

QUELQUES CONSEILS POUR QUE TOUT MARCHE BIEN ! Some advices to walk.

SÉCURITÉ / Safety

- Un état des lieux quotidiens sur les tracés et l'état d'enneigement des sentiers est réalisé. Donc avant votre départ, renseignez-vous auprès des Offices de Tourisme ou consulter l'état des sentiers sur www.meribel.net, rubrique Documents Pratiques.
- Ne partez jamais seul.
- Chaussez des bottes fourrées, de bonnes chaussures de marche ou des crampons ainsi qu'éventuellement des bâtons.
- Emportez des vêtements chauds.
- Ne surestimez pas vos forces : prévoyez des boissons et de la nourriture.
- Indiquez toujours à un tiers votre itinéraire et l'heure approximative de votre retour.
- Pour toutes urgences, appelez le 112.
- Avant d'entamer une longue marche, renseignez-vous sur la météo au 08 99 71 02 73 ou sur www.meribel.net rubrique «LIVE».
- Before you set out, contact the Tourist Office to check the state of the snow and whether the paths have been groomed.
- Never walk alone.
- Take warm clothing.
- Put on warm boots or good walking shoes or studs and ski sticks..
- Do not overestimate your fitness. Carry drinks and food.
- Always inform someone of your itinerary and estimated time of return.
- For emergency, call 112.
- Before setting out on a long walk, check the weather forecast. (On www.meribel.net rubrique «LIVE».)

À savoir : les itinéraires inscrits en pointillés sur le plan sont un peu plus difficiles. Leurs entretiens sont moins réguliers. Pensez donc avant de partir, à vous renseigner auprès des Offices de Tourisme sur leurs niveaux de difficulté et sur leur état d'enneigement.

Note: paths indicated by a dotted line are a little more difficult and maintained less frequently. Before setting out, please contact the Tourist Offices to check their difficulty level and current snow condition.

CONVIVALITÉ / Think of other people

- La station de Méribel a tracé pour vous des sentiers réservés aux piétons : en échange, merci de ne pas emprunter les pistes de ski de fond.
- Respectez la signalétique qui a été mise en place : vous préserverez ainsi pour d'autres le confort et la sécurité qui sont les vôtres aujourd'hui.
- We have created special walking paths for your enjoyment. :
- In return, please do not walk on the cross-country ski trails!
- Please abide by the signs and regulations. In doing so, you will preserve the quality of the environment you appreciate so much.

ENVIRONNEMENT / Environment

- N'oubliez pas qu'en hiver, même si elle est en sommeil, la nature continue à vivre.
- Ne sortez pas des chemins : la neige dissimule à vos regards une végétation basse extrêmement fragile. Ainsi, une jeune pousse d'arbre étiéée en portera la cicatrice pour des dizaines d'années.
- Tenez votre chien en laisse : il pourrait déranger et poursuivre des animaux sauvages.
- La neige est une habitation pour certaines espèces, ainsi ne quittez pas les chemins. Par exemple, les tétras-lyres ont pour habitude de se mettre hors de vue sous une fine couche de neige.

- Observez les traces dans la neige, mais ne les suivez pas : un chevreuil perturbé peut dé penser, en fuyant, l'équivalent d'une semaine d'énergie, ou même mourir d'une crise cardiaque.
- Remember that plants and young trees lie beneath the snow.
- Stay on the marked paths. You may not be able to see the fragile vegetation under the snow, but a careless step can damage a sapling which will bear the scar for decades.
- Keep your dog on a lead, as it might disturb or chase wild animals.
- The snow is a dwelling-place for some species, so do not leave the paths. For instance, black grouse hide out of sight under a protective blanket of snow.
- Enjoy spotting animal tracks but do not follow them or you risk disturbing the wildlife. In fleeing from you, a disturbed roe deer can expend a whole week's energy supply or even die of a heart attack.

FORFAIT PIÉTONS / Pedestrian lift pass

- Le forfait piéton est en vente aux caisses des remontées mécaniques.
- Il vous permettra d'accéder en télécabine ou en télésiège aux différents points de départ de la vallée. Il facilitera de même votre retour dans la station.
- Il vous donnera également accès à certaines remontées mécaniques des 3 Vallées.
- Un plan des remontées mécaniques 3 Vallées accessibles aux piétons est disponible aux Offices de Tourisme et aux caisses des remontées mécaniques.
- This non-skiers' lift pass is on sale at the lift pass offices.
- It enables you to reach the footpath start points around the valley by gondolas or chairlifts, and also makes your return to the resort much easier.
- In addition, it gives you access to some of the 3 Vallées ski lifts.
- 3 Vallées lifts walking paths map is available at the Tourist Offices and at the lift pass offices.

