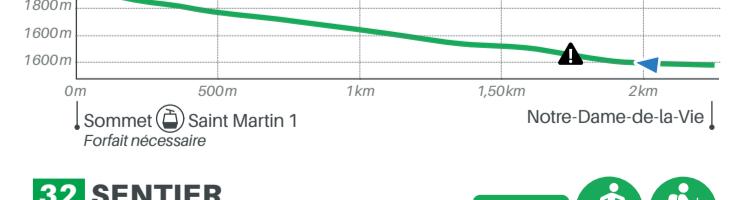
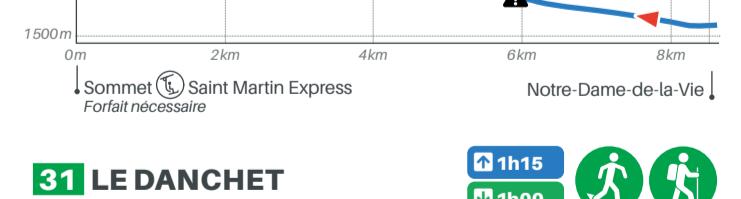
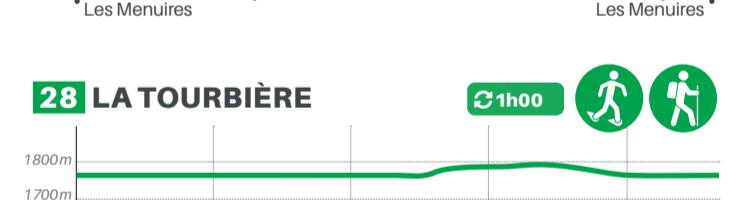
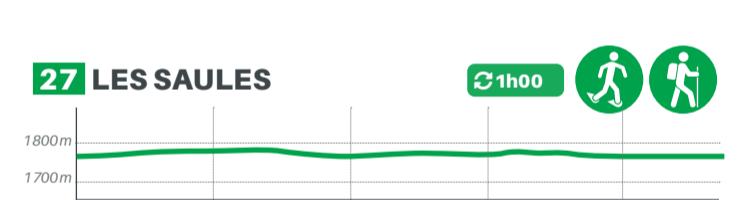
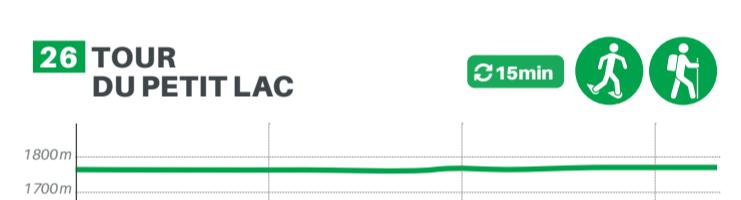
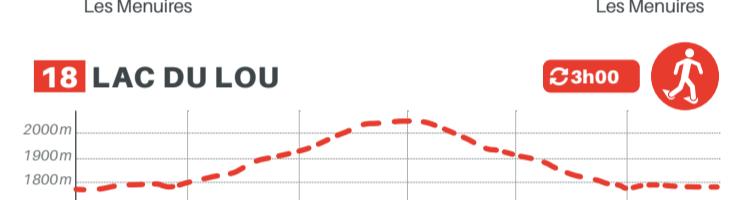
