

PIÉTONS RAQUETTES SKI DE FOND SKI DE RANDONNÉE

PEDESTRIAN | SNOWSHOES
CROSS COUNTRY SKIING | SKI TOURING

BULLETIN D'OUVERTURE DES SENTIERS

Sur lesmenuires.com | st-martin-belleville.com
ou affiché dans les Offices de Tourisme.

Trail opening list:
lesmenuires.com, st-martin-belleville.com
or consult the list displayed in the Tourist Office.

Forfait nécessaire Ski pass required

Navette gratuite Free shuttle
Saint-Martin / Les Menuires / Val Thorens

SKI DE RANDONNÉE SKI TOURING

19 | ITINÉRAIRE BRELIN

2,1 km 421 D+ 1h30

Départ: Parking Brelin
Arrivée: Sommet Télécabine Roc 1
Montée en ski de randonnée. Piste balisée.
Descente facile par les pistes **Violette** ou **Petit Creux**.
Start from: Brelin car park. Finish: Top Roc 1.
Ski-touring ascent. Marked trail. Easy descent via the slope **Violette** or **Petit Creux**.

21 | ITINÉRAIRE DU PAS DE CHERFERIE

4,9 km 750 D+ 2h30

Départ: Parking Notre-Dame-de-la-Vie
Arrivée: Pas de Cherferie (Sommet du domaine de Saint-Martin-de-Belleville)
Montée en ski de randonnée. Piste balisée dans un endroit préservé en dehors des pistes.
Descente facile par la piste **Jérusalem**.
Start from: Notre-Dame-de-la-Vie car park.
Finish: Pas de Cherferie, to the top of Saint-Martin ski area
Ski-touring ascent. Marked trail in an unspoilt off-piste location.
Easy descent via the slope **Jérusalem**.

23 | ITINÉRAIRE DE TOUGNÈTE

4,5 km 620 D+ 2h

Départ: Départ TSD St-Martin Express
Prendre le sentier des Choumes, puis suivre l'itinéraire ski de randonnée dédié jusqu'au poste de secours. Possibilité de descendre par les pistes **Gros Tougné** ou **Pramint**.
Depart from: Depart from the St-Martin Express chairlift.
Take the **Sentier des Choumes** track, then follow the ski touring path until the first-aid station. You have the option of going down via **Gros Tougné** slope or **Pramint** slope.

24 | ITINÉRAIRE « SAPINIÈRE » INITIATION

1 km 50 D+

Départ: Pied du Roc 1.
Traverser la forêt de La Sapinière jusqu'au restaurant l'Etoile. Descente facile par la piste **Montagnette**.
Depart from: Foot of the Roc 1 gondola.
Cross La Sapinière forest as far as the restaurant L'Etoile.
Easy descent via the **Montagnette** slope.

Interdiction de pratiquer le ski de randonnée sur les pistes de ski.
Prohibition of cross-country skiing on the ski slopes.

Tous les itinéraires raquettes peuvent être empruntés en ski de randonnée sauf "Lac du Lou" et "Téton".

All the snowshoes paths can be used by ski touring except "Lac du Lou" and "Téton".

SKI DE FOND CROSS COUNTRY SKIING

2 | TÉTON 2 km (aller)

Départ/Start: Châtelard - **Arrivée / Finish:** Téton
Skating uniquement. Skating practise.

3 | AU FIL DU DORON 10 km (aller)

Départ/Start: Plan de l'Eau
Arrivée/Finish: Saint-Martin-de-Belleville

3b | PREYERAND 1,8 km (aller)

