Forfait piéton Méribel Vallée*
Méribel Vallée pedestrian pass*

1 tronçon Section pass	10€
1 montée télécabine Saulire Express > accès Folie Douce Special Folie Douce access	12€
2 tronçons 2 sections pass	17€
Montée Pas du Lac Pas du Lac access	13€
Forfait piéton 3 Vallées 3 Vallées Pedestrian Pass	
1 jour day	24,50€
6 jours days	75,50€

* Forfaits disponibles uniquement aux caisses du Plateau Méribel et Mottaret
* Only available at «Plateau Méribel» and «Mottaret» desks

Infos Pratiques Useful information

Navettes Méribus buses
• Ce service est gratuit dans la vallée. • This bus service around the valley is free.
N° Urgence Urgency
• Urgences : 18 ou 112 • Samu : 15

MÉRIBEL TOURISME
+33 (0)4 79 08 60 01 - FRANCE
www.meribel.net / info@meribel.net
Du lundi au vendredi de 9h à 18h30. Samedi et dimanche de 9h à 19h.
From Monday to Friday: 9am-6.30pm. Saturday and Sunday: 9am-7pm

FRANÇAIS English

ENVIE DE NATURE ET D'AUTHENTICITÉ.

Ne partez plus "au ski" mais "à la montagne" : un détail qui fait toute la différence !

Découvrez les trésors cachés de **Méribel,** ce joyau savoyard au **cœur des Alpes** grâce aux **réseaux de sentiers piétons** et de **navettes gratuites** et grâce aux **nombreux services et activités** proposés par nos professionnels. Pour mieux vous guider dans cette belle Vallée, découvrez de nombreux sentiers balisés. Pour ce faire, vous n'aurez qu'à suivre ce petit bonhomme de neige.

Accessible à tous, ils peuvent être empruntés dans les deux sens. Ils sont régulièrement entretenus pour vous permettre de vous promener tous les jours de la semaine et quelles que soient les conditions météo. Attention, ils ne font toutefois l'objet d'aucune surveillance particulière : vous vous y engagerez donc à vos risques et périls.

In search of nature and the genuine

Rather than "a ski holiday", think of this as your "mountain holiday" it's a different approach which changes everything!
Discover the valley's hidden treasures thanks to **Méribel's network** of **walking paths**, **free buses** and the **many activities and services** on offer. The best way to explore this gem of an Alpine resort is on foot, via the many sign-posted paths. All you have to do is follow the snowman symbol. The paths are easy and can be taken in either direction. They are regularly maintained so can be used every day, whatever the weather conditions. However, these paths are not patrolled and you take them at your own risk.

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, Nantgerel 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 payant du Villard à proximité).
Temps de parcours : 1h40 aller.
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 one way.
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

• 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. Ne pas marcher sur les pistes de ski de fond.

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. Do not walk on the cross-country ski trails.

• 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.

• CHEMIN DU VALLON

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)
Retour : Prévoir 2h00 pour le retour depuis le Plan des Mains. Retour possible par les remontées mécaniques (forfait piéton obligatoire, vendu directement aux caisses des remontées mécaniques) depuis le Plan des Mains seulement.
Attention aux horaires de fermeture des remontées mécaniques.
À noter : Accès au restaurant du 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 descente en raquette pour rejoindre Mottaret par le sentier.

Reserved snow-shoe path (a part of the path is not groomed). Also open to those ascending on touring skis, return descent to resort via the ski pistes.
Start point: Chatelet bus stop/Plan Ravet car park, take direction lake Tuéda lake, and then the path that goes up behind the farm.
Estimated duration: 2h30 to Plan des Mains /2h15 to La Sittelle
Return: Allow 2 hours for the return trip from the Plan des Mains and 1h45 from La Sittelle. Return possible by the ski lifts from the Plan des Mains plateau.
Please note: From the Plan des Mains plateau, access Mont Vallon summit (the highest point of the Méribel domain) by gondola.

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.

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 aller.
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 one way.
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 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.

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. (à proximité de la résidence l'Hévana).
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. Nous vous conseillons l'utilisation de raquettes à neige ou crampons.

Start point: Les Ravines, follow the signs on the other side of the road (near «l'Hévana» residence).
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. We advise you to use snowshoes or studs.

• MÉRIBEL / MÉRIBEL-MOTTARET

Départ : Longer la piste de la Truite derrière la TC Tougnete sur le front de neige de la Chaudanne, puis prendre le sentier en direction de la (petite) rosiere en passant par le pont au dessus du torrent
Temps de parcours : 1h aller. 1h30 aller-retour.
Retour : retour possible en navette.

Start point: From the Chaudanne snowfront, follow the Truite slope behind Tougnete gondola, then follow the path in the direction of «La petite Rosière» via the bridge.
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 (témoignage 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 aller-retour (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 way back (1hr uphill).
Please note: this path is not groomed and should only be undertaken with snowshoes.

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 consultez 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. Check on «www.meribel.net» «Download» section.
- 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 section «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.

