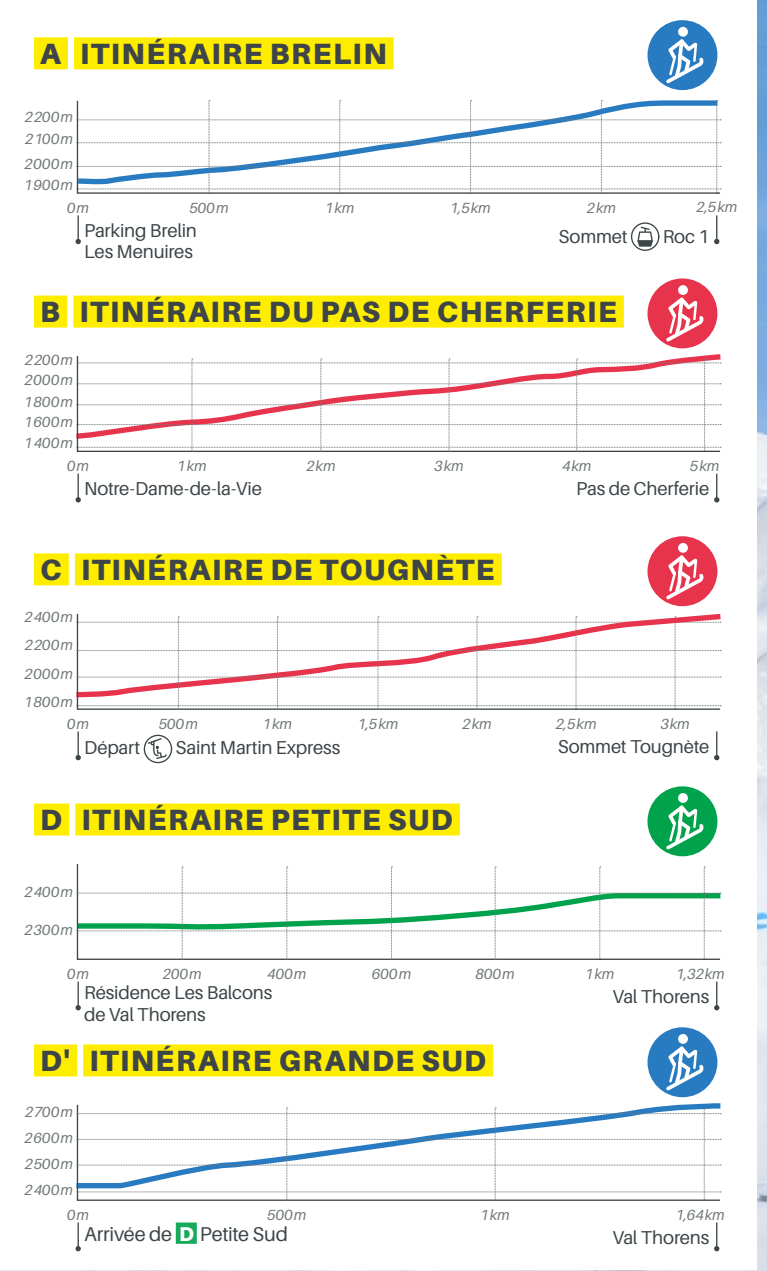


SKI DE RANDONNÉE

SKI TOURING

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







## A ITINÉRAIRE BRELIN

**2,1km 421m D+ Débutant / Beginner**

Départ: Parking Brelin  
Arrivée: Sommet 1 Roc 1  
Cet itinéraire balisé vous emmène au sommet de la télécabine Roc 1. La descente s'effectue facilement par les pistes « **Violette** » ou « **Petit Creux** ».  
Starting point: Brelin 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