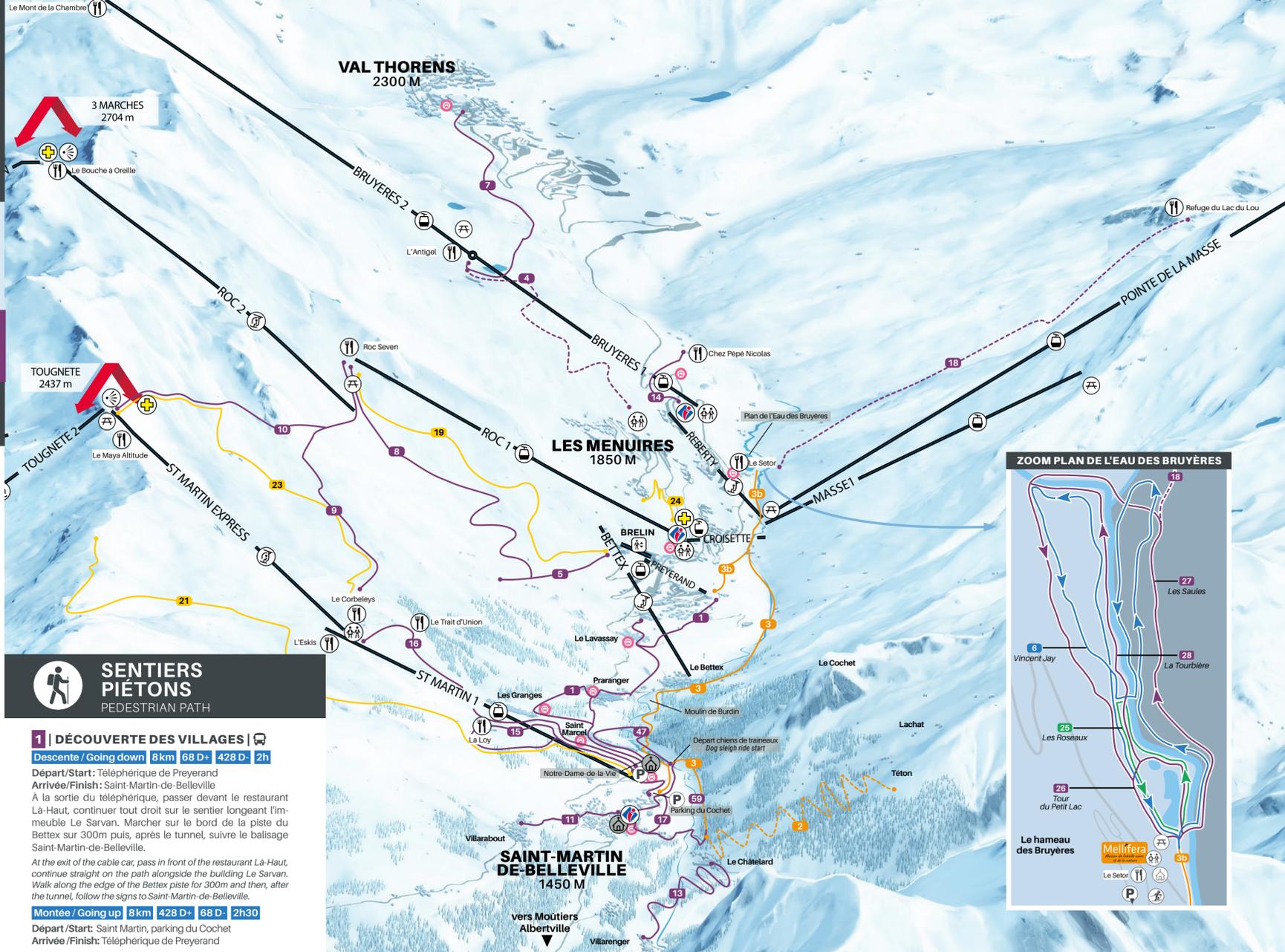
Départ/Start: Preyerand - **Arrivée / Finish:** Plan de l'Eau

6 | VINCENT JAY 3,9 km (boucle)

Plan de l'Eau

25 | LES ROSEAUX 1 km (boucle)

Plan de l'Eau



SENTIERS PIÉTONS PEDESTRIAN PATH

1 | DÉCOUVERTE DES VILLAGES |

Descente / Going down 8 km 68 D+ 428 D- 2h

Départ/Start: Téléphérique de Preyerand
Arrivée/Finish: Saint-Martin-de-Belleville
À la sortie du téléphérique, passer devant le restaurant La-Haut, continuer tout droit sur le sentier longeant l'immeuble Le Sarvan. Marcher sur le bord de la piste du Bettex sur 300m puis, après le tunnel, suivre le balisage Saint-Martin-de-Belleville.

