

## QUELQUES CONSEILS POUR QUE TOUT MARCHE BIEN / A FEW TIPS

### Sécurité

- Avant votre départ, renseignez-vous sur les tracés et sur l'état d'enneigement auprès des Offices de Tourisme.
- Ne partez jamais seul.
- Chaussez des bottes fourrées, de bonnes chaussures de marche, ou des crampons.
- 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.
- Avant d'entamer une longue marche, renseignez-vous sur la météo au 08 92 68 02 73.

### Convivialité

- 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.

### Environnement

- 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.
- Ne vous enfoncez pas dans la forêt : le manteau neigeux sert d'habitat hivernal à certaines espèces, comme par exemple le tétras-lyre.
- Observez les traces dans la neige, mais ne les suivez pas : un chevreuil dérangé peut dépenser, en fuyant, l'équivalent d'une semaine d'énergie, ou même mourir d'une crise cardiaque.

### Forfait piétons

- 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.

### Navettes Méribus

Ce service est gratuit dans la vallée.

### Think safety

- *Before a walk, get the necessary information from the Tourist Office (path and snow conditions).*
- *Never walk alone.*
- *Pack warm clothing.*
- *Put on warm boots, good walking shoes or studs.*
- *Do not overestimate your fitness, take drinks and food along.*
- *Always inform someone of your itinerary and estimated time of return.*
- *Before setting out on a long walk, check the weather forecast on 08 92 68 02 73.*

### Think of other people

- *We have designed paths, set up direction markers and signs, for your own comfort and safety... Please do not walk on cross-country ski trails !*
- *Abiding by the few simple rules described here above, you will preserve the quality of the environment you appreciate so much.*

### Environment

- *The snow hides a sleeping flora. A severed tree sprout will bear a scar for decades.*
- *Keep your dog on a lead, as it might disturb and chase wild animals.*
- *The snow is also a form of dwelling for some species. Do not walk off the paths. For instance, the black grouse keeps off sight under its protective blanket.*
- *In winter, life's rythm is slower, energy is a precious fuel... A disturbed roe deer can spend, fleeing, a week's energy supply or even die of a heart attack.*

### Pedestrian pass

- *The pedestrian pass is on sale at the ski-pass vending booths.*
- *This enables you to reach the various start points around the valley by gondolas or chairlifts, and also makes your return to the resort much easier.*
- *It enables you to discover - in addition to the footpaths - some lifts of the 3 Valleys.*

### Méribus

*This service in the valley is free.*



Les 3 vallées

MÉRIBEL TOURISME - (33) 04 79 08 60 01

www.meribel.net

9h - 19h / 9 a.m. - 7 p.m.

I  W  
MÉRIBEL  
J'AIME ME PROMENER À MÉRIBEL  
I LOVE TO GO WALKING IN MÉRIBEL

Ski Basics

# POUR VIVRE HEUREUX... VIVONS À PIED !

Méribel vous offre de nombreux sentiers balisés pour mieux découvrir la vallée. Ces sentiers sont accessibles 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. Mais ils ne font l'objet d'aucune surveillance particulière : vous vous y engagerez à vos risques et périls. Attention : les itinéraires inscrits en pointillés sur le plan sont un peu plus difficiles. Ils ne sont pas entretenus aussi régulièrement. Avant de partir, renseignez-vous à l'Office du Tourisme sur leur niveau de difficulté et sur leur état d'enneigement.

*Méribel's network of marked footpaths allows you to discover the valley. These easy paths can be taken in either direction. They are regularly maintained so can be used everyday whatever the weather conditions. However, they are not patrolled and you take them at your own risk. Note that the paths indicated by a dotted line are a little more difficult and maintained less frequently. Before setting out on these paths, please contact the Tourist Office to establish their difficulty level and current condition.*

## AU DÉPART DES ALLUES / STARTING FROM LES ALLUES

### Le circuit des villages / The villages circuit

Temps de parcours : 2 h 30 pour Méribel. Départ : arrêt navette du restaurant L'Arbé. Deux itinéraires au choix :

- Méribel par le Villaret, la Gittaz et Le Raffort
  - Méribel par Chandon, Nantgerel et Le Raffort. Circuit Chapelles - Rive gauche
- Privilégiez l'un ou l'autre itinéraire suivant l'ensoleillement. Voir précisions au départ de Méribel.

Pour le retour, voir détails au départ de Méribel-Village.

*Walking time: Méribel via the villages, 2.30 hr. Start from: the bus stop in front of "L'Arbé" restaurant. Two itineraries at your disposal:*

- Méribel via Le Villaret, La Gittaz, Le Raffort
  - Méribel via Chandon, Nantgerel, Le Raffort. Chapel trail - Left size
- Choose your itinerary according to the sun orientation. See details on walks starting from Méribel.