**4,9km 750m D+ Intermédiaire / Confirmé**

Intermédiaire / Advanced

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

## C ITINÉRAIRE DE TOUGNÈTE

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

Intermédiaire / Advanced

Départ: Départ 1 St Martin Express  
Cet itinéraire débute au-dessus du restaurant Le Corbeleys. Suivez le sentier des Choumes puis prenez sur votre gauche l'itinéraire ski de randonnée dédié, jusqu'au poste de secours. Vous pouvez ensuite redescendre par les pistes « **Gros Tougne** » ou « **Pramint** ».  
Variante pour un départ de Notre-Dame-de-la-Vie: suivre l'itinéraire piéton/raquettes du sentier du Danchet jusqu'au départ du télésiège de St Martin Express. (+3,3km, +450m D+) Cf **31**  
Starting point: St Martin Express Chairlift Base  
This route starts above the restaurant Le Corbeleys. Follow the Choumes trail, then turn left onto the dedicated ski touring route, up to the ski patrol post aid. You can then descend via the « **Gros Tougne** » or « **Pramint** » slopes.  
Alternative starting point from Notre-Dame-de-la-Vie: Follow the Danchet walking/snowshoeing trail to the base of the Saint-Martin Express chairlift (+3.3 km, +450 m D+). Cf **31**

## D ITINÉRAIRE PETITE SUD

**1,3km 106m D+ Initiation / Initiation**

Départ: Résidence Les Balcons de Val Thorens  
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: 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 extend the outing.

## D' ITINÉRAIRE GRANDE SUD

**2km 343m D+ Débutant / Beginner**

Départ: A 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

**SENTIER DAMÉ**  
praticable en chaussures de randonnée  
Groomed trail: passable in hiking shoes

**SENTIER NON DAMÉ**  
raquettes fortement conseillées  
Ungroomed trails: snowshoes strongly recommended

# RANDO / RAQUETTES

Les panonceaux 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**  
**2,6km 128m D+ 128m D- 1h15**



Départ: Val Thorens, Rond-Point des Pistes  
Arrivée: Val Thorens, Rond-Point des Pistes  
Le sentier des 2 Lacs est un itinéraire facile qui longe les lacs de Thorens. Il offre de beaux points de vue sur la station et permet une immersion au cœur du domaine skiable. Accessible à pied ou en raquettes, ce parcours s'effectue en boucle et se prête parfaitement à une balade contemplative.  
Starting point / arrival: Val Thorens, "Rond Point des Pistes".  
The 2 Lacs footpath is an easy route that runs alongside the Thorens lakes. It offers beautiful views of the resort and allows you to immerse yourself in the heart of the ski area. Accessible on foot or snowshoes, this circular route is perfect for a contemplative stroll.

## 2 SENTIER DE LA MOUTIÈRE

**Aller-retour / Round trip**  
**6,1km 286m D+ 286m D- 2h45**

Descente / descent 3km 286m D- 1h00

Départ: Val Thorens, Rond-Point des Pistes  
Arrivée: Val Thorens, Rond-Point des Pistes  
Le sentier de la Moutière offre une balade agréable ponctuée de plusieurs points d'intérêt, avec une arrivée au Chalet de la Moutière. C'est un sentier plutôt sportif qui se parcourt à pied ou en raquettes et s'effectue en aller-retour sur le même tracé. **Pour plus de facilité, il est également possible de monter avec la télécabine des 2 Lacs ou le télésiège de la Moutière et d'effectuer le sentier uniquement à la descente.**  
Starting point / arrival: Val Thorens, "Rond Point des Pistes".  
The Moutière trail offers a pleasant walk featuring several points of interest, ending at the Chalet de la Moutière. This is a fairly sporty trail that can be done on foot or with snowshoes, following an out-and-back route on the same path. **For easier access, you can also ride up using the 2 Lacs gondola or the Moutière chairlift and do the trail only on the way down.**

