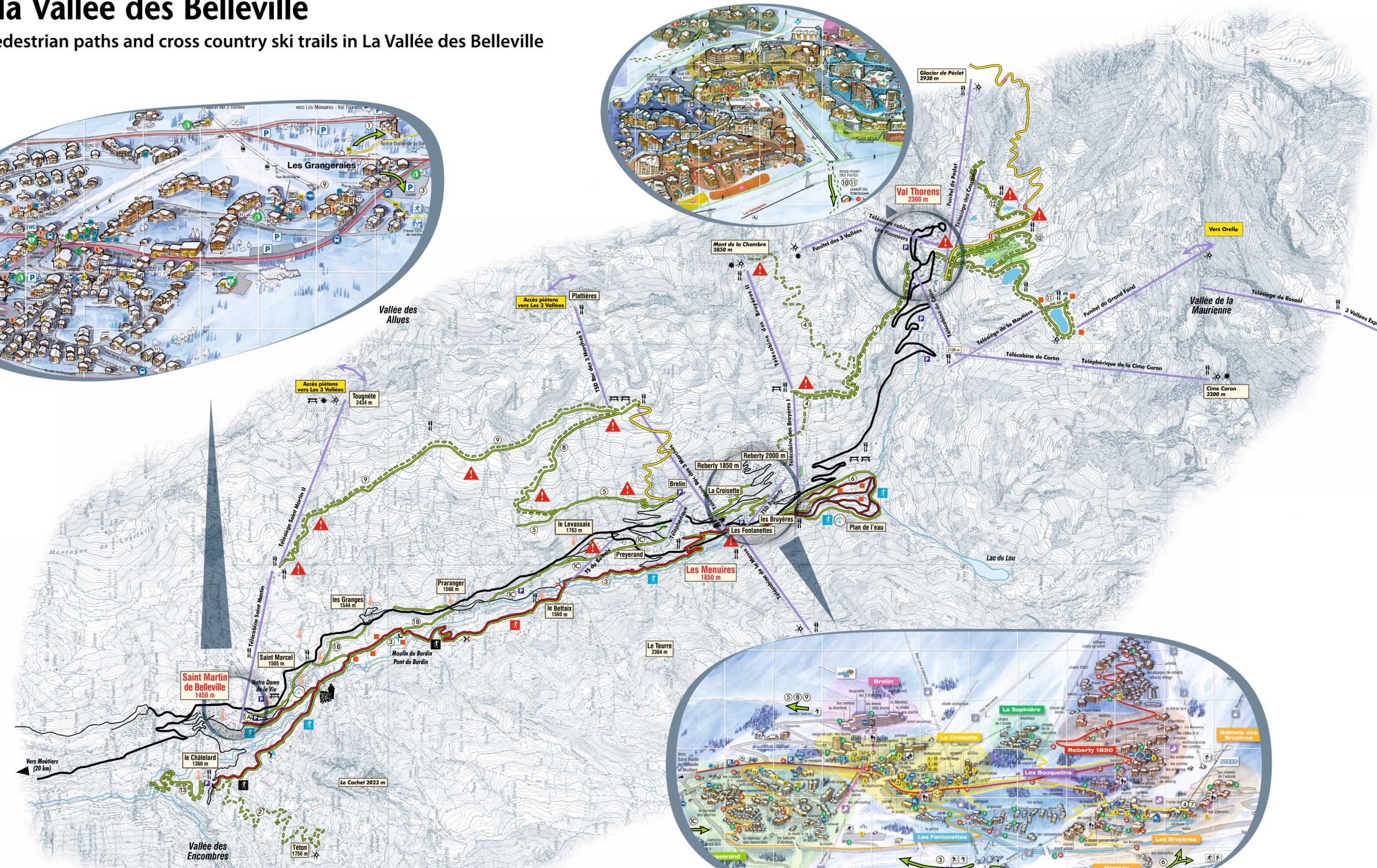
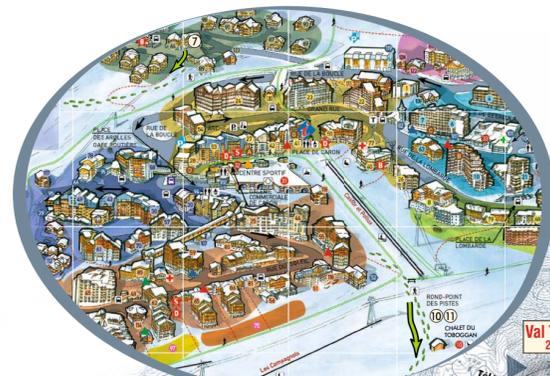


Carte des promenades piétons et pistes de ski de fond dans la Vallée des Belleville

