SÉCURITÉ *SAFETY*

Prudence, vous êtes en montagne ! Les sentiers peuvent être fermés en cas de risque d'avalanche et pendant les **PIDA** (plan déclenchement avalanche), en cas de doute renseignez-vous auprès du service des pistes ou des offices de tourisme. *Be careful, you are in the mountains! Trails may be closed in case of avalanche risk and during avalanche triggering plans (**PIDA**). If in doubt, check with the ski patrol or tourist offices.*

Certains sentiers sont **uniquement praticables en raquettes**, référez vous au pictogramme associé. *Some trails are **only accessible with snowshoes**. Please refer to the associated pictogram.*

Sur les zones partagées, avec le ski de fond et le ski alpin, respectez le damage et faites attention lors des traversées de pistes. ***In areas shared** with cross-country and downhill skiers, please respect the groomed trails and take care when crossing the slopes.*

BALISAGE *MARKING*



Suivez uniquement les panneaux portant le pictogramme du bonhomme de neige ainsi que les jalons jaunes. Les autres itinéraires ne sont pas praticables en hiver et peuvent présenter un danger. *Follow only the signs with the snowman pictogram and the yellow markers. Other routes are not accessible in winter and may be dangerous.*

CONSEILS *ADVICE*

- Indiquez à un tiers votre itinéraire et l'heure approximative de votre retour. *Tell someone else your route and approximate time of return.*
- Chaussez de bonnes chaussures adaptées à la neige et prenez des bâtons de marche ainsi que des crampons. *Wear good shoes suitable for snow, and consider taking walking poles and crampons.*
- Ne surestimez pas vos forces : prévoyez des boissons et de la nourriture, ainsi que des vêtements adaptés à votre pratique et aux conditions météo. *Do not overestimate your strength: bring water and food, as well as technical clothing appropriate for your activity and the weather conditions.*



MÉRIBEL TOURISME
+33 (0)4 79 08 60 01
www.meribel.net

SALOMON
VICOMTE A.

DEPUIS *FROM* Le Villard



1 | Les Allues, Bus A

Le Villard – La Traie

422 m D+ / 2 m D- / 2h / 3.5km (montée)
Depuis le Villard (ou arrêt navette les Allues, 25 min supplémentaires), après le parking couvert, prendre le sentier à gauche direction la Traie. 2h de montée pour rejoindre les refuges du Christ et de la Traye. Vue sur le Mont-Blanc et les vallées alentours. Possibilité de retourner à Méribel Centre par le chemin La Traie Mergolaz Méribel Centre (voir sentier n°8).
Conseil : Réservation conseillée pour l'accès aux refuges du Christ et de la Traye.

***442 m up / 2 m down / 2 hrs / 3.5 km** (uphill)*
From Le Villard (or the shuttle stop at Les Allues, add 25 minutes), after the covered parking, take the path on the left towards La Traie. Expect a 2-hour ascent to reach the Christ and Traye refuges. Panoramic views of Mont-Blanc and the surrounding valleys. There is the option to return to Méribel Centre via the La Traie-Mergolaz-Méribel Centre path (see trail 8).
***Advice:** Booking recommended to access the Christ and Traye refuges.*

DEPUIS *FROM* Les Allues



2 | Les Allues, Bus A

Le sentier de la poésie

160 m D+ / 160 m D- / 1h30 / 5 km (aller- retour)
Depuis l'arrêt navette des Allues (ou du Cruet) une balade poétique à raquettes pour découvrir 25 poèmes et leurs auteurs. Retour par le même itinéraire, par la route jusqu'aux Allues ou par le chemin piéton été non entretenu l'hiver (compter 25 min).

***160 m up / 160 m down/ 1½ hrs / 5k m** (out & back)*
A poetic snowshoe walk with 25 poems in French. Start from les Allues bus stop (or from le Cruet). Return on the same route or by road to Les Allues or on the summer footpath (not groomed in winter). Allow around 25 mins.