## 3 SENTIER DE LA MARINE

**Aller-retour / Round trip**  
**6km 336m D+ 336m D- 2h45**

Descente / descent 3km 22m D+ 336m D- 1h00

Départ: Val Thorens, Rond-Point des Pistes  
Arrivée: Val Thorens, Rond-Point des Pistes  
Le sentier de la Marine est idéal pour avoir un aperçu du domaine skiable et profiter d'une belle vue sur la station. En chemin, il est possible de faire une pause gourmande au restaurant d'altitude le Chalet de la Marine. C'est un sentier plutôt sportif qui se parcourt à pied ou en raquettes et s'effectue en aller-retour sur le même tracé. **Pour plus de facilité, il est également possible de monter avec le télésiège Cascades et d'effectuer le sentier uniquement à la descente.**  
Starting point / arrival: Val Thorens, "Rond Point des Pistes".  
The Marine trail is perfect for discovering the ski area and enjoying a beautiful view of the resort. Along the way, you can stop for a gourmet break at the Chalet de la Marine mountain restaurant. This is a fairly sporty trail that can be walked or snowshoed and follows an out-and-back itinerary on the same track. **For easier access, you can also take the Cascades chairlift up and complete the trail downhill only.**

## 4 SENTIER DE LA MONTAGNETTE

**Aller-retour / Round trip**  
**5,8km 188m D+ 188m D- 2h15**

Départ: Val Thorens, quartier des Balcons  
Arrivée: Val Thorens, quartier des Balcons  
Orienté plein sud, le sentier de la Montagnette est idéal pour profiter du soleil et même jusqu'au restaurant d'altitude l'Antigel. Avec peu de dénivellé, c'est l'un des sentiers les plus accessibles de Val Thorens. Le deuxième tronçon, après la petite maison en pierre, comporte une partie plus raide, des raquettes et/ou bâtons sont donc conseillés. Le sentier s'effectue en aller-retour sur le même tracé.  
Starting point / arrival: Val Thorens, "Quartier des Balcons".  
South-facing, the Montagnette trail is ideal for enjoying the sunshine and leads up to the Antigel mountain restaurant. With minimal elevation gain, it is one of the most accessible trails in Val Thorens. The second section, after the small stone house, is steeper, so snowshoes and/or poles are recommended. The trail is an out-and-back route on the same path.

## 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
- Preyerand
- 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.

## 10 BRUYÈRES

**Montée / Ascent 1,75km 300m D+ 1h15**

Départ: Les Menuires, Grand Reberty  
Arrivée: Sommet 1 Bruyères 1  
Depuis Grand Reberty, au niveau de l'immeuble Armoise (partie haute de Reberty 1850), empruntez le sentier piéton qui part en direction des résidences Côtés d'Or. Après une centaine de mètres, repérez sur votre droite une flèche indiquant le point de traversée de la piste. Suivez cette direction pour traverser prudemment la piste et rejoignez le départ du sentier raquette qui se trouve en face. Suivez le balisage jusqu'à l'intermédiaire de la télécabine des Bruyères. **La descente par la télécabine est offerte.**  
**Variante:** rejoignez Val Thorens par le sentier de la Montagnette **4** avec un retour vers Les Menuires par navette gratuite (tous les jours sauf les samedis).  
Starting point: Les Menuires, Grand Reberty. Arrival: Top of Bruyères 1 gondola.  
From Grand Reberty, near the Armoise building (upper part of Reberty 1850), take the pedestrian trail heading towards Côtés d'Or. After approximately 100 meters, look for a sign on your right indicating the crossing point for the ski slope. Follow this direction to carefully cross the slope and reach the start of the snowshoe trail opposite. Follow the markers to the mid-station of the Bruyères gondola. The descent by gondola is free of charge.  
Alternative: Continue to Val Thorens via the Montagnette trail **4** with a return to Les Menuires by free shuttle (every day except Saturday).

**Descente / Descent 1,75km 300m D- 50min**

Départ: Sommet 1 Bruyères 1 (forfait nécessaire)  
Arrivée: Les Menuires, Grand Reberty  
En sortant de la télécabine prenez à gauche et passez sous la remontée mécanique, traversez la piste en direction du Lac des Echauds, au début du lac prendre à droite vers Les Menuires.  
Starting point: Top of Bruyères 1 gondola. Arrival: Les Menuires, Grand Reberty.  
Upon exiting the gondola, turn left and go under the lift, cross the slope towards Lac des Echauds, and at the beginning of the lake, turn right towards Les Menuires.