Map of pedestrian paths and cross country ski trails in La Vallée des Belleville



Légende Key

- Pistes de ski de fond / Cross country tracks
 - Sentiers piétons et balisés / Marked pedestrian paths
 - Pistes de ski de fond / sentiers piétons / Pedestrian paths and cross country pistes side by side
 - Sentier raquettes / Snowshoe path
 - Départ balades traîneau à chiens / Dog sleigh outings departure
 - Espace enfants / Children's area
 - Départ ou arrivée de sentier / Pedestrian path departure or arrival
 - Pistes de luge / Activité réglementée / Sledging runs / Organised activity
 - Croisement ski/luge / Ski/sledge runs cross
 - Routes déneigées / Snow-cleared roads
 - Torrents / Rivers
 - Accès piétons et skieurs (ascenseurs/téléphériques) / Pedestrian and skier access (lifts/cable cars)
- Difficulté des pistes de ski de fond : Standard of the cross country skiing tracks:**
- Facile Easy
 - Difficile Difficult
 - Très difficile Very difficult
- Attention : croisement pistes de ski/sentiers piétons ou raquettes / Be careful: pistes/pedestrian paths crossing**
- Chapelle/Oratoire
 - Table pique-nique
 - Restaurant
 - Point de Vue View
 - Panoramas exceptionnels / Exceptional view:
 - Massif du Mont-Blanc** (Mont-Blanc et Grandes Jorasses, Face Sud Italienne...)
 - Massif de la Vanoise** (Mont Pourri, Grand Bec et Grande Casse...)
 - Massif de l'Oisans** (Pelvoux, Barre des Ecrins et la Meije...)
 - Tables thématiques de lecture, (Diversité des milieux naturels du site, patrimoine naturel et bâti de la vallée, habitat de la truite fario). Themed-based tables (Surrounding nature, natural and man-made heritage, brown trout habitat)
 - Suggestion de balade familiale / Suggestion for a family walk

Famille Plus est le label de référence pour réussir ses vacances en famille ! Stations Familiale Plus, Les Menuires et Val Thorens s'engagent pour l'accueil des petits et des grands.

Bon à savoir : L'École de la Montagne de Val Thorens propose des randonnées poussettes pour les parents avec des enfants en bas âge et adaptées aux mamans enceintes.
Renseignements : +33 (0)6 61 12 57 74

Remontées mécaniques accessibles aux piétons munis du forfait piéton :
Lifts open to pedestrians with pedestrian pass :

- Saint Martin de Belleville**
 - Télécabine de Saint Martin
 - Télésiège Saint Martin II
- Les Menuires**
 - Télésiège du Bettaix
 - Télécabine du Roc des 3 Marches
 - Télésiège du Roc des 3 Marches 2
 - Télécabines des Bruyères I et II
 - Télécabine de la Masse I
 - Télésiège débrayable de Reberty
 - Télébenne de la Croisette : gratuite
 - Téléphérique de Preyerand : gratuit
- Val Thorens / Orelle**
 - Funitel de Pécel
 - Télécabines du Cairn et de Caron
 - Téléphérique de la Cime Caron (prévoir au minimum 2h30 aller et retour)
 - Télésiège de la Moutière (montée uniquement et retour par le sentier des 2 Lacs)
 - Télésiège des Cascades (montée uniquement et retour par le sentier de la Marine)
 - Funitel du Grand Fond
 - Télésiège de Rosaël
 - Télécabine 3 Vallées Express
 - Funitel des 3 Vallées
 - Télésiège Cabines des Pionniers

Pour partir en balade en toute sécurité !

- Les amoureux des grands espaces trouveront dans la Vallée des Belleville de quoi satisfaire leur envie de nature et de découverte ! Mais la pratique de la randonnée en montagne l'hiver obéit à certaines règles qu'il convient de connaître :
- ➔ Etudiez votre itinéraire. Prenez conseil auprès des Offices de Tourisme sur les conditions locales (météo, risque d'avalanche, conditions de neige...). La qualité de la neige peut influencer la facilité et la vitesse de progression. Les temps de parcours sont donnés à titre indicatif.
 - ➔ Choisissez un parcours à votre niveau. Sachez mesurer vos capacités physiques et techniques.
 - ➔ Ayez un équipement adapté (chaussures et vêtements chauds et imperméables, de quoi vous alimenter et vous hydrater, lunettes de soleil, crème solaire...). Avec le vent et l'altitude, la température diminue.
 - ➔ La météo vous aide dans le choix de votre projet. Le temps change vite, partez informé.
 - ➔ En cas de doute, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel pour vous conseiller ou vous guider.
 - ➔ Tenez compte du balisage et de la signalisation.
 - ➔ Sachez faire demi-tour ou modifiez votre itinéraire ! En cas de difficulté, de progression trop lente, de changement des conditions atmosphériques...

Prudence = bonnes vacances en montagne !

To go for a leisurely walk safely!