3 | Les Allues, Bus A

Le circuit des villages

386 m D+ / 48 m D- /2h30 (montée) / 5 km (montée)
Depuis l'arrêt navette des Allues (sens montant) ou l'arrêt navette de Méribel centre (sens descendant). Deux itinéraires via Le Villaret / La Gittaz et le Raffort ou Chandon / Nantgerel le Raffort. Privilégiez l'un ou l'autre itinéraire selon l'ensoleillement.

***386 m up/ 48 m down/ 2½ hrs (uphill) / 5k m** (uphill)*
Start from les Allues bus stop (to walk uphill) or from or from Meribel centre bus stop (to walk downhill). Two itineraries through Le Villaret, La Gittaz and le Raffort or via Chandon, Nantgerel and le Raffort. Choose your route according to the sunshine.

DEPUIS *FROM* Méribel Village



4 | Méribel Village, Bus A

Méribel Village - Les Allues

4 m D+ / 292 m D- / 1h30 / 2.8 km (descente)
Depuis l'arrêt navette, traverser la route D98 en passant devant la boulangerie, descendre la ruelle en suivant les panneaux direction le Villaret puis les Allues. Jolie promenade en forêt pour rejoindre le chef-lieu. Retour possible en navette.

***4 m up / 292 m down / 1 ½ hrs / 2.8k m** (downhill)*
From the bus stop walk past the bakery, cross the main road, walk down a narrow lane, following signs for le Villaret and then les Allues. A pretty walk in the forest to the valley's main village, les Allues. Possible return by free bus.



5 | Méribel Village, Bus A

Méribel Village - Le Plantin

67 m D+ / 67 m D- / 40 min / 2,3 km (aller-retour)
Depuis l'arrêt navette, passer devant la chapelle Saint Sébastien monter tout droit la ruelle qui mène au départ du sentier direction le Plantin. Du hameau jolie vue sur Tougnète et la vallée. Retour possible à Méribel par la navette et à l'Altiport par le télésiège du Golf (avec un forfait valide).

***67 m up / 67 m down / 40 mins / 2.3 km** (out & back)*
From the bus stop, walk past St Sébastien chapel, carry on to the top of the little street. Here you'll find a sign to le Plantin. From this hamlet, there's a great view over the valley. Return possible to Méribel by bus or take the Golf chairlift to Altiport (with a valid pass).



6 | Méribel Village, Bus A

Méribel Village / Le Blanchot / Altiport

303 m D+ / 1h30 / 3,3 km (montée)
Depuis l'arrêt navette, passer devant la chapelle Saint Sébastien et monter tout droit la ruelle qui mène au départ du sentier direction le Blanchot et l'Altiport. Retour possible à Méribel Village avec les navettes ou le télésiège du Golf (avec un forfait valide).

***303 m up / 1 ½ hrs / 3,3k m** (uphill)*
From the bus stop walk past the St Sébastien chapel, carry on to the top of the little street. Follow signs to le Blanchot and Altiport. Return to Méribel Village by bus or the Golf chairlift (with a valid pass).

DEPUIS *FROM* Méribel Centre



7 | Chaudanne, Bus A, C, D, F

Le sentier des Rhodos

185 m D- / 50 min / 2,5 km (descente vers altiport)
Depuis la Chaudanne, prendre la télécabine des Rhodos jusqu'au sommet (payant). Descendre en direction de l'Altiport, **attention aux skieurs en traversant les pistes.** Possibilité d'emprunter le Sentier des Animaux. Retour possible en navette. Parcours possible en sens montant de l'Altiport aux Rhodos prévoir 1h environ.
Sécurité : Prudence ! Traversée d'une piste de ski au niveau du départ de télésiège de la Dent de Burgin puis au bas de la piste Pic bleu.