THE VILLAGES CIRCUIT

Two itineraries are at your disposal : see details «The village circuit» starting from Les Allues.

Start point: Méribel tourist office. Go down to Mussillon. The walking path starts on the left out of Mussillon.

Walking time: 2hrs to Les Allues.

Return: By bus from Les Allues bus stop or Olympe Gondola to go to Méribel Centre (pedestrian lift pass recommended)

• L'ALTIPORT PAR LE HAMEAU DE MOREL :

Départ : Office de Tourisme de Méribel, monter à Morel par la route. Le sentier débute dans l'épingle de Morel.

Temps de parcours : 1h30 aller.

Retour : retour possible en navette

ALTIPORT VIA MOREL HAMLET

Start point: Méribel tourist office. Go up the road to Morel. The walking path starts in Morel bend.

Walking time: 1.30hr one way.

Return: return can be made by bus.

• MERGOLAZ / LA TRAIE :

Départ : Les Ravines, suivre la signalisation de l'autre côté de la route, en face du parking souterrain des Ravines.

Temps de parcours : 4h aller-retour pour Mergolaz, et 6h aller-retour pour La Traie.

Retour : possibilité descente au Villard des Allues.

À noter : point de vue somptueux sur le massif de la Vanoise et le Mont-Blanc.

Start point: Les Ravines, follow the signs on the other side of the road.

Walking time: allow ample time (4 hrs) for a walk to Mergolaz and back, and 6 hrs for La Traie and back.

Return: Villard des Allues itinerary can be taken.

Please note: a superb view over the Vanoise area and the Mont-Blanc.

• MÉRIBEL / MÉRIBEL-MOTTARET :

Départ : Office de Tourisme de Méribel.

Temps de parcours : 1h aller. 1h30 aller-retour.

Retour : retour possible en navette.

Start point: Méribel Tourist Office.

Walking time: 1hr one way. 1.30hr there and back.

Return: Return can be made by bus.

BALADES THÉMATIQUES / Thematic walking paths

• L'ANCIENNE SCIERIE ET LE MOULIN DU RAFFORT :

Départ : Le Raffort. **Temps de parcours** : 10 min.

Le site est équipé :

- De vitres permettant de voir les mécanismes de la scierie et du moulin

- De bornes sonores racontant le travail du bûcheron, du scieur et du meunier (témoinnage du monde rural d'autrefois)

- De panneaux d'exposition : le fonctionnement de la scierie et du moulin, l'exploitation forestière et l'eau, source d'énergie.

À voir aussi : sculptures, outils...

À noter: site, exposition et borne sonore en accès libre tous les jours, toute l'année.

LE RAFFORT WATERMILL AND SAWMILL

Start point: Le Raffort. **Walking time**: 10mins.

At the site you will find:

- Windows allow a view of the sawmill and mill machinery.

- Audio points explaining the work of a lumberjack, sawyer and miller, offering an insight into rural life in times past.

- Panels explaining the workings of the mill and sawmill, exploitation of the forest and water as an energy source. Tools and woodcarvings can also be seen.

Please note: open every day, throughout the year. Free access to the site, audio points and signs.

• LE SENTIER DE LA POÉSIE :

Au départ des Allues, une balade poétique pour découvrir 25 poèmes et leurs auteurs.

Départ : arrêt navette des Allues - à côté du restaurant de l'Arbé.

Temps de parcours : 2h30 (montée 1h).

À noter : ce sentier n'est pas entretenu et se fait en raquettes uniquement.

THE POETRY PATH

Along this path from Les Allues, you will find 25 poems in French.

Start point: Les Allues bus stop. Start next to «L'Arbé» restaurant.

Walking time: 2.30hrs (1hr uphill).

Please note: this path is not groomed and should only be undertaken with snowshoes.



AU DÉPART DE L'ALTIPORT DE MÉRIBEL Starting from Méribel altiport

• LES CHEMINS DE LA FORÊT :

Départ : arrêt navette du Blanchot.

Temps de parcours : Aller : 30 min pour Le Rond Point, 1h pour Morel, 45 min pour Le Clos Bernard, 1h30 pour le Fontany, 1h30 pour Les Rhodos, 2h30 pour le Pic Noir, 1h pour Méribel Village.