## 11 SENTIER DU BERGER

**Montée / Ascent 1,4km 80m D+ 30min**

Descente / Descent 1,4km 80m D- 30min

Départ: La Bulle des Bruyères  
Arrivée: Restaurant Chez Pépé Nicolas  
Prenez l'ascenseur public de l'immeuble Les Valmonts (étage 9), montez les escaliers, sur votre gauche suivez le sentier en direction du restaurant Chez Pépé Nicolas.  
Starting point: La Bulle des Bruyères. Arrival: Chez Pépé Nicolas restaurant.  
Take the public lift in the Les Valmonts building (9th floor), then go up the stairs. Follow the trail towards the restaurant Chez Pépé Nicolas as you go left.

## À VOIR / TO SEE

Vous rencontrerez des chalets d'alpage, plus ou moins entretenus, sous leur facilité d'accès. Ces abris (arbés en patois), appelés aussi montagnettes, étaient habites pendant l'été par les familles qui vivaient en alpage, selon un mode de vie séculaire qui a perduré jusqu'au développement du tourisme dans les années 60. You will come across mountain chalets, some more maintained than others, depending on their ease of access. These shelters (arbés in the local dialect), also called montagnettes, were inhabited during the summer by families who lived in the mountain pastures, according to a centuries-old way of life that lasted until the development of tourism in the 1960s.

## 12 AU FIL DU DORON

Des navettes gratuites circulent quotidiennement (sauf le samedi) entre Les Menuires et Saint-Martin-de-Belleville.  
Free shuttle buses run daily (excepted Saturday) between Les Menuires and Saint-Martin-de-Belleville.

**Descente / Descent 9km 80m D+ 430m D- 2h30**

Départ: Les Menuires, Télébenne de La Croisette ou téléphérique de Preyerand  
Arrivée: Les Menuires  
Depuis le bas de la télécabine de la Croisette, partez à gauche, contournez la salle hors-sac, traversez le pont puis suivez la rivière sur la rive droite en direction de Saint-Martin.  
Depuis le bas du téléphérique de Preyerand, traversez la piste, prenez le sentier partagé avec le ski de fond jusqu'à la première intersection, et ensuite suivez la rivière sur la rive droite en direction de Saint-Martin.  
Starting points: Les Menuires, La Croisette cable lift or Preyerand gondola Arrival: Saint Martin  
- From the base of La Croisette cable lift, head left, go around the picnic room, cross the bridge and follow the river along the right bank towards St Martin.  
- From the base of Preyerand gondola, cross the slope, take the shared trail with the cross-country ski route until the first junction, then follow the river along the right bank towards Saint Martin.

**Montée / Ascent 9km 430m D+ 80m D- 3h00**

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



Chiens non autorisés  
Dogs not allowed

Chiens tenus en laisse autorisés  
Dogs allowed on a lead

Les navettes gratuites sont également accessibles.  
Merci de tenir votre chien en laisse.  
Des sacs Toutounet sont à disposition dans les stations et dans les Offices de Tourisme.  
Free shuttle buses are also available. Please keep your dog on a leash.  
Dog bags are available in the resorts and at the tourist offices.

## 13 SENTIER DES GIRAUDS

**Descente / Descent 5,5km 500m D- 1h30**

Départ: Sommet 1 Roc 1 (forfait nécessaire)  
Arrivée: Les Menuires, La Croisette  
Dirigez-vous vers la terrasse FriendlyMenuires, puis continuez vers le télésiège Roc 2. Prenez la piste des Girauds et restez sur la gauche. **Attention, ce tronçon est partagé avec les skieurs sur 800 mètres.** Après ce passage, reprenez le sentier piéton dédié jusqu'au parking Brelin en suivant le balisage Les Menuires, puis utilisez l'ascenseur pour rejoindre le centre de la station.  
Starting point: Top of Roc 1 gondola. Arrival: Les Menuires.  
Head to the FriendlyMenuires terrace, then continue towards the Roc 2 chairlift. Take the Girauds slope/avoid keep to the left. Noting that this 800-metre section is shared with skiers. After this stretch, rejoin the dedicated pedestrian trail and follow the signs for Les Menuires to reach the Brelin car park. Use the lift there to access the resort centre.