***185 m up/50 mins/2.5 km** (downhill towards Altiport)*
*From La Chaudanne, take the Rhodos gondola to the top (lift ticket required) then walk down to Altiport. **Mind the skiers crossing the slopes.** You can also access the Animal Trail from this path. Return by bus. This trail can also be walked in the opposite direction, it takes about 1 hr.*
***Security:** Take care when crossing the piste at the start of the Dent de Burgin chairlift and at the bottom of the Pic bleu piste.*



8 | Les Ravines, Bus A, D, F

Méribel Centre / Mergolaz / La Traie

300 m D+ / 90 m D- / 2h / 5,5 km (aller)
Au niveau de l'arrêt navette se diriger vers le rond-point et prendre le sentier à gauche direction les Granges avant de rejoindre Mergolaz et la Traie. 3h AR pour Mergolaz et 4h AR pour la Traie. Point de vue sompteux sur le massif de la Vanoise et Mont-Blanc. Retour possible en navette depuis les Allues prévoir dans ce cas 2h pour le Villard puis les Allues.
Sécurité : Le chemin n'est pas régulièrement entretenu.
Conseil: Accès aux refuges du Christ et Refuge de la Traye: ne pas suivre la direction la Traie sans bonhome de neige par grangettes, stetta, les Grandes Arcosses, plan de la Croix = sentier été uniquement.

***300 m up / 90 m down / 2 hrs / 5.5 km** (out)*
From the bus stop walk past the roundabout, walk up to Les Granges, then Mergolaz and La Traie. Allow 2 hrs out-and-back for Mergolaz and 4hrs for La Traie. Wonderful view of the Vanoise massif and Mont-Blanc. Return from Les Allues is possible by bus : walk to le Villard and Les Allues, allow 2hrs.
***Security:** This path is not regularly maintained.*
***Advice:** Access to Refuge du Christ and Refuge de la Traye: do not follow the direction of La Traie without a snowman via Grangettes, Stetta, Les Grandes Arcosses, Plan de la Croix = summer trail only.*



9 | La Chaudanne, Bus A, C, D, F

Méribel Centre / Méribel-Mottaret

260 m D+ / 1h15 / 2,7 km (montée)
Depuis la Chaudanne, 1h15 pour rejoindre Mottaret : Au bas de la télécabine Tougnète, prendre à gauche, longer la route après le parking des Méribus, dans le virage, suivre le chemin de la Petite Rosière. En descente: 50 min depuis l'entrée de Mottaret au niveau du rond-point principal.

***260 m up / 1 ¼ hrs / 2.7 km** (uphill)*
From La Chaudanne 1h15 to reach Mottaret: At the bottom of the Tougnète cable car, turn left and follow the road past the Méribus car park, in the turn, to the Petite Rosière path. Downhill: 50 minutes from the entrance to Mottaret at the main roundabout.

DEPUIS *FROM* Méribel centre

10 | Chaudanne, Bus A, C, D, F

Méribel Centre / Morel / Altiport

308 m D+ / 29 m D- / 1h40 / 3,9 km (montée)
Depuis la Chaudanne, remonter les rues commerçantes jusqu'au quartier de Morel puis, rejoindre l'Altiport. Très joli itinéraire entre forêt et clairière. Très beau point de vue sur la vallée de Méribel. Possibilité de retourner à Méribel Centre en navette ou par le chemin du Rond-point (voir sentier n° 15) puis prendre Route des Chalets et Route de la Renarde (prévoir 2h30 à 3h pour la boucle complète).
Conseil: Prévoyez bâtons et crampons en particulier si vous faites ce chemin en sens descendant.

***308 m up / 29 m down / 1 hr 40 mins / 3.9 km** (uphill)*
From la Chaudanne, go up the shopping streets to the Morel area, and from there, head to the Altiport. Pretty path through forests and clearings. Beautiful view over the Méribel valley. Return to Méribel Centre by free bus or the chemin du Rond-point (see walk n° 15) then take Route des Chalets and route de la Renarde (allow 2½ to 3 hrs for the full circuit).
***Advice:** Walking poles and grippers are recommended, especially if walking down the path.*

DEPUIS *FROM* l'Altiport

11 | Altiport, Bus C

Le Clos Bernard

66 m D+ / 63 m D- / 50 min / 2 km (boucle)
Depuis l'arrêt navette, prendre à gauche en suivant "Clos Bernard", monter en direction du sommet de l'Altiport puis sur la large piste suivre à gauche le chemin à plat qui avance dans une clairière. Prenez une pause le temps d'observer et d'écouter les nombreux "habitants" de la forêt qui vous entourent avant de rejoindre le restaurant du Clos Bernard. Deux possibilités pour le retour: suivre "Méribel Altiport" pour retrouver l'arrêt navette du départ situé à 10 min ou "le Blanchot" pour l'arrêt navette situé à 5 min.