- Lovers of the great outdoors will find in La Vallée des Belleville much enough to satisfy their desire of discoveries and contact with nature. But the practice of mountain hiking in the winter is subject to some rules that you need to keep in mind:
- ➔ Study your itinerary! Take advice from the relevant organisms on local conditions (weather and snow, avalanche probability...). The quality of the snow can influence the conditions and speed of progress. The duration of the walks is given in the indicative terms.
 - ➔ Choose an itinerary according to your physical capacities! You need to have a clear idea of your abilities and techniques to choose an appropriate itinerary level.
 - ➔ Remember to have the right equipment (proper shoes and warm waterproof clothes, food and drink, sunglasses, sunscreen cream...) With the wind and the altitude, the temperature decreases.
 - ➔ The weather helps you to choose your itinerary. It changes quickly, keep yourself informed!
 - ➔ When in doubt, do not hesitate to contact a professional to advise you or guide you.
 - ➔ Take in consideration the route marking and signposting.
 - ➔ In case of difficulties, slow progress, the changes of the weather - consider turning back or modifying your original itinerary.

Good sense = a successful mountain holiday!

TÉLÉPHONES UTILES / USEFUL TELEPHONE NUMBERS

Régie des pistes / Ski patrol	SAINT MARTIN / LES MENUIRES / VAL THORENS	+33 (0)4 79 00 64 47 / +33 (0)4 79 00 01 80
Gendarmerie / Police	SAINT MARTIN / LES MENUIRES / VAL THORENS	+33 (0)4 79 00 65 46 / +33 (0)4 79 00 01 82
Municipale / Town police	SAINT MARTIN / LES MENUIRES / VAL THORENS	+33 (0)4 79 00 62 94 / +33 (0)4 79 00 08 50
Samu		15
Pompiers / Firemen		18
Appel d'urgence européen / European emergency number	"Depuis un mobile" / "from a mobile phone"	112
Météo / Weather forecast		+33 (0)8 99 71 02 73 (0.34€/min)
Station de Taxi / Taxi rank		+33 (0)4 79 00 69 54
Bus Transdev Savoie		+33 (0)820 205 330 ou +33 (0)4 79 00 73 99
Remontées Mécaniques / Lift company	SAINT MARTIN / LES MENUIRES / VAL THORENS	+33 (0)4 79 00 62 75 / +33 (0)4 79 00 62 75 / +33 (0)4 79 00 07 08

D'après les fonds de carte de l'IGN au 1:25 000 © IGN - Saint-Moréd - Autorisation n° 50 - 1163 - Reproduction interdite. Réalisation : STUDIO DEUX POINTS - 04 39 24 14 24. Printed in France. Hiver 2013/2014. Photos : Gilles Lemaire, P. Royer, C. Arnal / E.S.F., Offices de Tourisme des Menuires/Saint Martin de Belleville, A. Perier, J. Schneider, M. Olsson / P. Lebeau - www.saintmoréd.com / OT Val Thorens, Panoramas Thoria. Ce document n'est pas contractuel.

Circuits piétons

1 DECOUVERTE DES VILLAGES

Cet itinéraire suit le tracé de l'ancien chemin qui, il y a cent ans, avant la construction de la route départementale, partait de Saint Martin pour desservir les villages de Saint Marcel, les Granges, Praranger, le Bettaix, le Levassais qui s'étaient en longueur de part et d'autre de cette «rue» principale. On trouve successivement les sections suivantes :

1A) Saint Martin, les Grangeraises, Notre Dame de la Vie, Saint Marcel : 1 km.
Départ à proximité de la télécabine de Saint Martin, bâtiment l'Arméria (au départ, après la traversée de la route, la pente est assez forte sous Notre Dame de la Vie).

1B) Saint Marcel, les Isles, Praranger : 2 km
A la sortie de Saint Marcel, le chemin descend vers les Isles. Dans ce secteur, il longe l'itinéraire du Doron pendant 800 m, puis remonte vers Praranger.

1C) Saint Marcel, les Granges : 1 km
A la sortie de Saint Marcel, le chemin se dirige vers les Granges. On débouche sur la route départementale en dessous des Granges. On la traverse et on monte par un lacet vers le village qu'on traverse pour redescendre de l'autre côté vers l'abribus.

1D) Les Granges, Praranger : 1 km
Au dessus de l'abribus, prendre le chemin qui longe la route en la surplombant. Arrivée à Praranger, il faut traverser la route départementale (prudence). **Traversée de Praranger : 500 m**
Emprunter soit la ruelle centrale, soit la route du Bettaix qui passe sous le village.

1E) Praranger, Le Levassais : 2 km
A la sortie Sud de Praranger, près de l'école, prendre le chemin balisé qui monte à gauche vers Les Menuires. Attention piste de ski : soyez prudents. Passage près du Cabaret Le Medz'é-ry, contournement du bâtiment Le Sarvan, direction Preyerand. Empruntez le téléphérique de Preyerand pour rejoindre la Croisette.