À noter : à mi-chemin du Rond Point, un magnifique point de vue sur la station et sur les pistes olympiques.

THE FOREST PATH

Start point: Le Blanchot bus stop.

Walking time: One way: La Forêt de Fontany 1.30hr, Le Pic Noir 2.30hrs, Le Clos Bernard 45 min, Les Rhodos 1.30hr, Morel 1hr, Le Rond Point 30 mins. Méribel Village 1hr.

Please note: don't miss the breath-taking view over the Méribel resort and Olympic ski runs half-way along the path to the Rond-Point.

• LE SENTIER DES ANIMAUX :

Départ : à l'Altiport, suivez la direction des Rhodos.

Temps de parcours : aller jusqu'au Rhodos : 1h30.

Ce sentier balisé est agrémenté d'un jeu de découverte des animaux. « Nous sommes là, même si vous nous voyez pas ». Sur douze panneaux, des indices et une image vous permettront d'identifier un habitant de la forêt et de la montagne, et de vous familiariser avec ses habitudes. Et peut-être le verrez-vous apparaître (en résine et à l'échelle) caché dans la forêt... Ce circuit peut être emprunté dans les deux sens depuis la télécabine des Rhodos. Viens écouter les cris des animaux et t'amuser sur les nouveaux jeux des 5 sens !

THE ANIMAL PATH

Start point: Altiport, follow signs towards Les Rhodos.

Walking time: 1.30hr.

Alongside this marked path is a game to learn about animals. Clues and images on twelve signs allow you to identify woodland and mountain animals and learn about their habits. You may even be able to spot the animals, in the form of life-sized models hidden in the woods. This circuit can also be done in both directions starting from the Rhodos gondola.

New: audio effects and game based on the five senses!

AU DÉPART DE MÉRIBEL VILLAGE

Starting from Méribel Village

• MÉRIBEL VILLAGE / LE BLANCHOT / L'ALTIPORT :

Départ : Arrêt navette Méribel Village.

Temps de parcours : 1h30 pour Le Blanchot, 2h pour l'Altiport.

Aller ou retour en navette, ou par le télésiège du Golf.

Start point: Méribel Village bus stop.

Walking time: 1.30hr to Le Blanchot, 2hrs to Altiport.

The outward or return journey may be made by bus or by the Golf chairlift.

• MÉRIBEL-VILLAGE / LES ALLUES :

Circuit Chapelles - Rive droite

Départ : prenez le chemin en face de la boulangerie, direction Le Villaret.

Temps de parcours : 1h30.

Retour : Retour possible en navette depuis l'arrêt de bus des Allues ou par la télécabine de l'Olympe pour aller jusqu'à Méribel Centre (forfait piéton conseillé).

Start of the Chapel trail - Right bank

Start point: take the path opposite the bread shop, signposted to Le Villaret.

Walking time: 1.30hr.

Return: Return by bus from Les Allues bus stop or by Olympe Gondola to go to Meribel Centre (pedestrian lift pass recommended).

• MÉRIBEL-VILLAGE / LE PLANTIN :

Départ : Arrêt navette Méribel-Village.

Temps de parcours : 40 minutes aller retour.

À noter : restauration possible.

Start point: Méribel-Village bus stop.

Walking time: 40 minutes way back.

Please note: restaurant on site

AU DÉPART DE MÉRIBEL / Starting from Méribel

• LE SENTIER DES ANIMAUX PAR LES RHODOS :

Départ : La Chaudanne, prendre la TC Rhodos (forfait piéton obligatoire).

Temps de parcours : 1h.

À noter : attention aux skieurs en traversant les pistes. Possibilité de rejoindre le sentier des animaux.

THE ANIMAL PATH BY THE RHODOS

Start point: La Chaudanne, take the Rhodos gondola (pedestrian lift pass compulsory).

Walking time: 1hr.

Please note: mind the skiers on crossing the pistes. The animal path can be joined from this path.

• LE CIRCUIT DES VILLAGES :

Deux itinéraires au choix : voir détails circuit des villages au départ des Allues

Départ : Office de Tourisme de Méribel. Descendre jusqu'au quartier de Mussillon. Le sentier débute sur la gauche à la sortie de Mussillon.

Temps de parcours : 2h pour Les Allues.

Retour : par TC Olympe pour aller à Méribel Centre (forfait piéton conseillé) ou par navette.