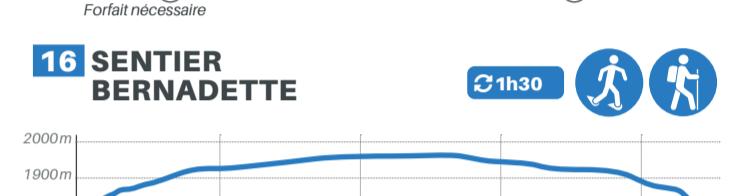
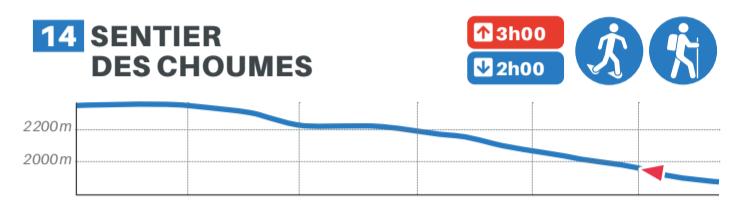
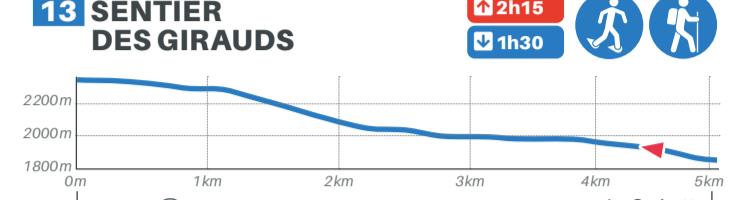
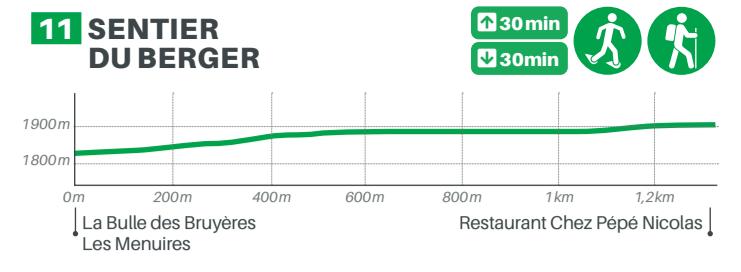
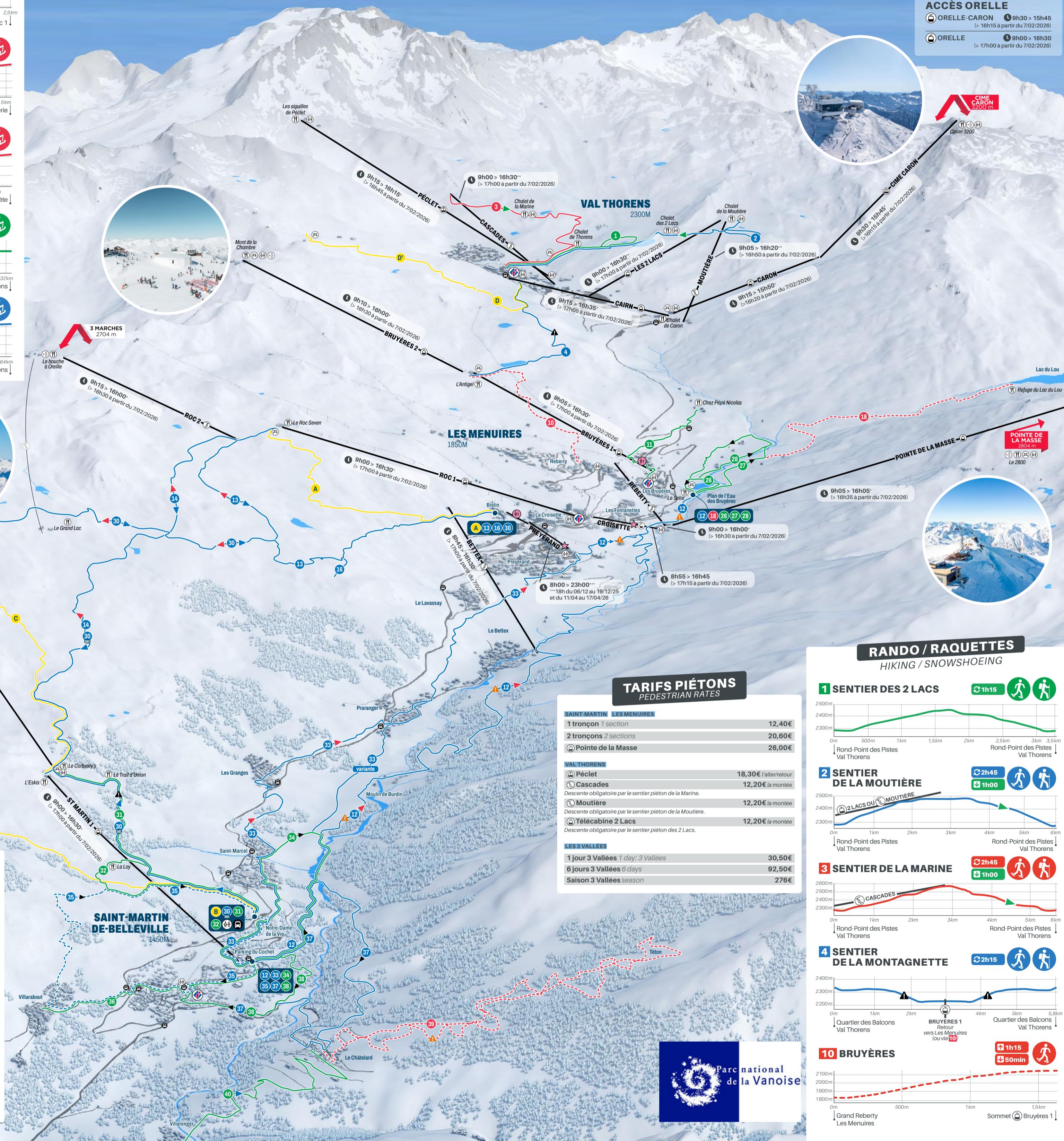
SKI DE RANDONNÉE
SKI TOURING