Pedestrian circuits

1 VILLAGE DISCOVERY

Follow the path that, 100 years ago, was the "main road" between Saint Martin and the villages higher up in the valley. It is made up of the following sections:

1A) Saint Martin, Les Grangeraises, Notre Dame de la Vie, Saint Marcel: 1km
A pilgrim's path from Saint Martin (start nearby the gondola) to Notre Dame de la Vie sanctuary. Quite steep in parts.

1B) Saint Marcel, les Isles, Praranger: 2km
At the far end of Saint Marcel, the path goes down towards « Les Isles » where it follows the river, the Doron, for 800m before climbing up to Praranger.

1C) Saint Marcel, Les Granges: 1km
At the far end of Saint Marcel, the path turns towards Les Granges and arrives on the main road just below the village. Cross the road to go up to and through the village and down the other side to the bus stop.

1D) Les Granges, Praranger: 1km
Just above the bus stop, the path leads to Praranger, following the main road which then needs to be crossed (very carefully).

1E) Traversée de Praranger: 500m
Either take the central or the bottom road.

1F) Praranger, Le Levassais: 2km
At the southern exit of Praranger, near the school, the path climbs up on the left towards Les Menuires. Attention piste: be careful. Passage near the Le Medz'éry Cabaret, going around the Le Sarvan building in the direction of Preyerand. Take the Preyerand gondola to return to La Croisette.



3 LES MENUIRES - SAINT MARTIN

Itinéraire mixte (fondeurs, piétons).
Cet itinéraire se déroule en fond de vallée le long du Doron offrant des vues très variées, tantôt sur les eaux cascadantes du torrent, tantôt en traversant des zones boisées, tantôt en passant sur la cuvette enneigée des « Isles » piquetée de grands arbres.

Cet itinéraire relie les Menuires à Saint Martin et au Châtelard. En raison de sa longueur : **8 km soit 16 km aller et retour**, il est peu fréquenté de bout en bout, aussi l'utilisation mixte fondeurs / piétons est autorisée, car la piste large de 4 à 5 m, bien damée, permet de circuler dans deux sens et de se croiser ou doubler si chacun veut bien respecter l'autre.
Départ au pied de la télécabine de la Masse.
Accès par la télébène de la Croisette.

L'itinéraire longe la rive droite du Doron, passe sous la station d'épuration et arrive au télésiège du Bettaix par lequel on peut remonter à la station : **2 km** (forfait piétons obligatoire).

Il traverse le Doron sur un premier pont et s'élève rive gauche au-dessus du Bettaix, puis redescend en lacets dans une zone boisée, jusqu'à un 2^{ème} pont, celui de Burdin : **5 km**
On est très proche du Moulin de Burdin, ancien moulin traditionnel de montagne entièrement restauré.

Il passe ensuite rive droite au travers de la large cuvette des « Isles » pour arriver à un 3^{ème} pont (200 m avant ce pont, on peut remonter vers Saint Marcel). Puis repasse rive gauche et suit le Doron pendant 500 m, il longe la retenue d'eau du barrage EDF, il arrive à un 4^{ème} pont (pont de Saint Marcel) : **6,5 km**

À partir de ce pont, 2 possibilités :
➔ L'itinéraire traverse le pont et arrive à Saint Martin sous les Grangeraises près du parking du Cochet : **8 km**
➔ L'itinéraire reste rive gauche et se termine au village du Châtelard : **8,5 km**



3 LES MENUIRES - SAINT MARTIN

Shared itinerary (cross country skiers, walkers).
This itinerary links Les Menuires to Saint Martin and to Le Châtelard, following the Doron river. **8km-16km** (there and back).
Start : departure of La Masse cable car. Access via the La Croisette basket lift.

The itinerary follows the right bank of the Doron, passes under the water treatment station and arrives at the Bettaix chairlift which can be used to return to the resort: **2km** (pedestrian pass obligatory).

The itinerary crosses the Doron with a first bridge, and climbs up on the left bank above Le Bettaix, then winds its way down in a woody zone to the 2nd bridge, at Burdin : **5 km**

The restored Burdin watermill is very close by.
The itinerary continues on the right bank through « Les Isles », a wide plateau, to arrive at a 3rd bridge (200 m before this bridge, a road leads up to Saint Marcel).