At the exit of the cable car, pass in front of the restaurant La-Haut, continue straight on the path alongside the building Le Sarvan. Walk along the edge of the Bettex piste for 300m and then, after the tunnel, follow the signs to Saint-Martin-de-Belleville.

Montée / Going up 8 km 428 D+ 68 D- 2h30

Départ/Start: Saint Martin, parking du Cochet
Arrivée /Finish: Téléphérique de Preyerand

3 | AU FIL DU DORON |

Descente / Going down 8 km 56 D+ 360 D- 2h30

Départ/Start: Au pied du Télébène de La Croisette
At the foot of La Croisette open-air gondola
Partir à gauche, contourner la salle hors-sac, puis longer la rivière rive droite en direction de Saint-Martin-de-Belleville. Ou au départ du bus du Téléphérique de Preyerand, traverser la piste de preyerand puis rejoindre le sentier au-dessus du restaurant La Ruade.

Go left, round the picnic room then along the river on the right bank towards Saint-Martin-de-Belleville. Or from the bottom of the Preyerand cable car, cross the Preyerand slope to reach the trail above the restaurant La Ruade.

Montée / Going up 8 km 360 D+ 56 D- 3h

Départ/Start: Saint Martin, parking du Cochet
Arrivée /Finish: Les Menuires

5 | SENTIER BERNADETTE

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

Départ/Start: Devant l'Office de Tourisme
Front of the Tourist Office of Les Menuires.
Prendre la direction de l'hôtel Peloux puis l'ascenseur de Brelin. Traverser Brelin et son parking, sur votre gauche vous trouverez le départ du sentier.

From La Croisette, take the lift up to Brelin, walk through the building to the car park, on your left you will find the start of the path.

Montée / Going up 4 km 100 D+ 100 D- 1h30

Départ/Start: Sommet de la télécabine Bruyères 1
Top of the Bruyères 1 cable car
À gauche en sortant, traverser la piste en direction du Lac des Echauds puis suivre le sentier jusqu'à Val Thorens.
On the left as you leave, cross the **Alpage** slope direction to the Lac des Echauds and follow the path to Val Thorens.

Descente / Going down 4 km 100 D+ 100 D- 1h

Départ/Start: Val Thorens, quartier des Balcons
Val Thorens, Balcons area
Arrivée /Finish: Télécabine Bruyères 1 - possibilité de descendre gratuitement avec la télécabine Bruyères 1 gondola - possibility to take the lift (free to go down)

VAL THORENS 2300 M

Descente / Going down 5,5 km 100 D+ 400 D- 2h

Départ/Start: Val Thorens, quartier des Balcons
Val Thorens, Balcons area
Arrivée /Finish: Reberby 1850.
Attention, pour votre sécurité cet itinéraire nécessite les raquettes à partir de la télécabine Bruyères 1.
Be careful, this route requires snowshoes for your safety (from Bruyères 1 gondola).

Montée / Going up 8,8 km 980 D+ 20 D- 4h30

Départ/Start: Saint-Martin via les sentiers Danchet et Choumes
Saint Martin via paths Danchet and Choumes
Descente / Going down 7,9 km 100 D+ 580 D- 2h45

Départ: Sommet de St Martin Express **Arrivée:** Les Menuires
Traverser la piste en direction du poste de secours, puis poursuivre votre chemin jusqu'au télésiège des Teppes, le traverser ainsi que la piste des Teppes. Passer sous le télésiège des Granges, traverser la piste et rejoindre le sentier des Choumes en direction de Saint Martin.
Cross the slope in the direction to the ski patrol post, then continue your way to the Teppes skift, cross it and the Teppes slope too. Pass under the Granges chairlift, then the slope and join the Choumes path in the direction to Les Menuires (you can take for free, Roc 1 gondola down to Les Menuires) or turn right to join the Giraud trail.