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

Départ: Les Menuires, La Croisette  
Arrivée: Sommet 1 Roc 1  
Prenez la direction de l'hôtel Pelvoux, puis utilisez l'ascenseur de Brelin. Traversez l'immeuble de Brelin et son parking. Le sentier commence sur votre gauche. Vous serez amené à traverser la piste de ski du Bettez, restez prudent. Plus loin, sur votre droite continuez en suivant le balisage des Girauds.  
**La descente en télécabine est offerte.**  
Starting point: Les Menuires. Arrival: Summit of the Roc 1 Gondola.  
From La Croisette, head towards the Pelvoux hotel and take the Brelin lift. Cross through the Brelin building and its car park. The trail begins on your left. You will need to cross the Bettez 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.

## 14 SENTIER DES CHOUMES

**Descente / Descent 6,2km 500m D- 2h00**

Départ: Sommet 1 Roc 1 (forfait nécessaire)  
Arrivée: Sommet 1 Roc 1  
Dirigez-vous vers la terrasse friendlyMenuires, puis vers le télésiège Roc 2. Derrière la Gare de départ du Roc 2 prenez la petite montée, suivez le chemin jusqu'au départ du télésiège St Martin Express.  
**Variante:** rejoignez Saint Martin par le sentier du Danchet **31**  
Starting point: Top of Roc 1 gondola. Arrival: Top of St Martin 1 gondola  
Head to the friendlyMenuires terrace, then the Roc 2 chairlift. Behind the Roc 2 departure chairlift, take the small hill, follow the path to the base of the St-Martin Express chairlift.  
Alternative: Head to St Martin via the Danchet trail **31**

**Montée / Ascent 6,2km 500m D+ 3h00**

Départ: Sommet 1 Roc 1 (forfait nécessaire)  
Arrivée: Sommet 1 Roc 1  
Traversez la piste en direction du restaurant le Corbeleys, suivez le balisage Menuires jusqu'au sommet de la télécabine Roc 1.  
Le départ de ce sentier est relativement raide, suivi d'une agréable traversée en Choumes, puis d'une seconde montée plus exigeante, avant de retrouver un itinéraire plus facile.  
**La descente en télécabine est offerte.**  
Starting point: Top of St Martin 1 gondola. Arrival: Top of Roc 1 gondola.  
Cross the slope towards the restaurant Le Corbeleys, and follow the signs for Les Menuires until you reach the summit of the Roc 1 gondola.  
The trail begins with a relatively steep section, followed by a pleasant plateau crossing, then a more demanding climb, before easing into a gentler path. The descent by gondola is free of charge.

Tres beau point de vue sur la vallée et découverte de nombreuses montagnettes.  
A very beautiful viewpoint over the valley and the discovery of numerous small mountains.

## 16 SENTIER BERNADETTE

**Aller-retour / Round trip**  
**4,8km 150m D+ 150m D- 1h30**

Départ / Arrivée: La Croisette, Les Menuires  
De La Croisette, prenez la direction de l'hôtel Pelvoux, puis utilisez l'ascenseur de Brelin. Traversez l'immeuble de Brelin et son parking. Le sentier commence sur votre gauche et va jusqu'aux trois montagnettes de La Roche. Vous serez amené à traverser la piste de ski du Bettez, restez prudent.  
Starting point and arrival: La Croisette, Les Menuires.  
From La Croisette, head towards the Pelvoux hotel, then use the Brelin lift. Cross through the Brelin building and its car park. The trail begins on your left and leads to the three mountain chalets of La Roche. You will need to cross the Bettez ski slope, so proceed with caution.