The itinerary crosses back to the left bank and follows the Doron for 500m, going past the EDF dam, to arrive at a 4th bridge (Saint Marcel) : **6,5km**

From this point, there are two possibilities:
➔ Cross the bridge to arrive at Saint Martin: **8km**
➔ Or stay on the left bank to arrive at Le Châtelard: **8,5km**



5 SENTIER BALCON «BERNADETTE» 2 km A/R - 1h30

Très belles vues sur les sommets et les villages.
Départ : parking de Brelin (monter par l'ascenseur oblique depuis la Croisette). Arrivée sur le replat « La Roche » où se trouve un petit groupe de montagnes. Le chemin peut être fermé après de grosses chutes de neige. Se renseigner à l'Office de Tourisme.

6) CIRCUIT DU «PLAN DE L'EAU» 2,700 km A/R - 1h
Ce circuit se déroule sur une partie en balcon, et sur une seconde partie en boucle, en parallèle à la piste de ski de fond. Il passe à côté du hameau des Bruyères. Départ : utiliser à la descente (et à la remontée) les télébénnes gratuites de la Croisette ou de Preyerand. Respecter la séparation entre chemin piéton et piste de fond.

8) SENTIER DES GIRAUDS circuit complet : 4,800 km
Chemin en descente : 1h30. Chemin en montée (difficile) : 2h30.
Prévoir de posséder le forfait remontées mécaniques piétons pour le retour avec la télécabine du Roc des 3 Marches. Départ : suivre le sentier balcon Bernadette © jusqu'au panneau directionnel « Sentier des Girauds ». Larges plateaux enneigés très ensoleillés. Attention : pentes à 25%. Suivre le balisage indiqué jusqu'à l'arrivée de la télécabine du Roc des 3 Marches. Ce parcours croise des pistes de ski alpin : soyez prudents.

9) SENTIER DES CHOUMES 7 km A/R - 5h
Suivre le sentier des Girauds © jusqu'à l'intersection, puis bifurquer à droite. Plateaux enneigés avec vue panoramique sur toute la Vallée des Belleville. Arrivée près du départ du télésiège de Saint Martin II. Possibilité de restauration. Deux choix de retour :
1/ reprendre le sentier en sens inverse jusqu'à la télécabine du Roc des 3 Marches (dans ce cas, prévoir le forfait remontées mécaniques piétons).
2/ prendre la télécabine de Saint Martin jusqu'au village puis transfert en bus de Saint Martin de Belleville aux Menuires / Val Thorens.

13) SENTIER DE VILLARENGER 2 km - AR 2 heures
Départ du village du Châtelard. Laissez votre voiture sur le parking à l'entrée du village, prendre la première route à droite sous le village, suivre le chemin qui rejoint le village de Villarenger. Vous pourrez admirer le pont romain et la pierre à cupules. Le retour se fait par le même chemin.



5 BERNADETTE BALCONY PATH 2 km (there and back)

Length : 1 ½ hours
Beautiful views. Start : Brelin car park (use the sloping lift from La Croisette). Arrival : « La Roche » plateau and its group of small mountain pasture chalets. Path closed after heavy snow falls. Check at the Tourist Office.

6) LE PLAN DE L'EAU PATH 2,700 km A/R.
Length : 1 hour
Running parallel to the cross country piste, round and about the Plan de l'Eau at Les Bruyères. Start: use the free Croisette or Preyerand buckets (both ways). Do not walk in the cross country skiing tracks.

8) LES GIRAUDS PATH 4,800 km
Downhill path : 1 ½ hours
Uphill path (difficult) : 2 ½ hours
Pedestrian pass needed for the return using the Roc des 3 Marches gondola. Start : follow the Bernadette balcony path © up to the "Sentiers des Girauds" signpost. Wide sunny snow-covered plateau. Attention : 25% slopes. Follow the signposts to the top of the Roc des 3 Marches gondola. This path crosses Alpine skiing pistes : be careful.

9) LES CHOUMES PATH 7 km
Length : 5 hours (both ways)
Follow the Les Girauds path © until the junction, then turn right. Snow-covered plateaux with panoramic views over La Vallée des Belleville. Arrival near the Saint Martin II chairlift. Mountain restaurants. Two possibilities for the return :
1/ Same path via the Roc des 3 Marches gondola in Les Menuires (pedestrian pass obligatory)
2/ Descent with the Saint Martin gondola then transfer by bus back to Les Menuires/Val Thorens.

13) VILLARENGER PATH 2 km - AR 2 hours
There and back. Start in the village of Le Châtelard. Leave your car in the car park at the entrance of the village and take the first road on the right under the village. Follow the path which goes to Villarenger. You will be able to admire the Roman bridge and the cupula stones. Return using the same path.

"A la découverte de Val Thoresm"

7) SENTIER DE LA MONTAGNETTE 2 km A/R - 1h30

- Départ : Quartier des Balcons, au niveau de l'entrée du parking souterrain de la Résidence Les Balcons.
Le sentier se prend devant les parkings de la résidence Chalet les Balcons (sous le magasin Intersport), longe ce premier bâtiment et passe ensuite sous une passerelle d'un second chalet. Ce sentier situé sur un versant plein Sud est très bien ensoleillé et permet d'avoir un magnifique panorama sur la Vallée des Belleville à l'aller et la station de Val Thoresm ainsi que l'Aiguille de Péclet au retour.
- Départ possible également depuis les Menuires : accès par la télécabine des Bruyères 1 (forfait piétons Les Menuires ou 3 Vallées obligatoire) puis suivre le fléchage.