***66 m up / 63 m down / 50 mins / 2 km** (loop)*
From the bus stop, turn left following signs to "Clos Bernard" up towards the top of the Altiport and then on the wide track, follow the flat path on the left which leads into a clearing. Take some time to observe and listen to the many inhabitants of the forest before continuing to the Clos Bernard restaurant. There are two possible ways back: either follow signs to "Méribel Altiport" to return to the bus stop at the start (10 minutes), or follow signs to "le Blanchot" to reach a bus stop only 5 minutes away.



12 | Altiport, Bus C

Le sentier des Animaux

160 m D+ / 160 m D- / 1h30 / 3,4 km (aller-retour)
Depuis l'arrêt navette, passer tout droit derrière les résidences pour trouver le départ du sentier: "Nous sommes là même si vous ne nous voyez pas." Découvrez les habitants de la forêt et de la montagne dissimulés à proximité du sentier. Ce sentier peut se faire également à la descente en empruntant la télécabine des Rhodos (voir sentier n°7).

***160 m up / 160 m down 1½ hrs / 3.4 km** (out & back)*
From the bus stop, carry straight on behind the buildings to find the beginning of the Animal Trail. Discover woodland and mountain animals and spot model animals hidden near the path, learn about their habits. This circuit can also be done in both direction starting from the Rhodos gondola (see trail n° 7).

DEPUIS *FROM* l'Altiport

13 | Altiport, Bus C

Forêt du Fontany

191 m D+ / 189 m D- / 2h / 5,1 km (boucle)
Depuis l'arrêt navette, prendre la direction "Route du Fontany" sur la large piste suivre "Route forestière du Fontany" jusqu'au lieu-dit "Sommet du Golf". A gauche suivre le paisible chemin à plat (aller-retour ou possibilité d'enchaîner avec le sentier n° 14) profitez de la vue sur le versant Tougnète, la clairière de la Traie et en fond le massif de la Lauzière à l'aller, sur la Dent de Burgin et le Mont de la Challe au retour. Pour rejoindre l'Altiport, au niveau du lieu-dit le "Plan" prendre le sentier à gauche permettant de longer la piste de ski.

191 m up / 189 m down / 2 hrs / 5.1 km (loop)
From the bus stop follow the "Route du Fontany", on the wide track follow the "Route forestière du Fontany" until you reach the "Sommet du Golf". On the left, follow the tranquil flat path (out and back or possibility to connect with trail no. 14). On the way out, enjoy the view of Tougnète, the Traie clearing and the Lauzière massif in the background. On the way back, enjoy the view of Dent de Burgin and Mont de la Challe. To return to the Altiport, when you reach "Plan" take the path on the left which runs alongside the ski slope.

14 | Altiport, Bus C

Pic noir

297 m D+ / 2h / 3,6 km (montée)
Depuis l'arrêt navette, passer tout droit derrière les résidences pour trouver le départ du sentier, suivre dans un premier temps les indications "Rhodos", passer sous le télésiège de la Loze et suivre à gauche le chemin à plat direction Pic noir.
À noter : Le Col de la Loze n'est pas accessible à pied l'hiver, il est cependant possible de s'y rendre en prenant le télésiège de la Loze (prévoir d'acheter un titre de transport aux caisses des remontées mécaniques de l'Altiport).