*To return, see details on walks starting from Méribel-Village.*



## AU DÉPART DE MÉRIBEL-MOTTARET / STARTING FROM MÉRIBEL-MOTTARET

### La réserve naturelle du plan de Tuéda / Plan de Tuéda nature reserve

Temps de parcours : 1 h aller-retour. Départ : arrêt navette de Plan Ravet. Un itinéraire facile dans un milieu naturel protégé, en particulier une magnifique forêt de pins cembro. Les chiens doivent être tenus en laisse.

*Walking time: both ways, 1 hr. Start from: "Plan Ravet" bus stop. It is an easy walk in a protected environment, which will enable you to admire a splendid cembro pine forest. Dogs have to be kept on a leash.*

### Méribel-Mottaret / Méribel

Temps de parcours : 1 h 30. Départ : Office du Tourisme de Méribel-Mottaret. Une promenade facile, tout en descente le long du Doron. Vous traverserez au passage le hameau de La Rosière.

*Walking time : 1.30 hr. Start from : the Tourist Office. This is an easy trail. You will walk through La Rosière hamlet skirting the Doron river.*

## AU DÉPART DE L'ALTIPOINT / STARTING FROM THE ALTIPOINT

### Les chemins de la forêt / The forest paths

Temps de parcours : 30 min pour Le Rond-Point, 1 h pour Morel, 1 h pour Le Clos Bernard, 1 h 30 pour Le Fontany, 1 h 30 pour Les Rhodos, 2 h 30 pour Le Pic Noir, 1 h pour Méribel-Village. Départ : arrêt navette du Blanchot. Un réseau complet de sentiers en pleine nature. Des chemins faciles qui vous permettront de changer chaque jour d'itinéraire, ou d'adapter votre parcours à votre condition physique (par exemple, 30 min ou 1 h de marche le premier jour, et 2 h 30 en fin de semaine). Un passage obligé : à mi-chemin du Rond-Point, un magnifique point de vue sur la station et sur les pistes olympiques.

*Walking times: La Forêt du Fontany 1.30 hr, Le Pic Noir 2.30 hrs, Le Clos Bernard 1 hr, Les Rhodos 1.30 hr, Morel 1 hr, Le Rond-Point 30 mins. Méribel-Village 1 hr. Start from: Le Blanchot restaurant bus stop. Walk through a wild environment on easy footpaths. The network of trails allows you to adapt your itinerary to your choice and physical fitness. Not to be missed half-way to the Rond-Point: the astonishing view over the Méribel resort and Olympic runs.*



### Le sentier des animaux / The animal path

Temps de parcours : 30 min. Départ : à l'Altiport, suivez la direction des Rhodos. Ce sentier balisé est agrémenté d'un jeu de découverte des animaux. "Nous sommes là, même si vous ne nous voyez pas." Sur sept panneaux, des indices et une image vous permettront d'identifier un habitant de la forêt, et de vous familiariser avec ses habitudes. Et peut-être le verrez-vous apparaître (en résine et à l'échelle) caché dans la forêt...

*Walking time: 30 mins. Start point: Altiport, follow signs towards Les Rhodos. This marked path features a game to learn about animals. "We are here, even if you can't see us". Clues and images on 7 signs allow you to identify a woodland animal and learn about its habits. You may even be able to spot the animals, in the form of full-sized resin models hidden in the woods.*

## AU DÉPART DE MÉRIBEL-VILLAGE / STARTING FROM MÉRIBEL-VILLAGE

### Méribel-Village / Le Blanchot / L'Altiport

Temps de parcours : 1 h 30 pour Le Blanchot, 2 h pour l'Altiport. Départ : de l'arrêt de bus. Empruntez la ruelle qui passe devant le supermarché. Circuit en montée, le long des pistes de ski de fond, avec de magnifiques points de vue sur la vallée. Aller ou retour en navette, ou par le télésiège du Golf.

*Walking time: 1.30 hrs to Le Blanchot, 2 hrs to Altiport. Start point: the bus stop.*

*Take the lane which runs in front of the supermarket. This uphill route runs alongside cross-country ski trails and offers magnificent views over the valley. The outward or return journey may be made by bus or the Golf chairlift.*



### Méribel-Village / Les Allues

Circuit Chapelles - Rive droite

Temps de parcours : 1 h 30. Départ : prenez le chemin en face de la boulangerie, direction Le Villaret. Ce sentier en descente serpente à travers bois, et finit par rejoindre la route. Arrivée à l'arrêt navettes. Le retour est possible par l'itinéraire des villages, la télécabine de l'Olympe jusqu'au Raffort, ou en navette.