Montée / Going up 8,8 km 980 D+ 20 D- 4h30

Départ/Start: Saint-Martin via les sentiers Danchet et Choumes
Saint Martin via paths Danchet and Choumes
Descente / Going down 7,9 km 100 D+ 580 D- 2h45

Départ/Start: Sommet St Martin Express / Top of St Martin Express
Arrivée / Finish: Saint-Martin-de-Belleville
Traverser la piste en direction du poste de secours, puis poursuivre votre chemin jusqu'au télésiège des Teppes, le traverser ainsi que la piste des Teppes. Passer sous le télésiège des Granges, traverser la piste et rejoindre le sentier des Choumes en direction de Saint Martin.
Cross the slope in the direction to the ski patrol post, then continue your way to the Teppes skift, cross it and the Teppes slope too. Pass under the Granges chairlift, then the slope and join the Choumes path in the direction to Les Menuires (you can take for free, Roc 1 gondola down to Les Menuires) or turn right to join the Giraud trail.

Descente / Going down 4 km 100 D+ 100 D- 1h

Départ/Start: Val Thorens, quartier des Balcons
Val Thorens, Balcons area
Arrivée / Finish: Télécabine Bruyères 1 - possibilité de descendre gratuitement avec la télécabine Bruyères 1 gondola - possibility to take the lift (free to go down)

Montée / Going up 8,8 km 980 D+ 20 D- 4h30

Départ/Start: Sommet St Martin Express / Top of St Martin Express
Arrivée / Finish: Saint-Martin-de-Belleville
Traverser la piste en direction du poste de secours, puis poursuivre votre chemin jusqu'au télésiège des Teppes, le traverser ainsi que la piste des Teppes. Passer sous le télésiège des Granges, traverser la piste et rejoindre le sentier des Choumes en direction de Saint Martin.
Cross the slope in the direction to the ski patrol post, then continue your way to the Teppes skift, cross it and the Teppes slope too. Pass under the Granges chairlift, then the slope and join the Choumes path in the direction to Les Menuires (you can take for free, Roc 1 gondola down to Les Menuires) or turn right to join the Giraud trail.

Descente / Going down 4 km 100 D+ 100 D- 1h

Départ/Start: Val Thorens, quartier des Balcons
Val Thorens, Balcons area
Arrivée / Finish: Télécabine Bruyères 1 - possibilité de descendre gratuitement avec la télécabine Bruyères 1 gondola - possibility to take the lift (free to go down)

Montée / Going up 8,8 km 980 D+ 20 D- 4h30

Départ/Start: Sommet St Martin Express / Top of St Martin Express
Arrivée / Finish: Saint-Martin-de-Belleville
Traverser la piste en direction du poste de secours, puis poursuivre votre chemin jusqu'au télésiège des Teppes, le traverser ainsi que la piste des Teppes. Passer sous le télésiège des Granges, traverser la piste et rejoindre le sentier des Choumes en direction de Saint Martin.
Cross the slope in the direction to the ski patrol post, then continue your way to the Teppes skift, cross it and the Teppes slope too. Pass under the Granges chairlift, then the slope and join the Choumes path in the direction to Les Menuires (you can take for free, Roc 1 gondola down to Les Menuires) or turn right to join the Giraud trail.

Descente / Going down 4 km 100 D+ 100 D- 1h

Départ/Start: Val Thorens, quartier des Balcons
Val Thorens, Balcons area
Arrivée / Finish: Télécabine Bruyères 1 - possibilité de descendre gratuitement avec la télécabine Bruyères 1 gondola - possibility to take the lift (free to go down)

Montée / Going up 8,8 km 980 D+ 20 D- 4h30

Départ/Start: Sommet St Martin Express / Top of St Martin Express
Arrivée / Finish: Saint-Martin-de-Belleville
Traverser la piste en direction du poste de secours, puis poursuivre votre chemin jusqu'au télésiège des Teppes, le traverser ainsi que la piste des Teppes. Passer sous le télésiège des Granges, traverser la piste et rejoindre le sentier des Choumes en direction de Saint Martin.
Cross the slope in the direction to the ski patrol post, then continue your way to the Teppes skift, cross it and the Teppes slope too. Pass under the Granges chairlift, then the slope and join the Choumes path in the direction to Les Menuires (you can take for free, Roc 1 gondola down to Les Menuires) or turn right to join the Giraud trail.