CONVIVIALITÉ / 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 étêtée 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 dépenser, 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

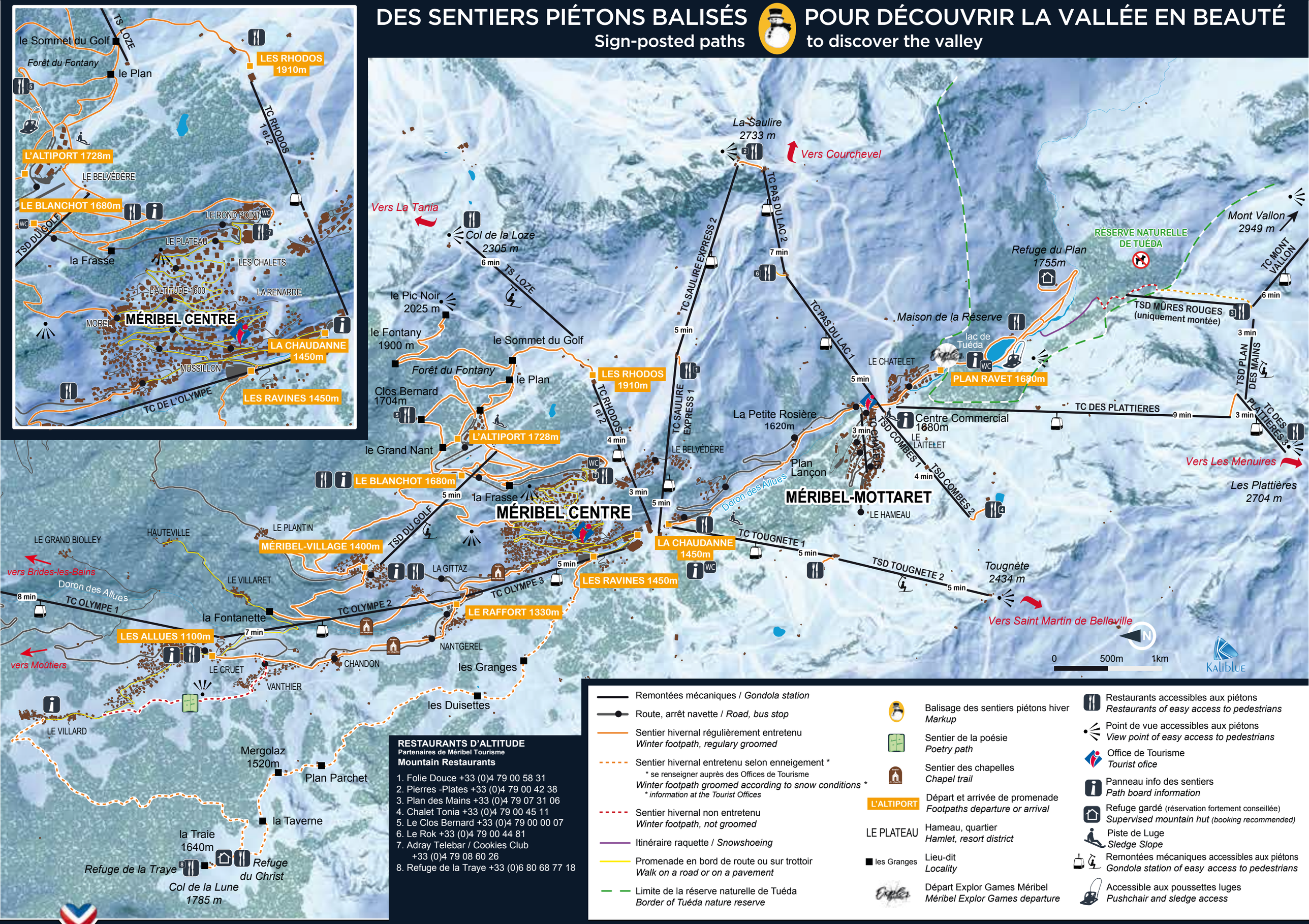
- Le forfait piéton est en vente aux caisses des remontées mécaniques.
- Il vous permettra d'accéder en télécabine ou en télésiège aux différents points de départ de la vallée. Il facilitera de même votre retour dans la station.
- Il vous donnera également accès à certaines remontées mécaniques des 3 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.

Promenades adaptées aux familles. Paths dedicated to families.
Facile Easy — intermédiaire Intermediary level — Difficile Difficult — Très difficile Very difficult

Réalisation : CRÉATION : NEVE NEVECOMMUNICATION.COM • GROUPE INFOSNEWS.FR © Sylvain Aymoz - David André

DES SENTIERS PIÉTONS BALISÉS POUR DÉCOUVRIR LA VALLÉE EN BEAUTÉ

Sign-posted paths to discover the valley



RESTAURANTS D'ALTITUDE
Partenaires de Méribel Tourisme
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. Chalet Tonia +33 (0)4 79 00 45 11
5. Le Clos Bernard +33 (0)4 79 00 00 07
6. Le Rok +33 (0)4 79 00 44 81
7. Adray Telebar / Cookies Club +33 (0)4 79 08 60 26
8. Refuge de la Traye +33 (0)6 80 68 77 18

- 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*
- Balisage des sentiers piétons hiver / *Markup*
- Sentier de la poésie / *Poetry path*
- Sentier des chapelles / *Chapel trail*
- L'ALTIPORT — Départ et arrivée de promenade / *Footpaths departure or arrival*
- LE PLATEAU — Hameau, quartier / *Hamlet, resort district*
- ■ les Granges — Lieu-dit / *Locality*
- Départ Explor Games Méribel / *Méribel Explor Games departure*
- 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 ofice*
- Panneau info des sentiers / *Path board information*
- Refuge gardé (réservation fortement conseillée) / *Supervised mountain hut (booking recommended)*
- 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*