10) SENTIER DES 2 LACS 2,1 km A/R - 1h30

- Départ : Chalet du Toboggan
Au pied des tapis « Castor » et « Pollux » au niveau du rond-point des pistes, prenez la direction du Chalet du Toboggan. Derrière le Chalet du Toboggan, présence d'un balisage et le sentier s'élève rapidement. Quelques mètres plus tard, le sentier monte régulièrement en faible pente jusqu'à un plateau. Le sentier offre une très belle vue sur la station.

11) SENTIER DE LA MOUTIÈRE 6,1 km A/R - 4h30 / 5h

- Départ : Chalet du Toboggan
Prenez le départ du sentier des 2 Lacs jusqu'au grand plateau. Arrivé à celui-ci, continuez sur la droite et rejoignez les retenues collinaires. (Attention, ne pas franchir les barrières et ne pas s'aventurer sur les lacs). Vous allez arriver à proximité de la piste « Traversée des 2 Lacs », du restaurant des 2 Lacs et du télésiège du même nom. Le sentier continue en aval de la piste « Linotte » pour rejoindre le plateau de la Moutière avec le restaurant du même nom et l'altisurface. Sur la droite, longez la retenue de la Moutière pour admirer la vue sur la Vallée des Belleville. Pour le retour, prendre le même itinéraire.

12) SENTIER DE LA MARINE 5 km, 1h de descente

Accessible par le télésiège des Cascades
Itinéraire uniquement à la descente.
- Départ : arrivée du télésiège des Cascades
A l'arrivée du télésiège des Cascades, allez sur votre gauche. Empruntez le chemin qui décrit une large courbe sur la gauche. Rejoignez le « Chalet de la Marine » puis traversez la piste des « Dalles », longez sur la droite le lac de Tête Ronde, cheminez en crête avant de rejoindre le « Chalet de Thorens ». Retour en douceur vers la station par la piste des « Flocons », la traversée de la « Combe de Thorens » pour revenir au Chalet du Toboggan.



Discover Val Thorens

7) MONTAGNETTE PATH 2 km, 1h30 return

- Departure: In the Quartier des Balcons, at the entrance of the covered parking of the residence chalet Les Balcons.
The path starts before the parking of the residence Les Balcons (under the Intersport shop). It passes along this first building and under the bridge of the second chalet residence. This path is very sunny and allows to have a magnificent view of the Belleville Valley and the resort of Val Thorens.
- Departure possible from Les Menuires: access by the Les Bruyères 1 cable car (pedestrian pass of Les Menuires or les 3 Vallées required) then follow the signs.

10) 2 LACS PATH 2,1 km, 1h30 return

- Departure: Toboggan Chalet
At the foot of « Castor » and « Pollux » magic carpets at the rond-point des pistes, head for the Toboggan Chalet. Behind the Toboggan Chalet, presence of signs. The path rises quickly. Few metres later, the path rises regularly to a plateau. The path offers a beautiful view on the resort.

11) MOUTIÈRE PATH 6,1 km, 4h30/5h return

- Departure: Toboggan Chalet
Take the departure of the "2 Lacs" path till a large plateau. Continue on your right and join the dams (be careful not to get over the fence and stay off the lakes). You will arrive close to the « Traversée des 2 Lacs » piste, "2 Lacs" restaurant and a chairlift of the same name. The path continues downhill by the "Linotte" piste and joins Moutière plateau with a restaurant of the same name and an altisurface. On the right, walk along the Moutière dam and admire the view over the Vallée des Belleville. To return, take the same route.

12) MARINE PATH 5 km, 1h of descent

Accessible by the Cascades chairlift
- Path to go down only.
- Departure: At the top of Cascades chairlift
When you get off the Cascades chair lift, turn left and take the curved path on the left. When you get to the « Chalet de la Marine », cross « Les Dalles » ski run and walk along the mountain ridges past the frozen Tête Ronde lake, until you get to the « Chalet de Thorens ». From there, walk slowly back down to the resort via « Les Flocons » ski run, crossing the « Combe de Thorens », until you reach the « Toboggan Chalet ».

Itinéraires raquettes

Raquettes et bâtons de ski obligatoires, lunettes de soleil et vêtements chauds.

2) LE CHÂTELARD - TÉTON 2 km

Cet itinéraire part du Châtelard (Altitude 1 360 m) et emprunte le chemin qui monte en lacets vers le lieu dit Téton (Altitude 1 750 m). Dénivelée : 450 m. Pente soutenue mais régulière. Durée : 2 heures montée. Très belles vues sur le bas de la vallée et la Gittaz.