## 18 LAC DU LOU

**Aller-retour / Round trip**  
**6,2km 320m D+ 320m D- 3h00**



Départ / Arrivée: Plan de l'Eau des Bruyères  
Après le premier pont, prenez à droite le sentier « Les Saules » jusqu'à la première intersection, puis suivez sur votre droite le balisage Lac du Lou / Refuge du Lou. Le chemin est balisé mais non damé, les raquettes sont vraiment nécessaires.  
Starting point and arrival: Plan de l'Eau des Bruyères  
After the first bridge, take the path "Les Saules" to the first intersection, then turn right following the signs for Lac du Lou / Refuge du Lou. The path is marked but not groomed, so snowshoes are essential.

## À VOIR / TO SEE

Ce nom vient du patois lou qui signifie lac. Il atteint la profondeur de 17,50 m près du torrent du Revers. On y trouve plusieurs espèces piscicoles introduites par la société de pêche : l'omble chevalier, l'omble de fontaine, le cristomer ou la truite fario, mais aussi d'autres espèces beaucoup plus petites comme le chabot et le vairon.  
This name comes from the local dialect word "lou" which means lake. It reaches a depth of 17.50 m near the Revers stream. Several fish species introduced by the fishing society can be found there: Arctic char, brook trout, lake trout and brown trout, but also other much smaller species such as bullhead and minnow.

## 26 TOUR DU PETIT LAC

**Boucle / loop 700m 15 min**



Départ / Arrivée: Plan de l'Eau des Bruyères  
Une courte boucle facile autour du Petit Lac pour une promenade relaxante en famille.  
Starting point and arrival: Plan de l'Eau des Bruyères  
A short, easy loop around Petit Lac, perfect for a relaxing family walk.

## 27 LES SAULES

**Boucle / loop 2,6km 25m D+ 25m D- 1h00**

Départ / Arrivée: Plan de l'Eau des Bruyères  
Profitez d'une balade agréable autour du lac Plan de l'Eau, idéale pour une sortie tranquille en pleine nature.  
**Variante:** itinéraire alternatif La Tourbière  
Ce sentier est une variante de l'itinéraire des Saules et offre une autre perspective sur ce magnifique espace naturel protégé.  
Starting point and arrival: Plan de l'Eau des Bruyères  
Enjoy a pleasant walk around the Plan de l'Eau lake, perfect for a leisurely outing in the heart of nature.  
Alternative Route: La Tourbière  
This trail is a variation of the Saules route, offering a different perspective on this beautiful protected natural area.

## 30 SENTIER DES TEPPEES

Des navettes gratuites circulent quotidiennement (sauf le samedi) entre Les Menuires et Saint-Martin-de-Belleville.  
Free shuttle buses run daily (excepted Saturday) between Les Menuires and Saint-Martin-de-Belleville.

**Descente / Descent 6,5km 40m D+ 550m D- 1h30**

Départ: Sommet 1 St Martin Express (forfait nécessaire)  
Arrivée: Les Menuires  
Traversez la piste en direction du poste de secours, puis continuez jusqu'au téléski des Teppes en suivant le balisage du même nom. Passez sous le télésiège des Granges, puis traversez la piste, continuez le sentier des Teppes jusqu'à la jonction avec Le sentiers des Girauds et continuez le sentier balisé jusqu'aux Menuires.  
**Variante:** Pour une version plus courte (-30 mn et 100 m D+), prenez le sentier des Choumes **14** à gauche jusqu'au sommet Roc 1.  
**La descente par la télécabine est offerte.**  
Cross the slope towards the ski patrol station, then continue to the Teppes drag lift by following the signposted route of the same name. Go under the Granges chairlift, then cross the slope, continue along the Teppes trail until it meets the Girauds trail, and follow the marked path to the ski lift Menuires.  
Alternative: For a shorter route (30 minutes less and 100 m D+), take the Choumes trail **14** to the left to the summit of Roc 1. The descent by gondola is free of charge.