À VOUS DE MARCHER ! Walking

AU DÉPART DES ALLUES / Starting from les Allues

• LE CIRCUIT DES VILLAGES :

Départ : arrêt navette des Allues - à côté du restaurant de l'Arbé

Temps de parcours : 2h30 pour Méribel. 2h pour Méribel-Village.

Retour : Retour possible en TC depuis Méribel Centre, ou en navette.

Deux itinéraires au choix :

Circuit des Chapelles Rive droite : par Le Villaret, La Gittaz et Le Raffort. :

Circuit des Chapelles Rive gauche : par Chandon, Nantgerel et Le Raffort. :

Privilégiez l'un ou l'autre itinéraire suivant l'ensoleillement.

Voir précisions au départ de Méribel et Méribel-Village. :

THE VILLAGE CIRCUIT

Walking time: 2.30hrs to Méribel and 2hrs to Méribel-Village.

Start point: Les Allues bus stop. Start next to «L'Arbé» restaurant.

Two itineraries are at your disposal:

Chapel Trail - Right bank : Le Villaret, La Gittaz & Le Raffort

Chapel Trail - Left bank : Chandon, Mergolaz and Le Raffort. Choose your itinerary according to the direction of the sun.

AU DÉPART DU VILLARD / Starting from le Villard

• LA TRAIE :

Départ : au Villard des Allues, sur la place du Village (parking couvert par le Villard à proximité).

Temps de parcours : 1h40 pour La Traie.

Pour le retour : par le même itinéraire (1h30), ou possibilité d'un retour jusqu'à Méribel par La Taverne, Mergolaz, Les Granges (2h30).

À noter : nous vous conseillons l'utilisation de raquettes à neige ou crampons.

Start point: Villard des Allues, the village square (payed covered parking next to the start).

Walking time: 1.40hr to La Traie.

To return: take the same track (1.30hr), or there is the option to return to Méribel via La Taverne, Mergolaz and Les Granges (2.30hrs).

Please note: we advise you to use either snowshoes or studs.

AU DÉPART DE MÉRIBEL-MOTTARET

Starting from Méribel-Mottaret

• LE PLATEAU DU PLAN DES MAINS :

Départ : Accès par : Télécabine de Plattières puis Télésiège Plan des Mains. Départ de la boucle à la gare avale du TSD Plan des Mains.

Temps de parcours : petite boucle : 30 mn.

À noter : accès au Mont Vallon, plus beau panorama de la Vallée.

THE PLAN DES MAINS PLATEAU

Start point: Access : Plattières Gondola and Plan des Mains chairlift.

Walking time: short loop: 30mins.

Please note: access to the Mont Vallon, most beautifull panorama of the Valley.

• RÉSERVE NATURELLE DU PLAN DE TUÉDA :

Départ : arrêt navette Le Chatelet / parking de Plan Ravet

Temps de parcours : 1h aller-retour / grande boucle : 1h30

À noter : les chiens doivent être tenus en laisse.

PLAN DE TUÉDA NATURE RESERVE

Start point: Le Chatelet bus stop

Walking time: 1 hr out and back / long loop: 1.30 hr

Please note: dogs must be kept on a lead.

• MÉRIBEL-MOTTARET / MÉRIBEL :

Départ : Office de Tourisme de Mottaret : Prendre le sentier qui descend à gauche après le rond point à l'entrée de Mottaret.

Temps de parcours : 45 minutes aller. 1h30 aller retour.

Start from: Mottaret tourist office : do down the path on the left after the round about out of Mottaret..

Walking time: 45 minutes one way. 1.30hr way back.

• SENTIER DU VALLON : **NEW**

Itinéraire raquette uniquement (une partie du sentier est non entretenu). Montée en ski de randonnée possible, retour station par les pistes ouvertes.

Départ : arrêt navette Chatelet, direction lac de Tuéda, prendre le chemin qui monte derrière la ferme.

Temps de parcours : 2h30 Pour le Plan des Mains (aller)2h15 pour La Sittelle (aller)

Retour : Prévoir 2h00 pour le retour depuis le Plan des Mains et 1h45 depuis La Sittelle. Retour possible par les remontées mécaniques (forfait piéton obligatoire) depuis le Plan des Mains seulement.