***297 m up / 2 hrs / 3.6 km** (uphill)*
From the bus stop, carry straight on behind the buildings to find the beginning of the trail. Start by following signs to Rhodos walk under the Loze chairlift and take the path on the left signposted to Pic Noir.
***Please note:** The Col de la Loze is not accessible on foot in winter, but you can get there by taking the Loze chairlift (remember to buy a ticket at the Altiport lift pass office).*

DEPUIS *FROM* Le Blanchot

15 | Le Blanchot, Bus C

Le Rond-Point

26 m D+ / 67 m D- / 35 min / 1,8 km (aller)
Depuis l'arrêt navette, se diriger vers le côté amont de la passerelle, traverser la piste qui passe dessus, et suivre les panneaux indiquant le Rond-Point des pistes pendant 25 minutes. Il est également possible de passer par la Frasse (point de vue). A mi-chemin du Rond-Point, magnifique point de vue sur la station et les pistes dont la piste olympique de la "face". Possibilité de rejoindre Méribel Centre par la route des Chalets et de la Renarde (compter 30 à 45min) ou par la navette.
Au départ de l'arrêt navette "Rond-point des Pistes" pour rejoindre l'Altiport, monter sur la piste en passant devant le bureau ESF et remontées mécaniques, continuer sur le bord de la piste pour passer derrière les résidences et emprunter la piste verte "forêt" commune piétons et skieurs.

***26 m up / 67 m down / 35 mins / 1.8 km** (out)*
From the bus stop, head towards the upstream side of the footbridge, cross the slope that goes over it, and follow the signs to the Rond-Point des pistes for 25 minutes. It is also possible to go via La Frasse (viewpoint). Don't miss the breath-taking view over the Méribel resort and la "face" Olympic ski run halfway along the path to the Rond Point. To reach Méribel Centre continue to walk down on Route des Chalets and Route de la Renarde (30 to 45 min more). From the "Rond-point des Pistes" shuttle stop to Altiport, go up the slope past the ESF and ski lift office, continue along the edge of the slope to pass behind the residences and take the slope "forêt" shared by skiers and pedestrians.

DEPUIS *FROM* Méribel-Mottaret



16 | Châtelet, Bus D

Réserve naturelle du Plan de Tuéda

22 m D+ / 22 m D- / 1h / 2,6 km (boucle)
Depuis l'arrêt navette ou depuis l'Office de Tourisme de Méribel-Mottaret (en passant par le front de neige), promenade très facile autour du Lac de Tuéda dans la magnifique réserve naturelle du même nom. Ce chemin damé et entretenu est parfait pour une balade familiale. Petits et grands pourront flâner dans l'une des plus grande cembraies des Alpes.

***22 m up / 22 m down / 1 hrs / 2.6 km** (loop)*
From the bus stop or from the Méribel-Mottaret Tourist Office (via the ski area), this is a very easy walk around Lac de Tueda in the magnificent nature reserve of the same name. This well-packed and maintained trail is perfect for a family stroll. Young and old alike can wander through one of the largest Swiss stone pine forests in the Alps.

17 | Châtelet, Bus D

Méribel Explor Games®

102 m D+ / 102 m D- / 2h (1h montée) **/ 4,2 km** (boucle)
Dans la Réserve naturelle de Tuéda, en plein cœur du Parc national de la Vanoise, participez au concept unique d'un Explor Games® à Méribel. Compter environ 2 heures pour découvrir la réserve de Tuéda tout en résolvant le mystère de la quête. Entouré par la faune et de la flore alpine, vous alternerez entre défis et beauté du site. Vous aurez besoin de votre téléphone en guise de boussole mais ce sera dans la nature que se cacheront les réponses.
Conseil: Chargez bien la batterie de votre téléphone et téléchargez l'application avant d'arriver sur le lieu de départ. À partir de 7 ans, chemin praticable à pied avec porte-bébé pour les enfants, pas de poussette.