**Montée / Ascent 6,5km 550m D+ 40m D- 2h45**

Départ: Les Menuires  
Arrivée: Sommet 1 St Martin Express  
Prendre le sentier **13** et **13**, rester toujours sur la gauche, traversez la piste Gros Tougne et prenez sur la gauche le sentier des Teppes.  
**Le retour en télésiège et télécabine est offert.**  
Starting point: Les Menuires. Arrival: Top of St Martin Express chairlift.  
Take trails **13** and **13**, keep to the left at all times, cross the Gros Tougne slope and then, on the left, take the Teppes trail.

## 30 BIS SENTIER DES TEPPEES

**Descente / Descent 8,8km 20m D+ 980m D- 3h00**



Départ: Sommet 1 St Martin Express (forfait nécessaire)  
Arrivée: Notre-Dame-de-la-Vie  
Traversez la piste en direction du poste de secours, puis continuez jusqu'au téléski des Teppes en suivant le balisage Teppes jusqu'à l'intersection pour prendre sur votre droite le sentier **14** puis le **31**.  
Cross the slope towards the ski patrol post aid, then continue to the Teppes drag lift by following the Teppes waymarking until the junction, where you turn right onto trail **14** and then onto trail **31**.  
**Montée / Ascent 8,8km 980m D+ 20m D- 3h30**

Départ: Notre-Dame-de-la-Vie  
Arrivée: Sommet 1 St Martin Express  
Prendre les sentiers **31** et **14** jusqu'au moment de traverser la piste du Gros Tougne et prendre à gauche le sentier des Teppes jusqu'au sommet de Tougnette.  
**Le retour en télésiège et télécabine est offert.**  
Take trails **31** and **14** until you cross the Gros Tougne slope, then turn left on to the Teppes path to the summit of Tougnette.  
The return to St Martin by chairlift and gondola is free of charge.

## 31 LE DANCHET

**Descente / Descent 2,5km 250m D- 1h00**



Départ: Sommet 1 St Martin 1 (forfait nécessaire)  
Arrivée: Notre-Dame-de-la-Vie  
Traversez la piste en direction du départ du télésiège, prenez le sentier à côté de la montagnette, puis suivez la direction de Saint-Martin.  
Starting point: Top of St Martin 1 gondola. Arrival: Notre-Dame-de-la-Vie.  
Cross the slope towards the chairlift, bottom, take the path next to the small Chalet, then follow the signs for Saint-Martin.

**Montée / Ascent 2,5km 250m D+ 1h15**

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

## 32 SENTIER DE LA LOY

**Boucle / loop 2,5km 120m D+ 120m D- 45min**

Départ / Arrivée: Notre-Dame-de-la-Vie  
Depuis le parking de Notre-Dame-de-la-Vie suivez le sentier balisé pour découvrir le hameau pittoresque de La Loy, puis redescendez vers Notre-Dame-de-la-Vie.  
Starting point and arrival: Notre-Dame-de-la-Vie  
From Notre-Dame-de-la-Vie car park, follow the marked trail to explore the picturesque hamlet of La Loy, then descend back towards Notre-Dame-de-la-Vie.

## 33 DÉCOUVERTE DES VILLAGES

Des navettes gratuites circulent quotidiennement (sauf le samedi) entre Les Menuires et Saint-Martin-de-Belleville.  
Free shuttle buses run daily (excepted Saturday) between Les Menuires and Saint-Martin-de-Belleville.

**Descente / Descent 7,2km 40m D+ 350m D- 2h00**

Départ: Téléphérique de Preyerand  
Arrivée: Saint-Martin-de-Belleville  
A la sortie basse du téléphérique de Preyerand, empruntez les escaliers qui mènent au restaurant La-Haut. Passez devant le bâtiment en construction, puis longez l'immeuble Servan sur votre droite jusqu'au restaurant La Table des Marmottes.  
Poursuivez sur environ 300 mètres le long de la piste du Bettez. Après le tunnel, tournez à droite et suivez le balisage en direction de Lavassay, Praranger, Les Granges, Saint-Marcel et Saint-Martin.  
Starting point: Preyerand gondola. Arrival: Saint-Martin-de-Belleville  
At the lower exit of the Preyerand cable car, take the stairs down to the La-Haut restaurant. Walk past the building under construction, then follow the Servan residence on your right until you reach the La Table des Marmottes restaurant. Continue for about 300 metres along the Bettez piste. After the tunnel, turn right and follow the waymarking towards Lavassay, Praranger, Les Granges, Saint-Marcel and Saint-Martin.

