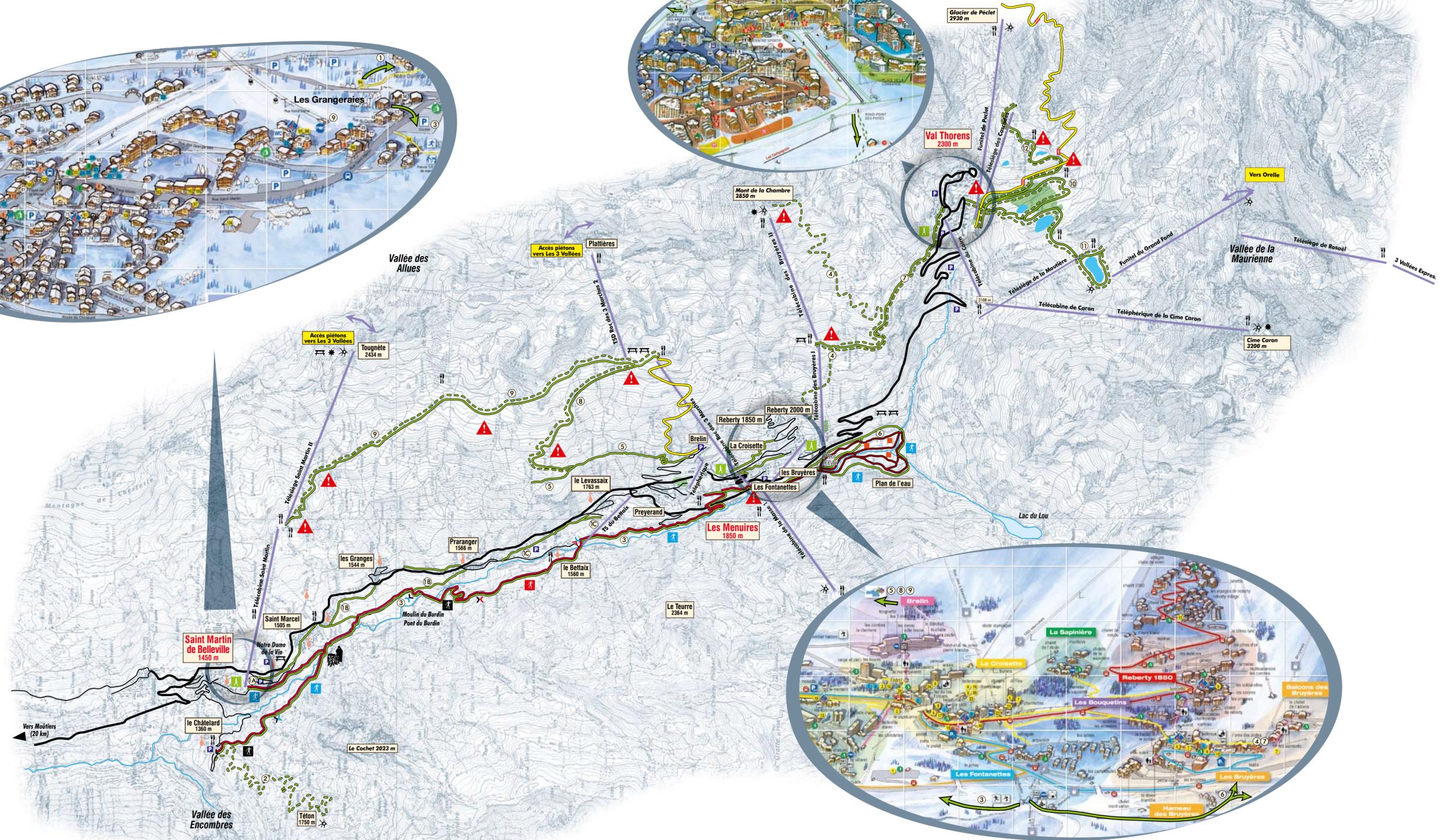


Carte des promenades et pistes de ski de fond dans la Vallée des Belleville

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



Légende Key

- Pistes 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 sentier / Pedestrian path departure
- Pistes de luge / Activité réglementée / Sledding runs / Organised activity
- Croisement ski/luge / Ski/sledge runs cross
- Routes déneigées / Snow-cleared roads
- Torrents / Rivers
- 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, Barré des Ecrins et la Meige...)
- 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)

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!

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
 - Télébennes de la Croisette et des Bruyères : gratuites
 - Téléphérique de Preyerand : gratuit
 - Val Thorens / Orelle**
 - Funitel de Péclet
 - 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 Rosael
 - 3 Vallées Express

Carte IGN au 1:25 000 © IGN - PARIS - Autorisation n° 50 - 1163 - Reproduction interdite. Réalisation : STUDIO DEUX PONTS - 04 38 24 14 24. Printed in France - Hiver 2011/2012
Photos : Gilles Lanoard, P. Royer, C. Arnel / E.S.S. Offices de Tourisme des Menuires/Saint Martin de Belleville, A. Perier, J. Schneider, M. Olsson / OT Val Thorens. Panoramas Thuria.
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'écartaient 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 qui monte à gauche vers les Menuires. Il débouche sur la petite route déneigée qui traverse le village du Levassais.



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 by 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, arriving at a snowy road which goes through the village of Le Levassais.



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 cascadiantes 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 : Les Menuires, quartier de Preyerand devant la billetterie Sevabel. Accès par le téléphérique de Preyerand.