2 itinéraires au choix : direction la Sittelle, direction le du Plan des Mains
À noter : Accès aux restaurants de la Sittelle et Plan des Mains. Depuis le plateau du Plan des Mains, accès possible au Mont Vallon (point culminant du domaine de Méribel) par télécabine. Possibilité d'accès au Plan des Mains par les remontées mécaniques et

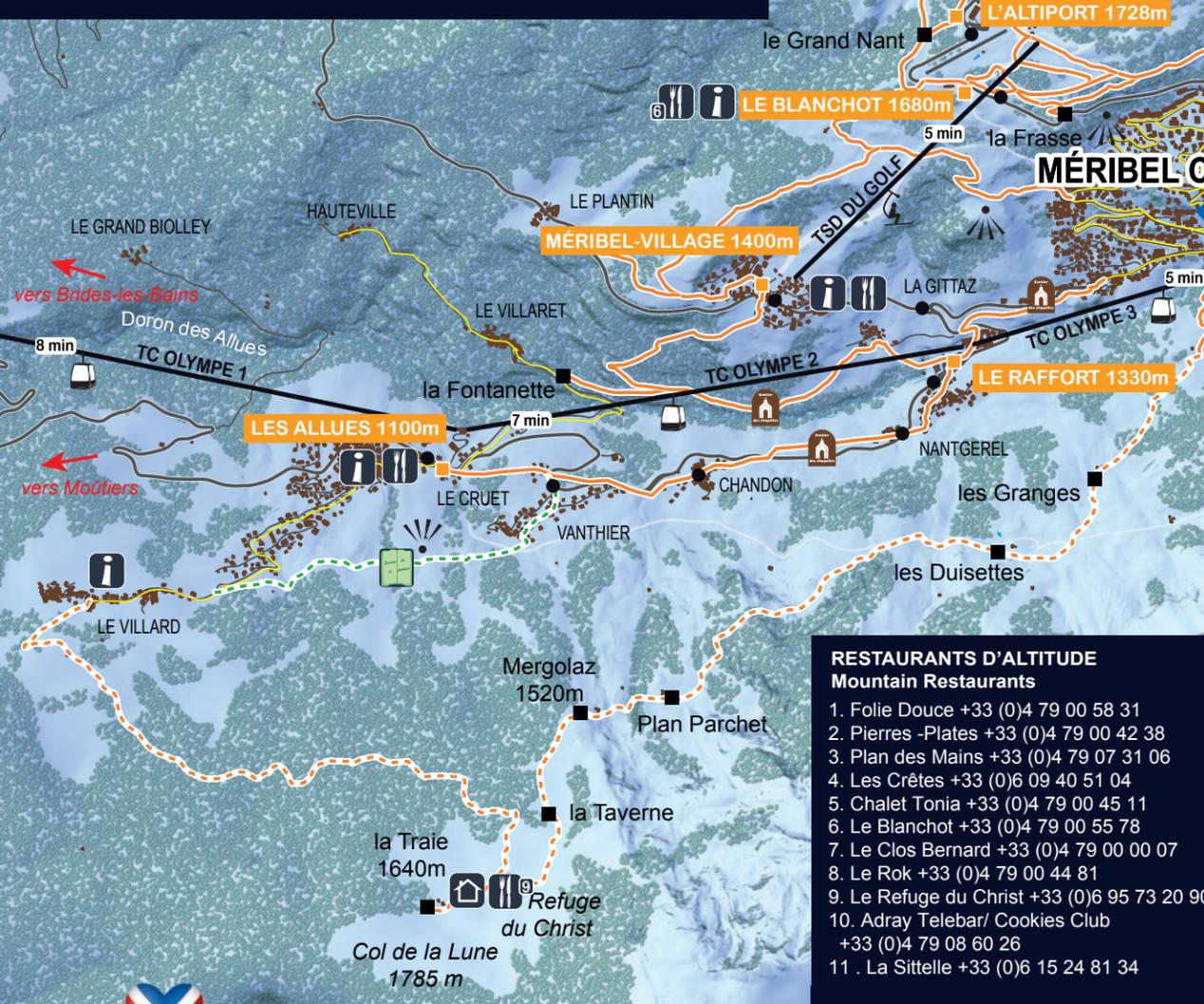
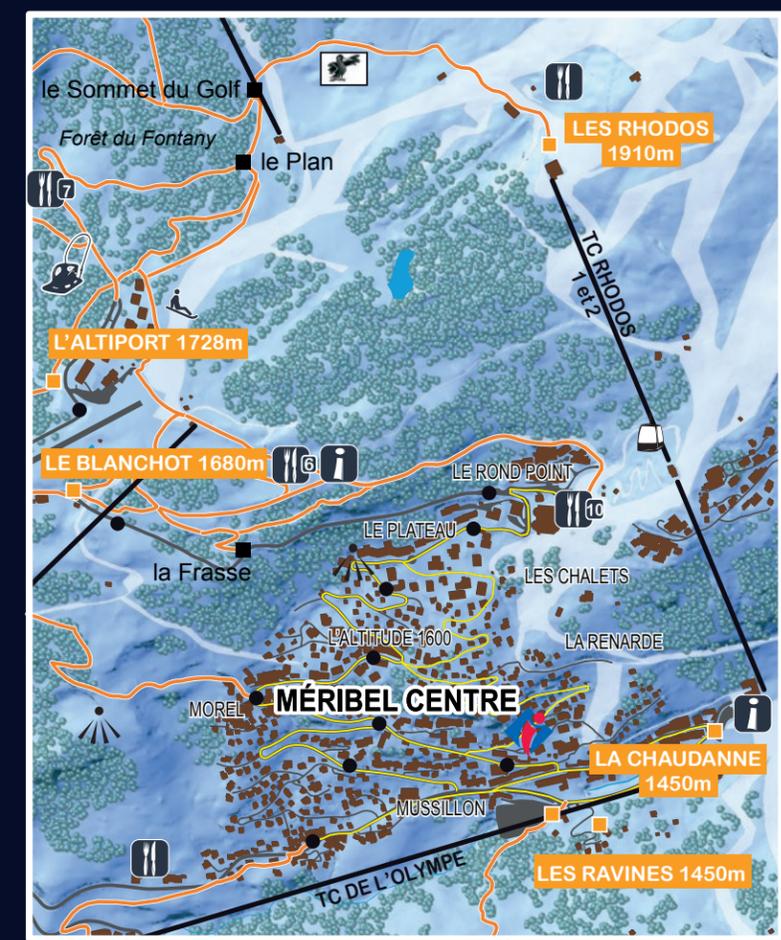
DES SENTIERS PIÉTONS BALISÉS