102 m up / 102 m down
***2 hrs** (1 hrs uphill) **/ 4.2 km** (loop)*
Take part in Méribel's unique Explor Games® in the Tuéda Nature Reserve, in the heart of the Vanoise national Park. Allow around 2 hours to discover the Tuéda Reserve while solving a mystery on a quest. Surrounded by alpine flora and fauna, you can enjoy the beauty of your surroundings while taking on challenges. You'll need a phone to use as a compass, but the answers will be found in the natural surroundings.
***Advice:** Charge your phone and load the app before beeing on site. From age 7, the path is accessible on foot with a baby carrier for younger children, no strollers.*

18 | Châtelet, Bus D

Chemin du Vallon

440 m D+ / 17 m D- / 2h30 / 4,3 km (montée)
Depuis l'arrêt navette, très belle promenade qui se termine dans un restaurant d'altitude. Possibilité de monter (TS Mûres Rouges) ou redescendre en remontées mécaniques (TS Plan des mains et TC Plattières). Possibilité de poursuivre par une montée au sommet du Mont Vallon en télécabine (2952m point culminant de la vallée de Méribel).
Conseil: Pour l'utilisation des remontées mécaniques prévoir d'acheter vos titres de transport aux caisses des remontées de Méribel-Mottaret avant le départ. Itinéraire balisé (panneaux et jalons violets).

***440 m up / 17 m down / 2 ½ hrs / 4.3 km** (uphill)*
From the bus stop, this lovely walk ends at a mountain restaurant. It is possible to take the ski lifts to go up (Mûres Rouges chairlift) or to go down (Plan des mains chairlift and Plattières gondola). You can also continue to the top of Mont Vallon by gondola (2,952m, the highest point in the Méribel valley).
***Advice:** To use the lifts, remember to buy your ticket from the Méribel-Mottaret lift office before you set out. Route marked with signs and purple stakes.*



PLAN DES RANDONNÉES DE MÉRIBEL
HIKING TRAIL MAP OF MÉRIBEL



UTILISER LES TRACÉS GPX
USING GPX TRACKS

Chaque parcours dispose d'un tracé GPX permettant d'afficher votre position et de suivre en temps réel votre progression sur le parcours. Pour utiliser ces tracés GPX, scannez le QR code associé au sentier que vous souhaitez emprunter et ouvrez le avec une application qui permet de le lire.
Each route has a GPX track that allows you to display your position and track your progress on the route in real time. To use these GPX tracks, scan the QR code associated with the trail you wish to take and open it with an application that can read it.

OPENRUNNER
Cette application gratuite vous permet de lire des fichiers GPX sur Android ou iOS.
This free application allows you to read GPX files on Android or iOS.

Télécharger dans l'App Store
DISPONIBLE SUR Google Play

DIFFICULTÉ
LEVEL

- **TRÈS FACILE** *VERY EASY*
- **FACILE** *EASY*
- **DIFFICILE** *DIFFICULT*

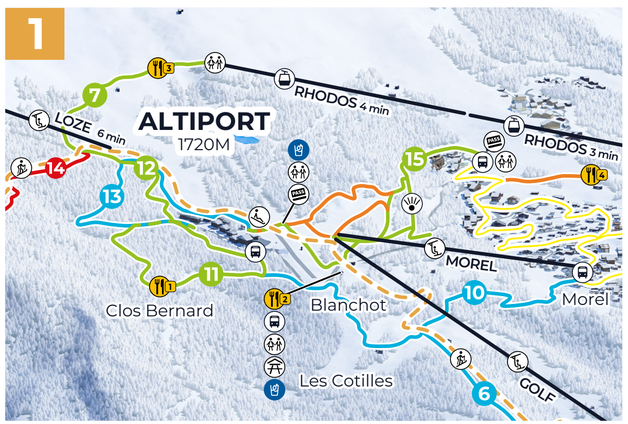
LA MONTAGNE EST VIVANTE !
THE MOUNTAINS ARE ALIVE!

La neige dissimule une faune et une flore fragile, pour la respecter, ne sortez pas des sentiers, tenez votre chien en laisse et ramassez ses déjections et ne jetez rien dans la nature.

The snow conceals fragile flora and fauna. To protect them, stay on the trails, keep your dog on a leash, pick up after your dog, and do not litter.