Descente / Going down 4 km 100 D+ 100 D- 1h

Départ/Start: Val Thorens, quartier des Balcons
Val Thorens, Balcons area
Arrivée / Finish: Télécabine Bruyères 1 - possibilité de descendre gratuitement avec la télécabine Bruyères 1 gondola - possibility to take the lift (free to go down)

Montée / Going up 8,8 km 980 D+ 20 D- 4h30

Départ/Start: Sommet St Martin Express / Top of St Martin Express
Arrivée / Finish: Saint-Martin-de-Belleville
Traverser la piste en direction du poste de secours, puis poursuivre votre chemin jusqu'au télésiège des Teppes, le traverser ainsi que la piste des Teppes. Passer sous le télésiège des Granges, traverser la piste et rejoindre le sentier des Choumes en direction de Saint Martin.
Cross the slope in the direction to the ski patrol post, then continue your way to the Teppes skift, cross it and the Teppes slope too. Pass under the Granges chairlift, then the slope and join the Choumes path in the direction to Les Menuires (you can take for free, Roc 1 gondola down to Les Menuires) or turn right to join the Giraud trail.

Descente / Going down 4 km 100 D+ 100 D- 1h

Départ/Start: Val Thorens, quartier des Balcons
Val Thorens, Balcons area
Arrivée / Finish: Télécabine Bruyères 1 - possibilité de descendre gratuitement avec la télécabine Bruyères 1 gondola - possibility to take the lift (free to go down)

Montée / Going up 8,8 km 980 D+ 20 D- 4h30

Départ/Start: Sommet St Martin Express / Top of St Martin Express
Arrivée / Finish: Saint-Martin-de-Belleville
Traverser la piste en direction du poste de secours, puis poursuivre votre chemin jusqu'au télésiège des Teppes, le traverser ainsi que la piste des Teppes. Passer sous le télésiège des Granges, traverser la piste et rejoindre le sentier des Choumes en direction de Saint Martin.
Cross the slope in the direction to the ski patrol post, then continue your way to the Teppes skift, cross it and the Teppes slope too. Pass under the Granges chairlift, then the slope and join the Choumes path in the direction to Les Menuires (you can take for free, Roc 1 gondola down to Les Menuires) or turn right to join the Giraud trail.

Descente / Going down 4 km 100 D+ 100 D- 1h

Départ/Start: Val Thorens, quartier des Balcons
Val Thorens, Balcons area
Arrivée / Finish: Télécabine Bruyères 1 - possibilité de descendre gratuitement avec la télécabine Bruyères 1 gondola - possibility to take the lift (free to go down)

Montée / Going up 8,8 km 980 D+ 20 D- 4h30

Départ/Start: Sommet St Martin Express / Top of St Martin Express
Arrivée / Finish: Saint-Martin-de-Belleville
Traverser la piste en direction du poste de secours, puis poursuivre votre chemin jusqu'au télésiège des Teppes, le traverser ainsi que la piste des Teppes. Passer sous le télésiège des Granges, traverser la piste et rejoindre le sentier des Choumes en direction de Saint Martin.
Cross the slope in the direction to the ski patrol post, then continue your way to the Teppes skift, cross it and the Teppes slope too. Pass under the Granges chairlift, then the slope and join the Choumes path in the direction to Les Menuires (you can take for free, Roc 1 gondola down to Les Menuires) or turn right to join the Giraud trail.

Descente / Going down 4 km 100 D+ 100 D- 1h

Départ/Start: Val Thorens, quartier des Balcons
Val Thorens, Balcons area
Arrivée / Finish: Télécabine Bruyères 1 - possibilité de descendre gratuitement avec la télécabine Bruyères 1 gondola - possibility to take the lift (free to go down)

Montée / Going up 8,8 km 980 D+ 20 D- 4h30

Départ/Start: Sommet St Martin Express / Top of St Martin Express
Arrivée / Finish: Saint-Martin-de-Belleville
Traverser la piste en direction du poste de secours, puis poursuivre votre chemin jusqu'au télésiège des Teppes, le traverser ainsi que la piste des Teppes. Passer sous le télésiège des Granges, traverser la piste et rejoindre le sentier des Choumes en direction de Saint Martin.
Cross the slope in the direction to the ski patrol post, then continue your way to the Teppes skift, cross it and the Teppes slope too. Pass under the Granges chairlift, then the slope and join the Choumes path in the direction to Les Menuires (you can take for free, Roc 1 gondola down to Les Menuires) or turn right to join the Giraud trail.