*Start of the Chapel trail - Right side*

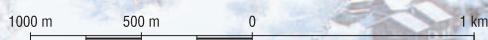
*Walking time: 1.30 hrs. Start point: take the path opposite the bread shop, signposted to Le Villaret. This downhill path snakes through the woods and ends by joining the road. Finish point at the bus stop. The return journey may be made either via the Villages Itinerary, or by the Olympe gondola lift as far as Le Raffort, or by bus.*

### Méribel-Village / Le Plantin

Temps de parcours : 40 min. Départ : de l'arrêt de bus. Empruntez la ruelle qui passe devant le supermarché. Ce sentier balcon vous mènera directement, à travers la forêt, au hameau du Plantin. Restauration possible.

*Walking time: 40 mins. Start point: the bus stop. Take the lane which runs in front of the supermarket. This contour walk takes you directly through the woods to the hamlet of Le Plantin where there is a restaurant.*

# DES SENTIERS PIÉTONS BALISÉS POUR DÉCOUVRIR LA VALLÉE EN BEAUTÉ



LÉGENDE / LEGEND			
	Gare, remontées mécaniques Gondola station		Agglomération Built-up area
	Route, arrêt navette Road, bus stop		LE PLATEAU Hameau, quartier Hamlet, resort district
	Sentier hivernal régulièrement entretenu Winter footpath, regularly groomed		Les Granges Lieu-dit Locality
	Sentier hivernal entretenu selon enneigement (se renseigner à l'Office de Tourisme) Winter footpath groomed according to snow conditions (information at the Tourist Office)		Restaurant accessible aux piétons Restaurant of easy access to pedestrians
	Sentier hivernal non entretenu Winter footpath - not groomed		Point de vue accessible aux piétons View point of easy access to pedestrians
	Sentier de la Poésie non entretenu Poetry path - not groomed		Panneau info des sentiers Path board information
	Promenade sur route ou trottoir Walk on a road or on a pavement		Refuge Mountain hut
	LE RAFFORT Départ et arrivée de promenade Footpaths departure or arrival		Sentier des Chapelles Chapel trail
			Sentier des animaux Animal path



## AU DÉPART DE MÉRIBEL / STARTING FROM MÉRIBEL

### Le sentier des Rhodos / Les Rhodos path

Temps de parcours : 1 h. Départ : à La Chaudanne, devant la gare de la télécabine des Rhodos. Prenez la télécabine (forfait piéton conseillé). A l'arrivée, belle promenade au milieu des champs de neige en direction de l'Altiport. Faites très attention aux skieurs en traversant les pistes.

*Walking time: 1 hr. Start from: the bottom of the Rhodos gondola lift, La Chaudanne. With your pedestrian pass, ride the Rhodos gondola to the top for a lovely walk through the snowy fields towards Altiport. Mind the skiers on crossing the pistes.*



### Le circuit des Villages / The villages circuit (Mussillon, Le Raffort, Chandon, Les Allues, Le Villaret, La Gittaz)

Temps de parcours : 2 h pour Les Allues. Départ : Office du Tourisme de Méribel. Descendez jusqu'au Raffort en passant par Mussillon. Deux itinéraires au choix vous permettront ensuite de découvrir la richesse du patrimoine de la vallée :

- Au Raffort, la Chapelle Saint Jacques et les vieux chalets, le moulin et la scierie. Départ du Sentier des Chapelles (rive gauche)
- A Nantgerel, un four banal
- A Chandon, les ruelles anciennes et l'alignement des granges
- Au Cruet, les étables et la Chapelle
- Au Villaret, les ruines des anciens moulins et la chapelle
- Aux Allues, l'église baroque, le musée et le four banal

Retour au centre de la station par la télécabine de l'Olympe (forfait piéton conseillé) - ou bien par l'autre itinéraire, ou par les navettes.

*Walking time: 2 hrs to Les Allues. Start from: the Tourist Office. Walk down to Le Raffort via Mussillon. Two itineraries will enable you to discover the rich heritage of the valley's hamlets:*

- *Le Raffort: St Jacques chapel and the old houses, the watermill and sawmill. Start of the Chapel trail (left side)*
- *Nantgerel: the old communal oven*
- *Chandon: the barn lined streets*
- *Le Cruet: the stables and the Chapel*
- *Le Villaret: the old mill ruins and the chapel*
- *Les Allues: the Baroque church, the museum and the communal oven*

*Return to the resort by the Olympe gondola (pedestrian pass advised) or by the other itinerary, or by bus.*

### L'Altiport par le hameau de Morel / Altiport via Morel hamlet

Temps de parcours : 1 h 30. Départ : Office du Tourisme de Méribel. Montez jusqu'à Morel par la route. Puis prenez l'escalier sur la droite du restaurant "Chez Kiki". A l'arrière des résidences, grimpez par un chemin en direction de l'Altiport.