EN CAS D'ACCIDENT
IN CASE OF EMERGENCY
112

Aiguille du Fruit 3051 m
Col du Fruit 2539 m
Mont Vallon 2952m
Col du Borgne 3039 m
Mont du Borgne 3153 m
Mont de la Chambre 2850 m
Roc des Trois Marches 2700 m
Vers Les Ménuires
Mont de la Challe 2576 m
Roc de Tougne 2535 m
Tougnète 2437 m
Vers St Martin de Belleville
Pas de Cherferie 2130m
Roc de Fer 2294m
La Saulire 2740 m
Croix de Verdon
Dent du Burgin 2739 m
Vers Courchevel
Col de la Loze 2304 m
Vers Courchevel
Parc national de la Vanoise
MONT VALLON 8 min
PLAN DES MAINS 3 min
BOUQUETIN 3 min
PLATTIERES 10 min
MÛRES ROUGES 4 min montée uniquement *ascent only*
PAS DU LAC 2 4 min
PAS DU LAC 1 4 min
SAULIRE EXPRESS 2 7 min
SAULIRE EXPRESS 1 7 min
COMBES 2 4 min
COMBES 1 4 min
TOUGNÈTE 2 6 min
TOUGNÈTE 1 7 min
CHALETS 3 min
LOZE 6 min
RHODOS 4 min
RHODOS 3 min
MOREL
GOLF
OLYMPE 2 7 min
OLYMPE 2 9 min
OLYMPE 1 11 min
Réserve Naturelle PLAN DE TUEDA
Lac de Tuéda
Le Châtelet
Le Hameau
Les Combes
Petite Rosière
La Chaudanne
Les Granges
Le Raffort
Nantgerel
Chandon
Vanthier
Le Cruet
Le Villaret
Hauteville
Le Biollay
Le Villard
Mergolaz
La Traie
Vers Brides-les-Bains
Les Cotilles
Le Plantin
La Gittaz
Mussillon
Morel
Clos Bernard
Blanchot
MÉRIBEL MOTTARET 1750M
MÉRIBEL CENTRE 1450M
MÉRIBEL VILLAGE 1400M
ALTIPORT 1720M
LES ALLUES 1100M

1


POINTS D'INTÉRÊT
POINTS OF INTEREST

- OFFICE DE TOURISME / *Tourist Office*
- SOMMETS / *Summits*
- LIMITES PARC NATIONAL DE LA VANOISE / *Vanoise National Park borders*
- LIGNES DE NAVETTES / *Shuttles lines*
- RESTAURANTS / *Restaurants*
- TOILETTES / *Toilets*
- EAU POTABLE / *Drinking water*
- ACHAT ET RETRAIT DE FORFAIT / *Lift pass purchase*
- MÉRIBEL EXPLOR GAMES® / *Méribel the Explor Games®*
- SENTIER DE LIAISON RÉGULIÈREMENT ENTRETENU / *Connecting footpath, regulary groomed*
- PROMENADE EN BORD DE ROUTE OU SUR TROTTOIR / *Walk on a road or pavement*
- LIMITE DE LA RÉSERVE NATURELLE DU PLAN DE TUÉDA / *Border of Tuéda nature reserve*
- POINT DE VUE ACCESSIBLES AUX PIÉTONS / *View point easily accessed by walkers*
- ITINÉRAIRE RAQUETTE / *Snowshoe trail*
- PISTE DE SKI DE RANDONNÉE / *Ski touring trail*
- PISTE DE LUGE / *Sledge run*
- REMONTÉES MÉCANIQUES ACCESSIBLES AUX PIÉTONS / *Skis lifts accessible to non-skiers*
- CHIEN TENU EN LAISSE / *Dog must be kept on a leash*
- CHIEN INTERDIT / *Dog prohibited*

2


LA RÉSERVE NATURELLE DU PLAN DE TUÉDA
TUÉDA NATURE RESERVE

Elle s'étend du lac de Tuéda à la base du glacier de Gébroulaz pour une superficie de 1 112 hectares. La réserve naturelle présente une grande diversité végétale et animale puisque sont inventoriées actuellement 545 espèces végétales et environ 400 espèces animales. Balades à pied ou en raquettes, ski de fond, Explor Games®...Il y en a pour tous les goûts et toutes les envies !
Sécurité : Certains sentiers piétons et ski de fond sont partagés autour du lac de Tuéda.