Descente / Going down 4 km 100 D+ 100 D- 1h

Départ/Start: Val Thorens, quartier des Balcons
Val Thorens, Balcons area
Arrivée / Finish: Télécabine Bruyères 1 - possibilité de descendre gratuitement avec la télécabine Bruyères 1 gondola - possibility to take the lift (free to go down)

Montée / Going up 8,8 km 980 D+ 20 D- 4h30

Départ/Start: Sommet St Martin Express / Top of St Martin Express
Arrivée / Finish: Saint-Martin-de-Belleville
Traverser la piste en direction du poste de secours, puis poursuivre votre chemin jusqu'au télésiège des Teppes, le traverser ainsi que la piste des Teppes. Passer sous le télésiège des Granges, traverser la piste et rejoindre le sentier des Choumes en direction de Saint Martin.
Cross the slope in the direction to the ski patrol post, then continue your way to the Teppes skift, cross it and the Teppes slope too. Pass under the Granges chairlift, then the slope and join the Choumes path in the direction to Les Menuires (you can take for free, Roc 1 gondola down to Les Menuires) or turn right to join the Giraud trail.

Descente / Going down 4 km 100 D+ 100 D- 1h

Départ/Start: Val Thorens, quartier des Balcons
Val Thorens, Balcons area
Arrivée / Finish: Télécabine Bruyères 1 - possibilité de descendre gratuitement avec la télécabine Bruyères 1 gondola - possibility to take the lift (free to go down)

Montée / Going up 8,8 km 980 D+ 20 D- 4h30

Départ/Start: Sommet St Martin Express / Top of St Martin Express
Arrivée / Finish: Saint-Martin-de-Belleville
Traverser la piste en direction du poste de secours, puis poursuivre votre chemin jusqu'au télésiège des Teppes, le traverser ainsi que la piste des Teppes. Passer sous le télésiège des Granges, traverser la piste et rejoindre le sentier des Choumes en direction de Saint Martin.
Cross the slope in the direction to the ski patrol post, then continue your way to the Teppes skift, cross it and the Teppes slope too. Pass under the Granges chairlift, then the slope and join the Choumes path in the direction to Les Menuires (you can take for free, Roc 1 gondola down to Les Menuires) or turn right to join the Giraud trail.

Descente / Going down 4 km 100 D+ 100 D- 1h

Départ/Start: Val Thorens, quartier des Balcons
Val Thorens, Balcons area
Arrivée / Finish: Télécabine Bruyères 1 - possibilité de descendre gratuitement avec la télécabine Bruyères 1 gondola - possibility to take the lift (free to go down)

Montée / Going up 8,8 km 980 D+ 20 D- 4h30

Départ/Start: Sommet St Martin Express / Top of St Martin Express
Arrivée / Finish: Saint-Martin-de-Belleville
Traverser la piste en direction du poste de secours, puis poursuivre votre chemin jusqu'au télésiège des Teppes, le traverser ainsi que la piste des Teppes. Passer sous le télésiège des Granges, traverser la piste et rejoindre le sentier des Choumes en direction de Saint Martin.
Cross the slope in the direction to the ski patrol post, then continue your way to the Teppes skift, cross it and the Teppes slope too. Pass under the Granges chairlift, then the slope and join the Choumes path in the direction to Les Menuires (you can take for free, Roc 1 gondola down to Les Menuires) or turn right to join the Giraud trail.

Descente / Going down 4 km 100 D+ 100 D- 1h

Départ/Start: Val Thorens, quartier des Balcons
Val Thorens, Balcons area
Arrivée / Finish: Télécabine Bruyères 1 - possibilité de descendre gratuitement avec la télécabine Bruyères 1 gondola - possibility to take the lift (free to go down)

11 | SENTIER DE VILLARABOUT

1 km 65 D+ 20min

Départ/Start: Centre village de Saint-Martin-de-Belleville
Arrivée/Finish: Villarabout
Passer derrière la Mairie, puis emprunter le trottoir sur la gauche. Aller jusqu'à l'intersection de la D117, puis traverser pour rejoindre le sentier.
Pass behind the Town Hall, then take the pavement on the left. Go to the intersection of the D117, then cross the road to join the path.