*Walking time: 1.30 hr. Start from: the Tourist Office. Take the road up to Morel, and then the steps, on the right of "Chez Kiki" restaurant. Walk behind the chalets and climb towards Altiport.*

### Mergollaz / La Traie

Temps de parcours : 4 h aller-retour pour Mergollaz, et 6 h aller-retour pour la Traie - où vous serez récompensé par un point de vue somptueux sur le massif de la Vanoise et le Mont-Blanc. Départ : parking des Ravines. Une promenade assez longue, à faire plutôt en fin de séjour.

*Start from: Ravines car park. Warning: allow ample time (4 hrs) for a walk to Mergollaz and back, and 6 hrs for La Traie, pass and back - a superb view over the Vanoise area and the Mont-Blanc will reward you on top! A rather long walk, to do at the end of your stay.*

### Méribel / Méribel-Mottaret

Temps de parcours : 1 h 30 aller-retour. Départ : Office du Tourisme de Méribel. A l'aller, 2 km de marche et 200 m de dénivellée. Pour le retour, voir détails au départ de Méribel-Mottaret.

*Walking time: both ways, 1.30 hr. Start from: the Tourist Office. A 2 km uphill walk, rising 200 m. To return, see details on "Méribel-Mottaret" departures.*

## DES BALADES PAS COMME LES AUTRES / WALKS WITH A DIFFERENCE



### La scierie et le moulin du Raffort / Le Raffort watermill and sawmill

terredesallues@wanadoo.fr - 04 79 00 59 08

Sur la route entre Les Allues et Méribel, au village du Raffort, à proximité du parking du restaurant Le Martagon, une scierie et un moulin, associés sous un même toit, ont été récemment restaurés. Des baies permettent de voir les mécanismes de la scierie et du moulin. Des panneaux d'exposition décrivent leur fonctionnement, l'exploitation forestière et l'utilisation de l'eau comme source d'énergie. Des bornes sonores témoignent du monde rural d'autrefois, racontent le travail du bûcheron, du scieur et du meunier. On peut voir aussi des sculptures et des outils... Le site, l'exposition et les bornes sonores sont en accès libre tous les jours de l'année.

*A recently-restored adjoining watermill and sawmill are located at Raffort village, by Le Martagon Restaurant car park, on the road between Les Allues and Méribel. The machinery can be viewed through openings in the wall. Signs explain how the mills worked, how the forests were managed and how water was used as an energy source. Audio points offer an insight into rural life of the past, explaining the work of a lumberjack, sawyer and miller. Tools and woodcarvings can also be seen. The site is open all year round.*

### Le sentier de la poésie / The poetry path



Au départ des Allues, une balade poétique pour découvrir 25 poèmes et leurs auteurs. Temps de parcours : 2 h 30 (montée 1 h). Départ : l'arrêt de bus face au restaurant l'Arbé. Passez devant le chalet du CAF et empruntez le chemin qui mène au village de Vanthier. De là, partez en direction du Cruet et continuez par le sentier balcon qui offre un joli panorama sur le village des Allues, où vous ramène une descente en pente douce. A noter : ce sentier n'est pas entretenu et se fait en raquettes uniquement.

*Starting from Les Allues, this poetry path allows you to discover 25 French poems and their authors. Walking time: 2.30 hrs (1 hr uphill). Start point: the bus stop opposite l'Arbé Restaurant. Pass in front of the CAF chalet and take the path which leads to the village of Vanthier. From here, set out in the direction of le Cruet and continue along the contour walk which offers a panoramic view of the village of Les Allues, which you rejoin via a gentle downhill path. Please note: this path is not groomed and should only be undertaken in snow-shoes.*



### Les expositions / Exhibitions

Trois expositions sont à découvrir gratuitement tout l'hiver :

- Au Parc Olympique, à La Chaudanne : "Les arbres de nos forêts" qui apprend à reconnaître entre autres le pin cembro, le compagnon du casse-noix moucheté
- Au restaurant Le Plan des Mains, au pied de la télécabine du Mont-Vallon, à Méribel-Mottaret : "L'exploitation de la forêt", qui montre l'importance de la tradition dans la Vallée des Allues
- À la gare de la télécabine de Tougnète, à La Chaudanne : "L'utilisation du bois", qui décrit toutes les facettes des différentes transformations du bois.

*Three exhibitions are held throughout the winter (free entry):*

- *Olympic Centre, at La Chaudanne: "The trees in our woods", which includes a history of the Cembro pine, the Nutcracker's friend.*
- *At Le Plan des Mains restaurant, at the foot of Mont-Vallon gondolas in Méribel-Mottaret: "Forestry Management", explaining the importance of the forestry tradition in Les Allues Valley.*
- *At Tougnète gondola station, La Chaudanne: "The use of wood" showing the many ways wood can be transformed.*