4) LE MONT DE LA CHAMBRE

⚠ Cet itinéraire est fléché à la descente uniquement. Accès : depuis le sommet ou l'intermédiaire de la télécabine des Bruyères. Depuis l'intermédiaire de la télécabine, possibilité de rejoindre Val Thorens par le sentier n°7. Altitude départ : 2850 m - Altitude arrivée : 1850 m.
➔ Ce parcours croise (ou longe) des pistes de ski, soyez vigilants. Suivre le fléchage mis en place. Temps du parcours : 3 heures 30.

Des balades raquettes encadrées sont organisées chaque jour (sauf le samedi) dans les trois stations. Retrouvez le détail dans les programmes d'animations à votre disposition dans les Offices de Tourisme.



Aux Menuires, chaque mercredi, de 14h à 16h30, des balades en **RAQUETTES** sont organisées **pour les enfants de 4 à 10 ans** accompagnés par les moniteurs de l'École du Ski Français (matériel raquettes fourni). Au programme : découverte des traces d'animaux, construction d'un igloo, feu de camp, glissades et poursuites dans la neige, chasse au trésor. Renseignement, tarif et inscription au Club des Piou-Piou de la Croisette : Tél. **+33 (0)4 79 00 63 79**.

A Val Thorens, des randonnées raquettes sont également proposées pour les enfants. Renseignements : Office de Tourisme : **+33 (0)4 79 00 08 08**. **Bon à savoir**: l'École de la Montagne, propose des randonnées poussettes pour les parents avec des enfants en bas âges et adaptées aux mamans enceintes. Renseignement : **+33 (0)6 61 12 57 74** ou **www.ecoledelamontagne.fr**

Snowshoe paths

Snowshoes, ski sticks, sunglasses and warm clothes are obligatory.

2) LE CHATELARD – TETON 2 km

From Le Châtelard (1 360m) this path winds its way up to Téton (1750m). Vertical height climb: 450m. Quite steep, continual climb.
Length: 2 hours to go up. Beautiful views over La Vallée and La Gittaz.

4) LE MONT DE LA CHAMBRE

⚠ Signposts for the downwards direction only. Start: top or middle station of Les Bruyères gondola. From middle station, path n°7 goes to Val Thorens. Departure altitude: 2 850m. Arrival altitude: 1 850 m. Length: 3 ½ hours.
➔ This path crosses (or follows) alpine skiing pistes. Be careful! Follow the signposts. Length: 3 ½ hours.

Accompanied snowshoe outings are organized each day (except on Saturday) in the three resorts. Details on the entertainment program.



In Les Menuires, each Wednesday, from 14h to 16h30, **SNOWSHOE outing for children** from 4 to 10 years old guided by the French Ski School instructors (snowshoe material included). Discovery of animal tracks, igloo construction, sliding fun and races in the snow, treasure hunt. Information, price and enrolment: Piou-Piou Club at La Croisette: Tél. **+33 (0)4 79 00 63 79**.

In Val Thorens, snowshoe outings for children are organized. Information : Tourist Office : **+33 (0)4 79 00 08 08**.

Worth to know: the Ecole de la Montagne offers « randonnées poussettes » trek for parents with their babies or toddlers and pregnant women.
Information : **+33 (0)6 61 12 57 74** or **www.ecoledelamontagne.fr**

NAVETTES GRATUITES INTERSTATIONS du dimanche au vendredi											
ATTENTION ! SKIEURS ET PIÉTONS AUTORISÉS ENTRE SAINT MARTIN DE BELLEVILLE ET LES MENUIRES. PIÉTONS UNIQUEMENT ENTRE LES MENUIRES ET VAL THORENS. CAUTION ! SKIERS AND PEDESTRIANS BETWEEN SAINT MARTIN DE BELLEVILLE AND LES MENUIRES. ONLY PEDESTRIANS BETWEEN LES MENUIRES AND VAL THORENS											
SAINT MARTIN Place Mairie	↓	8,35	9,30	14,45	17,15	↑	10,10	12,55	14,35	17,55	19,00
LES MENUIRES Gare routière	↓	9,00	9,55	15,10	17,40	↑	9,45	10,30	14,10	17,30	18,35
VAL THORENS Place des Arolles	↓	9,20	10,15	15,30	18,00	↑	9,25	12,10	13,50	17,10	18,15
ARRÊTS INTERMÉDIAIRES : Arrêts sur demande. Faire signe au conducteur. Other stops. Stop on demand. St Martin Grangeraises - St Martin Cochet - Notre Dame de la Vie - St Marcel - Les Granges - Praranger - Le Lavassais - Hameau des Aïrelles - Preyerand - Chalet Hôtel & Spa Le Menuire - Gare routière Les Menuires - Les Fontanettes - La Masse - Les Sonnailles - Les Valmonts - La Chasse - Chalet Chez Pépé Nicolas - P4 / virage Caron											
Horaires donnés sous réserve de conditions normales de circulation <i>Timetable subject to normal traffic conditions.</i>											