Sign-posted paths



POUR DÉCOUVRIR LA VALLÉE EN BEAUTÉ

to discover the valley



RESTAURANTS D'ALTITUDE

Mountain Restaurants

1. Folie Douce +33 (0)4 79 00 58 31
2. Pierres -Plates +33 (0)4 79 00 42 38
3. Plan des Mains +33 (0)4 79 07 31 06
4. Les Crêtes +33 (0)6 09 40 51 04
5. Chalet Tonia +33 (0)4 79 00 45 11
6. Le Blanchot +33 (0)4 79 00 55 78
7. Le Clos Bernard +33 (0)4 79 00 00 07
8. Le Rok +33 (0)4 79 00 44 81
9. Le Refuge du Christ +33 (0)6 95 73 20 90
10. Adray Telebar/ Cookies Club +33 (0)4 79 08 60 26
11. La Sittelle +33 (0)6 15 24 81 34

- Remontées mécaniques / Gondola station
- Route, arrêt navette / Road, bus stop
- Sentier hivernal régulièrement entretenu / Winter footpath, regulary groomed
- Sentier hivernal entretenu selon enneigement * / Winter footpath groomed according to snow conditions *
* se renseigner auprès des Offices de Tourisme / * information at the Tourist Offices
- Sentier hivernal non entretenu / Winter footpath, not groomed
- Itinéraire raquette / Snowshoeing
- Promenade en bord de route ou sur trottoir / Walk on a road or on a pavement
- Limite de la réserve naturelle de Tuéda / Border of Tuéda nature reserve

- Balilage des sentiers piétons hiver Markup
- Sentier de la poésie non entretenu / Poetry path, not groomed
- Sentier des animaux entretenu / Animal path
- Sentier des chapelles / Chapel trail
- L'ALTIPOINT / Départ et arrivée de promenade / Footpaths departure or arrival
- LE PLATEAU / Hameau, quartier / Hamlet, resort district
- les Granges / Lieu-dit / Locality

- Restaurants accessibles aux piétons / Restaurants of easy access to pedestrians
- Point de vue accessibles aux piétons / View point of easy access to pedestrians
- Office de Tourisme / Tourist office
- Panneau info des sentiers / Path board information
- Refuge gardé / Supervised mountain hut
- Piste de Luge / Sledge Slope
- Remontées mécaniques accessibles aux piétons / Gondola station of easy access to pedestrians
- Accessible aux poussettes luges / Pushchair and sledge access