**Montée / Ascent 7,2km 350m D+ 40m D- 2h15**

Départ: Saint-Martin-de-Belleville  
Arrivée: Les Menuires  
Depuis le parking du Cochet, empruntez le sentier qui longe la route. A la jonction avec la route du Crêt, allez à gauche en restant sur le bord de la route principale puis prenez à droite en direction de Notre-Dame-de-la-Vie. Suivez le balisage "Les Menuires" en traversant les villages de Saint-Marcel, les Granges, Praranger, et sous le Lavassay. Rejoignez la piste du Bettez, restez sur la gauche sur 300m et montez en direction du Téléphérique de Preyerand.  
Starting point: Saint-Martin-de-Belleville. Arrival: Les Menuires.  
From the Cochet car park, take the path that runs alongside the road. At the junction with the Route du Crêt, turn left, staying on the edge of the main road, then turn right towards Notre-Dame-de-la-Vie. Follow the signs for "Les Menuires", passing through the villages of Saint-Marcel, Les Granges, Praranger, and under Le Lavassay. Join the Bettez slope, keep to the left for 300 m, and climb towards the Preyerand Cable Car.

## 34 BOUCLE DE SAINT-MARCEL

**Boucle / loop 3,8km 80m D+ 80m D- 1h30**

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

## 35 SENTIER DU MOTTET

**Boucle / Loop 5,2 km 250m D+ 240m D- 2h00**

Départ / Arrivée: Saint-Martin-de-Belleville  
Depuis le centre de Saint-Martin, passez derrière la mairie, puis prenez le trottoir à gauche et continuez sur le bord de route jusqu'à l'intersection avec la départementale. Traversez la D117 et suivez le balisage Villarabout. Prendre la 3<sup>e</sup> route à droite, continuer sur 100m jusqu'à la dernière maison sur votre gauche, puis suivre le balisage sentier du Mottet, qui est sur votre gauche. Rejoignez le hameau de La Loy (raquettes nécessaires sur cette portion). Suivez le balisage du sentier de La Loy pour redescendre jusqu'à Notre-Dame-de-la-Vie. Le retour vers Saint-Martin se fait en prenant le chemin en dessous du sanctuaire.  
Starting point and arrival: Saint-Martin-de-Belleville  
From the centre of St Martin, go behind the town hall, then take the pavement on the left and continue along the roadside until the junction with the main road. Cross the D117 and follow the signs for Villarabout. Take the third road on the right, continue for 100m until you reach the last house on your left, then follow the Mottet trail markers, which will be on your left. This will lead you to the hamlet of La Loy (snowshoes are necessary for this section). Follow the marked La Loy trail to descend to Notre-Dame-de-la-Vie. Return to St Martin by taking the path below the sanctuary.

## 36 SENTIER DE VILLARABOUT

**Aller / one way 1 km 65m D+ 20 min**

Départ: Saint-Martin-de-Belleville  
Arrivée: Villarabout  
Depuis le centre de Saint-Martin, passez derrière la mairie, empruntez le trottoir à gauche, et continuez sur le bord de route jusqu'à l'intersection avec la départementale. Traversez la D117 et prenez le sentier Villarabout.  
Starting point: Saint-Martin-de-Belleville. Arrival: Villarabout.  
From the centre of Saint-Martin, go behind the town hall, take the pavement on the left and continue along the roadside until you reach the junction with the main road. Cross the D117 and take the Villarabout trail.

## 37 BOUCLE DU CHÂTELARD