• Dernière descente piéton
** Pas de descente possible
** No descent possible

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.

PLAN DES ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE, RAQUETTES ET SKI DE RANDONNÉE

MAP OF HIKING TRAILS, SNOWSHOEING AND SKI TOURING





RANDO / RAQUETTES

HIKING / SNOWSHOEING

Les panneaux jaunes présents sur le terrain correspondent à la signalisation des sentiers d'été. Merci de vous référer aux itinéraires indiqués sur le plan des sentiers d'hiver.
The yellow signs on the ground indicate summer trails. Please refer to the routes shown on the winter trail map.

1 SENTIER DES 2 LACS

Aller-retour / Round trip
2,6 km | 128 m D+ | 128 m D- | 1h15



Départ: Val Thorens, Rond-Point des Pistes

Arrivée: Val Thorens, Rond-Point des Pistes

Cet itinéraire balisé vous emmène au sommet de la télécabine Roc 1. La descente s'effectue alors par les pistes « Violette » ou « Petit Creux ». Starting point: Val Thorens Car Park - Arrival: 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 "Violette" or "Petit Creux" slopes.

B ITINÉRAIRE DU PAS DE CHERFERIE

Départ: Parking Notre-Dame-de-la-Vie

Arrivée: Pas de Cherferie (sommet du domaine de Saint-Martin-de-Belleville)

Profitz d'une montée en ski de randonnée sur un itinéraire balisé en pleine nature, loin des pistes de ski classiques. La descente se fait aisement par les pistes « Jérusalem » et « La Loy ». Juste en dessous du restaurant « La Loy », reprenez l'itinéraire balisé skiable ronnière.

Starting point: Val Thorens Car Park

Arrivée: 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 "Jérusalem" and "La Loy" slopes. Just below the "La Loy" restaurant, rejoin the marked ski touring route.

C ITINÉRAIRE DE TOUGNÈTE

4,5 km | 620 m D+ | Intermédiaire / Confirmé

Intermediate / Advanced

Départ: Parking Notre-Dame-de-la-Vie

Arrivée: Val Thorens, Rond-Point des Pistes

Profitz d'une montée en ski de randonnée sur un itinéraire balisé en pleine nature, loin des pistes de ski classiques. La descente se fait aisement par les pistes « Jérusalem » et « La Loy ». Juste en dessous du restaurant "La Loy", reprenez l'itinéraire balisé skiable ronnière.

Starting point: Val Thorens Car Park

Arrivée: Val Thorens, Rond-Point des Pistes

Cherferie, cagocraphie (graphie erronée) de Cherferie.

Cherferie: endroit où l'on élève des chèvres, pâturage

à la montagne des chèvres.

Cherferie, a misspelling of Cherferie. Cherferie: a place

where goats are raised, a pasture intended for goats.

D ITINÉRAIRE PETITE SUD

1,3 km | 106 m D+ | Débutant / Beginner

Départ: Résidence Les Balcons de Val Thorens

Cet itinéraire, en partenariat avec Salomon, est parfait pour s'initier au ski de randonnée. Le deuxième tronçon (Grande Sud) peut s'effectuer dans la continuité pour rejoindre la balade.

Starting point: Résidence Les Balcons de Val Thorens

This route, created in partnership with Salomon, is perfect for discovering ski touring. The second section (Grande Sud) can be completed as a continuation to the cutting.

D' ITINÉRAIRE GRANDE SUD

2 km | 343 m D+ | Débutant / Beginner

Départ: À l'arrivée de D' Petite Sud

Cet itinéraire, en partenariat avec Salomon, s'effectue dans le prolongement de l'itinéraire de ski de randonnée Petite Sud et vous permet d'arriver à l'aire de pique-nique de la piste rouge "Chardons".

Starting point: at the arrival point of D' Petite Sud

This route, developed in partnership with Salomon, is a continuation of the Petite Sud ski touring itinerary and leads you to the picnic area located along the "Chardons" red slope.

Les itinéraires suivants peuvent être empruntés

en ski de randonnée à la montée:

The following routes can be used for ski touring uphill:

- 1 2 4 10 13 30 30 BIS 31 32

BULLETIN D'OUVERTURE DES SENTIERS

TRAIL OPENING LIST

st-martin-de-belleville.com
lesmenures.com
valthorens.com

SENTIER DAMÉ
 praticable en chaussures de randonnée
practicable in hiking shoes

SENTIER NON DAMÉ
raquettes fortement conseillées
ungroomed trails: snowshoes strongly recommended



CHIENS DOGS

Pour partager les plus beaux panoramas en hiver avec votre chien, de nombreuses remontées mécaniques sont accessibles.