It extends from Lac de Tuéda to the foot of the Gébroulaz glacier and covers an area of 1,112 hectares. The nature reserve has a large diversity of plants and animals, with a current inventory of 545 plant species and around 400 animal species. Walking, snowshoeing, cross-country skiing or Explor Games® - there is something for everyone!
Security: *Some trails around Lac de Tuéda are shared by both walkers and cross-country skiers.*

3 PARC NATIONAL DE LA VANOISE
VANOISE NATIONAL PARK

Vous entrez dans le Parc national de la Vanoise, créé en 1963, il est le plus ancien parc national français. Il protège une nature exceptionnelle au cœur des Alpes : marmottes, bouquetins, glaciers et prairies fleuries y cohabitent dans un environnement préservé. La haute montagne exige prudence et préparation.
Sécurité : Il vous revient, sous votre propre responsabilité, d'évaluer les risques avant le départ. Vous restez responsable de tout accident, matériel ou corporel, pouvant survenir à vous-même ou à autrui.

You are entering Vanoise National Park, created in 1963. It is the oldest national park in France. The park protects an exceptional natural environment in the heart of the Alps: marmots, ibex, glaciers, and flower-filled meadows coexist here in a preserved setting. The high mountains require caution and preparation.
Security: *It is your own responsibility to assess the risks before setting out. You remain responsible for any accident, material or bodily, that may occur to yourself or others.*



LES RESTAURANTS SUR LES SENTIERS *THE RESTAURANTS ON THE TRAILS*

1. **Le Clos Bernard** +33 (0)4 79 00 00 07
2. **Le Blanchot** +33 (0)4 79 00 55 78
3. **Les Rhodos** +33 (0)4 79 00 50 92
4. **Adray Télébar / Cookies Club** +33 (0)4 79 08 60 26
5. **Les Castors** +33 (0)4 79 08 52 79
6. **La Folie Douce** +33 (0)4 79 00 58 31
7. **La Buvette de Tuéda** +33 (0)4 79 00 45 08
8. **Refuge du Plan** +33 (0)6 89 23 85 68
9. **Plan des Mains** +33 (0)4 79 07 31 06
10. **Chalet Tonia** +33 (0)4 79 00 45 11
11. **L'Arpasson** +33 (0)4 79 08 54 79
12. **Maya altitude** +33 (0)4 58 24 07 07
13. **Refuge du Christ** +33 (0)6 95 73 20 90
14. **Refuge de la Traye** +33 (0)4 58 24 04 04



SORTIES RAQUETTES ACCOMPAGNÉES
GUIDED SNOWSHOE WALKS

Ils sont à votre disposition tous les jours pour vous proposer des sorties en demi-journée, journée, sur plusieurs jours. Au programme: randonnées en moyenne et haute montagne, nuits en refuge, orientation, marche nordique, visite des villages, goûters, stages pour enfants, escalade, etc.

Guides are available each day to lead you on outings lasting from a half-day to several days. Programme includes: mountain walks or high altitude walks, overnight stay in a mountain-hut, orienteering, village visit, nordic walking, courses for children, climbing, etc.

Bureau des Guides +33 (0)6 43 89 72 91
ESF Méribel +33 (0)4 79 08 60 31
Oxygène +33 (0)4 79 08 53 36
Raquette Évasion +33 (0)7 67 12 24 60

LES LIENS UTILES
USEFUL LINKS

ACHETEZ VOTRE FORFAIT PIÉTON *BUY YOUR PEDESTRIAN PASS*

L'ÉTAT DES SENTIERS *THE CONDITION OF THE TRAILS*

EXPLOREZ LES 3 VALLÉES SANS LES SKIS *EXPLORE THE 3 VALLÉES WITHOUT SKIS*

LE PLAN DES VILLAGES DE MÉRIBEL *MAP OF MÉRIBEL VILLAGES*

GUIDE PATRIMOINE *HERITAGE GUIDE*

SKI DE RANDONNÉE *SKI TOURING*

Brevets et copyright utilisés sous licence www.zcard.fr No:144170712