PIÉTONS : partez à la découverte de panoramas et d'itinéraires exclusifs, prenez les remontées mécaniques pour vous balader dans les 3 Vallées : prévoir 2 heures 30 de temps pour vous rendre à Courchevel. Forfaits piétons en vente aux guichets des remontées mécaniques.
WALKERS : use the ski lifts to discover Les 3 Vallées: allow 2 ½ hours to get to Courchevel. Pedestrian pass on sale at the ski pass offices.

Itinéraire depuis Les Menuires jusqu'à Courchevel Itinerary from Les Menuires to Courchevel	Itinéraire depuis Saint Martin de Belleville jusqu'à Courchevel Itinerary from Saint Martin de Belleville to Courchevel
TC du Roc des 3 Marches TS du Roc des 3 Marches 2 TC des Plattières 3, 2 et 1 TC du Pas du Lac 1 et 2 TF de la Saulière TC des Verdons	TC Saint Martin TS Saint Martin 2 TC Tougnette 2 /TS Tougnette 1 Saulière Express 1 et 2 TF de la Saulière TC des Verdons

Le retour depuis Courchevel se fait par les mêmes remontées mécaniques. Possibilité depuis Saint Martin d'accéder aux Menuires par navettes gratuites et vice-versa (horaires ci-contre).
Attention aux conditions atmosphériques et aux horaires des appareils de remontées mécaniques. Si le temps est trop incertain le matin, le circuit des 3 Vallées est déconseillé. Si vous êtes bloqués dans l'une des vallées par suite d'intempéries ou de retard, vous devrez assurer votre retour en car ou en taxi à vos frais : les heures de fermeture des remontées mécaniques sont impératives.
Pay attention to the weather conditions and lift opening times. If the weather is uncertain in the morning, the 3 Vallées circuit is not recommended. If you end up blocked in another valley due to bad weather or lift closure, you will need to pay for a bus or a taxi : the ski lift closing times are fixed.

Nouveau : Un regard sur la Vallée des Belleville
RENCONTRE AU SOMMET
Idéal pour varier les plaisirs et se retrouver en tête à tête, de nombreux sentiers et remontées mécaniques sont accessibles aux piétons. Le maître-mot : « prendre son temps »... Tutotyer les sommets et admirer le panorama qu'offre la Cime Caron avec une vue à 360° sur plus de 1000 sommets des Alpes ou le Mont de la Chambre avec vue sur le Mont-Blanc, s'étonner de la splendeur du cirque de montagnes entourant la vallée, contempler un magnifique coucher de soleil ou tout simplement profiter d'un peu de farniente sur une terrasse pour prendre des couleurs. Voir détails des sentiers au dos.

A new look over la Vallée des Belleville
FROM THE SUMMITS
Another way to enjoy the mountains, numerous paths and ski lifts are open to pedestrians. The keyword: "take your time...". Get closer to the summits and admires the Cime Caron with its 360° panorama over more than 1000 alpine peaks, or the Mont de la Chambre with its view of the Mont-Blanc, be amazed by splendor of the mountains surrounding La Vallée des Belleville, enjoy a magnificent sunset or just relax on a sunny terrace. See the paths in details on the other side.

Avec la carte des itinéraires !
and cross country, snow shoe outings
Pedestrian paths, snow shoe outings
Promenades à pied, en raquettes et pistes de ski de fond
Vallée des Belleville
Saint Martin de Belleville
OFFICES DE TOURISME
Saint Martin de Belleville
Tél. +33 (0)47 900 2000
Maison du Tourisme : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 19h ; samedi de 9h à 19h ; dimanche de 9h à 12h30 et de 14h à 18h30
Les Menuires
Tél. +33 (0)4 79 00 73 00
La Croisette : tous les jours de 8h45 à 19h
Les Bruyères : du dimanche au vendredi de 9h à 12h et de 15h à 19h ; le samedi durant les vacances scolaires françaises de 9h à 19h ; le samedi hors vacances scolaires françaises de 9h à 12h et de 13h à 19h
Reberty 1850 : du lundi au vendredi de 9h à 12h ; samedi de 9h à 12h et de 13h à 19h ; dimanche de 9h à 12h et de 16h à 18h30
Point i : le samedi de 14h à 1h
Val Thorens
Tél. +33 (0)4 79 00 08 08
Maison de Val Thorens : 8h30 à 19h
Le plus grand domaine skiable du monde
Les 3 Vallées
f