To share the most beautiful winter panoramas with your dog, numerous ski lifts are accessible.

• Pointe de la Masse

• Croisette

• Preyerdand

• Roc 1

• Bruyères 1

• Bruyères 2

• St Martin 1

Les remontées mécaniques ne sont pas

accessibles aux animaux à Val Thorens.

Ski lifts are not accessible to animals in Val Thorens.

13 SENTIER DES GIRAUDS

Descente / Descent 5,5 km | 500 m D+ | 1h30



Départ: Sommet (Roc 1) (forfait nécessaire)

Arrivée: Les Menures, La Croisette

Déitez vers la terrasse friendlyMenures, puis continuez vers le téléphérique Roc 2, passez devant le Gondola et restez sur la gauche. Attention, ce tronçon est partagé avec les skieurs sur 800 mètres. Après ce passage, repérez le sentier piéton dédié jusqu'au parking Brelin en suivant le balisage Les Menures, puis utilisez l'ascenseur pour rejoindre le centre de la station. Starting point: Top of Roc 1 gondola. Arrival: Les Menures.

Head to the friendlyMenures terrace, then continue towards the Roc 2 chairlift. Take the Gondola 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 Menures to reach the Brelin car park. Use the lift there to access the resort centre.

Montée / Ascent 5,5 km | 500 m D+ | 2h15



Départ: Les Menures, La Croisette

Arrivée: Sommet (Roc 1)

Prenez la direction de l'hôtel Péloux, 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. Starting point: Les Menures. Arrival: Roc 1 gondola. Cross 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.

Starting point: Les Menures. Arrival: Roc 1 gondola. From La Croisette, head towards the Péloux 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.

Montée / Ascent 5,5 km | 500 m D+ | 1h15



Départ: Les Menures, La Croisette

Arrivée: Sommet (Roc 1)

Prenez la direction de l'hôtel Péloux, 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. Starting point: Les Menures. Arrival: Roc 1 gondola. Cross 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.

Starting point: Les Menures. Arrival: Roc 1 gondola. From La Croisette, head towards the Péloux hotel and take the Brelin lift. Cross 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.

Montée / Ascent 5,5 km | 500 m D+ | 2h15



Départ: Les Menures, La Croisette

Arrivée: Sommet (Roc 1)

Prenez la direction de l'hôtel Péloux, 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. Starting point: Les Menures. Arrival: Roc 1 gondola. Cross 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.

Starting point: Les Menures. Arrival: Roc 1 gondola. From La Croisette, head towards the Péloux hotel and take the Brelin lift. Cross 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.

Montée / Ascent 5,5 km | 500 m D+ | 1h15



Départ: Les Menures, La Croisette

Arrivée: Sommet (Roc 1)

Prenez la direction de l'hôtel Péloux, 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. Starting point: Les Menures. Arrival: Roc 1 gondola. Cross 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.

Starting point: Les Menures. Arrival: Roc 1 gondola. From La Croisette, head towards the Péloux hotel and take the Brelin lift. Cross 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.

Montée / Ascent 5,5 km | 500 m D+ | 2h15



Départ: Les Menures, La Croisette

Arrivée: Sommet (Roc 1)

Prenez la direction de l'hôtel Péloux, 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. Starting point: Les Menures. Arrival: Roc 1 gondola. Cross 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.

Starting point: Les Menures. Arrival: Roc 1 gondola. From La Croisette, head towards the Péloux hotel and take the Brelin lift. Cross 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.

Montée / Ascent 5,5 km | 500 m D+ | 1h15



Départ: Les Menures, La Croisette

Arrivée: Sommet (Roc 1)

Prenez la direction de l'hôtel Péloux, 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. Starting point: Les Menures. Arrival: Roc 1 gondola. Cross 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.

Starting point: Les Menures. Arrival: Roc 1 gondola. From La Croisette, head towards the Péloux hotel and take the Brelin lift. Cross 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.

Montée / Ascent 5,5 km | 500 m D+ | 2h15



Départ: Les Menures, La Croisette

Arrivée: Sommet (Roc 1)

Prenez la direction de l'hôtel Péloux, 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. Starting point: Les Menures. Arrival: Roc 1 gondola. Cross 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.

Starting point: Les Menures. Arrival: Roc 1 gondola. From La Croisette, head towards the Péloux hotel and take the Brelin lift. Cross the Brelin building and its car park. The trail begins on your left. You