13 | SENTIER DE VILLARENGER

Descente / Going down 4 km 40 D+ 320 D- 1h

Départ/Start: Le Châtelard
Arrivée/Finish: Villarenger
À l'entrée du Châtelard, prendre la première route à droite et suivre le chemin jusqu'à Villarenger.
Take the first road on the right and follow the path to Villarenger.

Montée / Going up 4 km 320 D+ 40 D- 1h30

Départ/Start: Villarenger, au-dessus de la salle des fêtes
Arrivée/Finish: Saint-Martin-de-Belleville

14 | SENTIER DU BERGER

Aller-retour / Round trip 1,5 km 40 D+ 40 D- 1h

Départ/Start: La Bulle des Bruyères
Rejoindre l'ascenseur Valmont (étage 9, haut des escaliers à gauche)
Arrivée/Finish: Au-dessus de Chez Pépé Nicolas
Above Chez Pépé Nicolas.
Valmont lift (floor 9, top of the steps on the left).

17 | TOUR DU VILLAGE DE ST-MARTIN

2,5 km 1h

Départ/Start: Parking du Cochet / Cochet car park
Prendre sur la droite direction « Le Châtelard » puis remonter dans le village de Saint-Martin-de-Belleville par la route.
Turn right towards "Le Châtelard" and walk along the road to the village Saint-Martin-de-Belleville.

Montée / Going up 5 km 110 D+ 110 D- 2h

Départ/Start: Parking du Cochet / Cochet car park
Suivre la piste de ski de fond jusqu'au pont du barrage, prendre à droite jusqu'au Châtelard et revenir à Saint-Martin-de-Belleville par la route du village.
Follow the cross-country ski run until dam's bridge, turn right to Le Châtelard and right on the road to Saint-Martin Village.

26 | TOUR DU PETIT LAC

0,7 km 30min

Départ/Start: Parking Plan de l'Eau
Plan de l'Eau car park

27 | LES SAULES

2,6 km 25 D+ 25 D- 1h30

Départ/Start: Parking Plan de l'Eau
Plan de l'Eau car park

28 | LA TOURBIÈRE

Ce sentier est une variante de l'itinéraire Les Saules.
This trail is a variant of "Les Saules" path.

47 | BOUCLE DE SAINT MARCEL

4 km 67 D+ 67 D- 2h

Départ/Start: Parking du Cochet / Cochet car park
Suivre la piste de ski de fond, traverser le pont du barrage et prendre à gauche jusqu'au parking des lles. Tourner à gauche jusqu'au village de Saint Marcel puis le traverser. Prendre la direction sens descendant "le sentier du Pelerin" jusqu'à Notre-Dame-de-la-Vie et rejoindre Saint Martin.
Follow the cross-country ski run, cross the bridge of Saint-Marcel dam and turn left towards Les Menuires then left again towards Saint-Marcel. Go through the village then head towards the Sentier du Pelerin track, in Notre-Dame-de-la-Vie, towards the fountain get back on the track that leads to Saint-Martin-de-Belleville village.

59 | BOUCLE DU CHÂTELARD

5 km 110 D+ 110 D- 2h

Départ/Start: Parking du Cochet / Cochet car park
Suivre la piste de ski de fond jusqu'au pont du barrage, prendre à droite jusqu'au Châtelard et revenir à Saint-Martin-de-Belleville par la route du village.
Follow the cross-country ski run until dam's bridge, turn right to Le Châtelard and right on the road to Saint-Martin Village.

Montée / Going up 5 km 110 D+ 110 D- 2h

Départ/Start: Parking du Cochet / Cochet car park
Suivre la piste de ski de fond jusqu'au pont du barrage, prendre à droite jusqu'au Châtelard et revenir à Saint-Martin-de-Belleville par la route du village.