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**



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

Pentet très douce (moins de 5%) plein soleil. 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 montagnettes. 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 télébenes gratuites de la Croisette, de Reberty 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 DU PELOZET 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/ par la télécabine du Roc des 3 Marches (dans ce cas, prévoir le forfait remontées mécaniques piétons).
2/ par la descente en télécabine de Saint Martin (prévoir le forfait remontées mécaniques) puis transféré en bus de Saint Martin de Belleville aux Menuires / Val Thorens.



“A la découverte de Val Thorens”

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

• Départ : derrière l'immeuble Altineige (cf plan station).
• Départ des Menuires : accès par la télécabine des Bruyères 1 (forfait piéton 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 », prenez la direction du Chalet du Toboggan. Le sentier rejoint la piste de l'Espace Junior et la suit en parallèle. Sur le grand plateau, traversez à gauche la piste de l'Espace Junior et redescendez à proximité du départ du télésiège de la Moraine et longez la « Combe de Thorens » pour retrouver le point de départ du Chalet du Toboggan.

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 et par le sentier des 2 Lacs.

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

Accessible par le télésiège des Cascades

• Départ : Chalet du Toboggan
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: behind Altineige apartment building (cf map of the resort).
• Departure from Les Menuires: access via the Les Bruyères 1 gondola (pedestrian pass necessary) then follow the signposts.

10 2 LACS PATH 2.1 km, 1h30 return

• Departure: Toboggan Chalet
At the foot of « Castor » and « Pollux » magic carpets, head for the Toboggan Chalet. The path joins the Junior's Space piste and runs parallel to it. On the large plateau, cross the Junior's Space on your left and go downhill by the departure of Moraine chairlift and walk along the « Combe de Thorens » to get back to the starting point by the Toboggan Chalet.

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 and the path of the "2 Lacs".

12 MARINE PATH 5 km, 1h of descent

Accessible by the Cascades chairlift

• Departure: Toboggan Chalet
Take the departure of 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. La pente est 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.



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.

NAVETTES INTERSTATIONS SAINT MARTIN DE BELLEVILLE ↔ LES MENUIRES ↔ VAL THORENS

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

Val Thorens	9h20	10h15	9h25	12h15	14h00	15h25	17h10	18h00	18h15
Place des Arolles	↑	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓
Les Menuires	9h00	9h55	9h45	11h55	14h20	15h05	17h30	17h40	18h35
Gare routière	↑	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓
Saint Martin									
Place Mairie	8h35	9h30	10h10	11h30	14h35	14h45	17h55	17h15	19h00

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 Airelles - Preyerand - Hôtel le Menuire
Fontanettes - La Masse - Les Sonnaillès - Les Valmonts (La Chasse) - P4 / virage Caron

Horaires donnés sous réserve de conditions normales de circulation
Timetable subjected to normal traffic conditions.



TÉLÉPHONES UTILES	USEFUL TELEPHONE NUMBERS	
Régie des pistes	SAINT MARTIN / LES MENUIRES	+33 (0)4 79 00 64 47
Ski patrol	VAL THORENS	+33 (0)4 79 00 01 80
Gendarmerie	SAINT MARTIN / LES MENUIRES	+33 (0)4 79 00 65 46
Police	VAL THORENS	+33 (0)4 79 00 01 82
Police municipale	SAINT MARTIN / LES MENUIRES	+33 (0)4 79 00 62 94
Town police	VAL THORENS	+33 (0)4 79 00 08 50
Samu		15
Pompiers	Firemen	18
Appel d'urgence européen	"Depuis un mobile"	112
European emergency number	"from a mobile phone"	
Météo	Weather forecast	+33 (0)892 68 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	SAINT MARTIN	+33 (0)4 79 00 62 75
Lift company	LES MENUIRES	+33 (0)4 79 00 62 75
	VAL THORENS	+33 (0)4 79 00 07 08

PIÉTONS : partez à la découverte de panoramas et d'itinéraires exclusifs, prenez les remontées mécaniques pour vous balader dans les 3 Vallées : prévoyez 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 <i>Itinerary from Les Menuires</i>	Itinéraire depuis Saint Martin de Belleville <i>Itinerary from Saint Martin de Belleville</i>
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 1 /TS Tougnette 2 Méribus gratuit jusqu'à Mottaret TC du Pas du Lac 1 et 2 TF de la Saulière TC des Verdons
Nouveaux : 12m nouveau regard sur le domaine de Val Thorens / Oreille New : A new look over the Val Thorens / Oreille ski area	
Vous pouvez rejoindre famille ou amis sur les pistes ou dans un restaurant d'altitude grâce aux 9 remontées mécaniques ouvertes aux piétons (cf plan au dos). <i>Join up with your family or friends on the pistes or in a mountain restaurant thanks to the 9 ski lifts open for pedestrians (cf map on the back).</i>	

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.

Avec la carte des itinéraires

and cross country skiing
Pedestrian paths, snow shoe outings
Promenades à pied, en raquettes et pistes de ski de fond
Vallée des Belleville

OFFICES DE TOURISME



Saint Martin de Belleville

Tél. +33 (0)47 900 2000

♦ Maison du Tourisme : du dimanche au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 19h ;
samedi de 9h à 19h
♦ Point i aux Grangeraises : samedi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h ; dimanche de 9h à 12h30

Les Menuires

Tél. +33 (0)4 79 00 73 00

♦ La Croisette : tous les jours de 8h45 à 19h
♦ Les Bruyères : tous les jours de 9h à 12h et de 15h à 19h ; le samedi durant les vacances scolaires de 9h à 19h
♦ Reberty 1850 : du dimanche au vendredi de 9h à 12h et de 16h à 18h30 ; samedi de 9h à 12h et de 13h30 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

